MORTE NA FAMÍLIA...MITOS E MEDOS

ESTRELAS E OURIÇOS

Teremos medo da morte? Ou do que a perda significa: o que se guarda do passado, o que não se partilhará?

O direito à tristeza, não enunciado diretamente nos Direitos Humanos, é o que mais se lembra num processo de luto. No trabalho de luto importa ensinar a contactar com a dor e reorganizá-la. O sofrimento e a dor não se resumem à nossa capacidade para compreender totalmente, mas sim à nossa capacidade para sentir.

Se assim é, quantos mitos orientam a nossa ação? Qual será o outro lado da moeda?

Mito 1 – Eles nem se apercebem bem do que está a acontecer… Seria tentador acreditar que podemos proteger os mais novos do sofrimento, acreditar que não percebem que alguém está mais triste ou que alguém está doente. Ainda assim, o que nos pode dar mais segurança é a ideia de que, perante uma morte na família, temos uma

história comum, apesar da dor de cada um. Por isso, não há que esconder, fingir ou evitar. Porque não perguntar o que quer fazer (se quer ir à escola ou ao velório) e assumir que se sentem tristes e já cheios de saudades?

Em consulta encontram-se muito jovens e adultos que guardam, bem tatuada, a invisibilidade que tiveram aquando da primeira perda significativa na família – "ninguém me perguntou…".

Mito 2 – Não fiques triste

Porque é que é importante sentirmo-nos bem em momentos felizes e não podemos sentir mágoa e tristeza nos momentos de perda? A criança apresenta uma emoção a quem acredita e confia, a quem pode ser o guardião do que sente e a emoção não poderá ser imediatamente desvalorizada "não fiques triste" e anestesiada com outros pensamentos ("vamos pensar no que vamos fazer no parque"). É uma frase doce, mas perigosa porque sem a tristeza a alegria também não existe. As crianças aprendem que "pensamentos e sentimentos positivos/felizes são bons e trazem recompensa VS pensamentos e sentimentos maus trazem punição".

Mito 3 – Sofre sozinho e não faças barulho

É comum, mas não "natural", sofrer o luto de forma isolada ainda que esta seja uma tendência da maioria. Procurar aconchego será um gesto mais natural, na necessidade afetiva (como a criança que grita e chora procurando o adulto) e menos pensado. Os momentos a sós não são negativos, podem ser reparadores e organizadores, mas a forma como sofremos – em família, como adultos e como conjunto – modela o que é suposto fazer-se com o que se sente.

Mito 4 – Tens de ser forte

"Força, coragem…". O adulto pensa que tem de ser forte pelo filho (por ex.: que pode ter perdido um progenitor) e o filho pensa que tem de ser forte pela mãe, porque também a vê ser forte. Talvez a verdadeira "força" esteja na demonstração das emoções, vivendo-as, esteja em saber fazer e comunicar o que é emocionalmente adequado ao momento. Esta traz os resultados "fortes" do adulto que ensina a criança a expressar-se. Tudo o que se quer é não ser forte, quando forte significa fazer de conta. E fazer de conta significa fechar a sete chaves

o que se sente, bloqueando a tristeza ou a raiva em dores de cabeça, em birras ou em explicações racionais.

Mito 5 – O tempo cura tudo…

Dividimo-nos entre a ideia de uma reconciliação imediata, porque a sociedade tem pressa, e a ideia de que tudo acontecerá a seu tempo. Se combinarmos a ideia de "que temos de nos manter ocupados" com a ideia de que o tempo cura tudo, fica a ideia de que quanto mais nos ocuparmos, mais tempo vai passando (mais rápido) e por isso, a dada altura, estaremos "melhor", "já passou tanto tempo!"… mas o tempo dos rituais fúnebres, do regresso à rotina e aos deveres a cumprir não é o tempo da despedida nem da pacificação.

Parece que os mitos são formas de evitar este assunto. Constroem defesas e muralhas, necessárias para tolerar a imensidão do sofrimento. Mas há que abrir portas, para "não ter de se viver assim… e pronto, aceitar".

A forma que cada família encontra, para se ajustar à dor, será sempre a sua melhor forma. A perda traz dor, é real e universal. O medo (que podemos ter) não chega para a evitar.

Conteúdo desenvolvido por,
Ana Santos -Psicóloga Clínica