



# PERDA SEM NOME

Como superar a ausência de pessoas queridas

2012



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde

Escritório Regional para as Américas da  
Organização Mundial da Saúde



# PERDA SEM NOME

Como superar a ausência de pessoas queridas



Autores da Fundação Thiago de Moraes Gonzaga

Ana Maria Dall Agnese

Marcia da Rosa Batista

Vanessa Garcia de Oliveira

Adriane Turatti de Rose

Natalia Lescano

Área de Desenvolvimento Sustentável e Saúde Ambiental (SDE)



ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE

Escritório Pan-Americano da Saúde, Escritório Regional para as Américas da

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

525 Twenty-third Street, N.W.

Washington, D.C. 20037, E.U.A.

Organização Pan-Americana da Saúde ; Fundação Thiago de Moraes Gonzaga.

Perda sem nome: como superar a ausência de pessoas queridas. Washington, DC: OPAS, 2012.

1. Segurança do Trânsito. 2. Acidentes de Trânsito. I. Título.

ISBN 978-92-75-31705-1

(NLM classification: WA 275)

A Organização Pan-Americana da Saúde aceita pedidos de permissão para reprodução ou tradução de suas publicações, parcial ou integralmente. Os pedidos e consultas devem ser enviados para a Área de Gestão do Conhecimento e Comunicações, Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), Washington, D.C. Estados Unidos ([pubrights@paho.org](mailto:pubrights@paho.org)). A Área de Desenvolvimento Sustentável e Saúde Ambiental (OPAS) pode fornecer informações mais recentes sobre alterações no texto, planejamento de novas edições, e reproduções e traduções disponíveis.

© Organização Pan-Americana da Saúde, 2012. Todos os direitos reservados.

As publicações da Organização Pan-Americana da Saúde contam com a proteção de direitos autorais segundo os dispositivos do Protocolo 2 da Convenção Universal de Direitos Autorais.

As designações empregadas e a apresentação do material na presente publicação não implicam a expressão de uma opinião por parte da Organização Pan-Americana da Saúde no que se refere à situação de um país, território, cidade ou área ou de suas autoridades ou no que se refere à delimitação de seus limites ou fronteiras.

A menção de companhias específicas ou dos produtos de determinados fabricantes não significa que sejam apoiados ou recomendados pela Organização Pan-Americana da Saúde em detrimento de outros de natureza semelhante que não tenham sido mencionados. Salvo erros e omissões, o nome dos produtos patenteados é distinguido pela inicial maiúscula.

Todas as precauções razoáveis foram tomadas pela Organização Pan-Americana da Saúde para confirmar as informações contidas na presente publicação. No entanto, o material publicado é distribuído sem garantias de qualquer tipo, sejam elas explícitas ou implícitas. A responsabilidade pela interpretação e uso do material cabe ao leitor. Em nenhuma hipótese a Organização Pan-Americana da Saúde deverá ser responsabilizada por danos resultantes do uso do referido material.

# SUMÁRIO

|   |     |
|---|-----|
| Resumo.....                                     | v   |
| Prólogo.....                                    | vi  |
| Prefácio.....                                   | vii |
| Introdução.....                                 | 1   |
| Perda sem nome.....                             | 3   |
| A vida que segue. A vida que recomeça.....      | 7   |
| A realidade com uma pessoa a menos.....         | 11  |
| Iniciando a caminhada.....                      | 15  |
| A dor do outro.....                             | 16  |
| As coisas que ficam.....                        | 19  |
| Aceitar versus conformar.....                   | 21  |
| A força da família.....                         | 23  |
| Onipotência materna versus pai sofre menos..... | 27  |
| De pais para pais.....                          | 31  |
| Considerações técnicas.....                     | 33  |
| Considerações finais.....                       | 37  |
| Bibliografia.....                               | 39  |



# RESUMO

A elaboração desta publicação tem como objetivo apresentar as particularidades do luto de pais por seus filhos. Baseada principalmente na experiência de Diza Gonzaga, que, em 1995 perdera seu filho de 18 anos em um acidente de trânsito, o que a motivou a criar a Fundação Thiago de Moraes Gonzaga, que desenvolve o programa Vida Urgente, de valorização e preservação da vida no trânsito. A Fundação mantém, desde 1998, Grupos de Apoio para pais que perderam filhos. Nestes anos, foram atendidas mais de 400 famílias. Os depoimentos apresentados, bem como as escolhas dos principais pontos deste trabalho, são fragmentos de falas coletadas nos grupos pela equipe de psicólogas que os coordena e com a devida autorização dos participantes. A não identificação das falas é proposital, pois caracterizam mais de uma pessoa.

Com a experiência trazida por este trabalho, espera-se auxiliar o processo do luto de famílias, incentivando-as a buscar alternativas saudáveis para conviver com a perda de pessoas queridas e assim prosseguir. Através das experiências relatadas, perceber-se a finitude da vida e a importância de valorizar a presença de quem se ama.

Neste texto não se utiliza o conceito de gênero filho/filha para facilitar a leitura, mas a palavra genérica filho deve ser entendida como referindo-se a ambos os sexos. Do mesmo modo, quando se utiliza a palavra pais, estamos referindo a pais e mães.



# PRÓLOGO

A cada dia cerca de 100 famílias brasileiras recebem a triste, trágica e inesperada notícia que uma pessoa querida faleceu após sofrer lesões em colisões, choques ou atropelamentos no trânsito. Os que morrem se encontram entre as cerca de 140.000 pessoas que perdem suas vidas a cada ano em nossa região.

Para os amigos e familiares que permanecem, a dor é imensa e se manifesta de diversas maneiras, tornando-se uma constante para muitos.

O presente trabalho foi conduzido pela Fundação Thiago de Moraes Gonzaga e é parte do seu programa “Vida Urgente”. Seu conteúdo refere-se a algumas atividades desenvolvidas no “Grupo de Apoio” aos pais que perderam filhos no trânsito. A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) forneceu apoio para o desenvolvimento e elaboração desta publicação cujo objetivo é apresentar um pouco do processo de aceitação e adaptação das famílias, principalmente de mães e pais, que perderam filhos/as. O propósito é compartilhar experiências, mostrar a importância da valorização daqueles que permanecem e, sobretudo, ressaltar a dívida de ter aqueles que se ama por perto.

A experiência de um recomeço inesperado após a fatalidade é marcante e, muitas vezes, é um processo longo e doloroso. A aceitação gradual varia entre famílias e pessoas. Não há modelo pronto ou fórmula mágica para lidar com este acontecimento. O/a filho/a perdido/a não é substituível. O grande desafio é compreender a perda, aceitando esta inversão no ciclo da vida e, assim, conseguir prosseguir, entendendo que isto não significa esquecer ou abandonar a existência da pessoa amada.

Esta publicação tem como objetivo a ajudar a lidar com perdas de pessoas queridas, também destina-se a pais e mães que perderam seus filhos/as, às suas famílias, amigos/as e às pessoas que não perderam, mas que se interessam pelo assunto.

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) espera com esta publicação poder contribuir para minimizar o sofrimento de muitos e seguirá trabalhando e cumprindo o compromisso de evitar mortes e lesões no trânsito.

Dra Mirta Roses  
Diretora  
Organização Pan-Americana de Saúde



# PREFÁCIO

Nas Américas, os traumatismos causados pelo trânsito são a primeira causa de morte entre as pessoas com 5 a 14 anos e a segunda no grupo de 15 a 44 anos. A segurança no trânsito contribui para a prevenção destas lesões. Os ministros da saúde, juntamente com os demais setores, têm a responsabilidade de orientar as políticas públicas para o cumprimento das metas de prevenção e controle de danos na saúde. A aprovação, em 2011, do Plano de Ação de Segurança no Trânsito pelo 51º Conselho Diretivo da Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) foi um grande avanço no tema.

No que concerne à Segurança no Trânsito, a OPAS busca: (1) ajudar na avaliação de implementações das recomendações do Informe Global sobre Prevenção de Lesões Causadas pelo Trânsito nos Países, (2) indicar as deficiências nacionais no assunto e definir os focos prioritários para as intervenções, (3) produzir documentos e manuais contendo metodologias e medidas comparáveis para fundamentar a aplicação de estratégias e divulgar o conhecimento na área, (4) capacitar pessoas nos níveis técnico e político para auxiliar na elaboração e difusão das informações, além de promover também os sistemas de investigação e vigilância relacionados com a prevenção das colisões no trânsito, (5) incentivar a participação da sociedade civil na elaboração de políticas relacionadas ao tema, (6) apoiar intervenções, iniciativas e legislações adequadas à temática e (7) promover atividades, investigações e avaliações dos impactos, em nível nacional.

A Área de Desenvolvimento Sustentável e Saúde Ambiental da OPAS (SDE, por sua sigla em inglês) e as oficinas da OPAS/OMS nos demais países, juntamente a Organização Mundial de Saúde, realizam atividades com o objetivo de tornar o trânsito nas Américas mais seguro. Além disso, SDE, associado a parceiros de níveis mundial e regional, busca reforçar a adoção de um enfoque intersetorial nos desafios relacionados à Segurança no Trânsito. Alguns exemplos destes parceiros são a Cooperação Andina de Fomento (CAF), Universidades, Organizações Sociais, Fundações (ex.: Fundação Bloomberg de Filantropia) e o setor privado.

Por meio desta publicação, a OPAS compartilha um pouco do trabalho da “Fundação Thiago de Moraes Gonzaga”. Esta fundação é um exemplo do importante trabalho da sociedade civil no tema. Ela, além de trabalhar com atividades de intervenção e prevenção lesões causadas pelo trânsito, trabalha com grupos de apoio para familiares que perderam, de uma forma trágica e abrupta, pessoas queridas no trânsito.

A OPAS espera com isso, auxiliar as famílias e os amigos que perderam entes amados a encontrar recursos internos para enfrentar o inevitável desafio. E, na melhor das hipóteses, que possam fazer desta dor um instrumento de luta para a promoção de um trânsito mais seguro.

