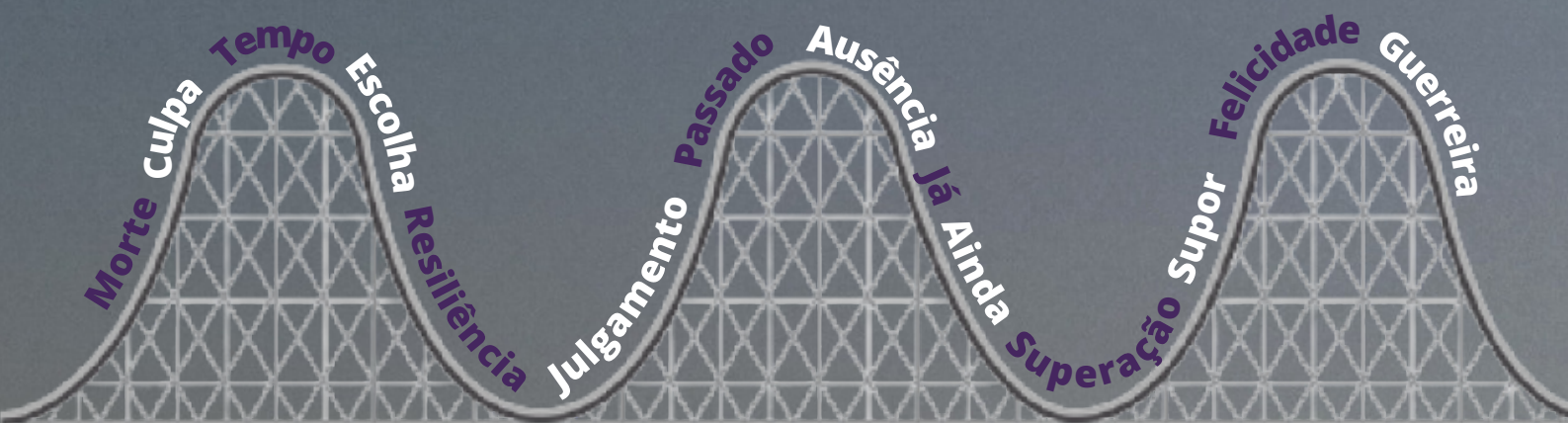


PEQUENO DICIONÁRIO DO LUTO

Uma reflexão sobre as palavras no luto por Suicídio

SUICÍDIO

SUICÍDIO



No m'oblidis

Terezinha C. G. Maximo

PEQUENO DICIONÁRIO DO LUTO

PEQUENO DICIONÁRIO DO LUTO

Uma reflexão sobre as palavras no luto por Suicídio

SUICÍDIO

						J	Á							
						S	U	P	E	R	A	Ç	A	O
			R	E	S	I	L	I	Ê	N	C	I	A	
	T					G	U	E	R	R	E	I	R	A
F	E	L	I	C	I	D	A	D	E					U
	M					M	O	R	T	E				S
	P					E	S	C	O	L	H	A		Ê
	O					N						I		N
						T						N		C
	P	A	S	S	A	D	O			S			D	I
										C	U	L	P	A
										P				
			S	U	I	C	Í	D	I	O				
										R				



No m'oblidis

Terezinha C. G. Maximo

Copyright © 2021 **Terezinha C. G. Maximo** - Nomoblidis

É vedada, nos termos da lei, a reprodução de qualquer parte deste livro digital sem a autorização prévia e por escrito de **Terezinha C. G. Maximo**.

Capa e Diagramação: Joseval G. Maximo

Revisão: Dulcinea Vieira Gama

Edição nº 1 : 19/11/2021

terezinha@nomoblidis.com.br

www.nomoblidis.com.br

ISBN 978-65-00-34159-1



SUMÁRIO

DEDICATÓRIA	6
AGRADECIMENTO	7
PREFÁCIO	9
SUICÍDIO	16
MORTE	24
CULPA	30
TEMPO	39
ESCOLHA	48
RESILIÊNCIA	53
JULGAMENTO	56
PASSADO	61
AUSÊNCIA	67
JÁ	70
AINDA	74
SUPERAÇÃO	78
SUPOR	81
FELICIDADE	85
GUERREIRA	92
POSFÁCIO	94
QUEM SOU EU	96
ONDE ENCONTRAR AJUDA	98
GRUPOS DE APOIO	99
REFERÊNCIAS	106

DEDICATÓRIA

A todos os sobreviventes enlutados pelo suicídio e aos nossos amados que morreram pelo suicídio.

AGRADECIMENTO

A todos que participaram, confiaram e apoiaram esta iniciativa, que compartilharam suas percepções sobre estas palavras em um momento tão difícil de suas vidas.

PEQUENO DICIONÁRIO DO LUTO

Uma reflexão sobre as palavras no luto por Suicídio

O LUTO É UMA FORMA CRUEL de aprendizado. Você aprende como ele pode ser pouco suave, raivoso. Aprender como os pêsames podem soar rasos. Aprender quanto do luto tem a ver com palavras, com a derrota das palavras e com a busca das palavras.

ADICHIE, C.N. Notas sobre o Luto, p. 14

PREFÁCIO

Após a morte de minha filha caçula por suicídio, achei que iria enlouquecer, que não conseguiria continuar a minha vida sem ela.

Precisei ouvir pessoas que passaram pelo mesmo para saber como elas conseguiram seguir adiante.

E foi nos grupos de apoio que comecei a entender que o luto é uma adaptação à nova realidade e que tudo que sentia fazia parte desse processo.

Em uma morte por suicídio, o luto que se segue tem muitos pontos que causam angústia devido à construção social sobre o assunto, deixando, nós, enlutados, em um lugar muito desconfortável por inúmeros motivos.

Um deles, é lidar com uma morte prematura, traumática e com perguntas que nunca serão respondidas, um emaranhado de sentimentos e ainda os julgamentos que enfrentamos devido à morte não ser aceita socialmente.

Nesta minha jornada de busca por conhecimento, descobrir o que fazia sentido e o que não fazia era um desafio diário e, assim, encontrei na escrita o benefício de poder colocar para fora o que sentia. Portanto, foi, por meio dessa forma de expressão, dela que surgiu a ideia de montar um blog sobre minha vivência neste luto.

Com o blog, fui fazendo conexões com muitas pessoas e surgiu a ideia de montar um grupo de apoio na cidade onde

moro, com reuniões presenciais até março de 2020. Quando a Pandemia do Novo Coronavírus obrigou que todos ficassem em casa, os encontros passaram a ser on-line.

Com isso a procura pelo grupo aumentou muito, e cada mês ele crescia com pessoas de vários lugares do país.

Como eu gosto muito de fazer analogias, neste processo, já fiz inúmeras. Com relação o grupo, posso compará-lo a um porto em uma ilha.

Quando o suicídio aconteceu em nossas vidas, era como se estivéssemos em um mar revolto, em uma tempestade, na qual ondas imensas sacudiam nosso barco. Porém, tentamos, a todo custo, nos segurar para não cair na água, para não afundar.

Não conseguimos ver nada, mas, quando a tempestade vai abrandando, ficamos à deriva e aos poucos vamos conseguindo enxergar uma pequena luz piscando, ou seja, um farol ao longe, pelo qual vamos nos orientando, vendo que há um caminho.

Quando conseguimos chegar a um porto em uma ilha, que é o grupo, jogamos nossa âncora e ali ficamos por um tempo, nos fortalecendo, consertando o que dá para consertar, para depois seguir adiante.

Mas a ilha é apenas uma passagem, já que alguns saem rápido em busca de seu caminho, outros aportam e ficam, ajudam os outros na sua reconstrução, trocando experiências. Quando se sentem firmes, levantam suas âncoras e seguem. Outros, mesmo já fortalecidos,

permanecem na ilha, no porto, acolhendo quem está chegando.

O grupo é plural, de lugares diferentes, cultura, gênero, etnias, religiões, profissões, classes sociais diversas, desnudos de vaidade. Por um tempo, até chegamos a pensar que o que nos unia era a dor da perda pelo suicídio, mas o que nos une é amor por quem nos deixou de forma tão drástica.

Assim, ao encontrarmos quem passa pelo mesmo, nos sentimos seguros e confiantes em poder falar de igual para igual e, quando percebemos isso no grupo, jogamos nossa âncora.

Chegamos quebrados, achando que somos os únicos a passar por isso e que nunca mais poderemos encaixar os nossos pedaços.

As queixas de quem consegue aportar no grupo são praticamente as mesmas, que também tive: necessidade de falar e não ter com quem, e quando se tem com quem, não ser compreendido e ter sentimentos estranhos que povoam os pensamentos e até chegar a acreditar que não estamos conseguindo viver o luto de forma saudável.

O luto é individual e, apesar da morte ter sido pelo suicídio, as vidas e as experiências também são únicas. Também percebemos que nos incomodamos muito com a normatização do luto.

Nas partilhas dos grupos, fomos percebendo que há uma

grande resistência e um não alinhamento aos pensamentos pré-fabricados de como viver o luto.

A ideia de fazer reflexões sobre algumas palavras, apareceu em um encontro onde falávamos do “Luto por suicídio e o auto cuidado”, quando surgiu no texto a palavra “ESCOLHA”. Muitos não concordaram com a frase “Estudos mostram que o luto por suicídio tende a ser mais longo e mais intenso do que se comparado com outros tipos de morte. Lidar com o fato da “escolha” pela morte.

Então, foi, a partir deste debate que resolvemos fazer encontros para discutirmos o que significam literalmente as palavras e como nos sentimos quando as escutamos.

Os encontros foram ficando cada vez mais potentes e coloquei em pauta a intenção de fazer um E-book para tentar mostrar a quem se interessasse pelo assunto, como é para nós, em nosso processo de reconstrução, ouvir e assimilar cada palavra.

Projeto aceito, eu o nomeei como: **“Pequeno Dicionário do Luto” Uma reflexão sobre as palavras no luto por Suicídio.**

São 15 palavras, que conhecemos seus significados, mas que no contexto luto, ganham novos. Ao chegar no grupo a maioria dos enlutados, assim como eu, não entendem o que é um suicídio e por quais motivos uma pessoa se mata, pois ouvimos que suicídio é coisa de “gente fraca, egoísta e pecadora”.

Em relação à morte, o que ela realmente é para nós? Sabemos que ela é certa, mas difícil de ser aceita e compreendida, principalmente a morte pelo suicídio.

Outro termo recorrente é a culpa. Chegamos carregados dela e a ouvimos em vários contextos e de várias formas a absorvemos, por inúmeros motivos.

Além disso, ouvimos que o tempo irá nos confortar e que ele é o senhor da razão e que cura tudo.

Como já destaquei, escutamos que a morte por suicídio é uma escolha que nossos amados fizeram, portanto, devemos esquecê-los e deixá-los descansar.

Também, que devemos ser resilientes, uma vez que a resiliência é conquistada, cabendo a nós o exercício deste dom concedido a pessoas escolhidas para tê-lo.

Somos julgados por não termos impedido a morte de nossos amados e por vários outros motivos.

Quando confrontados quando a melancolia nos pega, e não somos compreendidos somos cobrados para que a pessoa que morreu fique no passado e que voltemos a ser o que sempre fomos. Não entendem que a ausência de quem se ama, maltrata e não é simples e fácil conseguir seguir adiante.

As cobranças são inúmeras desde como viver o luto, o imediatismo do já e a lentidão do ainda, somos lembrados a cada passo que damos e também quando não conseguimos dar.

A superação que é encarada como meta e imposta como vitória.

As suposições que fazemos e que também fazem sobre nós.

Acreditamos que nunca mais experimentaremos a felicidade depois que uma morte traumática, inesperada e talvez evitável, aconteceu em nossas vidas.

E, quando falamos sobre um assunto e enfrentamos de peito aberto o adjetivo guerreira aparece e nos divide.

Somos questionados e ouvimos coisas que nos machucam e na maioria das vezes não nos deixam falar sobre o que verdadeiramente pensamos e sentimos, sem sermos censurados ou calados com conselhos ou teorias.

