

Saudades e Perdas: Trabalhar com Famílias que Sofrem

DAVID E BEVERLY SEDLACEK

David Sedlacek, PhD, LMSW, CFLE é Professor de Ministérios Familiares e Discipulado no Seminário de Teologia da Universidade de Andrews em Berrien Springs, MI, EUA.

Beverly Sedlacek, DNP, MSN, PMHCNS-BC, RN, é Terapeuta numa Clínica Privada e Diretora Clínica dos Ministérios "Into His Rest" em Berrien Springs, MI, EUA.

Metas e Objetivos: Sessão Nº1

No fim da sessão, os participantes serão capazes de:

1. Definir a dor
2. Descrever a intenção original de Deus para a humanidade
3. Identificar cinco perdas na vida de Jesus
4. Enumerar três perdas e anseios que as pessoas podem viver
5. Identificar o processo normal de dor e as fases de luto de Kübler-Ross
6. Descrever a dor familiar inesperada como um trauma, adoção, perda por dependências
7. Identificar 2 problemas que podem compor o processo de luto
8. Descrever os sintomas de um luto complicado

Luto e Sofrimento

Nunca foi desejo ou intenção de Deus que os Seus filhos humanos sofressem. Ele criou-nos perfeitos, inteiros, que viveriam eternamente com Ele. O sofrimento é uma consequência infeliz, mas natural, do pecado. Não só o sofrimento, mas a morte, vieram como consequência do pecado. *"Porque o salário do pecado é a morte"* (Romanos 6:23). Sempre que os seres humanos passam por uma perda, sofrimento ou morte, é normal viverem um luto.

Definição de luto

O luto é um sofrimento mental ou uma agonia aguda por causa de uma perda ou aflição—uma mágoa afiada—um remorso doloroso. No âmago da definição de luto está uma intensa tristeza. O luto é uma resposta emocional profunda a uma grande perda.

A perda na vida de Jesus

O próprio Jesus sofreu muitas perdas ao longo da Sua vida aqui na terra, mas também é importante compreender as perdas profundas que ele viveu no céu com os outros membros da Trindade. Eles viveram a perda de Lúcifer e de um terço dos anjos. Sofreram quando Adão e Eva escolheram pecar, herdando assim o sofrimento e a morte. Existirão formas de confortar Deus, hoje, enquanto ele faz o luto por tantos dos Seus filhos? Quando Jesus esteve na terra, Ele passou pela perda do Seu primo, João Batista (Mateus 14:1-12). Ele foi rejeitado em Nazaré, a sua cidade natal (Mateus 13:53-58) e chorou por Jerusalém. O abuso, seja ele qual for, vem acompanhado de perdas significativas, como

da inocência, da capacidade de confiar, da segurança, e estas são só algumas. Jesus passou abuso físico, sexual, emocional e verbal. Na cruz soube como era ser-se abandonado e perder a ligação com o Seu Pai. Jesus passou por mal-entendidos por causa da sua missão, por parte da Sua família e até dos Seus discípulos. Foi abandonado, negado e traído pelos Seus discípulos. Por fim, perdeu a Sua vida. Jesus viveu estas experiências para que saibamos que temos um Salvador que foi tocado pelas nossas enfermidades (Hebreus 4:15).

Luto e Perda na Experiência Humana

É importante que nos permitamos a experiência humana do luto em resposta a perdas reais como a morte de um ente querido, divórcio ou separação, rotura de relações com alguém importante, perda de qualquer coisa que tenha sido importante para uma pessoa, ou outras perdas significativas durante a vida adulta ou infância, como: perda da inocência ou da virgindade, segurança, posses, amigos que se vão embora, síndrome pós-aborto, aborto, um emprego, filhos que crescem e vão para longe, amigos e professores, controlo ou perdas relacionadas com a aposentação.

