

CONVERSANDO SOBRE O LUTO

Edirrah Gorett Bucar Soares
Maria Aparecida de Assis Gaudereto Mautoni



CONVERSANDO SOBRE O LUTO

Copyright © 2013 by Edirrah Gorett Bucar Soares e
Maria Aparecida de Assis Gaudereto Mautoni
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Editora assistente: **Salete Del Guerra**
Capa: **Buono Disegno**
Imagem de capa: **LiTn/Shutterstock**
Projeto gráfico: **Alberto Mateus**
Diagramação: **Crayon Editorial**
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial Ltda.**

Editora Ágora

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
<http://www.agora.com.br>
e-mail: agora@agora.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3873-7085
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

<i>Prefácio</i>	11
<i>Como surgiu a ideia de escrever este livro</i>	13
<i>Palavras introdutórias</i>	15
1 Conversando sobre apego e perda	19
2 Conversando com os enlutados	25
3 Quando nossos familiares e amigos estão em luto: como ajudar os enlutados	43
4 O luto da criança: as crianças e o funeral	55
5 Falando de morte	63
6 Falando com profissionais de saúde: morte e luto no contexto hospitalar	73
<i>Referências bibliográficas</i>	93

Prefácio

O MATERIAL QUE chega agora às suas mãos é fruto de anos de trabalho e de experiências não só de profissionais, mas de pessoas comuns que, como todos os seres humanos, viveram a morte e o sofrimento e, juntas, se disponibilizaram a auxiliar aqueles que enfrentam situações semelhantes. Embora a morte, neste mundo que exige tantas certezas, seja a única que temos, com o passar do tempo ela se tornou um fenômeno tão mitificado e temido que passou a ser vista como algo que não pertence à existência humana, como se esta pudesse ser compreendida sem a consciência de que somos todos seres finitos.

Passar pela experiência do morrer é algo único. Cada um de nós a vivenciará de maneira absolutamente singular, pois nosso repertório pessoal nos fornecerá os elementos necessários para enfrentá-la. No entanto, é possível contar com o apoio, a solicitude e a presença cuidadora de pessoas que, de certa forma, nos ajudarão a lidar melhor com momentos de tanta angústia. Este livro se propõe a isso. Por meio de depoimentos, orientações e reflexões, ele nos faz perceber que a dimensão profunda de sofrimento, dúvidas e questionamentos que vivemos é comum a todo ser humano, que não estamos tão sós nessa luta. Longe de ter como objetivo ser um “manual de enfrentamento da morte”, esta obra tem por objetivo apenas ajudar, pois vida e morte são, em essência, dimensões simples da existência. A complexidade, na maioria das vezes, está na nossa dificuldade de lidar com sentimentos e emoções que fazem parte de nosso ser, mas dos quais este mundo tão impessoal e artificial nos distanciou.

EDIRRAH GORETT BUCAR SOARES
MARIA APARECIDA DE ASSIS GAUDERETO MAUTONI

Deixo com você, leitor, este livro – fruto de carinho, dedicação e respeito ao ser humano –, na esperança de que possa realmente ajudá-lo.

RICARDO WERNER SEBASTIANI
PSICÓLOGO, PSICOTERAPEUTA E PROFESSOR UNIVERSITÁRIO

Como surgiu a ideia de escrever este livro

CONHECEMO-NOS NA SALA de aula do curso básico em psicologia hospitalar. Eu, como professora; Maria Aparecida, como aluna. Quando comecei a falar sobre o tema “morte”, ela se destacou entre os alunos, demonstrando muito conhecimento sobre o assunto, o que não era esperado em um curso daquele tipo. Ao término da aula, começamos a conversar e ela me propôs um encontro para que pesquisássemos o tema. Passamos a nos encontrar para estudar e começamos a trocar ideias, a ampliar nosso conhecimento e até a compartilhar sentimentos. Consideramos fundamental dividir experiências – principalmente porque somos profissionais que convivem com a morte do outro e, em consequência, com a perda. Assim, foi da nossa experiência de atendimento a enlutados e dos nossos encontros que surgiu a ideia de escrever este livro.

Sempre ouvimos dos enlutados frases como “Estou ficando louco” e “Eu nunca mais vou me recuperar”, e seus familiares nos perguntam o que podem fazer para ajudar seus entes queridos que sofrem com a perda. Percebemos, também, que os profissionais da área da saúde muitas vezes abandonam seus pacientes – rejeitando-os ou reduzindo as visitas àqueles em fase terminal – por não saberem lidar com a morte. Infelizmente, as universidades só ensinam a tratar e a curar.

