



A difícil tarefa de aceitar a perda¹

Uma experiência humana que humaniza

Sônia Nemi

Receber a notícia de que alguém amado morreu é um choque para qualquer um. No primeiro momento, a pessoa “vai” para um lugar dentro de si onde, em fração de segundos, busca um jeito de “sobreviver” à notícia. A partir de então, cada indivíduo reage de sua própria forma; no entanto, como em termos de emoções o ser humano se iguala, é possível verificar que o caminho percorrido por cada pessoa para elaborar uma perda corresponde a um padrão. Esse padrão é o ciclo processual da perda.

A maneira de atravessar esse ciclo e sair inteira depende do tipo de estrutura das famílias de origem e nuclear e da forma como seus membros se comunicam e expressam sentimentos. Quanto mais próxima e aberta a família é na sua forma de lidar com sentimentos, mais rápido é o processo. Quanto mais a família se fecha e nega sua dor, mais difícil e duradoura esta se torna.

Não há dúvida de que, além da pessoa “mais” sofrida, cada membro da família vivencia sua própria dor. Todos estão, portanto, passando pelo mesmo processo, razão pela qual, o enfrentamento da perda depende de como essas relações se estabelecem. Fica mais fácil quando a rede de apoio (família e amigos) é sensível aos estágios do ciclo processual da perda, considerando-os naturais e humanos.

Lidar com a perda – todo tipo de perda – é uma tarefa difícil para qualquer pessoa, em qualquer situação ou idade. O sofrimento contactado é único. Por ser único, cada pessoa precisa respeitar seu ritmo pessoal e seu próprio tempo, sem cobrança ou expectativa de ficar bem logo para então conseguir fechar o ciclo processual da perda. Para percorrer todo o ciclo é preciso vivenciar cinco fases: negação, revolta, depressão, barganha e aceitação.

A fase da negação – no primeiro momento do contato com a perda, as primeiras palavras ou pensamentos em geral são: “*Não é possível! Eu não acredito! Não pode ser*”, e, depois disso, os comportamentos sintomáticos são não falar sobre o assunto e até mesmo se isolar. Essa forma de reagir é uma maneira natural para a pessoa se defender, ganhando tempo, enquanto se prepara para enfrentar o que, no fundo, “sabe” ser real.

¹ Baseado no livro *Sobre a morte e o morrer* de Elizabeth K. Ross.

Se família e amigos estão conscientes de que negar é apenas uma fase, a pessoa pode olhar para a realidade no seu tempo, sair da negação e falar sobre o que e como se sente. É preciso estar com o coração aberto, ser direto e afetuoso, continente ao sentimento da pessoa, dando-lhe bordo, contorno e aconchego. Falar sobre seus próprios sentimentos de forma verdadeira e franca é um direito. Quando isso começa a acontecer a fase da negação vai finalizando e dando lugar à seguinte que é difícil, talvez a mais longa, mas imprescindível – a fase da revolta.

A fase da revolta – de certa forma essa fase permite que a pessoa se fortaleça para suportar a perda. Se ela vive em uma relação que a permite falar abertamente sobre os sentimentos, sua família passa a funcionar como um campo saudável para ela se expressar. Quando o sistema familiar está receptivo, o primeiro sentimento a ser expresso é a revolta. Se cada membro da família pode admitir para si mesmo sua própria revolta, ele pode aceitar a revolta do outro e ouvir de forma aberta suas queixas. É natural para o ser humano sentir revolta, tanto pela perda em si (raiva da pessoa que se foi), como por todo o transtorno e mudanças que será obrigado a viver.

Nessa etapa a pessoa precisa entrar em contato até mesmo com a revolta contra Deus que surge veladamente através de perguntas como: “Por que eu?” ou “O que foi que eu fiz para merecer isso?”. Sentir-se assim é natural. É humano. Quando o indivíduo é religioso, sua fé e crença em Deus pode ser usada contra si e então o paradoxo se instala. Não podendo sentir raiva de Deus, sente raiva de si mesmo. Isso fica evidente na forma de se cobrar pelo que deveria ter ou não feito.

Nesse momento é também humano contactar e admitir o sentimento de frustração em relação aos planos da própria vida, que desmoronam como castelos de areia. Todo e qualquer ser humano tem o direito de se sentir assim. Mas nem sempre a pessoa nessa etapa se permite expressar e esvaziar toda a sua revolta. O sofrimento se torna ainda maior para quem tem como característica de personalidade a exigência de perfeição ou o controle, ou seja, a necessidade de que tudo aconteça da forma pensada e planejada, a “forma certa”. Quando a pessoa se vê “obrigada” a contactar sua fragilidade, ela em geral se sente impotente. Para suportar tudo isso ela busca sua “melhor” defesa – a tirania consigo mesma. Se ela fica presa nessa etapa, a tirania ou crueldade pode se tornar impiedosa para ela mesma e para as pessoas à sua volta.

