



## Como lidar com a perda...

Psicóloga, Chou Im Keng

Nascer, envelhecer e morrer, são etapas que fazem parte da vida. O nascimento de uma vida traz alegria e esperança, porém, quando perdermos um familiar ou companheiro, a tristeza é grande, facto que causa dor e emoções negativas. É uma desgraça para qualquer pessoa, que vai alterar o nosso futuro e a nossa vida poderá vir a sofrer mudanças significativas.

Na cultura chinesa, desde sempre, a morte é considerada como um tabu. É raro falarmos da morte, e não sabemos como lidar de forma correcta com a tristeza. Existem pessoas que perderam um familiar, e mesmo após vários anos, continuam tristes, por isso, temos que aprender a forma de lidar com a morte. Como despedir-se do falecido, levantar o nosso ânimo, e continuar a viver com determinação por causa das pessoas que nos amam.

### Percurso psicológico de alguém que perdeu um familiar:

Quando uma pessoa sofre um impacto causado pelo falecimento de um familiar, de um modo geral, tem de passar por 5 fases:

1.ª fase (Negação): choque com o falecimento de um familiar, fica incrédulo, não acredita nem aceita o sucedido. A pessoa fica perplexa, com uma profunda tristeza, confusa, indiferente e apática.

2.ª fase (Fúria): queixa-se pelo que aconteceu consigo e atribui as culpas a si próprio e às outras pessoas por não ter evitado o que aconteceu. A pessoa fica zangada ou com hostilidade com o falecido ou outras pessoas.

3.ª fase (Negociação): aceita fazer a conciliação, espera poder alterar o azar e ter uma nova oportunidade.

4.ª fase (Depressão): quando não é possível mudar a realidade, a pessoa fica decepcionada, frustrada, desesperada, sabe que não há outra alternativa. E, possivelmente, este período será longo e acompanhado de dor.



## Como lidar com a perda...

5.<sup>a</sup> fase (Aceitação): a pessoa que perdeu o familiar acaba por aceitar, progressivamente, o facto sucedido, e nesta fase, percebe que a vida existe algo de bonito, já não está muito triste e sabe que poderá voltar a ser feliz.

A duração entre a 1.<sup>a</sup> e última fase, é de seis meses, podendo prolongar-se por mais tempo do que o previsto, e, nem todas as pessoas passam por todas essas fases. Além do mais, as reacções poderão aparecer segundo uma outra ordem sequencial, algumas poderão permanecer por mais tempo numa determinada fase ou repetir-se em diferentes fases. De acordo com os peritos, quando você consegue recordar-se de um familiar falecido e já não sente a dor, significa que a ferida está a sarar-se progressivamente.

### Deve encarar a verdade:

Receando que a pessoa fica demasiado emocionada ou triste com o falecimento do familiar, muitas pessoas propõem à mesma para não participar nas cerimónias fúnebres do falecido, evitando o último encontro directo. De facto, isto dificulta a aceitação do facto de que o familiar tenha falecido, além do mais, dificulta a conclusão de todo o percurso de luto. Por este motivo, o psicólogo recomenda o seguinte: na medida do possível, organizar para que os familiares mais tristes tenham um último encontro directo com o falecido, permitindo-lhes até tocar o falecido, para se despedir do mesmo!

### Acompanhar e auscultar é melhor do que dizer palavras de consolo:

Às vezes, um abraço ou um aperto de mão demonstra melhor as nossas emoções do que palavras de consolo, porque a pessoa que perdeu o familiar está ainda confusa, quer em termos de pensamento, quer em termos de ânimo, não sendo capaz de memorizar as palavras de consolo, que são proferidas pelas pessoas, apenas se recorda que aquelas pessoas estiveram na sua casa. Por este motivo, quando um familiar perdeu um familiar, devemos visitá-lo o mais rápido possível, fazer-lhe companhia e auscultá-lo, para que sinta o nosso carinho e apoio. Devemos adoptar uma atitude calma, com sinceridade e carinhosa. Devemos ter uma mente aberta, forma afável com o familiar, pondo de lado as nossas preocupações e necessidades, oferecendo todo o tempo para “estar em conjunto” com a pessoa que perdeu o familiar.