Foram vários encontros, muitos sobreviventes enlutados participaram, alguns autorizaram publicar seus nomes e o nome de quem se foi, outros preferiram o anonimato.

É um trabalho em grupo e está na primeira pessoa do plural. A cada texto sobre a palavra, descrevo o que foi dito nas reuniões, com o intuito de mostrar como pensamos, sentimos e agimos conforme o nosso entendimento.

Nos textos, as narrativas se baseiam nas vivências. Além disso, há utilização de frases de alguns pensadores, trechos de músicas, para compor as explicações de como experienciamos o luto por suicídio.

O “Pequeno dicionário do luto”, as palavras não estão em ordem alfabética, afinal o luto é uma desorganização, uma desestruturação e este trabalho não poderia ser diferente.

Terezinha do Carmo Guedes Maximo

Sobrevivente enlutada pela filha Marina, Coordenadora do Grupo de Apoio aos Sobreviventes Enlutados pelo Suicídio Nomoblidis e co-criadora do Blog de mesmo nome.

SUICÍDIO

SUICÍDIO

A palavra suicídio é um substantivo que devastou nossas vidas e que nos uniu neste grupo, do qual ninguém gostaria de fazer parte.

Para a maioria de nós, essa palavra não fazia parte do vocabulário até o dia que ela ocorreu em nossas vidas. Outros a tinham como algo muito remoto, impossível, sabiam de sua existência, mas nunca que seriam tão próximos dela.

Muitos de nós a ouviram, mas nunca sequer cogitaram que nossos amados iriam entrar para a triste estatística de milhares de mortes anuais.

Alguns de nós, se recusam a pronunciar a palavra, pois ela é carregada de muitos sentimentos ruins e pronunciá-la provoca sofrimento e mal estar não só em quem fala, mas também em quem escuta a palavra.

Suicídio, segundo o dicionário Michaelis, é o ato de suicidar-se, ruína ou desgraça, provocada por si mesmo, por espontaneidade ou por falta de discernimento.

Suicidar-se é por fim a própria vida.

A etimologia da palavra que vem do Latim, SUICIDIUM, SUI, "a si mesmo" e CIDIUM, com CAEDERE "bater, golpear, matar".

Para alguns de nós, o suicídio virou verbo devido à ignorância de muitas pessoas, enquanto nós, familiares experimentamos uma impotência diante do ato consumado.

“O suicídio é um ato definitivo para um problema temporário.” (Edwin Shneidman)

A Morte é o fim da vida e ocorre de forma natural, de dentro para fora, quando o corpo sucumbe a alguma doença ou à idade avançada e de forma acidental, de fora para dentro, quando provocada por agentes externos, acidente, assassinato.

Poderíamos então, falar que o Suicídio é a junção dessas duas formas de morte, a doença e o acidente, já que ele acontece devido a vários fatores.

E por não ser considerado uma morte natural e nem acidental, alguns de nós tem a sensação de que o suicídio, por não ser algo aceitável socialmente, a pessoa não morreu e sim quis morrer, desaparecer, fugir e por isso deve ser esquecida. Se a vida é o bem mais valioso que temos e que devemos zelar por ela, é muito difícil compreender que alguém deliberadamente, não queira viver.

Em nossas partilhas, quando falamos de nossos amados, os relatos revelam a vontade de viver e ao mesmo tempo uma angústia existencial, o que faz com que a incompreensão pelo suicídio, seja ainda maior.

E que se há soluções para tantos problemas, o único que não tem como resolver é a morte, muitos de nós, entendem

o suicídio como uma traição, um abandono e no decorrer do processo de luto, vão percebendo que o suicídio é um desfecho trágico de um sofrimento intenso e um ato de desespero.

“Os suicidas, mesmo os que planejam a morte, não querem se matar, mas matar a sua dor.” (Augusto Cury)

Para muitos de nós, nossos amados não cometeram suicídio, pois cometer remete a delito. Diante disso, falamos que foram vítimas do suicídio.

Como é uma catástrofe e um infortúnio, para nós que ficamos, o luto se desenvolve com um emaranhado de perguntas sem respostas, uma porção de dedos apontados em julgamentos de quem não faz ideia do que é um suicídio e todo o estigma que ele carrega.

Ouvimos e lemos que as pessoas que se matam, na verdade não queriam morrer e sim acabar com uma dor insuportável, alguns acham que sim, outros falam que não, como tudo que diz respeito ao suicídio, para alguns de nós é consolador para outros, desesperador.

Do ponto de vista religioso, para algumas religiões, quem se mata é considerado egoísta, fraco, covarde e louco.

Também há quem acredite em uma escolha* que para nós não faz sentido, já* que havia uma perturbação, não poderia haver escolha.

Para nós o Suicídio é uma morte diferente, e por isso não tem comparação com outros tipos de morte.

E por ser diferente, despertam em algumas pessoas, curiosidade sobre a vida de quem se foi e da família que ficou, e lidar com isso não é algo simples e por este e por outros motivos, alguns preferem não falar que foi suicídio.

Muitos de nós, não sabem responder se a morte de nossos amados fosse de outra forma, se a dor e o sofrimento que experimentamos em nosso luto seriam os mesmos.

Alguns dizem que sim, que na verdade o que maltrata é a saudade, o motivo das lágrimas, da tristeza, de todo o desalento é a ausência física de quem se foi para nunca mais voltar.

Contudo, se fosse um acidente ou uma doença, as explicações seriam mais simples, seria aceita como algo natural. Se pensarmos que a morte foi devido a um acidente de carro ou um infarto, por exemplo, poderíamos acreditar que houve uma fatalidade e, inclusive, a busca por culpados, como se isso aliviasse a dor da perda.

Na morte por suicídio, que alguns dizem trata-se de um homicídio de si mesmo, a culpa recai justamente em quem morreu. E culpar quem se foi é algo difícil, afinal como culpar alguém que talvez nem soubesse o que estava fazendo? Para nós, isto é de difícil aceitação, pois além da morte ser prematura, é, também, considerada como evitável. Sendo assim, é neste ponto que muitos de nós sentimos culpa*, por não ter previsto e conseqüentemente, evitado.

Diante disso, percebemos que o trauma, a culpa, medo dos julgamentos, o não entendimento, as várias perguntas sem

respostas para este tipo de morte, fazem com que a forma dela impacte muito e a faça ser diferente.

“Não fale adeus que enruga o olhar mais compassivo se, sob o sol, nada mais velho e vil que a morte, quem viu, na vida, novidade em estar vivo?” (Até mais ver - Belchior)

Depois que o suicídio aconteceu em nossas famílias, buscamos incessantemente o significado e motivos que podem levar uma pessoa a suicidar-se. Então, nossa caminhada começa a trilhar pelo campo da suposição. Passamos a supor*. Supomos e acreditamos que, como muitos de nossos amados, que tinham diagnósticos de transtorno mental e portanto, não estavam em seu juízo perfeito e mesmo os que não tinham, supomos da mesma forma, que talvez não estivessem lúcidos. Que estavam sob efeito de alguma droga, álcool ou mesmo medicamentos, ou que tiveram um surto psicótico.

Suicídio é um processo, que é complexo, não é algo simples de se explicar e também pode ser inexplicável.

“Existe apenas um único problema filosófico realmente sério: o suicídio. Julgar se a vida vale ou não a pena ser vivida significa responder à questão fundamental da filosofia.” (Albert Camus)

Na história da humanidade, suicídios sempre existiram e que em algumas culturas, eram considerados um direito e que com o passar do tempo foi sendo tratado de várias formas, chegando a ser considerado uma epidemia e hoje tratado como problema de saúde pública.

E quando se fala em respeitar a morte de quem amamos da forma como foi, abrimos espaço para muitas discussões, pois há os que entendem que suicídio é um direito, e nossos amados por mais que tentassem, se sentiam desconectados a uma sociedade onde acreditavam não caber.

E aí entramos nas discussões filosóficas, sociológicas... Lembramos que os suicídios em nosso país, infelizmente, vêm crescendo entre os jovens, mas que ocorrem em qualquer faixa etária, em qualquer tipo de família, em qualquer classe social, em qualquer etnia, Ainda, atinge quem tem religião e quem não tem e somos conduzidos para a questão da prevenção, a qual vai além de apenas saber os sinais que algumas pessoas dão quando estão pensando em suicídio. No entanto, a prevenção é muito mais ampla.

Mesmo com toda a evolução e tecnologias que se tem atualmente, suicídios ainda são tratados como tabu e a maioria das pessoas não sabem lidar com quem fala em se matar e muito menos lidar com quem perdeu alguém desta forma.

Acreditamos que como o assunto ficou por muito tempo sendo tratado como algo proibido, sendo escondido, ainda não se sabe como cuidar de forma adequada, de quem tem comportamento e pensamentos de morte.

“Mas guardei tuas cartas com letra de fôrma, mas já não sei de que forma mesmo você foi embora.” (A canção tocou na hora errada - Ana Carolina)

Nossas vidas viraram de ponta cabeça, o mundo que conhecíamos não existe mais, ficou no passado, a nossa vida mudou bruscamente, não somos mais os mesmos e passamos a ter uma visão diferente de praticamente tudo, questionamos a nossa fé e buscamos forças todos os dias para seguir adiante.

Perguntamos por qual motivo fomos merecedores de uma tragédia desta magnitude em nossas vidas, já que, acreditamos que nunca fizemos nada de tão ruim, para ter que passar por isso.

A morte, por suicídio de nossos amados, matou também nossos sonhos, tirou de nós a felicidade, nos colocou em um lugar desconfortável, cinza e sem muita perspectiva.

Nos questionamos sobre o tempo, quando é que a dor irá amenizar e sobre todos os sentimentos que uma morte desta forma nos trouxe.

Passamos a ser considerados guerreiros em busca de superação que fomos descobrindo que não existe e que a resiliência que tantos falam, não se aplica em nossas vidas.

Nossa luta para sobreviver é diária, nos esforçamos para tirar da cabeça tudo que a morte traumática nos trouxe, suportar todos os sentimentos misturados que as vezes nem conseguimos nomear e ao compartilharmos nossas histórias com quem passou pelo mesmo, nos sentimos compreendidos.

Sabemos que ainda temos muito a aprender e a cada passo que damos nessa caminhada rumo ao desconhecido,

não é qualquer coisa que nos derruba neste trajeto, vamos nos fortalecendo, vamos nos ajudando e nos acolhendo em nossa dor.

E vamos tendo cada dia mais certeza de que nossos amados se foram, mas não foi por falta de amor e o amor que ficou em nós faz com que a ausência física sempre seja sentida, que nossa conexão com eles é o amor e que a forma da morte, não resume quem eles foram em vida.

Colaboraram com este texto:

Adriana, mãe da Isabela

Dulcinea, mãe do Rafael

Ivo, pai da Ariele

Lígia, mãe da Julia

Joseval, pai da Marina

Rodolfo, esposo da Lela

Terezinha, mãe da Marina

MORTE



Ato de morrer, fim da vida. Cessaçãõ definitiva da vida, falecimento, passamento, trespasse.

Passagem da alma, que estava ligada ao corpo material, para o plano espiritual, desencarne.

Conforme o dicionário Michaelis estas são algumas das definições de morte.

“Se nós não entendemos a vida, como poderemos entender a morte?” (Confúcio)

Morte é a única certeza que temos na vida. Sabemos que um dia morreremos, não temos data e nem como, e também sabemos que nunca ninguém ficou vivo por muito tempo, uma hora o corpo cessa suas funções vitais e que era um ser vivo, passa a ser um cadáver.

A morte pode ser explicada biologicamente, mas o que acontece depois, é um mistério para a maioria das pessoas.

Para nós que tivemos em nossas vidas, mortes traumáticas e prematuras devido ao suicídio de nossos amados, ficamos com vários questionamentos sobre o sentido da vida e o que leva uma pessoa a querer morrer, já que a morte é algo definitivo.

Quem morre não volta mais, rompe com os laços materiais, deixa apenas lembranças. Ao mesmo tempo que essas

memórias que ao mesmo tempo que nos confortam, em algumas vezes nos machucam.