Luiz Augusto C. Galvão  
Gerente  
Área de Desenvolvimento Sustentável e Saúde Ambiental





# INTRODUÇÃO

**E**ste guia está destinado aos pais que perderam seus filhos, às suas famílias, amigos e às pessoas que não perderam, bem como para os profissionais que se interessam pelo assunto.

Quando começamos alguma coisa em nossas vidas, nem sempre conseguimos imaginar como será o seu processo e temos a chance de descobrir que o término de algo não precisa ser, necessariamente seu fim. Às vezes quando tomamos algo como acabado, terminado, na verdade, estamos experimentando um recomeço que não estava em nossos planos.

Baseado no propósito de colaborar na retomada de muitas vidas que estão marcadas pela perda de filhos, resolvemos publicar aquilo que ouvimos e aprendemos no acompanhamento dos Grupos de Apoio para pais que perderam filhos da Fundação Thiago de Moraes Gonzaga. Usaremos uma linguagem coloquial, embasada em vários pensadores para esclarecer o que ocorre neste momento.

A Fundação leva o nome do filho de Régis e Diza Gonzaga, morto em um acidente de trânsito em 1995. O objetivo do trabalho da instituição é desenvolver programas e projetos que valorizam e preservam a vida no trânsito. O surgimento dos Grupos de Apoio, se deu pela demanda da sociedade e a necessidade de investimento nas vidas que sobrevivem aos filhos.

As manifestações pertinentes à perda, como os sentimentos na hora de voltar para casa sem o filho, o dia seguinte, os pertences dele/a, a readequação da rotina, a saudade física, a revisão de valores, a falta de controle sobre os próprios sentimentos, e outras sensações apresentadas nesta publicação, foram coletadas pela equipe de psicólogas que acompanham os Grupos de Apoio, e serão respeitadas, mantendo inclusive a linguagem utilizada pelos pais, pois certamente estes depoimentos encontrarão eco em muitas pessoas e em muitos lares.

Se na correria diária esquecemos de olhar uns para os outros, deixando de lado o prazer da vida em família e confundindo qualidade de relacionamento com quantidade, se estamos mais inclinados a priorizar o ter em detrimento do ser, vendo mais dificuldades do que possibilidades, é porque esquecemos da fragilidade e da vulnerabilidade da vida.

A Fundação com seu programa Vida Urgente, com seus Grupos de Apoio, tem a pretensão e o objetivo de alertar a todos sobre o grande merecimento que é ter aqueles que amamos perto de nós. Queremos através desta publicação dizer que se não podemos mudar o que aconteceu, temos o dever de cuidar do que ainda temos. Não dá para parar de viver, nem para fazer de conta que nada aconteceu. A sociedade de uma maneira geral precisa apropriar-se do que



acontece nestas famílias, não para se sentirem perturbadas pela dor do outro, mas para deixar que a experiência de quem passa pela dor da perda, sirva de alerta para a necessidade constante de cuidado e amor a vida.

*“Vida que não se guarda,  
nem se esquivava assustada.  
Vida sempre a serviço da Vida.  
para servir ao que vale a pena e o preço do amor”.*  
*Fragmento retirado do poema “A Vida Verdadeira” de Thiago de Mello.*



# PERDA SEM NOME

*"Entre todas as dores que infelicitam a condição humana, uma delas se sobressai como a mais terrível, a mais injusta, a mais profunda: a dor da perda de um filho. Se a morte já é inaceitável, se a tememos e a desprezamos, a morte de um jovem, rompendo o ciclo natural, interrompendo uma trajetória que todos supunham venturosa, expõe-nos de maneira brutal a efemeridade da existência.*

*Diante dessa perda, alguns sucumbem fisicamente. Outros afastam-se da racionalidade, mergulhando em um mundo de sombras. E outros, por fim, retirando forças sabe-se lá de que fonte de energia, resistem, enfrentam, olham para frente, sem esquecer o passado, é verdade, mas procurando manter a integridade psicológica até como homenagem aos que partiram".*

*Sergius Gonzaga.*

*Fragmento retirado do livro Thiago Gonzaga-Histórias de uma vida urgente.*

Se a vida se inscreve com um linear lógico de acontecimentos onde o nascer, crescer, reproduzir e morrer são etapas sequenciais de uma ordem e esperadas, a inversão deste seguimento por uma morte nos desafia e nos deixa sem palavras para nomeá-la.

A gramática classifica como "viúvo" ou "viúva" aquele que perde seu cônjuge, nomeia como "órfão" aquele que perde seus pais, mas não designa uma palavra para a inversão da ordem que classificaria os pais que perdem seus filhos.

*"Não há um nome para esta perda, deveria ser proibido que os filhos partissem antes dos pais, é contra a ordem natural da vida, se existisse uma palavra para isso certamente, seria um palavra".*

Sabemos que o enorme sofrimento que esta situação acarreta causa a falta de nomeação. Mas entendemos também que este é um tema tabu, ninguém quer pensar que isto possa acontecer consigo, se aproxima do proibido, do sagrado.

*"Um dia li numa revista o depoimento angustiado de um pai que perdera seu filho estupidamente num acidente de automóvel. A exemplo de outros milhares de pais brasileiros me comovi*



*com aquele desabafo sem poder imaginar que também eu experimentaria a dor exasperante da morte de um filho em circunstâncias parecidas”.*

*Régis Gonzaga – Pai de Thiago Gonzaga  
Fragmento retirado do livro Thiago Gonzaga–Histórias de uma vida urgente.*

A realidade que se instala com a perda é impensável e inominável. Parece se ligar com a parte mágica convocatória que as palavras têm, significando que se não é nomeado evita-se que ocorra o que se teme. Da mesma forma as pessoas pensam que se não falarem da pessoa que morreu podem apagar o que aconteceu.

A falta de uma pessoa amada não pode ser ignorada, esquecida ou deixada de lado, precisa ser reposicionada. Esta reposição implica em não negar o acontecido, em poder falar da pessoa falecida sem restrições, sem chocar ninguém e de realizar o luto dentro de um tempo adequado para si mesmo. Quando as pessoas evitam falar em quem partiu reafirmam a posição de que este precisa ser realmente esquecido. Diferente de qualquer outro luto que segue a sequência lógica da vida, a morte de um filho reafirma a incondicionalidade do amor e portanto a impossibilidade do esquecimento:

*“Filho não morre, ele segue vivo na nossa lembrança, nos nossos sentimentos e em tudo o que fazemos. É como se fosse o pano de fundo das nossas emoções”.*

*“É estranho, já se passaram dois anos, e ele ainda está tão vivo dentro de mim”.*

*“Faz 31 anos que ele partiu, mas para mim foi hoje pela manhã às 08 horas quando recebi a ligação e me avisaram do acidente”.*

Se para a maioria dos tipos de luto o tempo entre o acontecido e o hoje serve para acomodar os fatos e nos distanciar saudavelmente da situação, o luto de pais nos ensina uma forma diferente de vermos que, o fato em si, não se acomoda.

A realidade externa imposta pela perda do filho suscita um comportamento que não condiz com a realidade interna (psíquica) dos pais. Quando não respondem de maneira adequada às exigências sociais de esquecimento, embotamento ou “superação” (não falar do filho, não ter o tempo adequado para dar um destino aos objetos pessoais deles, ter que continuar a vida e as obrigações sociais como se nada tivesse acontecido, etc.), sentem-se diferentes, constrangidos e excluídos no seu cotidiano.

*“É como se a minha má sorte fosse contaminar a todos, as pessoas evitavam falar comigo”.*



*"Quando chego em algum lugar, as pessoas me olham como se eu fosse um ET, e às vezes é assim que me sinto, pois tudo está sendo reavaliado na minha vida".*

*"É como se eu tivesse perdido minha identidade, as pessoas me olham como 'aquela que perdeu o filho'".*

Nosso inconsciente não reconhece esta perda. Por mais que teoricamente saibamos que isto acontece, não há representação dentro de nós, há teorias; mas nosso mecanismo de preservação da vida nos faz acreditar que estaremos no registro geral, portanto não registra a inversão da ordem da vida. Com a brutalidade inesperada da morte, ocorre uma ruptura, um trauma em nossa mente, e muitos sentimentos intoleráveis vem à tona. Ficando as perguntas: Como é possível tornar verdade algo que não queremos acreditar e que nos invade com tamanha violência? Como lidar com isso? Diza Gonzaga, mãe de Thiago de Moraes Gonzaga e criadora da Fundação que leva o nome do seu filho, nos ajuda a construir algumas possibilidades:

*"A morte não nos dá alternativas a não ser lidar com a vida que fica dentro de nós. Os pais participantes dos Grupos de Apoio da Fundação Thiago de Moraes Gonzaga, generosamente criam, recriam e compartilham formas de lidar com aquilo que é irreversível. Se chorar trouxesse nossos filhos de volta certamente estaríamos reunidos para fazer o grupo do choro, mas como não há possibilidade disto acontecer, nos reunimos para em nome dos nossos filhos proclamar a vida. Queremos através deste trabalho dizer a sociedade que se tivesse um nome adequado para classificar os pais que perdem seus filhos, este nome seria: SOBREVIVENTES. E a qualidade desta sobrevivência vai depender de cada um de nós e do quanto vamos nos abrir para aprender a viver dignamente todos os dias sem a presença física dos nossos filhos".*

Não há um final previsível para o luto dos pais por seus filhos, há o investimento e o reposicionamento do amor de forma que os sentimentos envolvidos nesta situação não precisam ser ignorados ou evitados e nem carreguem consigo o peso aterrorizador da morte.





# A VIDA QUE SEGUE. A VIDA QUE RECOMEÇA

Quando nasce uma criança os pais precisam preparar-se para recebê-la e há, inevitavelmente, uma mudança na rotina das suas vidas; em suas casas, cria-se um espaço único para cada filho.

Quando este filho sai de cena, é necessário que haja uma reorganização no cotidiano e na vida sentimental dos que ficaram. Se as preocupações antes eram com o futuro, com a formação e o caráter dos filhos, agora passa ser: como vou viver sem ele/a?

O amor e a dor caminham de mãos dadas na nossa história e a dor é proporcional ao quanto amamos; e este fato é fundamental quando falamos do amor entre pais e filhos. Amamos nossos filhos muito mais que a nós mesmos e quando os perdemos é natural que se “fique sem chão”, que se chegue muito próximo da loucura, nossa capacidade de amar fica confusa e prejudicada, sem parâmetros, bases reais e sólidas.