EXERCÍCIO

Façam um registo diário sobre algum luto que tenham vivido na vossa vida. Ao fazerem isto, identifiquem perdas específicas que tenham vivido. Anotem sentimentos que tenham associado a estas perdas. Se não vos foi permitido terem sentimentos ligados a perdas verdadeiras, estão dispostos a darem essa permissão a vós mesmos, de sentirem? Peçam que Deus vos conceda o dom de sentir. Também é importante perceber que quando os nossos anseios humanos normais não são mitigados, choramos a sua perda. Alguns anseios humanos típicos estão enumerados abaixo:

- Intimidade e afeto
- Conexão
- Desapontamentos relacionados com Deus
- Desapontamentos relacionados com a Organização da Igreja
- Tempo e Atenção
- Afirmação

EXERCÍCIO

Ao olharem para esta lista de anseios humanos normais, conseguem identificar os vossos, ou talvez tenham outros, os tais que nunca foram supridos. Deus concede-vos cada desejo e anseio para vocês, por vossa vez, possam trazê-los diante dele para verem como Ele deseja cumpri-los. Escrevam acerca destes anseios no vosso diário.

Luto Inesperado nas Famílias

Normalmente pensamos em luto relacionado com a morte de um ente querido ou outras perdas significativas como as mencionadas acima. É importante compreender que existem outras perdas que ocorrem nas famílias e que podem produzir luto. Por exemplo, pais adotivos devem estar conscientes da necessidade que o seu filho/a adotivo/a tem

de fazer o luto pela perda dos seus pais e irmãos biológicos. Quando nasce um novo bebê numa família, os outros filhos podem fazer o luto da perda da sua posição favorecida. Quando ocorre um trauma, a pessoa pode ter a necessidade de fazer o luto de perdas como da segurança, inocência, confiança, etc. Quando uma Pessoa supera uma dependência, pode haver uma resposta de luto pela perda da substância, comportamento, pessoa, etc. da qual/ou de quem estavam dependentes, porque os dependents desenvolvem relacionamentos significativos com os objetos da sua adição.

Luto Normal

Fazer o luto de uma perda significativa leva o seu tempo. Dependendo das circunstâncias da perda, o luto pode ir de semanas a anos. O luto ajuda a pessoa a ajustar-se gradualmente a um novo capítulo da sua vida. A consciência total de uma grande perda pode acontecer subitamente, dar-se ao longo de alguns dias ou semanas. Enquanto que uma perda que é esperada (como uma morte após doença prolongada) pode ser absorvida em menos tempo porque foi antecipada, uma perda súbita ou trágica pode levar mais tempo. Semelhantemente, pode demorar a alcançar a realidade de uma perda que não afete a nossa rotina diária, como uma morte de alguém que vive longe. Durante este tempo, a pessoa pode sentir-se dormente e distraída. Pode ficar obcecada ou ansiar pela pessoa que perdeu. Os funerais e outros rituais e eventos que ocorram durante este período podem ajudar a pessoa a aceitar a realidade da sua perda.

A forma da pessoa sentir e expressar o luto é única assim como a natureza da sua perda. Alguns podem sentir-se irritáveis e inquietos, enquanto outros ficam mais quietos que o habitual, ou precisam de se distanciar ou aproximar das outras pessoas. Alguns sentem que já não são os mesmos que eram antes da perda. Não se surpreendam por sentimentos contraditórios durante o luto. Por exemplo, é normal sentir desespero por causa de uma morte ou perda de emprego, mas ao mesmo tempo sentir alívio.

O processo de luto não acontece passo-a-passo ou de forma ordenada. Tende a ser imprevisível, com pensamentos e sentimentos tristes que vão e vêm, como uma montanha russa. Depois dos primeiros dias, a pessoa pode sentir um alívio na dormência e tristeza e viver alguns dias sem derramar uma lágrima. E depois, sem razão aparente, o luto intenso pode atacar novamente.

Embora estar de luto possa fazer com que a pessoa se queira isolar das pessoas e guardar tudo dentro de si, é importante que encontre alguma forma de expressar o que está a sentir. Pode ser a falar, a escrever, a criar arte ou música ou a ser ativo, fisicamente. Todas estas são formas de lidar com a dor.

O Processo de Luto

Há vários anos, Elizabeth Kübler-Ross, uma psiquiatra Suiça-Americana, descreveu o luto por fases. Embora tenhamos aprendido recentemente que o luto não ocorre sempre em fases facilmente delineáveis, ajuda saber qual é o processo típico que a maior parte das pessoas vive quando estão de luto.