A morte é terrível!

Apenas nós, seres humanos, temos a compreensão de que não duramos muito, que vamos morrer, diferentemente dos animais. Apesar dessa compreensão, vivemos como se isso não fosse acontecer, recusamos falar no assunto e acreditamos que ela virá naturalmente com a idade avançada, nunca de repente.

Quando acontece uma morte próxima a nós de forma inesperada, somos obrigados a mudar e a conviver com a finitude das pessoas que amamos e a nossa.

Acreditamos em finais de ciclos como algo natural e mesmo sabendo que ela é inevitável, a morte por suicídio é para nós, a mais terrível de todas as mortes por ser prematura, por ter sido perseguida, conquistada e não temida.

E até o modo de nos referirmos a ela tem um tom de receio, de respeito, muitos de nós, em nossas partilhas, substituímos a palavra morreu por "partiu" ou "perdi", talvez como subterfúgio, uma forma de amenizar a dor.

Alguns entendem que "morreu" é uma palavra muito forte, quando se morre não volta mais, "partiu" denota que a pessoa foi na frente, trazendo a esperança de reencontro. Por outro lado, "perdi", expressa que ainda pode ser achado. Enfim, a emoção sempre encontra um caminho para driblar nossas emoções.

“Morte, morte, morte, que talvez seja o segredo desta vida!” (Canto para minha morte - Raul Seixas)

Chegamos a crer que não temer a morte é um erro, afinal é ela o maior mistério da vida e como todo mistério deve ser respeitado e temido.

E se a morte é inevitável e que ocorrerá de qualquer forma, deveríamos aproveitar melhor os dias de vida.

Porém, o tema morte geralmente só surge quando ela ocorre e é nestes momentos que percebemos o quanto não sabemos lidar com ela.

E as frases prontas e cheias de clichês entram em cena. As pessoas, por não saberem o que dizer, fazem perguntas sobre como aconteceu, quando e, também, utilizam palavras de lamentações.

“Melhor é ir à casa onde há luto do que ir à casa onde há banquete, porque naquela está o fim de todos os homens, e os vivos o aplicam ao seu coração.” (Eclesiastes 7:2)

Talvez o desejo de todos nós, seria a inexistência da morte, que fôssemos imortais, e assim nenhum lar experimentaria o luto, mas biologicamente falando, isto é impossível.

Seria um caos se a morte não existisse, pois como iríamos viver em um mundo cheio de pessoas, iríamos envelhecer, ficaríamos doentes?

As religiões pregam que esta vida é uma preparação para outra existência, para umas há a vida eterna para quem a

merecer, uma vida sem dor, sofrimento, envelhecimento e doenças.

Outras que a vida não acaba, o que acaba é o corpo, a alma, o espírito são eternos, a vida continua em outro plano e as que pregam que quem morre poderá voltar em outro corpo, reencarnar, se assim merecer.

Para quem não acredita em nenhuma religião, a morte é o fim, nada acontece, o corpo perece, acaba e só, não há mistério.

E mesmo quem acredita em todas essas formas de vida e de morte, quando alguém amado morre, a dor da separação é grande, a adaptação à nova vida sem quem se ama não é fácil e simples.

Há os religiosos que acreditam que é uma prova de fé não sofrer por quem morreu, afinal se a morte é o encontro com Deus, por qual motivos ficaríamos tristes? Ficar triste seria como duvidar das promessas divinas.

Mas a morte existe, ela nos separa de quem morreu e nós que ficamos vamos precisar nos adaptar a viver uma vida diferente, com a ausência de quem se foi, até que a nossa vez de encontrar com a morte também chegue, afinal, ela é para todos e depois da morte de alguém amado, o que experimentamos na verdade são muitas lágrimas, tristeza que chega a doer.

E para os crentes e os não crentes, a morte sendo natural ou sendo acidental, levará a todos, sem distinção e isto nos iguala a todos os seres vivos.

**“A morte tem inveja da vida. Parece que ela nos obriga a ser feliz sem pensar no futuro, sem se demorar para responder os afetos, sem adiar os sonhos. A morte grita em nossos ouvidos: faça agora antes que seja tarde.”
(Fabrício Capinejar)**

A morte por suicídio, por não ser aceita socialmente, tem um peso muito grande em nossas vidas. Muita incompreensão, culpa e vergonha, somados a tudo que a morte traz, nos faz ter uma carga emocional muito grande, que às vezes chega a ser insuportável.

Este tipo de morte, nos rouba até o direito de falar sobre ela abertamente, uma vez que não sabemos e, também tememos falar que nossos amados morreram por suicídio para as pessoas que vamos conhecendo ao longo da jornada. Desta forma, ter que dar conta de situações que a maioria de nós nunca imaginou ter que passar, nos faz perder mesmo que por um período a fé, a vontade de continuar, a vontade de viver.

A inacreditável morte de nossos amados, nos faz buscar modos de lidar com ela e essa é a prova mais difícil que passamos por nossas vidas. Compreender a morte e tudo que ela representa, parece ser fácil vindo de fora, mesmo que lembremos de outras perdas que tivemos em nossas vidas, a de nossos amados pelo suicídio levou, também nossa capacidade de assimilar e de aceitar.

“O que resta é o Silêncio.” (William Shakespeare, Hamlet)

Não é fácil aceitar que não teremos mais o abraço, não teremos mais a presença, não teremos tudo que nossos amados nos proporcionaram e nós a eles.

Não ouviremos mais a voz nos chamando carinhosamente, nosso nome não será mais pronunciado por quem se foi, passamos a não ser mais o que sempre fomos.

E o que resta é o silêncio de suas vozes caladas para sempre, mas o amor que ficou, ainda ressoa e não será silêncio, pois nossos amados continuarão vivos em nossas lembranças e memórias, até que um dia, a morte também chegue para nós.

Colaboraram com o texto:

Alessandra, Irmã do César

Aline, Companheira do João

Dulcinea, Mãe do Rafael

Edlene, Mãe da Karen

Joseval, Pai da Marina

Lígia, Mãe da Julia

Rodolfo, Esposo da Lela

Renata, Irmã da Fabíola

Terezinha, Mãe da Marina

CULPA



Segundo o dicionário, um dos vários significados da palavra culpa é a responsabilidade por uma ação que ocasiona dano ou prejuízo a outra pessoa.

É também um sentimento doloroso de quem se arrependeu de suas ações.

Motivo ou razão que dá origem a algo ruim.

Juridicamente, a culpa é um ato de omissão repreensível ou criminosa, falta voluntária, delito, crime, entre outros, já na religião, é o não cumprimento de algum mandamento ou preceito, pecado.

A palavra culpa aparece muito em nossos compartilhamentos, é um sentimento mencionado praticamente por todos os enlutados. Devido à carga, é um dos motivos que transformam o luto por suicídio mais longo, mais difícil e mais doloroso.

Pessoas enlutadas por qualquer tipo de morte podem se sentir culpadas pelo que acreditam que deveriam, fariam, ou poderiam ter feito ou não feito para prevenir e evitar a morte.

No entanto, no luto por suicídio, o sentimento de culpa é amplamente intensificado devido ao fato das mensagens de que suicídios podem ser prevenidos e evitados na maioria dos casos.

E nós enlutados por suicídio, temos maior probabilidade de desenvolver sentimentos de responsabilidade pela morte de nossos entes queridos, inclusive nos sentirmos envergonhados e isolados por essa razão.

E além de nos culpar, também é comum atribuir a culpa pela morte a outras pessoas e a fatos.

“A culpa nos paralisa.”

Sentir-se responsável pela vida de outra pessoa pode parecer presunção, já que chegamos a acreditar que tínhamos o poder sobre a vida do outro em nossas mãos: a decisão de vida e de morte.

E isso é algo tão impressionante, que mesmo constatando que isto não é possível, pois ninguém tem este poder, largamos uma culpa e, imediatamente, pegamos outra. Acabamos gastando muita energia nisso, pois nos sentimos culpados por várias coisas que acreditamos ter contribuído para o problema de nossos amados ter se agravado.

A culpa tem o poder de nos paralisar e faz com que muitos de nós não busquemos ajuda e ficamos com a ideia fixa de que fomos culpados por alguma razão.

“Dias passam e nada muda.

Digo que tô bem, mas preciso de ajuda.

Nado contra a dor, mas me afogo na culpa.

Vocês me ouvem, mas ninguém me escuta”

(Eu tô bem, Luiz Lins)

A culpa pesa quando ficamos sabendo que na prevenção do suicídio teríamos que ter ficado atentos aos sinais que segundo alguns profissionais, praticamente todas as pessoas que se matam apresentam.

Por essa razão, nos sentimos mal por não termos percebido os sinais, ficamos buscando relembrar os últimos passos para saber onde erramos.

Nos culpamos por não enxergar naquela pessoa algum indício de nocividade a ela mesma.

E mesmo depois de entender que agimos com as informações que tínhamos naquele momento, que os sinais não eram claros e que só fizeram sentido depois da morte, e que não temos como voltar no tempo, encontramos outras coisas para nos culpar.

“A família que não funcionou”

Como destacamos, há vários fatos que nos deixam culpados, um deles é que na prevenção existem os fatores de proteção, o principal é a família e nós como famílias nos sentimos fracassados, envergonhados e com medo dos julgamentos.

Também escutamos que suicídios acontecem em famílias disfuncionais, e para não sermos apontados desta forma, nos recolhemos e não gostamos de falar no assunto com quem não passou pelo mesmo, pois ao compartilharmos nossas vivências, constatamos que somos rotulados o tempo todo.

Ao sermos tragados pela culpa, isso pode nos levar ao adoecimento, mesmo tendo todos os fatos confirmando que não há como sermos culpados, insistimos em encontrar a culpa em algum lugar escondido em nosso subconsciente.

Uma vez que esse sentimento acompanha nossos dias (e, às vezes, nossas noites), cada familiar o vivencia de forma única e singular. Porém, dentro da singularidade, há pontos de convergência.

Nos casos de mães, lamentamos pela falta do poder maternal que tantos insistem em dizer que as mães possuem, o poder de onipresença, onisciência e a onipotência, até pelas orações não atendidas sentimos culpa.

Sentimento de culpa pelo tempo de amamentação que provavelmente não tenha sido suficiente, segundo alguns psicólogos e psicanalistas, por ter terceirizado os cuidados com os filhos, entre outros fatos. Sentimos culpa por ter trabalhado em excesso, por talvez não termos sido tão presentes. Tais afirmações emergem nos livros e nas falas de alguns.

Além dos relatos das mães no grupo, os irmãos, expõem que se culpam por não terem dado atenção naquele momento: as esposas e maridos, por não terem sido suficientemente bons. Os filhos, por não terem dado o amor e a compreensão que os pais necessitavam quando se sentiam vulneráveis e assim por diante, isso tudo nos causa culpa..

Culpa por não termos sido a família como daqueles comerciais de margarina que tantos profissionais da área de saúde, da educação e os religiosos preconizam que há. Insistem que, quando se segue a receita e exemplos, suicídios não acontecem e se aconteceu, algo de errado existe na família.

“Culpa por não ser uma família perfeita”

Porém nos grupos percebemos que suicídios acontecem em lares de pais separados e em lares onde casais estão juntos há bastante tempo, que filhos presentes não asseguram que seus pais estariam livres de adoecimento, depressão, ou qualquer outro tipo de transtorno.

Evidenciamos que irmãos, companheiros de vida, não são garantia que conseguiriam fazer o outro enxergar uma luz na escuridão, que casais cheios de amor e companheirismo não estavam imunes e tivessem seus sonhos e vidas interrompidos drasticamente.

A culpa é sentida em quem não teve condições de pagar por um tratamento de ponta e em quem teve como garantir os melhores médicos e remédios, em quem teve como cuidar e quem não teve, por não saber da existência de algum problema. Enfim, culpas de toda ordem. Ela nos persegue e se não tivermos cuidado, ela pode controlar as nossas vidas.