*“Meus Deus o que a gente faz com tanto amor?” – se perguntava uma mãe, durante o grupo de apoio dirigindo-se também ao marido que coloca como pior momento de sua vida a separação da filha: “Quando tudo terminou e ela foi enterrada, as pessoas foram saindo devagarinho e nós ficamos, só nós três. Ai chegou a hora de irmos também, que horror, nós dois saindo daquele lugar sem a nossa filha. Parecia que o meu corpo e a minha carne iriam se rasgar de tanta dor, por mais que dividíssemos aquele momento havia uma solidão imensa entre nós, em nós, que não conseguíamos dividir. É a minha lembrança mais triste, é um pedaço meu que ficou lá, e é para sempre, nunca mais, nunca mais”.*

A dor expressa nesta fala é comum em todos os pais que chegam à Fundação. A separação do filho é imensamente triste, e ainda que a morte possa ser teoricamente esperada como em casos de doenças prolongadas, ninguém está definitivamente preparado para não sofrer por causa dela. Mesmo nos casos de doença, muitas vezes os pais não tem a real dimensão da possibilidade da perda do filho, e quando a morte acontece, encontra muitos deles, tão desprevenidos quanto aqueles que tiveram perdas abruptas.



*"Às 12:30 eu estava arrumando as coisas da minha filha para levá-la para casa do hospital. Às 13:30 ela faleceu. E eu me pergunto: onde eu estava que não vi isso, como não percebi que a minha filha estava morrendo? Para mim foi um choque, não esperava isto".*

Somos constituídos de percepções e ilusões diferenciadas que nos permitem manter um distanciamento necessário da realidade para não sucumbir a ela. Somos seres individuais com capacidades únicas de tolerâncias as frustrações, com projeções e expectativas de futuro, que são formadas ao longo de nossa história e que faz que tenhamos posições singulares diante dos acontecimentos cotidianos.

No momento da perda de um filho, esse distanciamento do real, as ilusões que temos diante dele desaparecem e ficamos frente a frente com a mais dura e crua realidade, a da perda, da solidão e do desamparo. Por mais que as pessoas tentem entender o que sentem os pais neste momento há um abismo entre as percepções de realidade. Essa crueza dos fatos, essa irreversibilidade e essa conexão com a finitude da vida, só sente quem vivencia a perda. Não há como dividir este sentimento com ninguém. Não há como comparar este sentimento com nenhuma outra perda.

Aprender a conviver sem a presença do filho amado é a saída saudável para continuar a viver diante desta nova realidade imposta.

*"Essa realidade é tão estranha, mas tão estranha, que se eu não tivesse as fotos dela, eu seria capaz de pensar que ela não existiu tamanha é a dimensão do desaparecimento".*

*"A minha filha era o centro da minha vida, dificilmente eu saía de casa para comprar alguma coisa para mim. Saía para comprar para ela e com ela, aí comprava as minhas coisas. Quando ela morreu, eu não sabia mais pensar só em mim, e eu não fazia isto por ela não saber se cuidar, fazia por prazer, pela felicidade da sua companhia, quando ela se foi tive que aprender a me olhar de novo".*

E é na procura deste aprendizado que os pais chegam à Fundação, para buscar forças e inspiração na vivência de Diza Gonzaga e se agregam aos Grupos de Apoio. Em uma condição de troca de experiências e identificações, ajudar e ser ajudado, cuidar e ser cuidado, desconstruir, construir e reconstruir sua história de vida.

*"Eu não tenho uma receita pronta, mas gostaria de tê-la: primeiro tu fazes isso, depois aquilo e vai ficar tudo bem. Infelizmente não é assim. Sei que isto é difícil e até frustra um pouco, por que as pessoas me olham como uma mulher forte*



*que já superou, mas a palavra superação não existe na perda de um filho. Filho não morre. O que temos que fazer é aprender a conviver com a ausência dos nossos filhos, com recaídas, altos e baixos, etc. O que já aprendi nesta caminhada, foi identificar os sentimentos que podem me derrubar e não me deixar abater por eles, não entrar tão fundo quando eles aparecem. Aprendi a respeitar os meus limites em relação a esta perda, hoje eu me dou o direito de fazer algumas coisas ou de não fazer, caso pense que não me fariam bem".*

Muitos pais e famílias vivem todos os dias a experiência de perder alguém cedo demais. Compartilhar e dar voz aos sentimentos que acompanham esta situação faz com que não se sintam tão sós. Percebe-se que não foi somente na sua casa que aconteceu uma perda. Falar alivia, acalma ressignifica sentimentos e valores. Como nos coloca o compositor e cantor Nando Reis, em uma poesia dedicada à Fundação:

*"O mais difícil é recomeçar. Começar de novo o que não acabou. Porque só não acaba o que é eterno".*

E recomeçar é primordial para estes 'sobreviventes':





©Copyright Andrés Villaveces

# A REALIDADE COM UMA PESSOA A MENOS

**V**oltar para casa depois do enterro é com certeza a concretização dos fatos e a imposição da realidade. Internamente ainda não se tem a dimensão do que está acontecendo, e cada pessoa tem uma maneira diferente e um tempo único para que sua psique lide e entenda o fato ocorrido.

*"Eu esperava a qualquer momento acordar do pesadelo".*

*"Eu me sentia estranha, parecia bem, não tinha noção real do acontecido, havia um espaço entre a realidade e os meus sentimentos, cada dia eu sentia um pouco, foi à conta gotas que a realidade foi me mostrando o que tinha acontecido, até parecer que o mundo desabou sobre a minha cabeça: minha filha não volta mais".*

No momento em que se recebe a notícia da morte, é como se arrancassem uma parte estrutural do nosso sistema emocional. Esta parte, arrancada na violência, sem aviso e sem preparação causa danos e cria muita confusão de sentimentos, isto é conhecido como trauma. A mente humana é muito resistente e tem muitos recursos para manter-se em sanidade. A perda do ser amado é uma das dores capaz de desestruturar o ser humano. Para enfrentar este trauma usamos mecanismos de defesa que não nos deixam entrar em desespero e adoecer.

São esses mecanismos que permitem o reconectar-se com a realidade de acordo com a possibilidade psíquica de cada um. Para alguns um processo de 'conta gotas', para outros, mais acelerado e para todos, há um anestesiamento e uma certa negação do fato em si. Não temos esta negação como algo patológico, e sim como uma alternativa saudável para lidar com esta dor desestruturante.

*"Eu faço de conta que a minha filha está viajando. É como se ela estivesse fora do país. Claro que eu sei que ela não está, mas eu preciso disto para conseguir respirar... Eu sei que aos poucos eu vou conseguir entender que ela não vai voltar, mas eu acredito que daí eu vou estar mais forte para aguentar isto".*



A esse momento de desconexão com a realidade chamamos de anestesiamento. E a capacidade de reconexão se dará de acordo com a capacidade de cada pessoa em lidar com o fato ocorrido. Não classificamos como melhor ou pior esta capacidade, temos a paciência de acompanhar e esperar que cada um reconstrua uma forma de se relacionar com o meio.

*"É como estar anestesiado, você sabe que está ali, sabe o que está acontecendo, mas parece que está entorpecido, a dor é além de tudo que se possa imaginar, isto nos tira dali, como se estivéssemos de fora olhando".*

*"A sensação que eu tenho é que eu estou olhando a vida de uma janela, eu dentro de casa parada e a vida passando do lado de fora".*

Um dos recursos usados é uma tentativa obsessiva de parar tudo, o tempo, o pensamento, as ações, e com isto alguns sintomas se manifestam: agitação ou torpor, sensação de fraqueza, falta de vontade, muita tristeza, ações 'robotizadas', isoladas de sentimentos.

*"Quando voltamos para casa todos ficamos no mesmo quarto, eu e meu marido na cama, e a filharada em colchões ao nosso redor. Eu esperava que todos dormissem e saia do quarto, ia lustrar as maçanetas das portas, os talheres. Eu fiquei três dias sem dormir. As pessoas às vezes não acreditam nisso, eu não tomava nenhum remédio, pois tinha a sensação de que se dormisse não acordaria mais, tal era a minha vontade de cessar com tudo, com aquela dor".*

Nesse emaranhado de emoções muitas manifestações físicas e emocionais são comuns, pois existem, além de uma regressão de sentimentos, principalmente nas mulheres, sensações manifestas no corpo. As dificuldades cotidianas precisam ser observadas, respeitadas e cuidadas.

*"Tenho um caroço entalado na garganta, que não sobe e não desce. Até água fica difícil de passar".*

*"Era incrível, eu andava encolhida, eu sentia dor na minha cesárea 24 anos depois, como nos primeiros dias de pós-parto".*

*"Dói meu peito, é dor física mesmo, é diferente da emocional. Dói e não passa com remédios".*

*"Menstruei mais de um mês depois do acidente. Foi como no pós-parto. Usava os mesmo absorventes que usei na época".*



Parar de sofrer, estancar a avalanche de emoções, readquirir o equilíbrio emocional perdido, sair daquela situação imposta, encontrar algo que alivie, são buscas constantes e imediatas, dos pais que chegam aos grupos:

*"Eu quero parar de sofrer, aliviar um pouco meu peito, mas nada que eu faça, parece que é suficiente".*

*"É uma sensação de sacanagem, a vida te fez uma enorme sacanagem. Sabe quando alguém de quem tu gosta muito te trai? Me sentia assim, e às vezes ainda me sinto".*

E muitas vezes este sentimento confunde e preocupa quem é mais próximo.

