

MÃES DE LUTO

Processo de viver a perda é individual e necessário

A psicóloga clínica Zilda Moretti, especialista em luto, fala a respeito do tema ao suplemento **Ela**.

- O que é luto?

O luto é uma reação emocional frente à perda de uma pessoa com quem se mantém vínculos no decorrer da vida. Quando o vínculo se rompe de forma irreversível deixa de ser uma perda para se tornar a morte concreta. Durante nossa existência experimentamos situações de perda que guardam muitas semelhanças com o processo de luto porque envolve: dor, ruptura, tristeza, medo (divórcio, mudança de cidade, de emprego, aposentadoria, envelhecimento, etc).

- O luto passa por etapas? Quais são?

Vários autores descrevem fases no processo de luto, entretanto, não abordam a questão do tempo determinado para sua elaboração. As principais etapas do luto são:

Fase do choque - Momento em que a morte é anunciada, tomada de consciência da perda, onde os familiares apresentam reações diferenciadas como por exemplo: sentir-se totalmente anestesiado, em choque, paralisado, ou descontrolar-se muito (gritar, chorar compulsivamente, etc).

Fase da busca anseio, busca pela pessoa perdida - Nesse momento se inicia o primeiro contato com a realidade. Não

há volta. Muitas pessoas desenvolvem defesas do tipo: ele (a) não morreu, ele (a) vai voltar, está só viajando... Sentimentos intensos como tristeza, raiva, medo ou culpa se fazem presente durante o processo. É comum, por exemplo, a raiva se transferida para as pessoas mais próximas (marido ou esposa, filhos, etc). Muitas pesso-

as sentem-se culpadas por estarem vivas ou por acharem que não cuidaram de forma adequada daquela que se foi, ou ainda que poderiam ter impedido o ocorrido.

Fase de desorganização e desespero - Quando a perda já é vista como realidade. É comum os familiares pensarem em se desfazerem rapidamente de tudo o que possa lembrar a pessoa ou manter intacto tudo o que foi deixado pela pessoa (roupas, objetos de uso pessoal, não permitir que ninguém toque em nenhum objeto, trancar o quarto em que a pessoa dormia ou limpar excessivamente o local como se ele fosse ser utilizado novamente pela pessoa, etc). Nesta fase os familiares (chamados tecnicamente de sobreviventes) costumam entrar em depressão.

Fase da reorganização - Percepção de que a vida continua e que precisa ser reorganizada em todas as suas dimensões sem a presença daquele que morreu. Aqui se inicia um aprendizado muito específico, em que a família precisa aprender novas habilidades para suportar o sofrimento, e novos relacionamentos poderão ser formados.

- Quanto tempo pode durar o luto? Pode passar?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) se refere a um período de aproximadamente 2 anos para elaboração do luto. Após este tempo a pessoa enlutada pode entrar em um processo conhecido como luto patológico que se desdobra normalmente em 3 vetores:

Luto crônico - quando o processo se prolonga de forma indefinida;

Luto adiado - quando a pessoa não entra em contato com a perda, não consegue expressar sentimentos e não procede a elaboração;

Luto inibido - os sinais presentes no processo de luto parecem ausentes, não há manifestação de tristeza, choro, etc.

- Todos que perdem alguém querido ficam de luto? É necessário? Por quê?

Sim, pois como dissemos no início é através do luto que conseguimos elaborar a perda, seja ela simbólica ou concreta. Durante muito tempo se considerou o processo de luto como doença, principalmente pela presença de sintomas físicos e psíquicos que ele provoca. Atualmente o luto não é considerado mais como uma doença e sim como uma situação de crise que necessita de cuidados e de atendimento especializado. É importante salientar que dependendo do tipo de morte pode haver incidência de problemas psicológicos no primeiro ano de luto. A incidência chega em torno de 25% principalmente em perdas de filho, cônjuge, perda parental em crianças muito pequenas, mortes inesperadas, morte por suicídio e assassinato. Aqui, o acompanhamento psicológico e o apoio aos familiares se tornam indispensáveis.

- As reações mudam de pessoa para pessoa? Explique.

Sim, as reações mudam de acordo com o tipo de relacionamento que se tinha com a pessoa que morreu. Relacionamentos



Zilda Moretti é especializada em luto

carregados de ressentimento e mágoa são mais difíceis de serem elaborados. Por outro lado poderia haver uma certa dependência entre ambos, dificultando a elaboração do luto. A perda de crianças e jovens podem ser muito difíceis de serem aceitas e elaboradas. As causas e circunstâncias da perda, as perdas rápidas e inesperadas podem causar muitas dificuldades no início, pois não houve a possibilidade de nenhum preparo para o seu enfrentamento. Se as mortes são acompanhadas de violência os fatores de risco se ampliam. Corpos muito mutilados ou desaparecidos podem dificultar em muito o processo de luto. Este é um dos grandes problemas dos acidentes aéreos com perdas coletivas e corpos irreconhecíveis. Por outro lado, mortes lentas podem desencadear muito sofrimento e dor, levando às vezes as pessoas mais diretamente envolvidas nos cuidados ao paciente até a exaustão, o que também pode ser muito penoso.