## Como lidar com a perda...

### Ajudar a pessoa que perdeu o familiar para tratar os sentimentos de tristeza:

É muito difícil sair, por si só, da angústia. Quando os nossos sentimentos estão muito vulneráveis, o papel de um familiar ou amigo é muito importante, e podemos fazer o seguinte:

- O mais rápido possível, entrar em contacto com a pessoa que perdeu o familiar e visitá-lo. Para essa pessoa, o primeiro contacto imediato constitui um factor importante para que a pessoa possa sentir-se apoiada.
- Motivar a pessoa que perdeu o familiar para revelar os seus sentimentos e pensamentos. Uma pessoa chora porque está triste e chorar na realidade é um dos meios saudáveis para aliviar os sentimentos, por favor não impeça a uma pessoa que perdeu o familiar de chorar.
- Dizer à pessoa que perdeu o familiar que as reacções emocionais (como por exemplo: chorar, sentir sem auxílio, dificuldade de respirar, sentir sem força nos membros e choque) são reacções normais, as quais são provocadas em virtude de incidentes considerados não normais, salientando que as reacções de angústia são normais.
- Se a pessoa que perdeu o familiar não pretende falar, devemos respeitar a sua vontade, não devemos obrigá-la a falar. E, fazer companhia também é uma forma de apoio.
- Auscultar com paciência as experiências de dor e angústia da pessoa que perdeu o familiar. Dar apoio e dar a conhecer que compreendemos a situação, mesmo que essa pessoa repita as palavras que não têm muita importância, temos que ser pacientes, não devendo alterar o seu pensamento.
- Devemos conversar com a pessoa que perdeu o familiar colocando-se no seu lugar, não devendo dizer: “Eu compreendo o seu sentimento!”, “Ela não queria ver você tão triste!” e “O tempo é o melhor remédio.”, porque estas são palavras inúteis. Podemos dizer: “Estás a sentir muita mágoa!” e “Sei que estás muito triste, eu também tenho saudades dela!”.
- Através da linguagem corporal (por exemplo: acenar a cabeça e bater levemente o ombro) para expressar o nosso carinho.



## Como lidar com a perda...

- Dizer algo que consegue aliviar as preocupações da pessoa que perdeu o familiar, como por exemplo: "Você já fez o que devias fazer!".
- Ajudar a pessoa que perdeu o familiar a tratar os assuntos práticos, como por exemplo: cuidar das crianças, cozinhar ou tratar da lida da casa.
- Admitir que cada pessoa, naturalmente, tem reacções de angústia diferentes, não devendo obrigá-la, a ficar triste durante vários meses, para demonstrar o respeito pelo falecido. Não devendo ainda fazer comparações ou críticas.
- Recomendar à pessoa que perdeu o familiar para procurar apoio espiritual ou praticar algumas actividades. Mas, não deve obrigá-la a participar nas actividades de imediato.
- Prestar apoio à pessoa que perdeu o familiar na adaptação e aprendizagem de novas capacidades de sobrevivência, assumindo o papel desempenhado antes pelo falecido, bem como as suas funções.
- Realçar a importância de amar a si próprio e cuidar de si próprio.
- Os feriados e os dias de comemoração (não só o dia de falecimento, mas também o dia de aniversário e o dia de comemoração de casamento) são dias em que a pessoa que perdeu o familiar fica mais triste, por isso, os amigos e os familiares devem fazer companhia nesses dias especiais.

### Estar atento às reacções de demasiada angústia:

Cada pessoa tem diferentes reacções de tristeza e o tempo necessário para a adaptação também varia. De acordo com os estudos efectuados, cerca de 10-20% das pessoas que perderam familiares, têm dificuldades de adaptação após o falecimento do familiar, mesmo depois de ter passado um certo período de tempo. E, facilmente, contraem doenças, tais como, hipertensão, doenças cardíacas e cancro. Além disso, dificilmente, conseguem enfrentar o stress da vida, podendo procurar o suicídio. Quando a angústia se prolonga por seis meses ou mais, afectando os sentimentos e a vida quotidiana, a pessoa que perdeu o familiar provavelmente está numa situação com demasiada angústia, pelo que, devemos estar ainda mais atentos. Nesta situação, a melhor forma é procurar o apoio de especialistas (por exemplo, psiquiatra ou psicólogo).



## Como lidar com a perda...

A vida é feita de desgostos e remorsos. O maior desgosto, é perder um familiar, facto que causa muita tristeza e dor, é uma situação difícil de esquecer, e facilmente provoca sentimentos de angústia que deixam marcas. A pessoa que perdeu um familiar deve aprender como aliviar a dor, mas isso não significa que deve esquecê-lo, pelo contrário, deve amar mais a si próprio quando a pessoa que o amava já não está ao seu lado, é preciso saber estimar-se, amar a si próprio e ser capaz de enfrentar o futuro com coragem.

**Psicóloga: Chou Im Keng (Karen)**

**Telefone de contacto: 87997693**

**Correio electrónico: ikchou@fsm.gov.mo**

**Horário de serviço:**

**Às 2<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup> Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H45**

**Às 3<sup>as</sup> Feiras, das 11H00 às 13H00 e das 14H30 às 19H45**

**Às 6<sup>as</sup> Feiras, das 09H00 às 13H00 e das 14H30 às 17H30**