*"Eu queria morrer. É difícil dizer isso, tenho mais filhos, minha família continua. Só queria aliviar aquela dor, é diferente de eu querer me matar. Jamais faria isso. Eu queria para de sofrer e a morte, na minha fantasia, era a única possibilidade de diminuir a dor".*

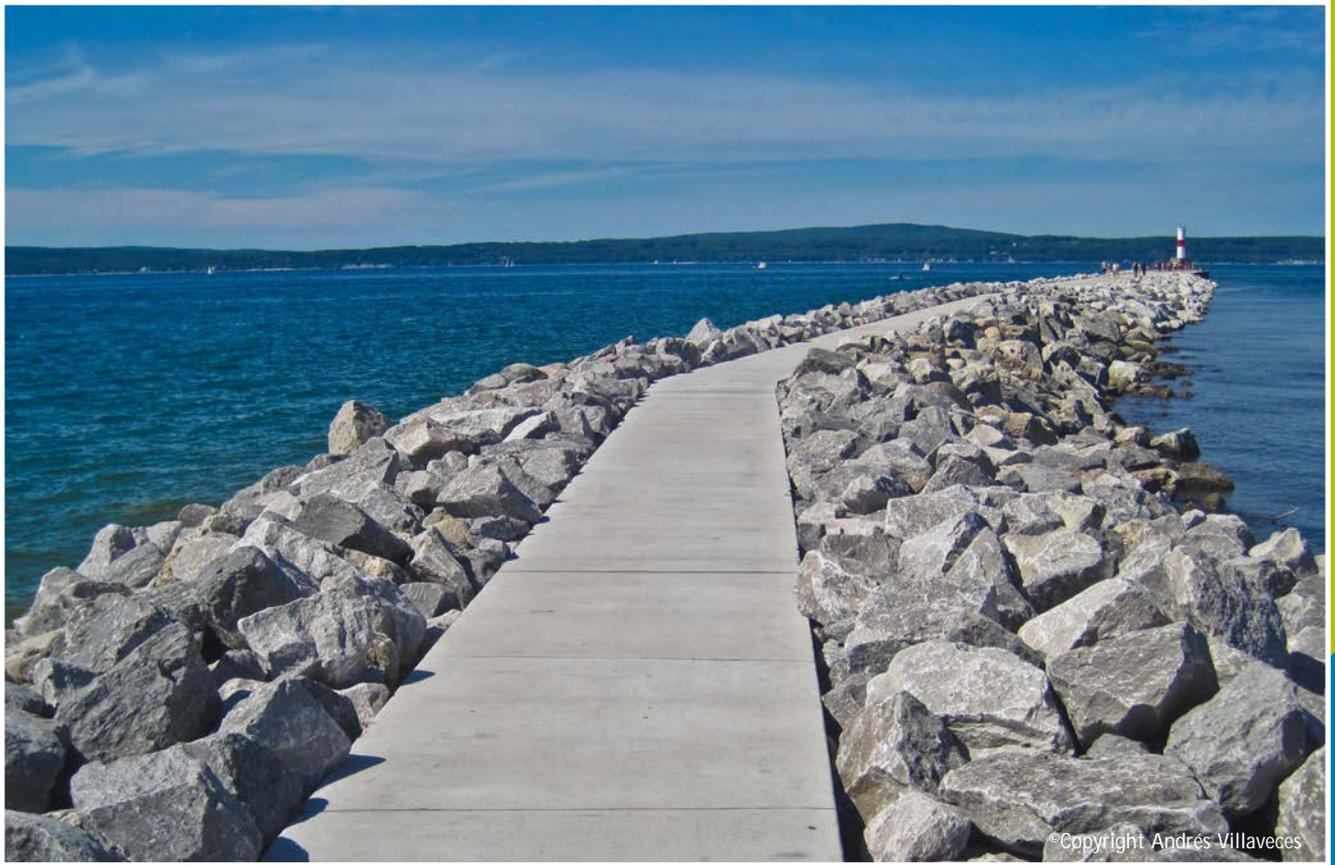
*"Eu perdi minha única filha. Fiquei dias deitada em cima da cama mal me mexendo, me dei esse direito. Pude fazer isso. Meu pensamento não parava, meu corpo não se mexia. Eu era um montinho em cima de uma cama. Só pensava: como vou sobreviver, como? Ai pensei nela. Ela iria detestar me ver assim, atirada, sem força. Pedi: filha segura ai, que a mãe vai melhorar, e por ela, por pensar na forma como ela gostava de me ver que fui reagindo".*

*"Eu não sei se ele me vê ou não. Mãe quer que seu filho esteja feliz, não importa onde estiver, pode ser São Paulo, Argentina, Londres. Não vou correr o risco, de deixá-lo pensando: acabei com a vida da minha família! Então quando tô muito mal converso com ele e digo: me dá um tempo 'magrão', hoje não tá fácil, mas logo, logo a mãe melhora".*

Ficar atento aos sintomas de não comer, não dormir, de tristeza profunda é importantíssimo para quem acompanha uma pessoa ou uma família em processo de luto. Mais do que isso, permitir que a pessoa manifeste seus sentimentos, ter empatia e respeito pela situação é o melhor que um amigo/familiar pode fazer.

Recorrer aos médicos em caso de dúvida também é importante, mas sempre com o cuidado de não embotar os sentimentos, a sensação e manifestação dos mesmos é o primeiro passo para começar a construir uma estrada que será trilhada para o resto das suas vidas.





©Copyright Andrés Villaveces

# INICIANDO A CAMINHADA

Seguir a vida depois de uma perda, não é uma escolha; é a condição imposta pela realidade. Saudavelmente, toda a qualidade possível de vida tem a ver com o investimento que cada pessoa, homem, mulher, fará em si e no meio social em que está inserido. E talvez os primeiros contatos com este social, já são indicativos de que alguma coisa muito séria está desconectada entre quem passa pela situação e os que acreditam que tem a dimensão do que está acontecendo ao outro:

*"Todos vinham me consolar, como se pudesse haver consolo para a situação, e eu mal consegui ouvir, as pessoas diziam: deus sabe o que faz. E eu pensava: que Deus é esse que leva meu filho"?!"*

*"As pessoas me dizem eu sei o que tu estas sentindo também perdi meu pai, minha avó, e eu ficava pensando, calada: você não sabe o que é perder um filho, não há comparação, só sabe o que é perder filho quem fecha o caixão de um, ai sim, ai você tem a real dimensão do que é a situação. As pessoas não conseguem nem imaginar a cena, que bom para elas".*

*"Me dizem muitas vezes, ele era um ser de luz, e eu penso, preferia que fosse das trevas e estivesse aqui, ao meu lado que eu dava um jeito. Essa é a sensação que a gente tem, que de nada vale ser de luz longe de nós".*

*"Tinha quem falava, a vida continua, e eu pensava: Meu Deus me deixa acordar porque essa vida não é a minha, a que eu construí até hoje não é assim. Quero minha vida de volta".*

Entender que nada mais será como antes, em um primeiro momento, é uma sensação desorganizadora. A estrutura social que cerca quem vive a situação precisa estar bem consolidada, pois as maiores fraquezas e dificuldades virão à tona, assim como não se tem controle sobre o amor, não teremos sobre as manifestações de dor. Tudo é uma incógnita, cada dia uma descoberta.



# A DOR DO OUTRO

**E** se para quem vive a situação é algo tão difícil, para quem acompanha também não é nada fácil. Ver a dor do familiar, do amigo, do vizinho que nem se tinha tanta intimidade, suscita também nas pessoas a impotência diante da concretude da dor do outro. O que fazer nessa hora? Os próprios pais dizem o que lhes ajudou:

*"O meu melhor afago naquela hora foi um abraço carinhoso e silencioso de uma amiga. Ela não disse uma palavra e eu sabia que ela estava ali, inteira comigo".*

*"A disponibilidade da minha família, eu sabia que estavam todos sofrendo comigo, cada um do seu jeito, ninguém disfarçava, mas deixaram que só eu me desesperasse, era como se me pegassem no colo e dissessem pode espernear, chorar e gritar que estamos aqui para te proteger".*

*"Não passava nada na minha garganta, então minha amiga fazia um consumê e deixava para mim, eu tomava duas colheres e pronto, e ela sabia que aquele era meu limite".*

*"Eu falei dele o tempo todo, ainda falo muito, contei e recontei mil vezes a mesma história, eu sabia que ela não devia aguentar mais, mas escutava todas às vezes como da primeira, olhando nos meus olhos, se emocionando, sem dizer nada".*

Não há consolo para esta situação, é fundamental que se aguarde a dor do outro, lembrando que inconscientemente esta dor também irá mexer com as nossas mazelas. O que muitas vezes torna-se penoso pensar que uma pessoa que amamos possa falecer nos causando tamanha dor, ausência e saudade.

É comum neste caso que queiramos apressar o processo de luto para não ficarmos ameaçados por esta realidade, e para ter nossos amigos de volta. Esta sensação é uma defesa do nosso sistema emocional.

É necessário que se entenda que o tempo de reação diante desta nova realidade é mais interno do que externo, pois depende de vários outros fatores, como a personalidade de cada indivíduo, as crenças, a tolerância à frustração, a capacidade de resiliência, a ligação com quem partiu, as condições da perda, etc.



A pessoa enlutada precisa de amigos sinceros e disponíveis afetivamente. Que mesmo sem saber muito bem o que fazer ou dizer colocam-se a disposição para o que precisar, com a disponibilidade de aprender a conhecer esta nova pessoa que nasce a partir desta perda.

A capacidade dos familiares e dos amigos próximos de não sucumbirem à dor e a tristeza, que infelizmente não pode ser compartilhada, pode ser uma forma de ligação entre a realidade que necessita seguir e aquela que será construída e que não se tem controle.

É um momento onde todos os valores, projetos, crenças e ligações de afeto serão reavaliadas, redimensionadas, e certamente prevalecerá o que é verdadeiro.





# AS COISAS QUE FICAM

Os dias que vão se chegando são fundamentais, o que fazer com as roupas, com os objetos pessoais, com as fotografias. Os objetos pessoais de quem se foi estão em nossa frente o tempo todo, se por um lado nos mostram a realidade cruel da falta, por outro nos ajudam a materializar a imagem do filho por mais algum tempo, até que se ache o lugar mais adequado possível, para colocar as coisas.

