

AJUDANDO PESSOAS DE LUTO

SUGESTÕES PARA AMIGOS E FAMILIARES



AJUDANDO PESSOAS DE LUTO: SUGESTÕES PARA AMIGOS E FAMILIARES



Pode ser difícil consolar um amigo ou parente de luto. Parece que nada que você faz, ou diz, ajuda. Mas não desista. Talvez não consiga afastar a dor, mas sua presença é mais importante do que parece. Mesmo não podendo modificar a situação ou fazer seu amigo ou parente sentir-se melhor, é possível confortá-lo, estando presente e oferecendo esperança, e uma visão positiva do futuro. Reconheça que o luto é um processo gradual.

Mesmo gestos pequenos e singelos como mandar flores ou entregar uma refeição ou fazer as compras ou lavar as roupas e a louça ou fazer visitas regulares para ouvir e oferecer suporte pode ser uma grande fonte de conforto para alguém de luto. Dar um propósito mesmo pequeno e temporário pode ser confortador. Por exemplo: Uma mulher recebeu de uma amiga alguns filhotes para cuidar por alguns dias enquanto a amiga viajava. Isto proporcionou grande conforto e alegria durante aqueles dias.

É importante ser flexível e aberto à forma da pessoa viver seu luto. Pergunte se a pessoa gostaria de passar um tempo com você, na sua casa, durante um feriado ou final de semana e o que gostaria de fazer nessa ocasião. Mostre disposição para deixar a programação livre e deixe bem claro que deseja a companhia da pessoa, mas não tente forçar. Pode dizer: *“Gostaria muito de ter você conosco, mas pode deixar para decidir até o último minuto”*. E aceite um “não” como resposta sem se preocupar e sem se irar. Não deixe de ligar para saber a resposta.

Pode ser difícil saber o que dizer para a pessoa em luto. Se sentir que não sabe como se expressar e está inseguro sobre o que fazer, a seguir estão algumas ideias.

Não tenha receio de mencionar o nome do falecido. Não vai deixar seu amigo mais triste, mesmo causando choro. É duro pensar que o nome de uma pessoa amada será extirpado das conversas e das memórias. Dizer que você também sente falta da pessoa, chamando pelo nome, é muito melhor que simplesmente dizer *“sinto muito pela sua perda”*.

Não pergunte “como você está?”. A resposta é óbvia e parece que você nem se importa, é uma pergunta que fazemos a qualquer pessoa em dias normais. Melhor dizer: *“Como está se sentindo hoje? Quero ajudar no que precisar”*.

Ofereça esperança. Pessoas que passaram por um luto frequentemente lembram que a

pessoa que ofereceu esperança reconfortante, com a certeza de que as coisas iriam melhorar, ajudou na passagem gradual da dor para um novo senso de vida. Seja cuidadoso para não ser intrometido, nem falar demais, o que pode levar a pessoa de luto a se sentir mais isolada. Diga algo assim: *“Seu pesar durará o quanto você necessitar, mas você é uma pessoa forte e vai encontrar sua saída desta situação”*. Diga algo que assegure uma saída mesmo que demore: *“não há solução fácil, mas que você está certo de que melhorará”*.

Se aproxime. Ligue para expressar seu apreço. Não comece com frases como *“foi a vontade de Deus”* ou *“foi melhor assim”*, a menos que a pessoa de luto inicie a conversa com algo assim. Entrar em contato será especialmente importante após algumas semanas ou meses quando as demais pessoas param de fazer contato. Ligue de tempos em tempos mesmo que seja para dizer “olá”. Pessoas de luto com frequência sentem dificuldade para ligar e precisam que os outros tomem a iniciativa.

Ajude de fato. Não pergunte se pode fazer alguma coisa. Seja específico ao oferecer ajuda. Leve o jantar, atenda ao telefone, ajude na limpeza, cuide do jardim, lave a louça. A ajuda também pode ser útil mais tarde, por exemplo, um advogado pode ajudar com o testamento, ou quem tem experiência pode ajudar com a manutenção da casa.

