

O adeus precoce

Por Laura Bugelli | Yahoo! Brasil – ter, 13 de nov de 2012 19:59 BRST



Antonia Fontenelle era esposa de Marcos Paulo. (Foto: AgNews)A atriz Antonia Fontenelle tem apenas 39 anos e já vive um drama: no domingo (11) ela se tornou viúva do ator e diretor Marcos Paulo, que morreu aos 61 anos. Quando um casal se une, faz muitos planos: ter a casa própria, ter filhos, criá-los, envelhecer e aproveitar a aposentadoria juntos. Com certeza a morte de um dos cônjugues quando ainda se é jovem não faz parte dessa lista, mas infelizmente imprevistos fazem parte vida.

Como toda mudança radical, a viuvez precoce exige um tempo de luto, de adaptação à nova realidade, de superação e de aceitação. A pouca idade de quem sofreu a perda muitas vezes dificulta ainda mais a aceitação.

As formas do luto



O período do luto dura aproximadamente um ano. (Foto: iStock) Segundo a psicóloga Cristiane Moraes Pertusi, existem dois tipos de luto: o luto “normal” e o luto patológico ou “complicado”.

O luto normal dura aproximadamente 1 ano, durante o qual a viúva nota a falta do companheiro em datas marcantes. “A pessoa ainda passa por uma fase inicial, durante a qual talvez ainda exista aquela sensação de que a ‘ficha não caiu’ e que está relacionada com a fase que a pessoa vivia do relacionamento que foi interrompido. A adaptação requer muitas condições emocionais para saber lidar com a perda e pode ser que a pessoa passe por momentos de tristeza, ausência e talvez até negação em relação à situação. Essa negação pode ser confundida com ‘uma boa reação’, mas na verdade é similar a uma ‘anestesia’: a pessoa não sente, mas o sofrimento está lá. É preciso observar isso com cuidado para não desenvolver uma depressão mais profunda”, explica Cristiane.

Já o luto tido como “complicado” ocorre quando quem sofreu a perda tem dificuldades em se refazer na vida social, na vida afetiva e, principalmente, passa pelo processo de negação da morte, quando não quer se livrar nem das lembranças materiais do falecido. Isso repercute nas relações que ela estabelece com outras pessoas e pode até ter consequências fisiológicas, com o desenvolvimento de doenças como depressão.

O psicólogo Alessandro Vianna ressalta que é importante respeitar o momento de luto para refletir e dar um novo significado à vida, sem forçar uma “falsa superação”.

A recepcionista Cilmara Carneiro, de 31 anos, perdeu o marido há um ano por causa de uma doença repentina. “É bem difícil, ficamos sem chão porque tudo muda muito

rápido, temos que aprender a viver sem a pessoa e a administrar tudo. Tenho um filho de 9 anos e, para lidar com ele no dia a dia, é preciso ter um equilíbrio emocional bom, o que não é fácil. Os amigos e família me apoiaram muito”.

Quem e o que pode ajudar



A espiritualidade pode ajudar na superação do trauma. (Foto: iStock) Nesse ponto, a psicóloga Cristiane resalta que o apoio de pessoas próximas é muito importante. Além disso, buscar ajuda em psicoterapia ou acompanhamento médico (com prescrição de remédios, se necessário) é válido e indicado no caso de pessoas mais introspectivas. “Na verdade, não se trata de superar o luto, mas sim de elaborá-lo”, contou Cristiane.

Para realizar essa “elaboração”, a melhor medida é se envolver em atividades prazerosas, ter um tempo para si, e depois voltar ao que é mais próximo à rotina, pois só ela propõe uma dinâmica com menos tempo para o luto. Foi o caso de Cilmar, que viu a solução no trabalho. “Eu passei mais tempo com as pessoas e tive menos tempo para pensar”. O convívio social é, de fato, muito importante nessa fase. Outra atividade adotada pela recepcionista foram idas à igreja para rezar.

A aposentada Vera Lúcia Araújo, 52, também se beneficiou da religião durante o luto. “Tive muito apoio na questão religiosa porque entre os meus amigos tinham pessoas de várias religiões e todos ajudaram. Li muito sobre o espiritismo também e acho que por ter lido tanto, consegui aceitar melhor”, contou Vera, para quem o apoio de família e amigos também mostrou-se essencial. O marido de Vera faleceu quando ela tinha 32 anos, devido a um erro médico durante uma cirurgia.

“As pessoas próximas devem tentar entender o momento da pessoa – quando quer

conversar, quando quer ficar sozinha, possibilitar situações sociais, perguntar as vontades e respeitar os sinais da viúva”, indicou Cristiane.

O que fazer com os filhos?



O ideal é falar a verdade para a criança. (Foto: iStock) Para Vera, o mais importante em retomar o rumo era oferecer apoio às filhas de 5 e 7 anos, respectivamente. “Só consegui superar por causa das minhas filhas, pois tive que criá-las sozinha e não podia deixar faltar nada, nenhum apoio, seja psicológico ou até na questão financeira. Foi isso o que me deu forças pra conseguir superar e seguir em frente”. Vera ainda conta sobre os efeitos que isso causou na vida das duas meninas. “A mais nova tinha 5 anos e não entendeu muito bem, mas não quis participar do velório de qualquer jeito. Eu não escondi delas em nenhum momento e perguntei para elas se queriam presenciar a cerimônia. A de 7 anos ficou até o final do velório, mas até hoje sente muita falta do pai e tem sérios problemas com isso. O pai era muito presente, ele dava aula de piano para ela. Depois que ele se foi, ela largou as aulas e não quis mais saber do instrumento”.

Alessandro Vianna concordou que o instinto materno fala mais alto sempre, sim; e completou: “A melhor forma é dizer sempre a verdade pensando em uma linguagem próxima à idade do filho”.

Cilmara conta que chegou a se surpreender com a reação do filho de nove anos. “Hoje ele fala do pai com alegria e não fica triste. Entendeu que não pode mais vê-lo e que pode falar com papai através da oração, que o papai do céu irá ouvir e transmitir. Enfim, ele está bem. Não precisei passar com o profissional, somente o pediatra o acompanhou pelo período de 6 meses e o comportamento dele foi tranquilo”, descreveu.

O tempo para dar o 'adeus' final



Autoconhecimento é o ponto chave para alcançar a aceitação do luto. (Foto: iStock) Cristiane explicou que não existe um tempo definido para seguir em frente e iniciar um novo relacionamento. Isso vai depender muito da pessoa e de como ela se sente preparada para amar de novo, e não colocar um novo amor como “tampão” para cobrir o vazio que deixou o outro. “O comum é um período de 1 ano, mas isso não é uma regra”, indicou. A psicóloga ainda definiu que autoconhecimento é o ponto chave para alcançar a aceitação desse trauma.

Para Vera Lúcia, passou-se 5 anos até que ela percebesse que “estava bem”. Contudo, até hoje ela não esqueceu e nem teve outro relacionamento amoroso. “Esquecer você não esquece nunca, mas os cinco primeiros anos foram mais difíceis. No começo chorava muito, lembrava de alguma coisa e não me controlava. Depois disso, tinha a saudade. Às vezes até chorava, mas era diferente, é uma coisa à qual você vai se adaptando, a lembrança fica mas não é como antes. Tenho medo de gostar de alguém e perder de novo. Isso ainda ficou em mim”, confessou a aposentada.

Fonte: <http://br.mulher.yahoo.com/adeus-precoce.html?page=all>