*"Colocar a mesa é muito difícil, pois sobra um lugar".*

*"Eu estava bem, dentro do possível, mas quando fui pegar as correspondências e achei uma no nome do meu filho, foi como uma facada, ali eu pensei, o que eu faço com isto".*

*"Eu fiquei pagando um casaco de couro do meu filho por meses após a morte dele, cada vez que eu tinha que pagar era uma dor intensa, mas a vida continua".*

*"Lá em casa a distribuição das coisas dele foi acontecendo aos poucos, de forma natural. Um pegou um par de tênis, outro o moletom, algumas coisas eu guardei, e passei a usar o perfume dele. Gosto de sentir o cheiro, parece que me dá sorte, que me dá força pra seguir a diante".*

Nos primeiros tempos os pais relatam a necessidade de ter tudo à mostra, fotos pela casa, o quarto e as roupas intactos como se continuassem a ser usadas. É comum também, aqueles que não gostam de ver imagens, que guardam as coisas, que tem mais dificuldade em lidar com o que ficou.

*"Quando a minha neta chegou com a foto dele e disse: olha vô o tio. Foi como se uma faca entrasse no meu peito, eu olhei, ela saiu e eu tombei, fui pro quarto e revivi tudo, toda a dor, foi horrível".*

*"Eu levo meu filho pra onde eu for, e mostro a fotografia dele pra quem quiser conhecer".*

*"Todos querem que me desfaça das coisas dele, e eu sei que estamos precisando do espaço, mas e se ele estivesse aqui? É onde eu vou ir pra sentir o cheiro dele? Pra abraçar ele"?*

*"Eu desfiz o quarto logo. Depois me arrependi. Deveria ter me dado mais tempo, mas era ânsia de tentar fazer com que a dor passasse".*



*"Eu cheguei em casa, fechei a porta do quarto e pedi que ninguém abrisse, só entrei de novo 6 meses depois. Eu precisava desse tempo. Minha família respeitou. Chorei, mexi nas coisas e depois pensei: vamos lá, a vida segue e eu não posso parar".*

*"Distribui as roupas para os amigos mais chegados, gosto de vê-los usando. Parece que estão homenageando o meu filho".*

*"Minha filha adorava filosofia e me contou que em uma determinada tribo, quando morria alguém, queimavam seus pertences para libertá-lo do material. Esperei alguns meses e quando tive forças, queimei seus livros, seus diários, algumas roupas e nos libertei".*

A mente precisa deste tempo para passar do material, para o abstrato. Não é de um dia para o outro que se faz este trabalho. É parte do caminho, pensar e rearranjar estas coisas, mas é preciso que a psique esteja pronta, não necessitando tanto da paralização das coisas para poder operar. Aos poucos sente-se a necessidade de mobilização e devagar colocam-se as coisas em uma ordem possível, que nem sempre corresponde as expectativas externas.

Neste mesmo processo estão os amigos dos filhos. Para alguns a proximidade deles é fundamental, faz com que se veja o futuro que o seu filho poderia ter, um futuro perdido, mas que necessita de imaginação para poder se ter um sentimento de continuidade. Já para outros, é uma tarefa difícil que suscita muitos sentimentos e a maioria deles de dor.

*"Para mim fazia bem conviver com eles. Ficava imaginando como estaria meu filho se estivesse aqui".*

*"Eu até tentei conviver com os amigos do meu filho, mas não consegui. Me doía demais enxergá-los rindo e felizes e saber que o meu filho não está mais aqui. Sei que é egoísmo, mas para me proteger me afastei de todos".*

É muito complicado para os pais passarem pela fase de adaptação do cotidiano sem o filho, pois implica em aceitar o que aconteceu com eles. O que mais aparece na fala dos pais nos grupos de apoio, expressa a fantasia de que seguir em frente, é esquecer o filho, e isso é inaceitável. Ao conseguirem enfrentar as situações e descobrir até onde podem ir e o que lhes faz bem, necessitam agir muitas vezes de forma automática, para aos poucos irem investindo no externo e saírem da "caverna", da introspecção, se acostumando com a nova realidade.

Após essa aceitação, vem o momento de transformar, trabalhar a autoestima perdida e de se reorganizar, pois o luto de um filho muda todos os envolvidos. A família não volta a ser a mesma, pois falta uma pessoa e a realidade não permite a ninguém parar; deve-se achar uma maneira de seguir em frente.



# ACEITAR *Versus* CONFORMAR

Existe uma contradição em relação aos significados das palavras aceitar (a perda do filho) e se conformar (com o fato ocorrido). Entendemos que esclarecer esta confusão de termos é importante para entender os sentimentos que elas prescrevem e que podem ser desconsiderados por quem não tem acesso a estas informações.

*"Eu aceito a morte da minha filha, porque não tem solução. Mas não vou me conformar nunca".*

*"Por mais que o tempo passe e os sentimentos vão limpando, saindo a raiva, saindo tristeza mais pesada, sempre fica aquela sensação de que não podia ter acontecido conosco".*

A não aceitação, a raiva do ter que conformar-se, são sentimentos presentes quando acontece uma morte prematura e abrupta, junto com outros vários como sentir-se injustiçado, excluído, penalizado, enfim, todos misturados só aumentam as dificuldades do dia a dia, e colaboram com o não andamento do luto. Sabemos que são sentimentos sem controle, que surgem nas mais diversas situações e por diferentes motivos, reconhecê-los é um passo importante para controlá-los.

No dicionário on line de português e no Priberam:

- ACEITAR - significa receber o que é oferecido; admitir; admitir a contragosto ou aderir; suportar.
- CONFORMAR – significa resignar-se; por de acordo com: conformar o procedimento às palavras; acomodar-se, submeter-se.

A diferença é tênue, mas é crucial para o entendimento e andamento do luto. Visto que apenas após aceitarmos o que aconteceu é que se pode começar a buscar simbolismos para a reestruturação do psiquismo.

Para a sanidade emocional e bem estar, deve-se aceitar a situação. Não queremos dizer com isto que devemos nos acomodar, pelo contrário. Aceitar não é sinônimo de esquecer. Conformar parece não ter movimento, parece empacar em uma situação e tornar-se vítima, no sentido de ser "coitadinha", de pena. Aceitar mostra o movimento, a adesão pela vida.



Entendemos que esta é a definição mais técnica. Aceitar é escolher a continuação da vida e conformar é parar no tempo e tornar-se “vítima” como seu filho, porém, uma vítima com escolhas.

Sabemos que a ambivalência entre os dois conceitos é conveniente em muitas vezes, pois se oscila muito durante o processo de luto. Ora se quer lutar, ora se quer morrer pelos filhos. Este vai e vem é perfeitamente normal, mas em um determinado momento, quando os mecanismos de defesa começam a perder suas forças é necessário optar por um caminho para continuar a vida e o mais saudável é tentar lutar. Não é fácil, mas se pensarem que o pior já aconteceu, nada pode ser mais desastroso que enterrar um filho e se tiveram força para fazer isto, certamente, terão forças para lutar. Num primeiro momento pelo amor ao filho que se foi e pela família, e dependendo da capacidade e investimento de cada um a força virá por si mesmo.

*“Os problemas para mim hoje tem outra dimensão, tudo ficou pequeno”.*

*“As pessoas se queixam disso e daquilo, e eu penso, que saudades quando tinha problemas que poderia resolver com dinheiro, com mais trabalho”.*

*“Hoje eu sou mais forte. Depois do que passei, não é qualquer coisa que me derruba. Perdi muitos medos”.*

*“Eu me dou mais direitos de muitas coisas. Não faço mais esforço para agradar a todos. Me preservo, me trato bem. Eu me-reço. Sou uma guerreira”.*

*“Eu não tenho problemas. Problema tem solução. Eu tenho uma situação de vida e isso é bem diferente”.*

Reconstruir conceitos, possibilidades e formas de ver a vida fazem parte do aceitar. A luta por qualidade de vida faz parte do aceitar. Não se tem controle sobre a vida e temos que aproveitá-la enquanto está aqui, em nossas mãos. Sempre há tempo para rever conceitos, mudar atitudes, pontos de vista. Seria melhor se fizéssemos isso sem ter que passar pela experiência de perder algo. Essa é a principal mensagem que os grupos de apoio ensinam para as pessoas.

*“Descompliquem, não se desesperem, cuidem dos seus filhos, às vezes dizendo não. Abracem um aos outros, aproveitem o milagre que é estarem juntos”.*



# A FORÇA DA FAMÍLIA

A perda de um filho altera o funcionamento de toda família. Esta morte traz uma necessidade de lidar com a formação de novos papéis e alteração dos papéis já estabelecidos anteriormente. Como no caso das famílias que tem um casal de filhos e com a morte do irmão este filho passa a ser único, quando o filho do meio, em função da perda passa a ser o mais velho ou o mais novo, quando o único filho morre e a família volta a ser um casal.

Diante destas novas configurações é fundamental que a comunicação seja clara e circular, onde todos sejam ouvidos e tenham a oportunidade de expressar suas sensações, dúvidas, sentimentos, medos, expectativas, etc.

Muitos pais, imersos em sua dor, podem não perceber que outros familiares também estão sofrendo, e que para os filhos que ficaram, além da perda do irmão que é difícil de ser enfrentada, estes, experimentam a sensação de terem perdido também seus pais, pois eles entram em um estado de letargia e distanciamento que fica difícil uma aproximação. Para quem fica é difícil compreender que o fato deles estarem ali não ameniza o sofrimento pela perda do outro filho. Muitos se sentem responsáveis por suprir a falta do irmão falecido, sendo esta tarefa algo impossível.

*"Cada filho é único, é insubstituível. Podemos ter mais filhos, mas "aquele" sempre estará faltando". (fala de pais)*

*"Pra mim é muito estranho chegar em casa e ver aquele cara que sempre estava 'enchendo o meu saco', atirado no sofá chorando". (fala de filho)*

*"A sensação que me dá é que ela só gostava dele, será que se fosse comigo ela também ficaria assim"? (fala de filho)*

Muitos filhos não falam do irmão, na tentativa de preservar os pais, e muitas vezes, os pais encaram este silêncio como indiferença.