- A perda de um filho é diferente de outras perdas? Sim ou não? Por quê?

É muito arriscado dizer que um tipo de morte é mais difícil de elaborar do que outra. Há consenso entre autores e estudiosos no assunto de que o suicídio é uma das formas mais penosas de se elaborar. As doenças crônicas, degenerativas e fatais podem despertar nos familiares uma certa impotência frente ao sofrimento, pois não há mais nada a fazer. Quando a morte é acompanhada de violência provoca muita dor. O fato é que a perda de um filho é vista como cruel, pois há uma interrupção da sequência natural do ciclo vital. O que podemos afirmar com segurança que este tipo de perda é responsável por um grande número de lutos não resolvidos.

- Como um terceiro deve se portar diante de alguém enlutado? Especialmente uma mãe?

O luto é um processo individual, diferente para cada pessoa. As mães enlutadas sentem-se extremamente vulneráveis e feridas, sem energia para prosseguir a vida, sem saber como direcionar sua dedicação, amor e cuidados que dispensava ao filho (a) que morreu. O manejo dessa situação, acolhimento, postura frente à elas irá repercutir positiva ou negativamente no processo, na duração de determinadas fases, bem como no processo de cura.

Devemos oferecer consolo e expressar o nosso sentimento pela perda de maneira delicada e sutil. Perguntar se podemos ajudar; fazer com que ela perceba que estamos disponíveis e que pode contar com o nosso apoio; ajudando, se permitir, a preparar refeições, cuidar dos outros filhos, levá-la a compromissos, lidar com contas e despesas; e respeitar quando ela disser: "não há nada que você possa fazer." Se houver permissão estimule-a a falar sobre sua dor, sua raiva, sobre as memórias de seu filho (a) amado (a), sobre os planos que possuía para a pessoa e sobre seus medos.

É importante reconhecer que a pessoa poderá repetir muitas vezes a mesma coisa. Cuidado para não julgá-la em seus sentimentos, e principalmente tentar dimensionar o tamanho de sua dor. Quando ela desejar ou até pedir ajude-a a homenagear seu ente querido de forma que faça sentido para ela (álbum de fotos, slides, músicas reconfortantes, literatura especializada, etc).

- Porque a mãe enlutada é normalmente a que busca apoio psicológico? Isso significa que é a que mais sofre?

Não necessariamente, mas culturalmente homens muito sensíveis, que se emocionam, são normalmente considerados fracos, e isso pode dificultar a busca deles por ajuda. Em nossa experiência clínica tivemos a oportunidade de ouvir vários pais (homens) que confessaram se sentir muito à vontade no grupo de apoio ao se separarem com outros homens presentes, e não tiveram vergonha de chorar sua dor. O espaço terapêutico, onde se realiza a psicoterapia do luto e espaço do grupo de apoio são lugares onde todos podem se abrir e dizer o "indizível" (expressar a dor da perda) sem que de imediato lhes seja administrado um calmante.

- Quais cuidados a família deve ter diante de alguém que parece sofrer mais com a perda de um ente querido? Dão sinais que podem atentar contra a própria vida, por exemplo?

Buscar ajuda especializada (médica e psicológica) imediatamente. Lembrando que as mortes por suicídio podem trazer para os familiares sentimentos de fracasso, vergonha, humilhação acrescidos do estigma social julgamentos e preconceitos religiosos que podem atormentá-los por anos a fio.

agenda

Curso de Formação em Terapia Familiar

Já estão abertas as inscrições para o curso básico de formação em Terapia de Casal e Família pelo Instituto Sistemas Humanos - Estudos e Prática Sistemática. Reconhecido pela Associação Brasileira e Paulista de Terapia Familiar e Conselho Regional de Psicologia, o curso tem duração de 3 anos, com quatro horas/aula semanais. É dirigido a profissionais de humanas, saúde e educação, contendo aulas teóricas, seminários, atendimentos e interlocução clínica ao vivo, além de vivências e pesquisas. O início das aulas é em fevereiro. Informações: rua dr. Antonio Brunetti, 320, Vila São Luiz. Telefone (15) 3227.6491 ou shumanosorocaba@superig.com.br.