Ajude com as refeições. Prepare uma refeição ou se ofereça para fazer as compras. Especialmente para quem perdeu o cônjuge, pode ser difícil ajustar as refeições e se acostumar a cozinhar e comer sozinha.

Ofereça ajuda para dirigir. Para levar as crianças para a escola ou os pais ao médico ou mesmo a pessoa de luto aos seus compromissos.

Escreva um bilhete. Se você teve algum relacionamento com a pessoa falecida tente incluir algo carinhoso, engraçado e que demonstre como a pessoa foi maravilhosamente especial. Se você não a conhecia ofereça sua simpatia, seus pensamentos e orações. Não deixe apenas um bilhete no velório, mas envie outras mensagens mais tarde.

Seja sensível às diferenças. Pessoas sofrem e lamentam de diferentes formas. A religião tem um papel importante na forma como a morte é tratada, assim como a bagagem cultural, étnica, e familiar. Jamais critique a organização do funeral e do velório. Nunca tente impor suas crenças sobre a morte, antes atente para quais são as da pessoa em luto.

Faça programas. Chame seu amigo para caminhar ou para compartilhar uma refeição uma vez por semana. Especialmente nos finais de semana que são mais difíceis para quem está de luto. Atividades que diminuem o estresse são as melhores: convide para ir ao cinema, ou assistir um filme em sua casa. Muitas vezes apenas ficar ao lado é suficiente e pode ser exatamente do que a pessoa precisa. Se não tiver certeza apresente algumas alternativas. Se a pessoa recusar ou não retornar uma ligação não leve para o lado pessoal. Continue tentando com muito carinho e cuidado.

Ouvir é melhor que aconselhar. Um ouvido atento e empático é uma coisa maravilhosa. Um amigo bom ouvinte, mesmo sendo a mesma história com pouca variação é melhor ainda, pois com frequência o luto e o trauma são superados contando a história repetidas vezes. A menos que a pessoa peça um conselho, não se apresse em oferecer. Frequentemente quem está de luto espera apenas que os outros a ouçam. Sua compreensão é muito mais necessária que o seu conselho.

Evite julgamentos. O terreno emocional e a vida de seu amigo mudaram enormemente e pelo resto de suas vidas. Você pode desejar que ele ou ela de um passo adiante, mas não conseguirá acelerar o processo ou assegurar que isso ocorra. Deixe a pessoa se curar na velocidade que sente que é correta, na maneira dele ou dela. Dizer: “*você deve chorar*” ou “*está na hora de seguir adiante*” não irá ajudar.

Reconheça os dias difíceis. Algumas pessoas gostam de saber que você está pensando nelas em momentos difíceis como nos feriados, aniversários e datas comemorativas. Fique atento aos sinais de seu amigo, lembre-se que as lembranças tristes podem piorar o que sente.

Expresse seus sentimentos com cautela. Se você compartilha do sofrimento de seu amigo expresse isto. Pode mesmo dizer que não sabe bem o que dizer, mas que sente muita tristeza. Mais do que o que disser, é a sua presença e o seu sentimento que farão a pessoa se sentir menos só e menos abandonada. Se suspeitar ou sentir que esta pessoa está entrando em depressão mais profunda após um ano ou alguns meses, sugira e leve a um profissional de saúde mental da equipe assistencial.

Trate a raiva com gentileza. Pessoas de luto algumas vezes direcionam sua raiva direto no alvo mais próximo que pode ser você. Se isto acontecer, seja compreensivo, espere com calma até a pessoa ter esfriado bem antes de dizer qualquer coisa. Então procure abordar o assunto de forma suave, sem ser condescendente nem crítico. Tente dizer: “*Você parece nervoso ultimamente. Será comigo ou por algo que eu fiz?*” e não diga coisas como: “*Não descarregue sua raiva em mim*” ou “*Acho que me deve desculpas*”.

Mantenha suas promessas. Ao se oferecer para fazer alguma coisa, cumpra o que combinou. Em especial se envolve promessas a crianças. Para as crianças a perda de alguém que ama é sentido como um grave abandono.

Faça tudo com muito amor.