*"Eles nunca falam na irmã, é como se ela nunca tivesse existido. Eu sofro com isto". (fala de pais)*

*"Eu também tenho dificuldade de falar do meu irmão. Ele era meu 'parceirão', meu amigo. É muito dolorido para mim falar nele". (fala de filho)*



*"A mãe só quer ficar falando nele. Mas para mim, é me preservar o fato de não falar, e não tem nada a ver com esquecer". (fala de filho)*

Durante o processo de construção e registro da memória de perda, é natural os pais fazerem um superinvestimento no filho que se foi como uma tentativa de reeditar a energia psíquica que era destinada para aquele filho. Esclarecendo melhor, temos em nossa psique um montante de energia direcionada a cada pessoa e objeto que nos constitui, de acordo com o valor que atribuímos para cada um deles. Quando o filho morre essa energia precisa ser reacomodada, pois é diferente o investimento em um objeto presente de um ausente. Por isso, muitas vezes os pais se apegam tanto as coisas materiais e imagens dos filhos que ficaram. Há um tempo necessário para esta realocação de afeto sem que seja desestruturante, é o tempo da construção da memória. Podemos observar esse processo claramente na fala dos pais:

*"Não é que eu goste mais do filho que partiu. É que a relação com os outros é diferente, se sinto saudade, ligo. Se quero vê-los a qualquer hora é possível. Eu sei onde eles estão e como estão. Com o (...) é diferente, ele se foi, não sei mais nada".*

Este superinvestimento tem muito mais a ver com a falta da presença física do que com o amor. Neste momento a memória (lembrança do filho, falar mais sobre ele, o apego às coisas materiais, etc.) é tudo o que eles têm do filho que partiu.

*"Se pudéssemos pesar o amor pelos filhos todos teriam o mesmo peso, o que muda é a afinidade, intimidade, que temos mais com uns, do que com os outros".*

A troca de experiências entre os pais dos Grupos de Apoio nos mostra claramente que para eles, algumas vezes, é difícil de identificar este superinvestimento, como vemos no diálogo que segue:

*Mãe 1: "Eu tô começando a esquecer alguns detalhes do meu filho. Eu não lembro mais como era a palma da mão dele". Mãe 2: "E das mãos dos filhos que estão aqui tu lembra"? Mãe 1: "Meu Deus,... eu não tenho olhado pra eles"!*



Na vivência de um luto os papéis de cuidado e cuidador ficam em aberto. Na maioria dos casos, compartilhar a dor da perda tende a fazer bem. Os filhos que ficam podem ajudar muito neste processo. É importante, em primeiro lugar, que tenham paciência e amorosidade uns com os outros. Não se esqueçam de que todos estão na mesma situação frente ao desconhecido e isto não vai fazer da família melhor ou pior, mas que fique claro que é uma família diferente do que foi até então. O processo é de reconstrução de papéis, onde todos são fundamentais e tem a sua parcela de responsabilidade.

É importante que os filhos se deem conta que a dor de irmão é diferente da dor de pais. Explicando melhor essa diferença, poderíamos dizer que os irmãos precisam se reerguer e seguir adiante, já os pais precisam se reconstruir e ressignificar os sentimentos ligados a paternidade e a maternidade. A diferença destes papéis e do montante de sentimentos envolvidos na situação precisam ser levados em consideração e respeitados na dinâmica familiar.





# ONIPOTÊNCIA MATERNA *Versus* PAI SOFRE MENOS

**A**mor de pai. Amor de mãe

A maternidade e a paternidade inauguram na vida de homens e mulheres um momento distinto de todos os vividos até então. Existe uma vida antes e uma depois do nascimento dos filhos. E a maneira como cada pessoa vive este momento, vai muito além das tentativas simples de explicá-lo, pois envolve fatores sociais, culturais e de constituição psíquica.

Quando falamos em filhos, falamos da constituição de um terceiro ser na vida de um casal. Há o homem, a mulher e o fruto da relação que é o filho, que mesmo sendo parte dos dois é independente de ambos e os ensina um amor diferente de todos os experimentados até então (amor de ser filho, de irmão, de amigo, etc.). Instala-se, com a chegada do filho, o amor investimento, renúncia própria em benefício do outro, experimenta-se um vínculo de amor único e incomparável a qualquer outro:

*"Poderia falar da minha vida como antes e depois de ter filho; mas depois de ter um filho fica impossível imaginar a vida sem ele. É incrível como que nasce, parece que sempre fez parte da vida da gente".*

Quando se fala de amor é impossível dizer quem ama mais. E quando o assunto é filho não há medida, existem formas diferentes de amar e de expressar esse amor. O que determina a diferença entre o amor do pai e da mãe é o vínculo que se forma entre cada um e o filho. E esse vínculo tem a ver com fatores externos (sociais e culturais) e internos (psíquicos, do que significa para o homem e para mulher se tornarem pais).

A mulher quando se torna mãe sente seu corpo modificando. E o fato de gerar um filho faz com tenha com esse ser uma relação diferenciada. O homem sente-se imensamente envolvido pela situação, porém em um papel de apoio e de expectativa. É da mulher o papel de gerar, de entregar-se a experiência e a responsabilidade de carregar uma vida e de dar a luz. A ela cabe esse poder de ser a geradora do filho. Ao homem cabe acompanhar o desenvolvimento do filho e participar oferecendo aos dois (mãe e filho) o amparo e o apoio necessário. O homem experimenta a gravidez no pensamento e no emocional, a mulher a experimenta também no corpo.



E independente dos fatores emocionais a chegada do filho é sempre um marco na vida de um casal:

*"Nós já éramos felizes, queríamos um filho e ele veio para completar nossa alegria. Era uma menina; aí veio segundo, um menino, e depois os outros; a família estava completa, éramos só alegria e sabíamos disso".*

*"Lutamos muito para tê-lo. Tive dificuldades, ele era realização do nosso desejo de sermos uma família e não somente um casal".*

*"Sempre sonhei em ser mãe e o meu marido em ser pai. Tivemos nosso momento de glória".*

*"Não tem como voltar atrás, pai e mãe são para sempre. Sempre seremos pais".*

## Vínculo Materno: Amor de Mãe

O amor materno é incondicional. O simples fato de ser filho já é condição suficiente para o amor. Este amor é felicidade, paz, medo, angústia. Ele não precisa ser construído, não existe a condição de merecer ou não, ele é. Mas esse caráter incondicional, também tem seu lado negativo, ele não pode ser adquirido, nem produzido, nem controlado. Se ele existe é uma benção, se não existe é como se tudo estivesse perdido, pois não há o que possa ser feito para criá-lo.

A mulher quando gera uma criança, tem uma experiência única. Muitas modificações acontecem, na forma do seu corpo, nos hormônios, na sua autoestima, na forma de pensar, no seu papel de mulher e na forma como vê o mundo. Sendo inclusive apoiada legalmente à condição do seu puerpério.

Por abrigar a criança no seu ventre, ela desenvolve um vínculo, onde tudo pode em relação a este novo ser. O cordão umbilical liga os dois por nove meses e o bebê só sobrevive através da mãe e isto faz com que a maioria das mulheres crie um sentimento de proteção muito forte, e muitas chegam mesmo a ter uma certeza de que só elas podem cuidar bem do seu filho.

*"Para mim sempre foi assim, me sentia mais forte quando estava grávida e depois que eles nasceram também; sabia que eles dependiam de mim e faria de tudo para protegê-los. Acho que as outras mães também tem esta sensação, que por mais que saibamos que não é assim na realidade, no fundo a gente sente que só nós podemos proteger nossos filhos, até hoje eu penso: se eu tivesse chegado a tempo, eu não teria deixado o Thiago partir. Racionalmente sei que não é assim, mas essa é a prepotência das mães, sempre pensamos que podemos proteger nossos filhos,*



*que temos poder para isso. Ficava pensando: se eu gerei eu posso fazê-lo viver é um sentimento complicado e tenho certeza que não é só meu, é de muitas mães”.*

Quando o vínculo de amor e convivência entre a mãe e o filho se rompe, e quando o motivo do rompimento é irreversível, as mães levam consigo a sensação de ter falhado no seu papel de proteção ao filho. Não há possibilidade de conformar-se diante de um fato tão avesso aos seus reais sentimentos de onipotência em relação à guarda da vida do filho.

*“Quando vi minha filha no hospital, tirei a manta que ela levava no pescoço, coloquei no meu e dizia: pronto filha, a mãe chegou, tudo vai ficar bem. Eu não estava inconsciente, eu tinha noção da situação, mas a mãe estava ali, como tantas outras vezes onde curei seus machucados, eu queria que ela levantasse, eu queria acordar do pesadelo, eu não conseguia acreditar no que estava vendo, a imagem era irreal, não o meu sentimento, levei alguns minutos pra sair desse, sei lá... transe”.*

Talvez essa seja uma das causas pelas quais mães que perdem filhos costumam expor-se bem mais que os homens, fazendo movimentos grandiosos que denuncie a incoerência da situação, independente da causa que a originou. E assim com “las madres de Mayo”, em Buenos Ayres, Argentina, com as “Mães da Sé” em São Paulo e tantas outras.

## Vínculo Paterno: Amor de pai

Se a mãe é naturalmente o nosso lugar de origem, é o nosso chão, é oceânico, o pai não tem esta naturalidade toda no seu amor paternal, pois seu amor é condicional. Ele tem pouco espaço nessa ligação inicial e nem de perto sua importância na vida do bebê pode ser comparado com a da mãe nos primeiros tempos. Mas embora não represente o mundo natural, o pai é representante construtivo do outro pólo da existência humana: o mundo do pensamento, das coisas feitas pelo homem, da lei e da ordem, da disciplina, da viagem e da aventura.

O pai é alguém que ensina a criança, que mostra o caminho do mundo. Tal como o amor materno o amor paterno tem seu lado positivo e negativo. O lado negativo é o próprio fato de que como é construído precisa ser merecido, que pode ser perdido caso não se correspondam as expectativas, e o aspecto positivo, igualmente importante é que posso adquiri-lo, posso lutar por ele, não está fora do nosso controle, como o amor materno.

Com isto o vínculo que o homem desenvolve com seu filho é diferente por não ser sentido no seu corpo, mas pode ser tão forte nesta construção quanto o da mulher. O homem também é socialmente criado para cumprir outros papéis na família, como o de protetor. Porém diante da perda do filho, assim como a mulher, o homem também questiona o seus sentimentos.