1) Negação, dormência e choque: Esta fase serve para proteger o indivíduo de viver a intensidade da perda. Pode ser útil quando a pessoa que está de luto tem de agir (por exemplo, para tratar do funeral). A dormência é uma reação normal a uma perda

imediate e não deve ser confundida com “falta de interesse.” À medida que a pessoa se conscientiza do impacto da perda, a negação e a descrença irão diminuir.

2) Negociar: Esta fase pode envolver pensamentos persistentes sobre o que podia ter sido feito para prevenir a perda. As pessoas podem ficar preocupadas com o que podiam ter feito melhor. Se esta fase não ficar devidamente resolvida, sentimentos intensos de remorso ou culpa pode interferir com o processo de restabelecimento.

3) Depressão: Esta fase do luto ocorre em algumas pessoas depois de perceberem a verdadeira extensão da perda. Sinais de depressão podem incluir distúrbios no sono e no apetite, falta de energia e concentração e crises de choro. A pessoa pode sentir solidão, vazio, isolamento e auto-comiseração.

4) Raiva: Esta reação normalmente ocorre quando a pessoa se sente desamparada e impotente. A raiva pode brotar de um sentimento de abandono devido à morte de alguém querido. A pessoa pode ficar zangada com a pessoa que morreu, com Deus ou com a vida em geral.

5) Aceitação: Com o tempo, a pessoa poderá ser capaz de lidar com vários sentimentos e aceitar que a perda aconteceu. O restabelecimento pode acontecer assim que a perda é integrada nas experiências de vida da pessoa.

Pessoas diferentes seguem percursos diferentes ao longo da experiência do luto. A ordem e o timing das fases podem variar de pessoa para pessoa: aceitar a realidade da sua perda, permitirem-se viver a dor dessa perda, ajustarem-se a uma nova realidade em que quem faleceu já não está presente e desfrutando de outros relacionamentos.

EXERCÍCIO

Uma vez que há muitas formas de luto, tentem identificar formas que usam expressar a vossa dor.

Partilhem o vosso processo de luto com um amigo próximo ou num pequeno grupo.

O Luto Complicado

Neste mundo complexo e ocupado, pode ser difícil fazer devidamente o luto de uma perda. É possível ter um luto não resolvido ou complicações associadas ao luto, particularmente se a pessoa teve várias perdas grandes num curto espaço de tempo; perderam alguém importante na sua vida; a pessoa pode sentir que nunca vai ultrapassar a perda de alguém especial; passaram pela morte inesperada ou violenta de um ente querido, como a morte de uma criança ou uma morte causada por acidente, homicídio ou suicídio; ter circunstâncias especiais de vida que funcionam como obstáculos ao luto, como ter que regressar logo de seguida ao trabalho; ou ter um historial de depressão ou ansiedade. Se estes sintomas de luto persistem por mais de ano, pode ser sinal de um luto complicado.

Para algumas pessoas, os sentimentos de perda são debilitantes e não melhoram mesmo com o passar do tempo. A este se chama o luto complicado, por vezes classificado como transtorno do luto complexo persistente. No luto complicado, as emoções dolorosas são tão duradouras e severas que a pessoa tem dificuldade em recuperar da perda e continuar a sua própria vida.

Nos primeiros meses após uma perda, muitos sinais e sintomas do luto normal são idênticas às do luto complicado. Contudo, enquanto que os sintomas do luto normal se atenuam gradualmente com o tempo, os do luto complicado permanecem ou pioram. O luto complicado é como estar num estado agudo e contínuo de luto que impede a pessoa de sarar a ferida.