Por esse motivo, sentimos que faltava um livro como este. Esperamos que ele possa ajudar tanto os enlutados quanto seus familiares e os profissionais da saúde que, com a perda de seus pacientes, passam por um processo de luto.

EDIRRAH GORETT BUCAR SOARES

Palavras introdutórias

DESDE PEQUENOS OUVIMOS de nossos pais, professores e parentes que a morte é algo ruim. Quantos familiares e amigos morreram e não nos foi dada permissão para participar do velório e do enterro? Em tese, o objetivo era nos poupar do sofrimento que a morte causa. Poucas vezes nos deram a oportunidade de perguntar por que os adultos estavam chorando. Diziam-nos, quando nos era permitido perguntar, que não era nada, que criança não precisava saber dessas coisas de adulto.

Quando alguém pronunciava a palavra “morte”, tentávamos entender o que ela significava e, mais uma vez, ficávamos sem receber explicações. Quando um familiar morria, nos diziam: “Ele foi fazer uma viagem bem longa”. Ou, ainda, “Papai do Céu levou”. Porém, percebíamos que quem viajava voltava, enquanto aquele que morria nunca retornava. Quanto mistério, quantas interrogações, quantas fantasias as crianças faziam e fazem até hoje sobre a morte! Tudo isso em função da dificuldade dos adultos de lidar com esse fato que é próprio dos seres vivos, que é inevitável e do qual não temos como fugir, pois a única certeza que temos na vida é a de que um dia vamos morrer.

Em pleno século 21, são poucos os pais que conseguem dizer a seus filhos que a morte é inevitável e irreversível. Os educadores também demonstram dificuldades de explicar em sala de aula o assunto morte. Às vezes, um coleguinha morre e as crianças nem ficam sabendo – ele simplesmente não retorna à escola. As crianças de hoje continuam sendo poupadas do sofrimento. Não lhes é dada permissão para expressar seus sentimentos nem para elaborar a morte do próprio colega.

Até nos hospitais o assunto é tabu. Quando alguém morre, retira-se o falecido do leito, leva-se o corpo para o necrotério e não se comenta mais o assunto. Caso haja um colega de quarto, este é deixado sozinho com seus pensamentos e, na maioria das vezes, fica imaginando: “O próximo poderei ser eu”. A palavra “morte” é tão pouco usada nos hospitais que quando alguém morre os profissionais da saúde dizem: “Ele foi a óbito”, “Ele parou”. Expressar sentimentos pela morte do ente querido é típico das classes menos favorecidas. Já a classe média alta faz uso de medicação para superar esse momento. Mas engana-se quem acha que a medicação vai aplacar a dor da perda; no máximo, adia-se o luto.

E o que é luto, essa palavra também pouquíssimo usada? Antigamente, estar de luto significava vestir roupa preta ou usar uma tarja preta em homenagem ao ente querido que partira. Os estabelecimentos comerciais eram fechados e um pano preto era colocado na porta das lojas. Hoje isso já não existe – o luto deve ser curto, pois em nossa sociedade não é permitido lamentar-se, sofrer ou chorar pelo morte. E o tempo todo o que se ouve é: “A vida continua”.

No meio acadêmico, a palavra é também pouco utilizada. A literatura sobre luto restringe-se aos profissionais que demonstram interesse pelo tema. Por esse motivo, resolvemos escrever um livro direcionado para os enlutados e seus familiares, que em geral têm pouco acesso à literatura e, quando o têm, encontram uma linguagem muito técnica. Trata-se também de uma obra para profissionais da saúde que, diante dos enlutados, sentem-se perdidos, incapazes de orientá-los. A linguagem simples e direta é proposital, pois o livro aborda assuntos naturais à existência das pessoas (sejam elas profissionais da saúde ou não). Aqui é oportuno mencionarmos uma história narrada no livro *A criança voluntariosa* (Dobson, 1981).