*"É claro que os homens também sofrem, eu me sinto destruído muitas vezes, mas lá em casa alguém precisa ser mais forte, então eu deixo que ela demonstre mais o seu sofrimento, eu tento me controlar".*

*"Eu sofro pela minha filha que não está mais aqui, por ver a mulher que é minha companheira há tantos anos sofrendo muito e pela família, que tenho a sensação, que não consegui proteger".*

É conceitualmente aceito pela sociedade que a mãe sofre mais que o pai. Assim como o papel é diferente, também o homem e a mulher são diferentes um do outro, amam e sofrem e demonstram de maneiras diversas.

Consideramos importante esclarecer isto, pois a nossa cultura nos induz a pensar que a mulher lida melhor com a demonstração do afeto que o homem, porém, aprendemos no decorrer dos anos acompanhando os Grupos de Apoio, que a grande diferença dos sentimentos se dá de acordo com formação do vínculo entre pais e filhos, e também, na forma como cada um demonstra isso, jamais na intensidade do sentimento.

É impossível apontar quem sofre mais ou menos, cada um tem sua forma de sentir e mostrar, ou não mostrar. O que deve ficar claro aqui é que quando falamos no sentimento de se ter algo arrancado, ou amputado, a mulher sente nos planos emocionais, no pensamento, como o homem, e também, no plano corporal, por ter gerado o filho dentro de si. Esta perda causa na mulher uma frustração, impotência e vazio também num nível mais concreto, no corporal.

*"Assim como foi na minha barriga que ele germinou, nos meus braços que ele cresceu, no meu carinho que ele desabrochou agora, será na minha aceitação de seu novo estado que ele irá, outra vez, viver. Essa tarefa é minha. Esse é o privilégio de ter o cordão umbilical. É preciso ouvi-lo".*

A forma diferente de como homens e mulheres, pais e mães, sentem a perda dos seus filhos pode causar distorções e dificuldades de sentimentos em muitos momentos, mas temos visto que no percorrer do caminho, esses sentimentos podem transformar-se em uma força interna que os pais não sabiam que existia, a de se refazer. E esse vínculo tão lindo e tão forte, que vai além de qualquer presença física pode ajudar a encontrar outra forma de viver. Há que acreditar e investir no sentimento. Há que ouvir o coração para além da matéria.



# DE PAIS PARA PAIS

Se estamos dispostos a aprender algo sobre como agir diante da perda do filho, ou em relação a alguém que esta passando por esta situação, os pais dos grupos apontam um novo olhar para a realidade e indicam o que lhes ajudou:

*"Queria entender porque comigo, porque o meu filho".*

*"Eu passei dias e dias refazendo mentalmente o percurso que ele fez, imaginado o que teria acontecido, como ele teria reagido, porque deixei que ele saísse".*

*"Será que ele foi socorrido adequadamente? Será que atenderam bem ele? Será que o médico fez tudo que precisava?"*

*"E se eu não tivesse deixado sair? Como não pressenti nada?"*

Apesar dos "ses" e "porquês" fazerem parte da tentativa de entender a situação, muitas vezes eles não encontrarão respostas e mesmo que se encontre dificilmente será a mais satisfatória. Para isso a indicação dos Grupos é : os porquês e os "ses", devem ser tirados do pensamento, mesmo que de início seja tão difícil fazê-lo. Temos que substituir os porquês e os "ses", pelo "como" - como vou fazer para retomar a minha vida, sem a presença de uma pessoa tão fundamental para mim? Como posso me ajudar? Aonde vou buscar ajuda? Com quem além de mim mesmo posso contar?

*"Fique com pavor da data que aconteceu o acidente, toda vez que vai se aproximando o dia, independente do mês que seja, começo a ficar mal..."*

*"Eu deletei essa data da minha vida. Não vou permitir que um unico dia seja mais lembrado que todos os anos que ficamos juntos. Me recuso a isso".*

Para esses sentimentos os pais nos ensinam que a força para conviver com a perda de um filho está em cada um e no amor que se tem por ele. A falta do filho pode ser a força agente de transformação, de crescimento e de disposição para retomar a vida com dignidade.

A outra dica é que para que em datas especiais, façam coisas especiais. Em datas como Natal, Ano Novo, dia dos pais, das mães, aniversário, etc., faça alguma coisa diferente das que foram feitas até então ou não faça nada; pois as comemorações não serão vividas ou sentidas como antes.



*"No primeiro Natal sem ele, fomos para a serra, achando que conseguiríamos nos "distrair". Que nada foi terrível, sem contar que não estávamos na intimidade da nossa casa".*

*"Eu peguei o valor do presente que iria dar para ele, comprei uma roupa e dei para um menino de rua, que tinha a mesma estatura física do meu filho".*

*"Eu me dei o direito de ficar em casa. Sem fazer nenhuma comemoração, apenas ficamos juntos, conversando".*

*"Eu fiz uma festa em uma creche no primeiro aniversário que passei sem ela. Nos anos seguintes cada dia fazia alguma coisa, hoje não preciso mais, ela já está em um lugar especial, dentro do meu coração todos os dias".*

Para os pais que vivem a perda do filho há uma pergunta que custa cessar: será que acabou mesmo? Será que é só isso? Será que continuamos de alguma maneira? A busca por uma resposta, faz com que muitos questionem a fé e também as religiões. É comum a sensação de descrença, a briga com Deus, claro que nem todos reagem assim, há os que entendem a situação de maneira diferente sem atrelar o corrido a um Deus, há os que não acreditam em nada e o espaço e a opinião de cada um nos grupos, são respeitados:

*"Eu briguei com a Nossa Senhora, tinha tanta fé, que quando meu filho morreu me senti traída por ela. Aos poucos estamos fazendo as pazes".*

*"Não acreditava em nada. Depois que perdi meu filho comecei a buscar um sentido maior para essa loucura que é a vida".*

*"Sempre tive fé e no começo me desesperei um pouco. Depois retomei meus sentimentos de fé, o Deus que eu acredito, esta comigo e com meu filho onde estivermos".*

*"Deus não tem nada a ver com a morte do meu filho. O acidente dele foi imprudência do homem e não culpa de Deus".*

*"Eu recebo mensagens do meu filho num centro espírita".*

*"Eu me comunico com meu filho diretamente sem intermediários".*

*"Eu não acredito em mais nada. E tenho meu filho dentro do meu coração".*

Não é possível indicar um caminho de crença igual para todos. A experiência nos mostra que os pais que tem fé em algo reagem de uma maneira mais positiva e rápida do que aqueles que não acreditam em nada. Porém ter fé, acreditar, não é garantia de não sofrer, é um componente a mais na ressignificação da perda. Assim como, não há impedimento na realização de um processo de luto saudável para aqueles que não acreditam em algo para além da vida material, desde que invistam adequadamente na sua qualidade de vida.



# CONSIDERAÇÕES TÉCNICAS

**F**reud, em *O Mal Estar na Cultura*, salientou que embora consideremos o amor como nossa mais poderosa fonte de prazer, “nunca nos achamos tão indefesos contra o sofrimento como quando amamos, nunca tão desesperadamente infelizes como quando perdemos o nosso objeto amado ou o seu amor”.

Se a morte dos pais é natural, pois faz parte do ciclo vital, a dor é amenizada pela previsibilidade. O filho, ainda que inconscientemente, se prepara ao longo da vida para a perda dos seus pais. O trabalho de luto é permanente. Vai assumindo outros papéis: constitui família, proporciona a sua continuidade nos seus filhos, passa a ser provedor, se prepara para herdar o patrimônio familiar. A perda vai então, se transformando em memória.

O mesmo processo ocorre quando pais acompanham a doença dos filhos e estão cientes da possibilidade da perda e não negam este fato, ou seja, a perda é previsível. Ao longo de uma doença, a dor dos pais é terrível, mas pode haver possibilidade de elaboração. O luto começa no dia do diagnóstico e eles iniciam a substituição da presença pela memória. Claro que o processo não é tão simples, mas de qualquer forma se estabelece um tempo, onde a suposição da perda pode ser experimentada.

Por romper a ordem natural da vida, a morte imprevisível do filho é a que mais desestabiliza o ser humano. Nesse caso, o processo de substituição da presença pela memória e de recolocação no mundo fica muito mais lento e doloroso porque os pais não conseguem lidar com seus sentimentos, em função deste trauma. A pessoa, nos momentos imediatamente posteriores à perda, tem suas sensações de segurança, esperança, entusiasmo e previsão de futuro rompidas drasticamente, o popular “estou sem chão”. Paradoxalmente, essas são as ferramentas para o trabalho de luto. Os pais ficam num vazio absoluto.”

A dor que provém desta perda é além da compreensão e do suportável, por um período de tempo. Por este motivo, nossa mente passa por tantas situações e nos fornece defesas, rituais para aos poucos aceitar e ir em frente nessa nova vida. Entende-se que ninguém sai ileso após este tipo de perda, os pais se modificam muito, seus valores, sua família se altera e tudo em volta também.

Tornar possível algo que faz parte do impossível, requer muita força interior e apoio da rede social e familiar.



Os Grupos de Apoio têm como meta o acolhimento e tratamento através da identificação de iguais e a livre expressão dos sentimentos na busca do entendimento dos conflitos internos que esta perda gera.

A troca de vivências, a fala dos sentimentos, do filho e sobre a perda sem censuras inibitórias, ajuda os componentes do grupo a auxiliarem-se e confortarem-se compartilhando sua dor e sentimentos gerados por ela, expondo sua forma de enfrentamento da dor. O que mantém o grupo é o apoio mútuo e a coragem de sobreviver diante de tamanho sofrimento. Buscam-se referências e significados a uma situação contrária ao ciclo vital, à perda da continuidade.

Possui a finalidade de compor um espaço de aprendizagem e compreensão de ações transformadoras desta nova realidade. Busca esclarecer as dificuldades inerentes à perda, romper estereótipos e possibilitar a identificação de obstáculos implícitos e explícitos que interferem no processo de luto.