Chegamos a acreditar que por único motivo causou o ato, nos culpamos por ter falado algo ou não ter falado, nos culpamos por ter deixado a pessoa sozinha no dia fatídico, por acreditar que a pessoa estava bem e com isso nos

culpamos por não saber nada sobre a prevenção do suicídio.

Culpa por não entender a comunicação que os especialistas falam que existe no suicídio.

"Imperícia, negligência e imprudência."

Muitos de nós, que tiveram seus entes queridos com algum diagnóstico de transtorno mental e estavam sendo cuidados, acreditam que os profissionais que os acompanhavam seus amores não conseguiram os tratar como deveriam.

Creemos que muitos de nossos entes queridos tiveram diagnósticos errados e portanto, o tratamento incorreto com medicações que aprofundaram o problema e que os profissionais foram negligentes, imperitos e imprudentes.

Negligentes por não terem adotado medidas corretas, imperitos por que não tiveram a capacidade e a especialização necessária e não assumiram essa condição e imprudentes por terem a informação de que o paciente estava com ideia e planejamento e mesmo assim não tomaram as providências necessárias.

"Culpa dos tempos modernos"

Entre nós também há os que responsabilizam a modernidade pelos suicídios, principalmente entre os mais jovens, culpamos a internet, os jogos eletrônicos, as redes sociais. Enfim, as mídias sociais.

O uso nocivo dos meios eletrônicos pode ser parte de um conjunto que contribuiu, para que a morte tenha ocorrido, há inúmeras páginas perigosas que incentivam essa prática, jogos e desafios cada vez mais danosos e também o cyberbullying.

“Os 90% e a imputação de culpa”

Ouvimos e lemos que 90% dos suicídios poderiam ser evitados e ficamos achando que além de fracassados, somos incompetentes e amaldiçoados. Desse modo, quando recebemos essa afirmação sem o restante da informação que a compõe, automaticamente nos culpamos por fazer parte dos 10%.

Suicídio é um problema complexo e multifatorial e só quem passa por isso sabe o quão doloroso, sofrido e avassalador é escutar pessoas falando em soluções de forma simples, rápida e precisa.

Com o slogan “Os 90%” muitos de nós, ficamos com a crença de que era só escutar os problemas de quem se foi, que poderíamos ter dado atenção e mais amor ou que era só levar em um psicólogo ou psiquiatra, para receita de alguns remédios. Com todo esse “aparato”, tudo se resolveria em um passe de mágica, como outro desfecho, Tudo muito simples.

Precisamos de campanhas sobre a prevenção mas também sobre a posvenção e o cuidado com os enlutados, após a morte de nossos amados, passamos a fazer parte do grupo de risco, podemos desenvolver depressão e devido à culpa, atentar contra a própria vida.

Por esse motivo, são importantíssimas políticas públicas sérias, com a capacitação de profissionais para que saibam identificar, acolher e manejar quem passa por uma crise suicida.

“Antidepressivos tratam a dor da depressão, mas não curam o sentimento de culpa e nem tratam a angústia da solidão.” (Augusto Cury)

Nossos amados também se sentiam culpados por sentir o que sentiam, por não conseguir seguir em frente, por não saber explicar, por causar preocupação para a família, entre outros pontos.

“Culpa por não saber viver o luto.”

Até nisso temos culpa, por não saber se o luto que estamos vivendo está adequado, se estamos chorando muito, ou pouco. Para algumas pessoas, que pertencem a religiões que condenam o choro, isto é motivo de culpa.

Muitos de nós nos culpamos por não conseguir ir ao cemitério periodicamente e nem no dia de Finados.

“Viver uma vida cheia de culpa, não é homenagem ao ente querido.”

Também nos culpamos por desejar voltar a viver, de sorrir, de sentir os prazeres da vida.

É comum entre nós a relutância em sair, fazer as coisas que antes gostávamos muito. Temos medo de ter vaidade, de

vestir roupas coloridas, de ir à festas, de comer algo que nossos amados gostavam.

Em princípio, é devido a não ter motivação, por estarmos apáticos, mas com o tempo isso vai ficando mais evidente que a culpa não nos deixa seguir adiante. São culpas estranhas e sem sentido, mas que sentimos e é mais forte que nós, sentimos culpa por ainda viver.

E, quando conseguimos acomodar a ausência do ente querido, atribuir um novo significado e sentido para essa falta, ainda assim ficamos preocupados se estamos esquecendo quem se foi.

Mas nunca vamos esquecer quem amamos, o amor é o que prevalece, mesmo após a morte.

Colaboraram com este texto:*

Denize, irmã do Humberto
Dulcinea, mãe do Rafael
Elisabete, mãe do Leandro
Érica, esposa do Rafael
Fernanda, irmã do Leandro
Ivo, pai da Ariele
Joseval, pai da Marina
Lígia, mãe da Julia
Terezinha, mãe da Marina

*Alguns colaboradores preferiram o anonimato

TEMPO

TEMPO

A palavra TEMPO segundo o dicionário Michaelis, tem 16 significados.

“Que é, pois o tempo? Se ninguém me pergunta, eu sei; se quero explicá-lo a quem me pede, não sei.” (Santo Agostinho)

A palavra tempo para nós enlutados é assim como na frase de Santo Agostinho, quando tentamos explicar o que ele significa não é fácil, pois parece que vivemos em uma temporalidade paralela e a denotação do tempo recebe uma conotação que é algo paradoxal.

É na mitologia grega que nós encontramos duas definições de tempo, o tempo físico que pode ser medido com começo e fim que é o tempo cronológico chamado de Khronos, e o Kairós que é o tempo indeterminado, tempo metafísico, em que algo especial acontece, o tempo marcado como antes e depois, é como se nós enlutados vivêssemos no Kairós.

“O tempo vai passar de qualquer jeito.”

Não tem como parar o tempo, o tempo só não passa para quem morreu, para nós que ficamos os dias seguem sem cor, sem graça e sem uma perspectiva, é como se ficássemos no escuro esperando aparecer uma luz para nos iluminar, mesmo nos dias mais ensolarados as cores ganham tonalidades de cinza e sem nenhum brilho.

E isso reflete na nossa aparência física, o luto nos deixa envelhecidos e sem vontade de fazer nada que antes gostávamos muito de fazer e colocamos no tempo o desejo que ele passe mais rápido para que chegue logo o fim.

E quando damos conta que o tempo sozinho não faz nada, vamos percebendo que precisamos de ajuda.

Ajuda não só de nossa rede de apoio, mas de ouvir quem passou pelo mesmo para tentar entender como é possível viver o restante dos dias que nos restam, sem adoecer e sem enlouquecer.

Esta ajuda nos fortalece, nos conforta e nos dá a energia necessária para seguir adiante.

“Passou tanto tempo, mas parece que foi ontem”.

No luto como foi dito antes, parece que o tempo passa diferente, parece que ficamos parados naquele dia, nós enlutados ficamos no passado, os dias correm, as demais coisas seguem seu fluxo natural, nós não.

E da mesma forma que queremos que o tempo passe para saber se a dor irá amenizar, esse mesmo tempo vai nos afastando do dia do acontecido e também vai deixando mais longe o último abraço, a última palavra e isso faz com que o tempo seja um amigo e um inimigo.

Muitos de nós passamos a contar os dias, sabemos exatamente quanto tempo foi percorrido do acontecido até a data presente, as datas que completam meses e anos, são extremamente difíceis, não há como evitar que a tristeza nestes dias seja maior que o habitual.

Outros de nós, conseguem não contar, deixam os dias corram soltos, apenas vendo as estações mudando a paisagem, tentando amenizar a dor.

Escutamos de muitas pessoas que com o passar do tempo a dor diminui, que a dor vai dando lugar a uma saudade, então, criamos uma esperança de que o tempo poderá resolver e curar a nossa dor.

E acreditar nisso para muitos é reconfortante, mas quanto mais se distancia do dia fatídico, mais doloroso parece que fica, a dor parece que se acentua.

Talvez a explicação esteja que nos primeiros dias o choque nos deixa anestesiados e com o passar dos dias o torpor vai dando lugar a realidade.

Vamos lembrando que infelizmente foi real, não foi pesadelo, que a pessoa amada nunca mais vai voltar e que verdadeiramente, vamos precisar encarar a vida sem a presença de quem morreu.

E aí que a dor dilacerante dos primeiros dias, dá lugar a uma dor aguda que passa a ser a companheira constante e para essa dor não há remédio e temos que enfrentar a realidade.

“Há para todas as coisas um tempo determinado por Deus” (Eclesiastes 3)

A fé e a religiosidade nos ajudam a ter um certo conforto no luto, mas mesmo assim não é uma garantia de que vamos

nos sentir mais conformados com a morte, principalmente quando ela ocorre por suicídio.

Muitos de nós creem em reencontros em uma vida pós morte, outros não, e isso não impede que a dor e a tristeza nos visite em nosso luto.

“Eu vi o tempo passar e pouca coisa mudar, então tomei um caminho diferente. Tanta gente equivocada faz mal uso da palavra, falam, falam, o tempo todo, mas não tem nada a dizer” (O Senhor do tempo - Charles Brown Jr)

O desafio do luto é o de aprender a viver sem a presença da pessoa que morreu e isto não é uma tarefa fácil e a impressão de que não vamos conseguir.

Não teremos mais aquela presença que tanto nos alegrava e que tanto nos fazia bem, não ouviremos mais a voz e nem sentiremos o perfume e tudo mais que a pessoa representa em nossas vidas.

Aí vem uma louca vontade de voltar no tempo para viver tudo de novo ou ao menos viver de um jeito diferente, de mudar algo, ou até pensar na possibilidade de mudar o desfecho da história, deixamos que a razão se perca neste desejo e vamos dando a vez a emoção.

E isto é algo que não conseguimos explicar, sabemos dessa impossibilidade e talvez isso se deva à negação de que a vida de antes não existe mais e fica mais fácil imaginar do que enfrentar a nova vida que se apresenta.

Vamos percebendo que o que mais temos em nossas vidas é o que passou, o presente é um instante e o futuro não sabemos se existirá e é neste tempo entre passado e futuro que nos faz tanto almejar voltar no tempo.

As lembranças que compõem a nossa vida tomam uma dimensão que vai ocupando todos os espaços e isto às vezes nos impede de viver verdadeiramente com quem está presente em nossas vidas, isso nos machuca e também machuca quem nos rodeia.

Outras vezes nos faz perceber o quão necessário passar mais tempo com quem amamos, dar valor às coisas que nos fazem bem, apesar de toda tristeza que carregamos.

“Agora está longe ver a linha do horizonte me distrai, dos nossos planos é que tenho mais saudade”. (Vento no Litoral- Legião Urbana)

O tempo também nos traz a confirmação de que as fotografias nunca serão atualizadas, imaginar como os nossos amados estariam hoje em dia, as mudanças da fisionomia, é difícil, doloroso saber que muitos de nossos sonhos se foram com quem morreu.

No caso de mães e pais, sonho de ver os filhos formados, de vê-los constituir família, de nos dar netos, entre outras coisas triviais.

Em todos os casos, de ter com quem compartilhar e celebrar as conquistas, ter a companhia, ter encontros, de poder fazer confidências, ser acarinhado na velhice, essas coisas que todos desejamos um dia.

De dar orgulho, de receber puxões de orelhas, dividir as responsabilidades, de aprender algo que só quem se foi poderia ensinar.

De ter com quem rememorar todos os momentos vividos juntos, de ter referências e exemplos, de buscar conselhos quando as dúvidas aparecem, dos abraços, sorrisos, gargalhadas e lágrimas de alegria e de tristeza.

Isso influencia em tudo em nossas vidas, coisas que antes eram simples, passam a ser torturantes.

Quando vão se aproximando as datas comemorativas, surge um medo de um sofrimento descomunal, sabemos que nunca mais teremos a mesa completa e sofremos com antecedência por não saber como reagir a tudo e a todos, principalmente no primeiro ano.

Mas aí lembramos que não temos o controle de tudo e a vida sempre foi imprevisível, mas mesmo assim, a emoção ganha da razão nestas ocasiões.