Estes podem ser sintomas ou indicadores de luto complicado:

- Mágoa, dor e ruminção intensa por causa da perda de um ente querido
- Foca-se em pouco mais que a morte do ente querido
- Foco extremo em coisas que lembram a pessoa falecida ou o evitar excessivo dos mesmos
- Saudade longa e persistente de quem faleceu
- Problemas em aceitar a morte
- Dormência ou desapego
- Amargura pela perda
- Sentir que a vida não tem significado ou propósito
- Falta de confiança nos outros
- Incapacidade de desfrutar a vida ou de pensar em momentos positivos vividos com a pessoa que faleceu

O luto complicado também pode ser referenciado se a pessoa continuar a ter dificuldade em seguir as suas rotinas normais, se se isolar dos outros ou se se retirar de atividades sociais, se ficar deprimida, profundamente triste, se sentir culpa ou se atribuir a si própria culpas pela perda, acreditando que fez algo de errado ou que podia ter prevenido a morte, sente que a vida já não vale a pena ser vivida sem aquela pessoa ou deseja que tivesse morrido com essa pessoa.

Quando há sintomas de que o luto complicado está presente, é importante fazer esta referência a um profissional de saúde mental que será capaz de fazer a avaliação da gravidade da reação ao luto e fazer intervenções apropriadas para ajudar a resolver o luto. Estas intervenções podem incluir conversas terapêuticas, intervenções comportamentais ou talvez medicação.

EXERCÍCIO

Saberiam onde referenciar alguém que esteja a viver um Luto Complicado?

Explore a lista telefónica, a internet ou serviços de informação na comunidade para encontrarem profissionais de saúde mental que se tenham formado para ajudar no luto.

Metas e Objetivos sessão Dois

No final da sessão, os participantes serão capazes de:

1. Enumerar cinco afirmações que não devem ser proferidas a pessoas de luto
2. Três capacidades necessárias para se ser um “consolador compassivo” para outros
3. Identificar 3 áreas em que a igreja pode mostrar apoio à pessoa enlutada com o passar do tempo
4. Descrever a utilização das Escrituras na vivência do conforto de Deus

5. Identificar 3 formas do papel do pastor ou do capelão ser importante no processo do luto

Ajudar Outros no Processo de Luto: Como ser um Consolador Compassivo

A espiritualidade faz, frequentemente, parte do processo de luto. A pessoa muitas das vezes dá por si à procura ou a questionar-se sobre o propósito mais elevado para a perda. Colocam muitos “porquês”. Muitos encontram conforto nas suas crenças religiosas ou espirituais, enquanto outros podem duvidar das suas crenças diante de uma perda traumática ou sem sentido. Quando isto acontece, mostrem o vosso apoio à pessoa enlutada. Isto inclui apoio emocional, mas também um apoio prático na forma de refeições, telefonemas, postais e assim por diante. Muitas vezes, é útil partilhar o luto com membros de família, se possível, partilhar memórias e experiências quer a perda tenha sido uma morte na família ou outro tipo de perda.

O que Não Dizer a uma Pessoa de Luto

A maior parte das pessoas não tem a intenção de ser insensível para com quem está enlutado. Muitos estão desligados dos seus próprios sentimentos e, por isso, acham difícil ligarem-se de forma significativa a uma pessoa de luto. Quando não sabem o que dizer, o melhor é não dizer nada. Só a vossa presença diz que se preocupam. Por vezes, pessoas bem-intencionadas podem ferir uma pessoa enlutada dizendo o seguinte: *“Não te sintas assim.” “Deus precisava de mais um anjo.” “És jovem. Podes ter outro filho.” “Deus não nos dá provações maiores do que as que conseguimos suportar.” “Podemos não entender, mas foi a vontade de Deus.” “Ao menos teve uma vida longa; há tantos que morrem jovens.” “Ele está num sítio melhor.” “Ela deitou-se na cama que fez.” “Há uma razão para todas as coisas.” “Ainda não superaste? Ele já morreu há tanto tempo.” “Ela era tão boa pessoa que Deus a quis com ele.” “Eu sei como te sentes.” “Ele cumpriu a sua missão aqui na terra e agora estava na hora de partir.” “Tens de ser forte.”*

Coisas Úteis que Podemos fazer

É importante permitir que a pessoa passe pelo seu processo de luto e não tentar consertá-la.