Acreditamos no que fala Nasio (1997), que a dor só pode ser apaziguada quando damos a ela um valor simbólico. E o grupo serve como intermediário nesta busca de símbolos e conforto da dor. E conseguimos isto proporcionando um espaço de fala diferenciada do cotidiano, para estes pais depositarem e digerirem sua dor, seus medos, seus pensamentos mais absurdos, que ocorrem quando menos esperam sem seu controle e que aos demais parecem insanidades. No grupo trabalhamos e buscamos mostrar que todos têm estes pensamentos e fazem parte deste luto específico.

Winnicott (1975), comenta que há um espaço do imaginário da brincadeira das crianças onde vivenciam o que não entendem e lá repetem quantas vezes será necessário até que lhe faça algum sentido. É um lugar só dela, sem intervenção dos adultos e que são depositados e trabalhados seus medos infantis.

Podemos entender o grupo desta forma, dado suas reais proporções, um espaço que não é o cotidiano, que será depositado o inimaginável e às vezes até o impensável, sendo repetido quantas vezes for preciso para o entendimento. Fazem parte deste grupo somente pais que perderam filhos e que buscam o mesmo tipo de compreensão da sua dor, do seu sofrimento, para dar a sua vida um novo sentido, um novo objetivo. Um espaço que não é para sempre, mas que usarão enquanto se sentirem a vontade para ir e vir.

Para acompanhar este trabalho, contamos com a coordenação de psicólogos capacitados para auxiliar no cumprimento das tarefas, sendo necessário que ele exerça sua empatia, cordialidade, genuinidade e capacidade de acolhimento, sempre buscando ser continente com o sofrimento e com a dor para não ultrapassar os limites individuais.

O profissional psicólogo que acompanha o Grupo serve como mediador nestas buscas, trazendo outras formas de pensar, entrando em contato com o sofrimento e as percepções dos pais, proporcionando o simbolismo, decodificando a dor e o pesar. O profissional deve ser sensível à



causa, entendendo que esta luta é individual, interna, diferenciada e penosa, buscando sempre todos os lados da situação e respeitando os limites impostos pelo trauma dos pais e momento de cada um.

Nestes grupos temos pais de várias etapas de perda. Juntos, acolhemos quando chegam pais novos e ao mesmo tempo trabalhamos os diversos momentos que todos estão, e isto faz com que os pais trabalhem o tempo todo, os diversos momentos em que passam e que voltam de tempos em tempos. Os que estão melhores dão dicas, opiniões, e os que não estão bem se expressarão com a certeza que estão sendo acolhidos, ouvidos e entendidos.

Trabalhamos vários aspectos do luto que consideramos relativos a este tipo de perda:

O fato de que o luto tem fases e elas são muito claras para todos, mas elas não seguem uma sequência rígida e nem terminam para começar uma nova. Elas vão e vem e às vezes lá na frente algo inesperado, ou até mesmo algo que já parecia bem os remete ao início e a tristeza vem forte. Então não é linear e sim muito alternado.

O tempo interno é diferente do tempo cronológico, e a dor não respeita ordem, ela vive dentro de nós e só mesmo o investimento e o tempo podem modificá-la. Constatamos, e isso é muito importante, que há uma grande diferença em relação ao tempo dos lutos previsíveis e do luto dos filhos. Nos previsíveis o tempo é um fator atenuante. No luto dos pais o tempo, principalmente os primeiros dois anos, são extremamente angustiantes e fazem o papel inverso, ao invés de atenuar a dor, em alguns momentos, torna-se mais aguda. Começa a ceder, diferente do que apontam as expectativas literárias após o segundo ciclo sem o filho, ou seja o segundo ano da perda.

Entender que é preciso aceitar o que aconteceu para poder seguir em frente, sem que isto represente um abandono, mas a aceitação do novo estado do seu filho.

Apesar de termos o Grupo como não sendo um grupo de choro, se chora muito e se trabalha este desabafo como qualquer outro sentimento expresso em palavras.

*“Lavar a nossa dor ajuda e muito”.*

O luto deve ser enfrentado, não devemos ficar passivos frente a ele, não devemos deixar a dor nos comandar, devemos investir e buscar alternativas para o enfrentamento.

*“Quanto mais o tempo passa, tenho a impressão que ficamos mais fortes para aguentar mais saudades”.*



*"Perceber que este luto é para sempre, pois filho é para sempre, não deixamos de ser pais nunca, mas que devemos sim achar um fechamento, um objetivo para alcançar na nossa vida, devemos colocar nossa dor para trabalhar."*

Entender que devemos nos respeitar, devemos respeitar os limites que o corpo e mente estão precisando agora neste momento traumático.

Compreender que luto não é doença, por isso não buscamos cura, que ele amadurece através da discussão e do entendimento de que não estamos sozinhos nesta perda, e que os demais podem e tem condições de participar, levando a uma reintegração ao todo.



# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não temos a pretensão de que este artigo esgote toda a gama de manifestações e características que o luto de pais que perderam seus filhos suscita. Acreditamos que conseguimos expor os pontos principais deste luto diferenciado.

Sabemos que os laços que unem pais e filhos são para sempre. O desafio é continuarem ligados, entendendo que o fato da perda é uma marca que fará parte da história de vida de todos os envolvidos. O vazio de um filho nunca será preenchido, nada o substituirá. Sempre haverá a saudade. E esses sentimentos, essa saudade, o não esquecimento do filho não significa necessariamente que as pessoas perderam a capacidade de serem felizes

Cessar o processo massivo de dor sem correr o risco de ter que se esquecer do filho, é a saída esperada pelos pais e apresentada nesta publicação. A possibilidade deles falarem dos filhos, não faz com que revivam a sua perda, nem que lembrem de que ele existiu, pois jamais esquecem; falar dos filhos pressupõe reeditar sensações, reelaborar sentimentos e reposicionar o afeto para que com o tempo ele passe do mundo concreto para o abstrato.

Considerar que luto não é doença, e sim um processo natural de restabelecimento de uma condição de vida e que esse luto, só vai tornar-se doentio se não for devidamente elaborado, traz alternativas para o enfrentamento da situação. E se o luto não é doença, não precisamos nos preocupar em curá-lo. Porém, ele requer um fechamento, uma nova forma de viver sem a presença física do filho que seja saudável e possível para todos. Esse fechamento precisa ser capaz de integrar os sentimentos de distanciamento e amor, fazendo com que a vida possa seguir com suas surpresas e alegrias, preservando na memória quem fez e faz parte desta história.

*"Desde que meu filho Thiago partiu tenho feito uma verdadeira caminhada de aprendizado. Percorrendo este caminho que por vezes está plano e bem pavimentado e, de repente, sem um motivo aparente ou palpável torna-se íngreme e tortuoso. Aprendi que quase só de nós depende como será esta caminhada.*

*O passar do tempo sozinho não é suficiente para nos fazer superar, diminuir nossa dor ou até mesmo voltarmos a ter momentos felizes sem a presença de nossos amados filhos.*

*Temos sim, que investir em nós, quase todos os dias, pois diferentemente do que imaginam muitos que não passaram por essa perda, são coisas do dia a dia: uma ida ao supermercado, um encontro com o amigo do nosso filho, uma correspondência que chega com o seu nome; que muitas vezes nos faz sentir a aguda dor dos primeiros dias...*



*Na convivência com os pais que participam e que chegam até nossos Grupos de Apoio, tenho falado que temos que tirar os "sês e os porquês" e viver o como: como vou viver, como vou fazer...*

*E a força para enfrentarmos esta caminhada virá com a certeza do amor que sentimos pelos nossos filhos. Nos momentos mais difíceis peçam, falem, não tenham medo ou vergonha de falar com os seus filhos. Eles serão e são nosso maior incentivo para voltarmos a viver com dignidade e alegria.*

*Até hoje converso com o meu Thiago, independente de crença ou religião, sua memória me inspira e incentiva a viver e até mesmo, por mais difícil e estranho que possa parecer, ser feliz.*

*É na sua alegria e juventude que eu tiro forças para reconstruir a minha vida e da minha família.*

*E, TENHAM CERTEZA, É POSSÍVEL"!*

Diza Gonzaga, mãe de Thiago de Moraes Gonzaga e idealizadora da Fundação.



# BIBLIOGRAFIA

ASSANDRY, J. Escrituras Del duelo. In: 1 Congreso Uruguayo de Psicoanálisis y 11as. jornadas científicas, anais. montividéu, 2000.

BOWLBY, J. Perda, tristeza e depressão. São Paulo: Martins Fontes, 1985.

BOWLBY, J. Formação e rompimento dos laços afetivos. 3 Edição. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

FREUD, S. (1914). Sobre o Narcisismo: uma introdução. In: Obras psicológicas completas. Rio de Janeiro: Imago, 1980.

FREUD, S.(1915). Luto e Melancolia. In: Obras psicológicas completas. Rio de Janeiro: Imago, 1980.

FROMM, Erich. A arte de amar. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

GONZAGA, Diza. Thiago Gonzaga: história de uma vida urgente / Diza Gonzaga; depoimento a Dedé Ferlauto – 16 ed. – Porto Alegre: Nova Prova. 2008.

KUBLER – ROSS, E. On Children and Death. Nova Iorque: Macmillan, 1983.

LOPES, Hilda Simões. Um Silêncio Azul / Hilda Simões Lopes – Porto Alegre: AGE, 2001.

NASIO, J-D. O livro da dor e do amor. Trad. Lucy Magalhães. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed. 1997.

OSÓRIO, L.C; VALLE, M.E.P & cols. Manual de Terapia Familiar. Artmed. 2008.

PARKES, Colin Murrays, Luto – Estudos sobre a perda na vida adulta. São Paulo: Editora Summus, 1998

WINNICOTT, D. O Brincar e a Realidade. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

WINNICOTT, D. El hogar, nuestro punto de partida. Buenos Aires: Paidós, 1993.

WINNICOTT, D. Explorações Psicanalíticas. Porto Alegre: Artes Médicas,1994.







[www.paho.org](http://www.paho.org)



Organização  
Pan-Americana  
da Saúde

*Escritório Regional para as Américas da*  
Organização Mundial da Saúde



525 Twenty-third Street, N.W.  
Washington, DC 20037