“Temos nosso próprio tempo” (Tempo Perdido - Legião Urbana)

Ficamos preocupados com o tempo que colocam para que um luto seja considerado “saudável”, nestes tempos em que tudo é instantâneo, para muitos, após 3 meses da morte, o luto e tudo que ele representa, deveria ter sido elaborado.

Mas o luto não tem prazo, ele é singular, cada pessoa passa por ele de uma forma e no seu tempo, um pai passa

pelo luto de um jeito e a mãe de outra, assim como os irmãos e irmãs, a viúva, os filhos, os amigos.

O amor que fica leva um tempo para encontrar uma forma de fluir de um jeito diferente na vida do enlutado, e cada um tem o seu tempo.

E esse tempo subjetivo, as idades pesam neste processo, quanto mais jovens somos, mais acreditamos que teremos tempo e disposição para os ajustes necessários, mesmo com tanta dor e desolação, já quando vamos ficando mais velhos, vamos perdendo a esperança e acreditamos que não teremos mais tempo nem disposição para reaprender a viver com a ausência de quem se foi.

O silêncio de alguns e a necessidade do outro em falar sobre o fato e de quem se foi, também parece se agravar com o tempo.

Mesmo o tempo percorrido sendo igual, vão surgindo as comparações que vão sendo inevitáveis entre essas vivências individuais que ressoam no coletivo, os desajustes começam e muitas vezes ficam por um longo período.

Muitos acreditam que com o passar do tempo, o esquecimento chegará, mas isso é impossível.

Nenhuma mãe esquece um filho, idem ao pai, filho algum poderá esquecer seus pais, assim como um irmão é inesquecível, um marido, a esposa, serão lembrados com carinho todos os dias, assim como um amigo que se foi, passe o tempo que passar.

“Chove lá fora e aqui faz tanto frio...” (Me chama - Lobão)

As estações do ano também mexem com o nosso emocional, lembrar do tempo das festas de final de ano que ocorrem nos dias quentes de verão, os encontros de famílias alegres e coloridos e sempre cheios de sol e calor e que agora não são mais possíveis.

O frio e a chuva que antes eram motivo para ficar quietinhos em casa sem se preocupar com o tempo lá fora, traz lembranças dolorosas e acinzentada mais os dias de inverno.

Os ipês amarelos do final de inverno anunciando a chegada da primavera, hoje nos faz lembrar o Setembro Amarelo e tudo que vamos ter que escutar sobre prevenção de suicídio e os pseudos especialistas repetindo frases prontas.

“O tempo se vai, mas algo sempre eu guardarei...O teu amor, que um dia eu encontrei...” (O tempo - Oficina G3)

O tempo pode apagar muita coisa de nossa memória, mas nunca um amor verdadeiro.

No luto a dor é correspondente ao amor. Só dói porque amamos.

“A consequência do destino é o amor, pra sempre vou te amar (...) Que meu amor, não será passageiro, te amarei de Janeiro a Janeiro até o mundo acabar.” (De Janeiro a Janeiro- Roberta Campos)

Colaboraram com este texto*:

Adriana, mãe da Isabella

Denize, irmã do Humberto

Dulcinea, mãe do Rafael

Fernanda, irmã do Leandro

Flaviane, mãe da Tainá

Ivo, pai da Ariele

Joseval, pai da Marina

Ligia, mãe da Júlia

Terezinha, mãe da Marina

Thâmara, filha da Maria Madalena

*Alguns colaboradores preferiram o anonimato

ESCOLHA

ESCOLHA

Segundo o dicionário Michaelis, a palavra escolha tem 7 significados e para nós enlutados ela tem um poder de nos deixar com raiva, tristes e confusos.

Para o senso comum, suicídio é uma escolha.

Então no luto por suicídio nós enlutados temos que lidar com o fato da “escolha” pela morte. Pensar que nossos amados que morreram por suicídio tiveram “escolha” nos machuca, pois se houve escolha, por qual motivo não escolheram continuar a viver?

Essa é uma pergunta que nos aflige muito.

Sempre estamos fazendo escolhas, a vida é repleta delas, mas as fazemos com essa consciência de que ao escolher algo, não poderemos ter a outra coisa preterida.

Mas escolher entre viver ou morrer não é como escolher entre sabores de uma pizza, se vai ou não comprar um carro ou até mesmo usar sapatos ou chinelos, não é simples assim.

“Suicídio é um fenômeno complexo e multifatorial.” (OMS)

Dentre os significados desta palavra, há um que diz que para a escolha deve haver discernimento.

Isso implica a possibilidade de que se houvesse escolha, ela não tenha sido em sã consciência, já que a pessoa que

se matou estava em adoecimento psíquico que não permitiu uma escolha.

Quando contamos sobre a vida de quem se foi, constatamos que muitos deles, mesmo sem um diagnóstico de transtorno mental, tinham comportamento de alguém que não estava bem emocionalmente.

Ter um problema de saúde não é uma escolha, mas cuidar da saúde é. Porém, muitos nem sequer sabiam que podiam ter essa opção, o desconhecimento acerca de muitos problemas é muito grande ainda nos dias de hoje.

“Aquilo que não é consequência de uma escolha não pode ser considerado mérito ou fracasso.” (Milan Kundera - A insustentável leveza do ser)

Ouvir que nossos amados fizeram a escolha de morrer enquanto tantos outros com doenças terminais lutam pela vida, os classificando como egoístas e ingratos, nos deixam desolados.

Buscamos respostas para os motivos que uma pessoa tira a própria vida e uma delas é de que uma pessoa com pensamentos de auto destruição não tem o sistema cognitivo funcionando corretamente por inúmeros motivos.

Existe uma visão em túnel que trata-se de uma distorção cognitiva, a pessoa interpreta algumas situações sempre de forma negativa, não conseguindo ver outras alternativas

Através desta explicação percebemos que nossos amados estavam com a mente tão perturbada e sem saída, sendo assim não houve escolha.

E com todos os nossos compartilhamentos, percebemos que nossos amados não escolheram morrer e sim tirar a dor que para eles era algo insuportável e muito menos escolher deixar esse vazio imenso e sem fim.

Não há escolha quando se perde a esperança.

“Escolhe, pois, a vida” (Deuteronômio 30)

Uma pessoa em pleno uso de suas faculdades mentais, saberia escolher entre viver e morrer, é natural do ser humano temer a morte e fugir dela.

Algumas pessoas com doenças terminais não desejam a morte, tanto que almejam um milagre, elas não escolheram estar passando por todo sofrimento, mesmo que tenham sido negligentes com sua saúde ao longo da vida.

E por mais que uma pessoa com uma doença terminal tenha força de vontade e fé, como muitos gostam de frisar, isso não é o suficiente para que a morte não ocorra, quando os órgãos vitais não aguentam mais e decretam falência.

E por qual motivo uma pessoa com um transtorno mental escolheria então a morte e não a vida, sendo que sua condição pode ser semelhante ao que sofre por uma doença física?

São perguntas que fazemos e nem sempre obtemos respostas.

“Toda escolha diz quem eu sou.” (As escolhas - Lulu Santos)

Muitos de nós não tinha a ideia da existência de grupos de apoio ao luto por suicídio, e devido a tudo que nos aconteceu, foi nestes grupos que acabamos encontrando um certo conforto e a escolha de fazer parte de algo tão inusitado beirava a mais um absurdo que tudo que o suicídio nos traz.

Não escolhemos fazer parte das estatísticas de afetados pelo suicídio, mas escolhemos nos acolher e entender um pouco mais sobre o suicídio e sobre o luto, escolhemos fazer parte de um grupo que nunca gostaríamos de ter conhecido.

A escolha de não ficar sofrendo sozinho e ajudar a quem passa pela mesma situação, mesmo não sabendo se isso seria possível soa estranho.

A escolha de abrir mão do anonimato e falar abertamente sobre o luto por suicídio, fez alguns de nós serem constantemente acessados para contar as experiências de como é viver após a morte de quem se ama.

“Aonde está você agora além de aqui dentro de mim?” (Vento no litoral - legião Urbana)

E com toda certeza, apesar de toda tristeza e pesar, acreditamos que as escolhas que nós fizemos de buscar

apoio, honra a vida de quem se foi, pois enquanto estivermos vivos, nossos amados também estarão vivos em nossas memórias.

Colaboraram com este texto*:

Adriana, mãe da Isabela

Aline, esposa do João

Dulcinea, mãe do Rafael

Ivo, pai da Ariele

Joseval, pai da Marina

Lígia, mãe da Julia

Renata, irmã da Fabíola

Terezinha, mãe da Marina

*Alguns colaboradores preferiram o anonimato

RESILIÊNCIA

RES-L-ÊNC-▶

Segundo o dicionário online, a palavra resiliência é a característica dos corpos que, após sofrerem alguma deformação ou choque, voltam à sua forma original; elasticidade.

Resiliência é uma dessas palavras bonitas e que entram na moda e usada para designar pessoas que apesar das adversidades da vida venceram os obstáculos.

E essa palavra é largamente usada no luto, ser definido como alguém resiliente é sinônimo de ser forte, de pessoa que possui resistência.

Muitas vezes, nós enlutados a usamos achando-a cabível, mas na verdade nem sempre ela nos representa.

A palavra na verdade foi emprestada da física e da mecânica para a psicologia e pode fazer sentido para algumas situações, mas não para a nossa.

Dores e sofrimento fazem parte da vida, muitos de nós está conseguindo usar a dor para dar um novo significado para ela, buscando novos caminhos para construção da vida, acreditando no propósito que lhe foi dado através do sofrimento.

Outros de nós, conseguem acreditar que os obstáculos que transpuseram no decorrer da vida foram essenciais para o fortalecimento nesta jornada, mas sempre lembrando que isso não tem nada de glorioso e nem heroico.

Inclusive esta palavra nos faz lembrar que alguns de nossos amados tiveram vidas cheias de lutas e tempos difíceis e conseguiram ultrapassar, porém quando estavam aparentemente em momentos bons de suas vidas: o suicídio aconteceu.

“Nada é permanente, exceto a mudança” (Heráclito)

Depois que um suicídio acontece em nossa família, passamos por mudanças em nossas vidas e nunca mais seremos os mesmo, portanto a palavra resiliência não cabe no luto por suicídio.

Não temos a capacidade de voltar ao estado antigo mesmo se quisermos, pois nos falta um pedaço.

Confundimos resiliência com força, com a capacidade de suportar certas situações, sendo a palavra sinônimo de superação, atestamos que não há superação para uma morte por suicídio, o que ocorre em nossas vidas é um aprendizado doloroso e demorado de como viver sem quem amamos e que nos deixou após uma morte tão traumática.

Descobrimos com o passar do tempo que por mais que busquemos ser otimistas e que nos esforcemos para aprender com toda essa situação, essa resiliência não é assim tão fácil e apesar de muitas pessoas se referirem a muitos de nós como resilientes e que alguns de nós até ficam lisonjeados, a palavra não se encaixa corretamente.

Pois levando em consideração a individualidade e também o contexto de nossas vidas, para a maioria a resiliência não

tem lugar no processo de luto e temos vontade de usar algumas palavras bem feias e sinceras com quem tanto insiste neste discurso.

Colaboraram com esse texto*:

Alessandra, irmã do César

Denize, irmã do Humberto

Dulcinea, mãe do Rafael

Edlene, mãe da Karen

Ivo, pai da Ariele

Joseval, pai da Marina

Lígia, Mãe da Julia

Terezinha, mãe da Marina

Thâmara, filha da Maria Madalena

*Alguns colaboradores preferiram o anonimato

JULGAMENTO

JULGAMENTO

No dicionário Michaelis, a palavra JULGAMENTO tem 4 significados, e nós enlutados nos confrontamos com eles em vários momentos do nosso luto.

É uma palavra que não é dita diretamente e sim a ação de julgar que está sempre nos martelando, somos julgados por vários motivos e muitas vezes sem o direito de defesa.

E é devido aos julgamentos que muitas famílias preferem esconder a causa mortis e muitos casos são subnotificados, a família evita desta forma ter que responder perguntas embaraçosas e ter que lidar com o preconceito ligado aos suicídios.

