

O Luto sentido e o luto esperado

De fato, perder um Ser amado vai requerer um período para, aos pouquinhos, ressignificar a trajetória com aquele que não fará mais parte de sua rotina. Há indicadores que sinalizam o que seria um período normal de luto, variado de 6 meses a 1 ano. Mas esse tempo é subjetivo e dependente de uma série de fatores emocionais e estruturais, pois muitos sentimentos afloram naquele que perdeu, por isso a importância de poder contar com sua rede de apoio. E com o passar dos dias (que serão doloridos inicialmente) vais reviver as boas e eternas memórias com seu ente querido depositando-as, singelamente, em seu coração.

Mas e se, por outro lado, a morte significar libertação para quem fica? E se neste momento o familiar, o cônjuge, pela primeira vez em muito tempo, sentir que pode expressar o que sempre teve vontade, mas sempre fora tolhido pela figura do morto? Ah... e como se processa tudo isso?

Tomemos como exemplo real: um adolescente transgressor se tornou um adulto agressivo, com uso/abuso de álcool, desenvolveu uma dependência química que nunca fora tratada. Ele casou, teve filhos, agrediu psicologicamente e fisicamente seu cônjuge e seus filhos, depois, na velhice, adoeceu. Logo precisou de cuidados daqueles que ele tanto insultou no passado recente. Sim, ele tenta reparar, tenta ser um bom pai e um cônjuge melhor, mas na primeira contrariedade ele os fere, só que hoje, com menos letalidade... está com cirrose hepática e os filhos e o cônjuge conseguem se proteger. Em pouco tempo ele morre... Será que essa tentativa de reparar o passado surgiu por que ele percebeu que estava na iminência da morte, e então, egoisticamente, ele novamente pensou nele? Ou, de fato, ele deu início -diante do fim- a um ensaio de maturidade? Não sabemos...

Poderíamos dar uma série de outros exemplos: um pai abusador que se transformava em um monstro nas noites da filha, uma mãe usuária de drogas que colocava seus filhos na rua para sustentar a família, um pai usuário de drogas que todas as noites destruía a casa em busca de dinheiro, uma mãe agressiva que educava os filhos pela punição física, um pai com transtorno psiquiátrico (não tratado) que em momentos de crise espancava a mulher e os filhos os expulsando de casa, uma mãe que desqualificava e maltratava os filhos, exaltando os filhos da vizinha, um pai extremante controlador e autoritário que jamais ajudou seu filhos financeiramente, mesmo tendo plenas condições para isso, porque entendia que os filhos tinham que passar por dificuldades para valorizar os bens materiais, uma marido agressivo que usava da força física sempre que se sentisse contrariado, uma mulher que desqualificava e agredia fisicamente seu marido por senti-lo incompetente na hora de defendê-la diante do mundo, e por aí vai, pense nas histórias que você conhece...

Momentos onde eram implantados, nas memórias daqueles que coabitavam com *o hoje morto*, sentimentos como: pânico, ódio, medo, raiva, tristeza, desespero, instabilidade emocional/estrutural e desejo de se independizar daquele agressor o mais rápido possível.

Quando isso acontece pela morte do ofensor, o processo de libertação não é automático, pois, surgem múltiplos e complexos sentimentos. E a partir desse momento, se instala o duelo entre o que você sente X o que você deveria estar sentindo.

E ainda, para dificultar, existe uma sociedade que está à espera de seu sofrimento. Independentemente da trajetória real, é esperado dor, choro e lamentação.

Então, como lidar com todas essas variáveis? Seja o seu guia, se apoie em suas memórias e em sua consciência, redirecione a sua vida de acordo com seus reais sentimentos. Mas primeiro os valide, se o sentimento for de alívio, sinta-se assim intimamente, não tens que mostrar ao mundo externo o que se passa em seu mundo interno, se o sentimento for de alegria, alegre-se timidamente, até poder expressar essa felicidade de forma plena. Mas, lembre-se de que serás visitado, neste período, por vários sentimentos, entre eles: a tristeza e a saudade. Sim existiam partes boas naquele que partiu, afinal vocês tiveram uma história juntos, mesmo que por descuido dele(a), ele/ela te ofereceu algum amor e momentos bons, cultive-os em suas memórias. E a partir de agora, coloque-se no ponto central de sua vida... resgate-se e seja a sua melhor versão.

Márcia Pettenon ☿ Psicóloga da Família