

Há mais o que celebrar em dezembro

GLÁUCIA TAVARES

Psicóloga clínica, mestre em ciências da saúde pela UFMG, membro fundador do Apoio a Perdas Irreparáveis (API), organizadora do livro *Do luto à luta*

A Rede de Apoio a Perdas Irreparáveis tradicionalmente se reunia no primeiro domingo de cada mês para acolher e ajudar pessoas que perderam entes queridos, principalmente filhos. Há 16 anos, recebemos por comunicação oral do grupo de apoio a enlutados, Âncora, de Portugal, a informação de que o segundo domingo do mês de dezembro era dedicado ao filho morto. Desde então, em dezembro, nossas reuniões foram deslocadas para o segundo domingo do mês. Fazemos uma reunião especial, com a exposição das fotos dos filhos falecidos. Essa é uma forma peculiar de ritualizar um Natal com a ausência, sempre presente, do filho morto.

A perda do filho tende a deixar os pais em situação de mais vulnerabilidade, por se considerarem falhos na sua função de proteção, levando à desorganização emocional. Há uma tendência de imaginar que o sofrimento é para sempre e que ninguém tem desafio maior.

É possível contribuir para um bom desdobramento do processo de luto? O que caracteriza um luto razoável é a aceitação das modifica-

ções do mundo externo e conseqüente alteração da vida pessoal, e organização dos vínculos que permanecem. Será possível continuar dando sentido à vida?

O propósito do Apoio a Perdas Irreparáveis (API) é o de contribuir para o processo de luto, favorecendo para que as pessoas compartilhem suas experiências. Há diferentes modos de compreensão e de vivência dos desafios decorrentes das perdas e dos desdobramentos em suas vidas. Nessas conversas há permissão para a expressão da memória do convívio, da valorização da pessoa falecida, dos sonhos que foram dissipados e do desafio de prosseguir.

As narrativas, de início, apresentam alto índice de desordem emocional. O compartilhar e ouvir permite a reflexão. Os relatos vão se organizando, apontando aprendizados, recomeços e busca de sentido. Relatos compartilhados criam ressonâncias entre as pessoas. Há a construção de um processo ativo de ouvir e de falar, por meio de uma cooperação recíproca. Os relatos são individuais e também há pontos comuns, favorecendo que os integrantes do grupo se sintam mais amparados por estarem conversando com alguém que experimenta algo semelhante, partilhando a mesma linguagem. Há maior conhecimento sobre sua condição, ampliação da capacidade de lidar com os problemas e atenção ao bem-estar.

Essa rede de apoio, à medida que vai sendo tecida, proporciona distintas formas de elaboração dos lutos, transformando as adversidades em recursos. A sensação de solidão vai sendo substituída por solidariedade. É uma prática comunitária e as narrativas são instrumentos para o compartilhamento.

Os bons encontros são como favos de mel, doces para a alma, liberando vida para a vida. A capacidade de acionar o simbólico passa a ser uma forma de tornar a perda mais leve e não menos real. Perde-se o material e permanece o vínculo amoroso. O desafiante dessa experiência é que, se o que dói é o rompimento do vínculo, novos vínculos são formados em memória do ente querido.

O Apoio a Perdas Irreparáveis pode se desdobrar em amor, partilha e irmandade. É comum escutarmos pessoas dizendo que o tempo é o melhor remédio para o luto. O que constatamos é que, se o tempo não for de trabalhar e cuidar do luto, ele pode se transformar em condição de sofrimento crônico. O tempo de luto razoável implica em adotar uma postura de vida reflexiva. Há revisão de valores, aprendizados, identificação de prioridades e descarte do que é supérfluo. Há a disposição de parceria entre a pessoa e as novas circunstâncias, responsabilizando-se por si e relacionando de forma calma e serena.