Na cabeça da maioria das pessoas, que não fazem ideia do que é suicídio, eles acontecem por falta de cuidado, de amor, de compreensão, de fé e por esses motivos somos julgados por termos permitido que a morte acontecesse em nossa família, por não termos evitado.

E estes julgamentos ocorrem por falta de informações corretas sobre o que são suicídios e como eles ainda são tratados como tabu e por muito tempo sendo abordado de forma obscura, hoje, mesmo com campanhas de prevenção, há muita coisa sendo dita de forma equivocada o que faz aumentar os julgamentos sobre os enlutados.

Opiniões erradas que ocorrem em vários setores, tendo um respaldo muito grande em algumas religiões, na área da saúde e na sociedade em geral.

A começar por achar que dá para se evitar suicídios a qualquer custo na base do pensar positivo, ter fé em Deus e saber sobre os sinais, simplificando algo absolutamente complexo.

“Quem sabe direito o que uma pessoa é? Antes sendo: O julgamento é sempre defeituoso, porque o que a gente julga é o passado.” (Guimarães Rosa)

A família sente o peso do estigma, fica marcada como estranha, a família pecadora, amaldiçoada, a que não cuidou, não percebeu, não evitou.

E não é só a família que é julgada, nossos amados também são julgados como egoístas, pecadores, covardes e loucos.

Como se para esses juízes que tanto nos julgam, nós somos seres inferiores e eles especiais, muitos acreditam que estão imunes a isto.

Principalmente pessoas ligadas a religiões, que julgam e condenam a família, há religiões que não fazem o velório com os rituais e nem acolhem quem fica, tem algumas que nem permitem que os demais membros sejam avisados ou que deem as condolências quando ocorre uma morte entre eles.

**“Quem julga as pessoas não tem tempo para amá-las”.
(Madre Teresa de Calcutá)**

Suicídios são multifatoriais e complexos demais para serem explicados de forma simples.

Nós enlutados, temos uma grande dificuldade em sermos ouvidos e entendidos na vida social e até mesmo em consultórios, pois ouvimos, principalmente no mês da prevenção, que a família é a culpada pelos suicídios e ficamos receosos de compartilhar nossa história até com profissionais, pois ainda há muita desinformação sobre o assunto.

Em palestras no mês de setembro que brotam “especialistas” de tudo quanto é canto, ouvimos que “famílias terceirizam os cuidados com os filhos”, de que todas as pessoas com pensamentos de autodestruição, “dão sinais claros de que vão se matar e que não enxerga quem não presta atenção no outro”, entre tantos absurdos que escutamos e lemos.

Estes tipos de comentários só fazem aumentar a culpa sobre nossos ombros e conseqüentemente os julgamentos são intensificados, e por esse motivos somos afastados e nos afastamos das pessoas.

E quando nos afastamos e nos calamos, perdemos a oportunidade de falar e as pessoas aprenderem com nossas histórias.

“Antes de abrir a boca penso no que já sofremos, aqui soa sem medo, com vontade, é puro peso, não ecoa no vazio quando falo “julgamento”. (Poder da palavra – Julgamento)

Somos julgados por não conhecerem nossas histórias e portanto há mais especulações sobre a nossas vidas e de quem se foi do que realmente fatos.

Quando falamos de nossos amados não queremos transformá-los em santos ou anjos, mas sim mostrar a sua humanidade, com erros e também com acertos, como qualquer outra pessoa.

E quando propomos compartilhar nossas vivências, não é para atrair compaixão ou nos fazer de vítimas, mas sim mostrar que suicídios podem ocorrer em qualquer família, com contextos e forma variadas, em pessoas que cultivavam uma fé e religiosidade, em pessoas com transtornos mentais diagnosticados e outros que não, em pessoas de etnias variadas e faixas etárias idem, em todas as classes sociais, em pessoas com e sem escolaridade e que suicídios acontecem todos os dias e em todos os lugares.

E que a morte por suicídio definitivamente não resume quem se foi e que julgamentos só atrapalham o luto de quem precisa reaprender a viver depois que um suicídio acontece.

“Pouco importa o julgamento dos outros. Os seres humanos são tão contraditórios que é impossível atender às suas demandas para satisfazê-los. Tenha em mente simplesmente ser autêntico e verdadeiro.” (Dalai Lama)

Passar por uma perda por suicídio é um dos maiores desafios que uma pessoa pode ter na vida e não é fácil e simples enfrentar os julgamentos, por mais auto controle que se tenha.

Pois também somos julgados pela forma como vivemos o nosso luto, se falamos, se calamos, se choramos ou rimos,

se seguimos ou se ficamos sem direção.

Mas o importante é que dentre este mar de gente sem noção que tanto nos julgam, podemos encontrar portos seguros, onde lançamos nossas âncoras, para poder recuperar forças e aprender a enfrentar desafios e deixar que julgamentos nos machuquem tanto e nem nos paralise, nos dando esperança para assim que possível, levantar âncoras e seguir.

Pois no meio de tanta dor, às vezes esquecemos quem somos e precisamos recuperar nossa essência e nos aproximar mais de quem nos acolhe e nos entende, reaprender a viver uma vida sem culpa e sem medo, com mais braços abertos e com menos dedos apontados.

“Quando alguém julgar seu caminho, empreste-lhe seus sapatos.” (Anônimo)

Taí algo que ninguém quer fazer, julgar é fácil, difícil é percorrer nossos caminhos, por este motivo, este trabalho com as palavras tenta levar compreensão de como nos sentimos e de o quanto desejamos que outras pessoas não passem pelo sofrimento que passamos, é uma utopia, mas plantando sementes, quem sabe um dia outras pessoas poderão colher os frutos.

Colaboraram com este texto:*

Dulcinea, mãe do Rafael

Elisabete, mãe do Leandro

Fernanda, irmã do Leandro

Ivo, pai da Ariele

Joseval, pai da Marina

Lígia, mãe da Julia

Terezinha, mãe da Marina

PASSADO

PASSADO

Conforme o dicionário Michaelis a palavra Passado possui 13 adjetivos e 7 substantivos e entre estes tantos de significados, no luto vamos perceber que usamos todos, mas o que mais machuca é a denotação de um tempo que não existe mais.

Ficamos nostálgicos, no impossível desejo de vivenciar mais uma vez alguns momentos que nos fizeram felizes, sentir a presença de quem não podemos mais abraçar com afeto e aconchego entre outras coisas.

A melancolia nos transporta para o passado e é lá que ficamos, sem vontade de viver o presente e com medo do futuro.

Ficaram no passado as risadas, as gargalhadas, as alegrias que não teremos mais.

**“Alguém pergunta como eu tenho passado
Por que eu passo tanto tempo acordado
O que eu tenho feito nos últimos anos
Penso em quantos planos eu deixei de lado”
(Eu tô bem, Luiz Lins)**

Também está no passado tudo que um dia fomos e que com muito esforço vamos tentando resgatar, nossas vidas mudaram tão drasticamente que ficamos perdidos.

Não somos mais os mesmos e essas mudanças bruscas nos deixam sem identidade, não nos reconhecemos mais.

Precisamos nos adaptar a uma nova realidade e muitas vezes assumir uma nova identidade a contra gosto.

Muitos de nós ficamos saudosos do que um dia fomos e por vezes temos dúvidas de quem nos tornamos.

Ficou no passado a família completa e no presente novos papéis a serem desempenhados exigem de nós esforço e compreensão deste novo lugar.

Quando somos mães e pais de múltiplos filhos, ficamos em dúvida, quando somos questionados, quantos filhos temos e fugimos dessas perguntas, que antes eram motivo de tanto orgulho.

Quando somos pais e mães de apenas um filho, nos perguntamos se ainda o somos.

Entre os irmãos, passar a ser o filho único, assumir o papel do filho mais velho ou então do mais novo, responsabilidades e papéis que antes não lhes cabiam.

Entre as que perderam seus companheiros, assumir a identidade de viúva e viúvos e torna-se mãe e pai solo, com todas as implicações que esta nova condição traz consigo.

Temos dúvidas e receio de sermos considerados mentirosos contumaz se ao nos perguntarem como nossos familiares amados morreram, inventamos outra causa morte.

Passamos a ser apontados como negacionistas se escondemos de algumas pessoas que nossos amados morreram por suicídio.

Levantamos olhares e ouvimos palavras de piedade e nos tornamos coitados na visão de algumas pessoas quando falamos de nossa perda.

Ou ficamos conhecidos por nossa fortaleza, nos chamam de guerreiros, mas o que queríamos mesmo é que nada disso tivesse acontecido.

Passamos a viver assim com novas identidades e para saber quem nos tornamos nesta nova vida é no passado que vamos em busca de respostas.

Fomos percebendo que na vida temos mais passado do que presente e que se não tomarmos cuidado, podemos prejudicar nosso futuro quando não conseguimos nos desapegar do que passou.

**“Cada olhar, gestos e expressões;
Momentos bons, anseios e emoções
Se perdem na fumaça da recordação,
E o que passou não dá mais pra voltar, não.”
(O que passou, passou - Toquinho)**

Outra dificuldade que encontramos no luto é usar o verbo Ser, essa palavra não cabe mais no presente e nem no futuro, quando nos referimos aos nossos amados.

Dói dizer, nossos amados “eram”, “eles foram”, “éramos 4”, “fomos felizes”.

O passado fica em nós como um sonho e às vezes precisamos de algumas confirmações de que realmente ele aconteceu.

**“...E quando o dia não passar de um retrato
Colorindo de saudade o meu quarto
Só aí vou ter certeza de fato
Que eu fui feliz...”
(Fotografia- Leone)**

E as fotografias, vídeos e áudios passam a ser nossos tesouros, muitos conseguem usar esses recursos em pouco espaço de tempo, já outros não.

Para muitos, revisitar o passado usando fotos e vídeos é algo bom, mas para alguns isso machuca, mesmo com algum tempo percorrido, a dor dilacera.

**“Se um dia eu pudesse ver meu passado inteiro e fizesse
parar de chover nos primeiros erros”
(Kiko Zambianchi)**

Lembramos de alguns fatos e muitas vezes os associamos a erros e desejamos voltar ao passado para mudar tudo, coisa impossível, mas a razão se perde dentro deste turbilhão de emoções que é o luto.

**“Sem presente, passado ou futuro
Senti um abraço forte, já não era medo
Era uma coisa sua que ficou em mim
E que não tem fim...”
(Poema - Cazuza)**

Ficamos em choque e isso queremos deixar no passado, mas as lembranças tristes vem às vezes sem pedir licença, os flashes, as cenas são muito difíceis de serem esquecidas. Muitos dizem que devido ao trauma nosso luto se torna tão doloroso, é cruel lembrar do que nos esforçamos para esquecer, é desgastante e consome muita da nossa energia.

Também nos deixam passados, algumas perguntas, alguns comportamentos de pessoas que não sabem como agir e mais atrapalham que ajudam em nosso processo.

Passados com o descaso de profissionais que deveriam fazer seus trabalhos e não fazer julgamentos.

Muitos de nós temos histórias de descaso dos setores da segurança e da saúde.

A palavra passado dentre muitos dos seus vários significados, aparece também na forma de anestesia.

Para suportar a dor e tudo que uma morte por suicídio implica, muitos de nós fomos anestesiados com medicamentos e ficamos passados, sem ação, sem entender direito o que acontecia naquele momento.

Outros, acreditam que se não fosse a medicação não suportariam os rituais de despedida, enfrentar a dor do último adeus sem algo para aliviar a dor seria como arrancar um pedaço do corpo a sangue frio.

Colaboraram com este texto:

Alessandra, irmã do Cesar

Camila, irmã do Francisco

Denize, irmã do Humberto

Dulcinea, mãe do Rafael

Ivo, pai da Ariele

Joseval, pai da Marina

Lígia, mãe da Julia

Renata, irmã da Fabíola

Rosana, mãe do Thales

Terezinha, mãe da Marina

Thâmara, filha da Maria Madalena

AUSÊNCIA



E a palavra ausência no dicionário Michaelis nos mostra vários significados e para nós enlutados a principal é a de suportar a ausência de quem amamos e que nunca mais teremos a sua presença física.

