

AS PERDAS E AS DORES DA ALMA...

Josefina Macedo, Psicóloga Psicodramatista

Desde que nascemos nossa vida se desenvolve em interação com outros seres humanos. É na relação com a mãe, ou pessoa que desempenha este papel, que nos construímos como pessoas e é com base nas vivências decorrentes deste vínculo que apreendemos como é o mundo "lá fora". Nas relações que se seguem a partir daí, continuamos nosso desenvolvimento num processo de co-construção de novos papéis e é inevitável que sejamos atingidos, em diferentes intensidades, por aquilo que experienciamos.

Deixar-se tocar, mobilizar-se pelos acontecimentos a nossa volta, questionar a modalidade das relações que desenvolvemos e buscar transformações nos aspectos insatisfatórios, é condição para que saibamos onde estamos "pisando" no enigmático e surpreendente caminho da vida.

É preciso que estejamos conscientes do nosso papel no mundo e que sejamos responsáveis pelo que fazemos, bem como pelo rumo que nossa existência toma, em diferentes momentos desta caminhada. Entretanto, ocorrem eventos sobre os quais não temos controle e, portanto, somos "convidados" a uma readaptação forçada, tanto no abandono, quanto na adoção e construção de novos papéis.

Sofrer um trauma, como a perda por morte de alguém a quem amamos muito, nos impõe cruel sofrimento, dilacerante e desorganizador e é, conforme relatam pessoas que vivenciaram tal situação, "uma dor daquelas que comprimem a alma"... neste caso, passar por um período de retração, murmúrios, pesares e intensa angústia e ansiedade, é esperado. Este momento pode vir acompanhado de insônia, inapetência, raiva, inquietação, sensação de desamparo, entre outros sintomas.

Nesta vivência tão particular e dolorosa, se faz necessário uma revisão de "esquemas", num movimento de renúncia a determinados papéis e aprendizagem de outros. No entanto, é um processo que, além de difícil, pode ser lento, ocorrendo no ritmo peculiar e único de quem o vive. Diante desta experiência, à qual o indivíduo é exposto, existem fatores que são fundamentais para uma melhor readaptação e construção de novas maneiras de estar no mundo. A principal é a estrutura psíquica da pessoa implicada, seus recursos internos e a possibilidade de disponibilizá-los em situações de stress intenso. Também a presença da família, o círculo social de apoio e a fé constituem, entre outros recursos, fontes valiosas para a reorganização no novo papel.

Importantíssimo salientar que apoiar não significa tentar retirar ansiosamente a pessoa traumatizada do estado em que se encontra, porém oferecer-lhe acolhida e, principalmente, uma escuta respeitosa acerca daquilo que lhe convier compartilhar. Se estamos ali para, verdadeiramente, amparar o outro, não será impondo-lhe nossas crenças do que "é melhor", que obteremos êxito neste propósito.

Os calmantes, os programas realizados, os inúmeros chás ou copos de água que lhe são oferecidos, são nada menos do que estratégias, talvez inconscientes, de lidarmos com a nossa angústia ao assistirmos tão implacável sofrimento. Se tivermos consciência desta dificuldade em lidar com a dor de quem

estimamos e humildade em abandonar nossas crenças, validando e considerando o sofrimento alheio, isso basta.

Ajudar (auxiliar, favorecer) significa sairmos do nosso lugar e nos colocarmos, sincera e inteiramente no lugar do outro e, a partir daí, oferecer o que pode ser mais expressivo neste momento: um espaço interno, onde possamos acolher e respeitar a dor alheia. Apoiar e amparar, a fim de que o outro se reconstrua, conforme seus particulares parâmetros, no ritmo e tempo necessários, para a superação da sua pessoal e intransferível dor... Isso é cuidar e amar: caminhar juntos, no resgate das "peças extraviadas", de quem entende que, por hora, perdeu parte de si...