Frequentemente, a coisa mais útil que podemos fazer é simplesmente ouvir de forma empática, isto é, com toda a nossa atenção e foco como se ela fosse a única pessoa no mundo naquele momento. O “ministério da presença” pode ser útil – estar somente ali com a pessoa ajuda-a a suavizar os sentimentos de perda e solidão. Tentem avaliar quais as necessidades da pessoa naquele momento. Tentem não deixar que os vossos sentimentos interfiram. Abordem o vosso desconforto com a dor de se verem, ou a outros, de luto e saiam da vossa zona de conforto para ir ao encontro das necessidades da outra pessoa. Sejam atentos no apoio prestado logo após a perda, uma vez que continuará a ser necessário mais tarde. Ajudem a comunidade na vossa igreja a estabelecer rituais que mostrem respeito e honra à pessoa falecida.

Exemplos podem incluir: atar uma fita preta no local onde a pessoa normalmente se sentava ou assinalar os “PRIMEIROS”. Referimos-nos, por exemplo, ao primeiro Natal ou aniversário depois da perda. Os aniversários podem ser momentos de muita dor.

Lembrarmos-nos e sermos sensíveis à necessidade de conforto de uma pessoa durante estas alturas, especialmente aniversários, pode ser um ministério importante para a pessoa de luto.

EXERCÍCIO DE GRUPO

A partir da informação acima, identifique coisas que disse ou fez que foram, ou não, úteis. Já abordaram os vossos sentimentos em tempos de dor e luto? Escrevam sobre o que aprenderam que tenha sido especialmente útil.

Uma Nota Especial para Pastores e Capelães

Vão ser muitas vezes chamados a conduzir serviços fúnebres ou memoriais. O serviço pode, ou não, ser dirigido a um Cristão. É importante ter um tempo para conhecer a família. Podem, ou não, saber como fazer o luto ou celebrar a vida do seu familiar querido. Perguntem-lhes o que desejam para o cenário e estrutura do funeral ou memorial. Eles podem procurar as vossas sugestões sobre como estruturar um funeral ou memorial. Lembrem-se que o serviço é para eles e não para vocês. Avaliem cuidadosamente se é do seu melhor interesse que vocês integrem a doutrina Adventista no serviço.

Quanto melhor conhecerem a pessoa, mais eficazes serão ao proferirem palavras de conforto. Saberão quais as suas necessidades e serão capazes de os rodear com o tipo de ajuda que verdadeiramente precisam.

Experimentar o Conforto de Deus

A Escritura está repleta de palavras de instrução e conforto para aqueles que passam por esta jornada de luto. Alguns exemplos que são usados para confortar outros incluem o clássico Salmo 23.

Outros textos:

- *“Bendito seja Deus, o Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, Pai cheio de compaixão e Deus sempre pronto a confortar-nos. Ele nos conforta em todas as nossas aflições. E assim, com o mesmo conforto que dele temos recebido, podemos confortar também aqueles que estiverem a passar por qualquer espécie de aflição. Pois o conforto que de Cristo recebemos é tão grande, como grandes foram os sofrimentos que Cristo passou por nós. Portanto, se temos de sofrer é para servir o vosso encorajamento e a vossa salvação. (...) Temos esperança de que ele continuará a fazer o mesmo. As vossas orações também contribuem para isso. Deste modo, muitos hão-de agradecer a Deus, em meu nome, por tudo o que ele concedeu em resposta às orações de muitos.”* (2 Cor. 1:3-11).
- *“O SENHOR restaura Jerusalém e reúne os israelitas dispersos. Ele cura os que têm o coração atribulado e liga-lhes as feridas!”* (Sal. 147:2-3).
- *“Coração alegre dá saúde ao corpo; espírito abatido seca os ossos.”* (Prov. 17:22).
- *“A vontade de viver ajuda a vencer a doença; com espírito abatido ninguém se restabelece.”* (Prov. 18:14).
- *“O coração alegre torna o rosto feliz; o coração abatido provoca a tristeza.”* (Prov. 15:13).