**“Pois você sumiu no mundo sem me avisar
E agora eu era um louco a perguntar
O que é que a vida vai fazer de mim? “
(João e Maria, Chico Buarque)**

Nos perguntamos praticamente todos os dias, como seguir adiante, como viver com esse vazio?

E acreditamos que o maior desafio do luto é a adaptação de nossas vidas com a ausência de quem amamos.

Reaprender a viver sem nossos amados é algo surreal, é como se perdêssemos uma parte de nosso corpo e precisamos passar por uma reabilitação.

A presença dessa ausência é sentida em tudo e em todos os momentos e somos desafiados a diariamente a suportá-la.

Suportá-la, pois não há remédio que amenize essa dor da ausência que a morte dos nossos amados nos faz sentir.

**“Cada dia que passo sem sua presença
Sou um presidiário cumprindo sentença
Sou um velho diário perdido na areia
Esperando que você me leia
Sou pista vazia esperando aviões”
(Esperando Aviões - Vander Lee)**

E buscamos e criamos meios de fazer com que essa dor não nos tire a sanidade e nem nos deixe sucumbir.

E por isso falamos dos nossos amados, compartilhamos nossos sentimentos e vamos assim atravessando cada dia, cada noite em uma jornada de reconstrução e adaptação e buscando um novo significado para tudo isso que nos aconteceu.

Precisamos adotar novas identidades, nossas vidas não são mais como antes, as mudanças são muito grandes e conseqüentemente isso é um processo.

A um ausente

**Tenho razão de sentir saudade,
Tenho razão de te acusar.
Houve um pacto implícito que rompeste
e sem te despedires foste embora.**

Detonaste o pacto.

**Detonaste a vida geral, a comum aquiescência
de viver e explorar os rumos de obscuridade
sem prazo sem consulta sem provocação
até o limite das folhas caídas na hora de cair.**

Antecipaste a hora.

Teu ponteiro enlouqueceu, enlouquecendo nossas horas.

**Que poderias ter feito de mais grave
do que o ato sem continuação, o ato em si,
o ato que não ousamos nem sabemos ousar
porque depois dele não há nada?**

**Tenho razão para sentir saudade de ti,
de nossa convivência em falas camaradas,
simples apertar de mãos, nem isso, voz
modulando sílabas conhecidas e banais
que eram sempre certeza e segurança.**

Sim, tenho saudades.

**Sim, acuso-te porque fizeste
o não previsto nas leis da amizade e da natureza
nem nos deixaste sequer o direito de indagar
porque o fizeste, porque te foste?**

(Carlos Drummond de Andrade)

Colaboraram com esse texto*:

Dulcinea, mãe do Rafael

Ligia, mãe da Julia

Joseval, pai da Marina

Terezinha, mãe da Marina

*Alguns colaboradores preferiram o anonimato



Já disse
Já disse de nós.
Já disse de mim.
Já disse do mundo.
Já disse agora,
eu que já disse nunca.
Todo mundo sabe,
eu já disse muito.

Tenho a impressão
que já disse tudo.
E tudo foi tão de repente...
(Já te disse - Paulo Leminski)

Se tem uma palavra curta e que nos incomoda muito é a palavra **JÁ**, que pelo dicionário é um adjetivo com 8 significados.

E no luto ouvimos como forma de cobranças e de julgamentos.

Quando recordamos de nossos amados, nossos olhos começam a lacrimejar e dependendo de onde e com quem estamos, costumamos ouvir:

Já vai começar a chorar?

Como se as lágrimas de saudades pedissem licença ou marcassem hora para aparecer.

Ou mesmo quando queremos puxar assunto sobre o que sentimos com algum conhecido, escutamos:

Já vai começar a falar neste assunto?

Como se fosse possível esquecer quem amamos e apagá-lo de nossas vidas, de nossos pensamentos.

...Quando se vê, já são seis horas!

Quando se vê, já é sexta-feira!

Quando se vê, já é natal...

Quando se vê, já terminou o ano...

(seiscentos e sessenta e seis, Mário Quintana)

De outro modo a palavra Já, aparece para nos lembrar do tempo percorrido e da percepção de que ficamos perdidos nele.

Quando olhamos no calendário e nos damos conta de que se passaram tantos dias, meses e anos, mas é como se não tivesse passado tanto.

Temos a impressão de que o tempo para quem vive o luto é diferente.

“Já colocou todas as roupas do armário na mala?”

(Já, Titãs)

Em outros momentos o Já aparece como surpresa, quando decidimos o que fazer com os pertences da pessoa falecida, se o tempo percorrido for considerado curto, ouvimos comentários e perguntas sobre o imediatismo.

Também como espanto, quando consideram a volta ao trabalho como precipitada, ou mesmo, quando procuramos fazer algo que muitos acreditam que não poderíamos fazer por um bom tempo, como ir às festas.

Os olhares e comentários que recebemos quando saímos e decidimos não viver enclausurados, nos escondendo de tudo e de todos, de falar abertamente sobre o assunto, gera um desconforto em algumas pessoas.

Da mesma forma, quando resolvemos ir em busca de apoio, seja em psicoterapia, grupos de apoio, muitos consideram ser cedo demais para tocar na ferida, que se deveria esperar um pouco mais.

Alguns de nós quando entraram no grupo, achavam que não conseguiriam nem falar sobre o ocorrido, mas no primeiro encontro conseguiram se expressar e colocar para fora seus sentimentos.

Outros, mesmo considerando o tempo de caminhada curto, conseguem falar e ajudar os outros, demonstrando que no grupo a empatia, respeito e o amor são os principais ingredientes e é disto que precisamos.

Colaboraram com o texto:

Adriana, mãe da Isabela

Alessandra, irmã do César

Bianca, filha da Célia

Camila, irmã do Francisco
Dulcinea, mãe do Rafael
Flaviane, mãe da Tainá
Joseval, pai da Marina
Renata, esposa Michel
Terezinha, mãe Marina
Thâmara, filha da Maria Madalena

AINDA



Ainda te necessito.

**Ainda não estou preparado para perder-te
Não estou preparado para que me deixes só.**

**Ainda não estou preparado pra crescer
e aceitar que é natural,
para reconhecer que tudo
tem um princípio e um final.**

**Ainda não estou preparado para não te ter
e apenas te recordar
Ainda não estou preparado para não poder te olhar
ou não poder te falar**

**Não estou preparado para que não me abrace
e para não poder te abraçar.**

Ainda te necessito.

**E ainda não estou preparado para caminhar
por este mundo perguntando-me: Por quê?
Não estou preparado hoje nem nunca o estarei.**

(Pablo Neruda)

A palavra ainda vem com um peso bem grande conforme o tempo passa, como falamos do passado e do tempo, a palavra "Ainda" , para algumas pessoas, denota que não há esforço de nossa parte para sair da situação de tristeza

A palavra Ainda vem na forma de cobrança e é contrário do Já.

**“Ainda ontem, chorei de saudade...”
(Moacyr Franco)**

Somos cobrados quando algumas pessoas acreditam que o tempo passou e que foi suficiente para as lágrimas terem secado e que o choro é desproporcional e que deu tempo para sofrer bastante e não é mais necessário chorar.

Como se fosse possível esse tipo de coisa, esquecer quem se ama e não chorar nunca mais.

E não são só as lágrimas de tristeza que nos cobram, somos cobrados quando os outros sentimentos relacionados ao luto nos visitam frequentemente.

E vamos percebendo que a palavra “ainda” não cabe dentro do luto em nenhum momento, seja no começo do processo, seja no decorrer dele e muito menos falar que ele terá fim.

**“Saudade é solidão acompanhada,
é quando o amor ainda não foi embora,
mas o amado já...”
(Saudade, Aguinaldo Silva)**

Para alguns de nós, que estão com seus lutos recentes, o ainda vem na forma de não saber como agir diante das pessoas, de saber como se comportar, não entender como é esse luto.

Ficamos por um bom tempo no ainda de não acreditar no fato, na forma da morte, no ainda de não entender o que é suicídio e tudo que ele traz consigo.

Outros de nós, ainda não se permitem fazer coisas que antes gostavam, mesmo que o tempo percorrido seja considerado longo.

**“Felicidade foi-se embora
E a saudade no meu peito ainda mora”
(Felicidade - Lupicínio Rodrigues)**

Quando não conseguimos desfazer dos bens materiais de nossos amados, muitos de nós mantemos os quartos, os pertences, muitas pessoas com as quais convivemos acham que viver desta forma não é saudável e as cobranças são inúmeras.

Doar os pertences é como abrir mão de coisas que ajudam a contar uma história, para muitos de nós, cada pertence tem um significado, valor simbólico e sentimental e ser cobrado e às vezes obrigados a desfazer dos pertences é uma violação do direito de viver o seu luto à sua maneira.

**“Ainda que eu falasse as línguas dos homens e dos anjos,
e não tivesse amor, seria como o metal que soa ou como o sino que tine.**

E ainda que tivesse o dom de profecia, e conhecesse todos os mistérios e toda a ciência, e ainda que tivesse toda a fé, de maneira tal que transportasse os montes, e não tivesse amor, nada seria.” (Coríntios 13:1,2)

Assim como está escrito no livro sagrado dos cristãos, o amor é sentimento que nos une e faz com que nos encontramos para falar desse amor que ressoa em tudo em nossas vidas.

Não é a dor que nos une e sim o amor, o amor por nossos entes queridos que se foram precocemente e é por este motivo que nos juntamos e elegemos como nossa linguagem: o amor.

E por isto buscamos aprender uma nova forma de viver para honrar quem se foi e deixá-los vivos dentro de nós.

Ainda que o tempo passe:

É sempre amor, mesmo que mude

É sempre amor, mesmo que alguém esqueça o que é amor

(Mesmo que mude - Bidê ou Balde)

Colaboraram com o texto:

Adriana, mãe da Isabela

Alessandra, irmã do César

Bianca, filha da Célia

Camila, irmã do Francisco

Dulcinea, mãe do Rafael

Flaviane, mãe da Tainá

Joseval, pai da Marina

Renata, companheira do Michel

Terezinha, mãe da Marina

Thâmara, filha da Maria Madalena

SUPERAÇÃO

SCUPERAÇÃO

No dicionário Michaelis, superação é o ato ou ação de superar, sobrepujamento.

A palavra superar quer dizer também: dominar, vencer, conseguir domínio. Ir além, exceder, ultrapassar. Ser ou ficar superior, passar além, fazer desaparecer, livrar-se, afastar, remover, solucionar.

E nós enlutados chegamos a conclusão que não é possível existir superação da morte de quem amamos.

Mas é muito comum escutarmos a cobrança de que precisamos superar a morte de nossos entes queridos.

Superar a morte de um ente querido, seja lá qual for o vínculo que se tem, não é algo que se diz para para um enlutado.

Geralmente quem fala, não faz ideia do quão difícil e dura é essa palavra para alguém que tenta acomodar a dor da perda.

Superar supõe esquecermos e isto é algo impossível de ser feito.

“O sofrimento precisa ser superado, e o único meio de superá-lo é suportando-o.” (Carl Jung)

Antes do nosso luto, ao lermos frases como esta de Jung, parecia ser fácil superar algum sofrimento, pois na teoria tudo é simples.

Mas a nossa vivência no luto, experimentamos muita dor, e uma pergunta que nos fazemos e fazemos aos outros é quando é que a dor irá amenizar.

Com o tempo descobrimos que a dor não cessa, não abranda, não ameniza como dizem alguns teóricos, nós é que vamos nos fortalecendo e vamos aprendendo a lidar com ela e aprendendo a suportá-la.

Dói, mas as crises vão sendo espaçadas, vamos aprendendo a lidar com o sofrimento que a dor da separação pela morte nos causa.

Uns dias bons e outros nem tanto, vamos nos adaptando a perda. Mas não superando.