Artesanato

A Associação Sorocabana de Artesanato (ASA) organiza a feira de artesanato hoje, das 9h às 18h, na praça Frei Baraúna, no Centro; de 26 a 1/fevereiro, das 9h às 18h, na praça da Maçonaria, no Margal. Informações: www.associacaosorocabanadeartesanato.wordpress.com e www.artesanatoemsorocaba-feira.blogspot.com.

Convite da CVV

O Centro de Valorização da Vida (CVV) é um serviço gratuito e realizado exclusivamente por voluntários que oferecem apoio emocional a pessoas que sentem a necessidade de conversar de forma aberta e acolhedora, sem receber críticas, julgamentos ou cobranças, seja pelo telefone, Skype, chat, e-mail, carta ou pessoalmente. Para se tornar um voluntário é preciso ter pelo menos 18 anos de idade, disponibilidade para realizar os plantões semanais e vontade de ajudar pessoas desconhecidas e em diversas situações emocionais. Os candidatos devem participar de um curso, chamado de Programa de Seleção de Voluntários, no qual são apresentadas bases teóricas e muitas horas práticas. Para se tornar voluntário do CVV, cadastre-se no site do CVV em Seja Voluntário (<http://cvv.org.br/site/seja-voluntario.html>), ou em Sorocaba, ligue 141 ou (15) 3232-4111.

Meditação e Budismo

O Centro de Meditação Kadampa realiza no próximo dia 6 de fevereiro a palestra "Meditação e Budismo Moderno". Os ensinamentos serão passados pelo professor residente do Centro, monge Gen Tsultrim. O evento é gratuito e acontecerá a partir das 19h30, no auditório do Jornal Cruzeiro do Sul, que fica na avenida Engenheiro Carlos Reinaldo Mendes, 2.800, Alto da Boa Vista. As vagas são limitadas. Informações: (11) 9.9991.0307 e www.budismokadampa.org.br.

Mulheres Negras

Ainda estão abertas as inscrições para o Prêmio Lélia Gonzalez Protagonismo de Organizações de Mulheres Negras, destinado à organizações da sociedade civil que atuam no enfrentamento ao racismo e sexismo. As inscrições devem ser feitas até 14 de fevereiro, exclusivamente por via postal. O concurso vai disponibilizar R\$ 2 milhões em prêmios para projetos em três eixos prioritários: Protagonismo da Organização; Enfrentamento ao Racismo e ao Sexismo Institucional; e Cultura e Comunicação para a Igualdade. Os projetos podem conter ações de conteúdo midiático; campanhas; eventos (cursos, seminários, oficinas, encontros ou similares); produção de publicações, registro e memória. Informações: www.spm.gov.br.

Psicanálise

Está terminando o prazo para as inscrições para o curso de formação de psicanalistas do Instituto Nacional de Psicanálise (INPSI), em Sorocaba. Até dia 4 de fevereiro, segunda-feira, poderão se inscrever médicos, professores, assistentes sociais, advogados, enfermeiros, pedagogos, psicólogos e demais interessados com graduação. As aulas serão sempre às quartas-feiras, a partir do dia 5 de fevereiro, com opção de dois horários: das 8h30 às 11h30 e das 19h às 22h. O curso é modular, com conteúdo que abrange as teorias de Sigmund Freud e demais escolas psicanalíticas, inglesa e francesa. A formação em Psicanálise no INPSI tem duração de 36 meses e está baseada no tripé: conhecimentos teóricos, análise pessoal e supervisão. O aluno formado pelo instituto poderá atender em clínica e demais áreas de atuação do psicanalista. Informações: (15) 3017.8797 e pelo site www.inpsi.com.br.

EXPEDIENTE

ELA

Suplemento Semanal do Jornal Cruzeiro do Sul

Editor responsável
EDUARDO SANTINON

Diagramação e arte
CLAUDINEI T. V. BARROS

Edição
HELENA GOZZANO
ESTELA CASAGRANDE

Tratamento de imagens
JOÃO CARLOS MONTEIRO



No painel, fotos dos que se foram



LIGA SOROCABANA DE COMBATE AO CÂNCER

A LIGA SOROCABANA DE COMBATE AO CÂNCER, atende em sua sede, situada na rua dos Andradas nº 11, Jd Faculdade, de 2ª a 6ª feira das 8h às 12h e das 13h às 18h, oferecendo às pessoas, atendimento Reabilitacional com Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Apoio Psicológico, Orientação Nutricional, Doação de Prótese Mamária Externa e Sutiã, Empréstimo de Perucas e Oficina de Costura e Artesanato Reflexologia podal Assistente Social. Doação de lenços, echarpes e gorros..

Informações: (15) 3342-3320.

ligasorcombateaocancer@hotmail.com