Todos têm suas queixas nessa etapa, a depender de quem se foi. A esposa que teve de se adaptar e assumir funções antes só desempenhadas por ele, como assuntos de negócios e questões financeiras; o marido que teve de cuidar da casa e dos filhos, além de suas outras tarefas. Assim, pensamentos do tipo: “Por que ela foi morrer logo agora?”, são permitidos, pois são naturais. Ao

ouvir isso, qualquer pessoa tenta consolar dizendo coisas que considera viáveis, mas, em geral, são ineficazes.

Para ser compreensivo e capaz de confortar é preciso saber o que e como dizer. Muitas pessoas têm dificuldade para admitir sua própria raiva e assim, no momento de consolar alguém no momento de uma perda, ficam em contato com sua própria negação e tentam “ajudar”, sugerindo deixar pra lá, ou até mudando de assunto, em vez de acolher os sentimentos do outro, ou apenas ouvir as suas queixas. Um comentário inadequado pode provocar reações diversas, até mesmo agressivas. É preciso respeitar o momento emocional do outro e não tomar suas reações e atitudes ríspidas pelo lado pessoal quando, de alguma forma a revolta for demonstrada. Isso nada tem a ver com as pessoas em quem descarrega direta ou indiretamente a sua raiva.

A fase da barganha – nessa fase, também a paciência e a aceitação são importantes para amenizar o medo de enfrentar a realidade, que pode estar sendo percebida como punição. A atitude saudável das pessoas desejosas de ajudar é ouvir, apenas ouvir, sem críticas ou julgamento, pois o sentimento motivador dessa etapa é a culpa; a pessoa tende a se voltar, dessa vez não mais contra, mas para Deus. A esperança, presente em todas as etapas, faz com que a pessoa possa encontrar maneiras para “barganhar” com Deus alguma forma de se libertar da culpa ou do castigo. Isso funciona como uma preparação para a etapa seguinte.

A fase da depressão – a dor pode ser tão profunda que a pessoa pode ter a impressão de não acabar nunca mais. A tristeza só se transforma em depressão quando não é chorada verdadeiramente, mas se a tristeza for cuidada de uma forma humana ela termina. Nessa etapa, pendências e providências de ordem prática vão se avolumando, pois a pessoa se sente impossibilitada de cuidar das próprias coisas; a sua rotina diária passa a ser administrada por algum outro membro da família, ou se é ela mesma quem faz não sente o mesmo ânimo de antes. Além disso, tende a dormir mais do que costumava, indicativo de uma forma de “fugir” da realidade.

É deprimente para a pessoa afetada pela perda ir-se dando conta da continuidade da vida. As crianças continuam rindo, brincando, indo à escola apesar de sua dor. Da mesma maneira, as pessoas continuam indo para o trabalho, os programas de televisão continuam indo ao ar e assim por diante. A família já se reorganizou para continuar vivendo, mas a pessoa não se sente pronta para retomar a sua vida. Por um lado isso a machuca, mas por outro dá garantia que as coisas estão sendo cuidadas e que a vida continua. Ainda que racionalize e possa perceber o lado bom disso, é natural que se

entristeça. E, como para qualquer pessoa em qualquer situação de tristeza, é importante que seus sentimentos sejam respeitados e aceitos, em vez de negados.

De nada adianta dizer-lhe para não ficar triste ou para não chorar. Não existe um botão para acionar e interromper um sentimento. A existência de glândulas lacrimais nos olhos é uma pista de que ser humano *precisa e deve* chorar. Esse momento de tristeza é necessário e benéfico, mas pode dar lugar a depressão. Tentar reanimar a pessoa em processo de perda, quando, na verdade, precisa chorar suas dores, de nada adianta. Talvez chorar junto seja o melhor colo. Se a depressão dá mostras de se agravar, é recomendável incluir tratamento medicamentoso prescrito por um psiquiatra. Seguramente também é importante verificar a necessidade de acompanhamento terapêutico, em paralelo.

Sentimento é para ser sentido por quem o contacta e aceito e acolhido por quem está por perto. É importante que as relações sejam um campo seguro onde a pessoa possa exteriorizar seu pesar, que é real. É reconfortante sentir que sua tristeza está sendo acolhida em vez de rechaçada, é reconfortante ouvir de quem a pessoa ama, “Sua tristeza é justa, eu vejo a sua dor!” É preciso ajudá-la a desistir de lutar contra sua dor para que possa se entregar aos seus sentimentos mais profundos, estimulando-a a chorar. O ciclo precisa “se fechar” - a pessoa, a essa altura, precisa se entregar à realidade e contemplar seu futuro.

Nesse ponto, a pessoa precisa estar pronta para ir à próxima etapa. Sem apoio, ela corre o risco de voltar para a primeira etapa, a da negação, e ficar prisioneira desse ciclo.

A fase da aceitação – quem recebeu apoio adequado para superar as etapas anteriores pode agora aceitar a sua perda. Nessa etapa, a pessoa fica um pouco introspectiva por um tempo, apresenta-se mais terna e suave, se satisfaz com pequenas coisas, atribui um novo valor às coisas comuns da vida e dá sinais de já estar pronta para continuar sua vida e suas experiências pessoais.

Esse pode ser sentido como um momento de inteireza com o universo, aceitação, pertinência, integração, mas é acima de tudo parte de um processo simplesmente humano.