A história conta que um homem pilotava seu pequeno avião em direção a um aeroporto do interior. Ao chegar a seu destino, notou que o sol acabara de se pôr. Quando manobrou o avião para aterrissar, não conseguiu ver nada na semiescuridão embaixo. Seu avião não tinha faróis e não havia ninguém no aeroporto para orientá-lo. Caiu a noite e o piloto circulou nas trevas por horas, sabendo que a morte chegaria quando o combustível terminasse. Quando o pânico estava prestes a dominá-lo, um milagre aconteceu. Alguém que estava em terra ouviu o ronco contínuo do motor e percebeu o dilema do piloto. Essa pessoa misericordiosa percorreu, de carro, toda a extensão do campo para mostrar-lhe a posição da pista e depois estacionou o carro, com as luzes acesas, na ponta do campo, iluminando a pista enquanto o avião descia.

Essa história nos faz querer estar no lugar da pessoa misericordiosa citada por Dobson. E acreditamos que, com este livro, poderemos ajudar a iluminar o caminho da elaboração do luto das pessoas que estão na escuridão e dar pistas sobre o caminho aos enlutados, a suas famílias e aos profissionais da saúde que lidam com o luto.

Portanto, este livro objetiva ser esse pequeno farol que auxilia o piloto na sua aterrissagem – foi o piloto quem conduziu o avião e o aterrissou sozinho. O luto é um processo solitário e individual, mas sem dúvida uma pista iluminada não só ajuda como oferece mais segurança no delicado pouso.

Procuramos escrever uma obra prática, pois teoria e prática andam juntas. Queremos também oferecer-lhes uma compreensão sobre o percurso do luto, bem como ajudá-los a exprimir seus sentimentos e apresentar sugestões para lidar com o luto à sua maneira e proteger sua saúde física e mental durante o processo.

AS AUTORAS

1 Conversando sobre apego e perda

A perda de uma pessoa amada é uma das experiências mais intensamente dolorosas que o ser humano pode sofrer.

BOWLBY

PODEMOS LAMENTAR O fim da infância, da juventude, a saída de um filho de casa para estudar, o fim de um relacionamento, a perda da saúde, a morte de um ente querido, o fim de uma amizade especial ou de uma ideia que não foi concretizada. Cada vez mais chegamos à conclusão de que os indivíduos, ao enfrentar essas ou outras perdas, expressam sua dor de diferentes formas. A dor será proporcional ao significado da perda e dependerá da ligação afetiva construída em um relacionamento amoroso, com um objeto, com um animal de estimação ou uma pessoa que já morreu.

Apego

“LIGAÇÃO AFETIVA”, “LAÇO AFETIVO” ou “comportamento de apego” são termos utilizados para designar a intensidade da relação com a figura perdida. Segundo Ainsworth (*apud* Bee e Mitchell, 1986), a “ligação afetiva” pode ser definida como “um elo emocional entre duas pessoas”. Nela, buscam-se proximidade e contato com uma figura específica, que pode ser outra pessoa, um objeto ou um animal de estimação, por exemplo.

Quanto ao apego, Bowlby (1990) se refere a ele como um comportamento instintivo, decorrente da busca constante de

proteção, segurança e sobrevivência da espécie. Apegar-se pode ser definido como o ato de: prender-se, aderir-se, apegar-se a algo ou alguém. O apego não deve ser confundido com dependência. Segundo Bowlby, ao nascer, o bebê depende da mãe para sobreviver e, conforme cresce, adquire independência. O apego, portanto, constrói-se com confiança, segurança e amor.

As crianças vivem um processo de apego à mãe nas fases iniciais do desenvolvimento, pois necessitam de um cuidador para alimentar-se, vestir-se, tomar banho etc. Com o passar dos anos, os pequenos diminuem gradualmente os laços de dependência materna, pois alargam seus relacionamentos, exploram outros ambientes, têm contato com familiares, vizinhos e com a escola. Isso é importante para que as crianças desenvolvam o processo de desapego e sejam capazes de criar projetos de vida próprios. Saber desapegar lentamente é necessário para evitar um sofrimento maior, quando acontecer a perda ou separação do objeto de amor. O desapego com amor possibilita a aceitação da perda.

Talvez você esteja se perguntando agora se é saudável desenvolver apego pelo outro. Lembre-se de que o apego faz parte da sobrevivência da espécie humana e assegura sua continuidade. Já nascemos fazendo parte de um grupo, de uma sociedade, de uma família; sendo assim, precisamos do apego para sobreviver.

Perda

DANDO CONTINUIDADE AO PENSAMENTO de Bowlby, o pesar pela morte de uma pessoa amada dependerá da formação de apego, do vínculo afetivo construído no decorrer da vida. Pesar é a reação emocional à perda, sentida em seus primeiros momentos.