Há poder na Palavra Viva de Deus quando esta é falada ao coração dos que sofrem, enlutados pela perda de outro ser humano. Muitos nunca vão experimentar o poder de Deus de forma real nas duas vidas. Outros, em momentos de dor, perdem a sua confiança em Deus. Abaixo estão alguns lembretes para ancorar as pessoas em Deus em tempos de dor. Hebreus 4:12 diz, *“A palavra de Deus é viva e mais poderosa e cortante do que qualquer espada de dois gumes. Penetra até ao íntimo da pessoa, até à união da alma e do espírito, e até onde os ossos e a medula se juntam. Por isso Deus é capaz de julgar os desejos e os pensamentos do coração humano.”* Uma ligação viva entre o Confortador e o Espírito de Deus é essencial para um ministério de oração e conforto eficaz.

Muitas pessoas nunca experimentaram o Conforto nas suas próprias vidas, enquanto seres humanos. Não lhes foi permitido ter sentimentos humanos normais, e por isso têm muita dificuldade em enquadrar o conforto por parte de Deus.

É importante lembrar que o próprio Jesus foi tocado com os sentimentos das nossas enfermidades quando nasceu de uma mãe solteira, não tinha pai terreno, foi um refugiado, debateu-se para sujeitar a Sua vontade à do Pai no Getsêmani, foi traído por um beijo, vendido pelo preço de um escravo, despido, fisicamente, verbalmente e mentalmente, e violado pelos líderes religiosos. Jesus foi envergonhado, humilhado e embaraçado por homens que tinham poder sobre Ele e que O deviam ter protegido e apoiado.

Foi tentado a adormecer a Sua dor quando a situação pareceu desesperada e inútil. Ele suplicou *“Meu Deus, Meu Deus, porque me desamparaste?”* enquanto estava a ser tratado de forma injusta, acusado injustamente, rejeitado, preso, condenado e morto enquanto sofria e morria pelos nossos pecados, vergonha e culpa.

Jesus foi tentado a renunciar à Sua identidade do princípio ao fim da Sua vida. No início do Seu ministério público, Satanás tentou-o no deserto a duvidar da Sua identidade declarando *“Se tu és o Filho de Deus.”* No final do Seu ministério, Ele foi atormentado na cruz pelos líderes Judeus, pelos soldados Romanos e pelo ladrão na cruz com as mesmas palavras. Em momentos de dor, as pessoas enfrentam perguntas difíceis como *“Porquê, Deus?”* *“Porque não impediste o abuso?”* *“Porque me deste estes pais desfeitos?”* *“Porque deixaste morrer o meu filho?”* *“Porque deixaste que eu abortasse?”* Em vez de as desencorajarmos a ter estes sentimentos, mesmo sentimentos de raiva em relação a Deus, elas precisam de ser apoiadas na expressão destes sentimentos.

Quer Jó (Jó 15) quer David (Salmos 22 e mais) se envolvem num lamento bíblico saudável. Expressam livremente os seus sentimentos a Deus. Se acreditamos verdadeiramente num Deus compassivo, não vamos temer a ira de Deus quando nos lamentamos em momentos de perda e dor. Deus é grande o suficiente para lidar com os nossos sentimentos. Em vez de temermos Jesus, convidemo-lo para lugares de dor e luto na nossa experiência. Orem usando as palavras dos seguintes textos das Escrituras, guardando-as no vosso coração e levando-as a outros: *“O SENHOR vai reconfortar Sião por todas as suas ruínas. Converterá este deserto num jardim de maravilhas, este lugar árido em paraíso do SENHOR; ali haverá alegria e regozijo, cânticos de louvor e muita música”* (Isaías 51:3). *“Em todas as suas amarguras, não foi um mensageiro nem um enviado, mas foi ele*

mesmo que os salvou; foi ele que os resgatou com o seu amor e a sua clemência; foi ele que se encarregou deles e os transportou durante toda a sua história passada.” (Isaías 63:9).

EXERCÍCIO DE GRUPO

Escrevam Sobre momentos na vossa vida em que tenham sentido Jesus particularmente próximo de vós. Foi há quanto tempo? Como é que Deus já vos confortou? Sentem o conforto de Deus interiorizando a Sua palavra? Partilhem os vossos pensamentos e experiências com outros num pequeno grupo.