“A angústia de ter perdido não supera a alegria de ter um dia possuído.” (Santo Agostinho)

Na frase de Santo Agostinho, nós não concordamos em sua totalidade com ela, pois parece que somos ingratos quando não somos capazes de superar uma perda.

E que temos a obrigação de ser gratos por ter tido a oportunidade de ter tido entre nós, ao menos por um tempo, a pessoa que se foi.

Somos gratos, mas no luto há uma confusão tão grande de sentimentos e a gratidão não vai ocorrer de uma hora para outra.

Acreditamos que podemos superar nossos medos, traumas, obstáculos, mas não superamos a morte de alguém amado, nós nos adaptamos com a sua ausência.

Com isso, voltamos ao ponto de que o amor é o vínculo que ainda nos une e que o amor é algo mais forte até que a morte.

E a superação é para quando alguém rompe e consegue ultrapassar limites. No caso do luto, esta palavra também não cabe.

Colaboraram com o texto:

Alessandra, irmã do César
Ana Lúcia, irmã do Eduardo.
Bianca, filha da Célia
Dulcinea, mãe do Rafael
Ivo, pai da Ariele
Joseval, pai da Marina
Lígia, mãe da Julia
Terezinha, mãe Marina

Alguns participantes, preferiram o anonimato.

SUPOR



**“Sorri vai mentindo a sua dor
E ao notar que tu sorris
Todo mundo irá supor
Que és feliz...”
(Sorri - Braguinha)**

Depois que a morte por suicídio aconteceu em nossas vidas, o que mais fazemos além de lamentar, é supor.

A palavra supor, de hipótese, nos leva a ficar tentando adivinhar o que aconteceu naquele dia fatídico e as razões que levaram nossos amados a ter atentado contra a própria vida, insistem em ficar martelando nossos pensamentos.

E é uma luta desgastante, falamos sozinhos, pois a resposta foi junto com quem morreu e por mais que saibamos disso, ainda sim, a razão dá vazão a nossa imaginação.

São tantas suposições, tantos pensamentos com relação ao que aconteceu que ficamos confusos.

Supomos que erramos em algum momento ao acreditar que o suicídio nunca iria ocorrer e as vezes supomos que fizemos o possível para ajudar.

Descobrimos depois da morte, que na verdade, não conhecíamos nossos amados como um dia chegamos a supor.

Supomos que se tivéssemos feito uma ligação, ter ido ao encontro, ficado mais tempo, se tivesse conversado abertamente sobre o assunto, teríamos evitado a morte.

**“Mais do que pode supor
O império da razão
Toda vã filosofia”
(Vã Filosofia - Guilherme Arantes)**

E aí, voltamos à razão de que não há como voltar no tempo, que supor não é prever e que a vida do outro não nos pertencia.

As suposições são inúmeras e parece que foram ficando piores quando começamos a ler e ouvir sobre o assunto, lembramos de alguns momentos que na nossa imaginação aquilo poderia ter sido um sinal, um aviso, e isso às vezes nos perturba mais.

Lembramos de tantas coisas que passamos nos últimos momentos juntos com nossos amados, tentamos refazer as últimas horas, antes do fatídico ato.

Alguns que tinham seus diagnósticos e estavam em tratamento apresentavam uma melhora, então supomos que eles estivessem ficando bem, que o tratamento estava surtindo efeito.

Outros que não tinham nenhum diagnóstico de transtorno mental, aparentavam estar tristes, olhar desconexo, cansados, e supomos que era devido aos momentos que estavam passando, algumas rupturas que acontecem com

qualquer pessoa, coisas da vida, problemas que poderiam resolver.

Alguns que também estavam entre os que não tinham diagnóstico, aparentavam estar em suas melhores fases, terminados ciclos e iniciando outros de grandes conquistas, sonhos realizados e então supomos que estavam felizes com tudo que estava acontecendo.

Nunca iríamos supor algo desta natureza, poderíamos supor que nossos amados sofreriam qualquer violência externa, feita por outras pessoas, mas nunca que elas seriam seus próprios algozes.

**“Escolhi parar o tempo
Vou supor que ainda está
Pela porta vem com o vento
A esperança de chorar”
(Coração me leva- Hevo8)**

Muitos de nós, em nossas narrativas, buscamos o entendimento sobre tudo que aconteceu em nossas vidas, juntando recortes de nossas vivências, tentamos montar um quebra cabeça onde, algumas peças não se encaixam, deixando lacunas que nos obrigam a supor muita coisa.

Assim também, entendemos que até os profissionais que atendiam nossos amados, mesmo com suas teorias e estudos, também fizeram muitas suposições, muitas delas boas e que também ficaram chocados com o final da história.

E nós que nunca supomos em nossos piores pesadelos fazer parte de uma estatística, que infelizmente só cresce, também supomos que as campanhas de prevenção da forma como estão sendo feitas, são falhas e que necessitam com urgência de uma revisão em sua fórmula.

Colaboraram com este texto:

Alessandra, irmã do César
Camila, irmã do Francisco
Caroline, mãe do Magno
Denize, irmã do Humberto
Dulcinea, mãe do Rafael
Fernanda, irmã do Leandro
Ivo, pai da Ariele
Joseval, pai da Marina
Karla, mãe do Armando Cesar
Milka, mãe da Luiza
Renata, companheira do Michel
Renata, irmã da Fabíola
Terezinha, mãe da Marina

Alguns colaboradores preferiram o anonimato.

FELICIDADE

FELICIDADE

Mais uma palavra que usamos com cuidado depois, que o suicídio devastou nossas vidas.

Felicidade que significa conforme o dicionário online de Português, uma sensação real de satisfação plena, estado de contentamento, boa sorte, sucesso.

E nos perguntamos:

Como ser feliz depois que um suicídio devasta nossas vidas?

Nós enlutados, nos dividimos entre os que acreditam que nunca mais seremos felizes e os que aceitam que a felicidade será sentida de outra forma, já que verdadeiramente não somos mais os mesmos.

Que felicidade é um conceito, é uma construção cultural, que na atualidade, mostrar-se feliz é praticamente uma obrigação.

Também pensamos muito no quanto este conceito de felicidade pode ter interferido na ação de nossos amados.

“Ser feliz é tudo que se quer!” (Paixão, Kleiton e Kledir)

Na sociedade moderna, a felicidade é ter seus prazeres satisfeitos, ter glórias e vitórias o tempo todo, não falhar e sofrer o mínimo possível e se não bastasse, não adianta ser feliz, precisamos mostrar a felicidade o tempo todo.

A busca da felicidade nos padrões atuais é algo que por vezes é inalcançável. Tanto que existem as indústrias da felicidade, pílulas da felicidade, gurus da felicidade, livros de auto ajuda e por aí afora.

Mas a felicidade, também tem relação com processos bioquímicos em nosso organismo, e que para uma pessoa ser feliz, ou melhor, sensação de bem estar, ela não depende apenas do exterior, necessita também que seu organismo consiga produzir as substâncias que o deixarão com os sentimentos positivos.

E este equilíbrio entre o interior e exterior, farão com que a sensação de bem estar esteja presente em nossas vida e depois de um trauma tão grande como um suicídio, esse equilíbrio não é fácil de ser alcançado.

Passamos por descargas de estresse extenuantes, desequilíbrio no sono e na alimentação, fatores primordiais para o organismo produzir as substâncias necessárias para que possamos nos sentir bem.

**“Quando penso em você,
Fecho os olhos de saudade
Tenho tido muita coisa
Menos a felicidade”
(Canteiros, Fagner)**

Temos muitas sensações, muitos sentimentos e ao lembrarmos de nossos amados, dos momentos felizes que vivemos juntos, nestes momentos bate a tristeza.

Então, passamos a compreender que felicidade é um apanhado de muitas coisas e que é um momento, que passa, não existe felicidade duradoura.

E concordamos que, ser e estar feliz são coisas distintas, que ser feliz é uma determinação e é algo muito amplo, que assim como o luto é individual, e que podemos listar vários momentos, desde os mais simples e os mais complexos para se estar feliz.

Neste processo de reconstrução, muitas vezes buscamos a felicidade e nos deparamos com outros sentimentos, a raiva, o rancor que nos impedem de seguir adiante, nos amargurando.

E muitas vezes sentimos raiva até da palavra “Feliz” por achar que não temos como sermos felizes, pois só conhecemos a felicidade com nossos amados e sem eles: impossível.

E que é muito difícil falar em felicidade ou se sentir feliz com nossas vidas devastadas, com nossa família incompleta, mas que nos esforçamos para ter momentos de tranquilidade.

**“Tristeza não tem fim
Felicidade sim
A felicidade é como a pluma
Que o vento vai levando pelo ar
Voa tão leve
Mas tem a vida breve
Precisa que haja vento sem parar”
(Felicidade, Vinicius de Moraes)**

Assim como no poema de Vinicius de Moraes, a tristeza permanece por mais tempo do que os momentos de alegria que raramente passam a ser percebidos.

Tão raros que não conseguimos descortinar e dar mais valor a eles, estar com quem amamos, fazer algo que antes não conseguíamos devido a dor do luto.

Estando despedaçados não conseguimos por hora, enxergar nada de bom no que restou da vida, chegamos a acreditar que nunca mais teremos prazer em coisa alguma, que a felicidade passou a ser impossível e nem nos atrevemos a tentar.

Porém, em nossas partilhas, conseguimos relatar momentos de serenidade e que indicam que estamos no caminho para reconstrução de nossas vidas, mas em nossas visões isto constantemente parecia ser impossível.

Entretanto, há quem consiga trilhar novos caminhos para a felicidade, uma felicidade que pode ser algo que a filosofia explique, juntamente com a psicologia e talvez até a sociologia.

Uma felicidade baseada no conjunto, na comunidade, uma construção de reciprocidade nas relações e no pertencimento, onde construímos novas formas de nos relacionar com o outro, dando escuta e sendo escutados.

“Um dia feliz

Às vezes é muito raro” (Fácil, Jota Quest)

Passamos a desejar para as pessoas em dias comemorativos, um dia bom na medida do possível, pois nós nos esforçamos para ficar bem nestas datas e não cabe desejar felicidades quando não se tem.

Buscamos força descomunal para não entristecer mais quem nos rodeia e não passar a impressão de que a vida só girava em torno de quem se foi, é que a incompletude de nossas vidas, nos tirou o brilho dos olhos, o sorriso iluminado do rosto e sempre que sorrimos para parecer contentes, temos a impressão que estamos fingindo sentir algo que não estamos sentindo.

No processo do luto que é o reaprender a viver, vamos nos adequando a nova vida que se apresenta e vamos aos poucos nos adaptando a ela e entendemos com o passar dos dias, que a felicidade a qual um dia experimentamos não existirá mais e se dermos chances aos aprendizados, seremos felizes de formas diferentes.

“O viver em plena felicidade não é próprio desta vida mortal. Só o será quando aparecer a imortalidade... Sem a Imortalidade não existe Felicidade.”

(Santo Agostinho)

Assim como Santo Agostinho, crer que a felicidade não cabe nesta vida e sim em uma em outro plano, faz com que muitos de nós, continuemos a ter esperança nessa imortalidade e sermos merecedores dela.

Outros não crêem nisto e, no entanto, essa crença não nos diferenciam ao sofrermos por quem se foi.

Ter fé, uma religião e acreditar em um reencontro não faz com que a dor do luto seja branda e breve, ajuda muito, mas não é essencial quando falamos em morte por suicídio, por tudo que ela traz com relação aos estigmas e conceitos religiosos que a tratam.

E muito desse sofrimento e infelicidade, vem justamente daí, da incompreensão e dos julgamentos que sofremos.

Seguimos buscando nossos momentos alegres, nossa reconstrução, nossa subjetividade e conceito de felicidade que é tão cara a cada um de nós.

Nós no grupo, estamos aprendemos a conjugar o verbo “esperançar”, no conceito de não esperar que algo mude em nossas vidas apenas com o tempo e sim buscando sabedoria e fortalecimento para viver os dias que nos restam, não somos mais inteiros, mas buscamos preencher este vazio com o amor que ficou e que se multiplica cada vez que nos encontramos.

Talvez deixar fluir esse amor seja para alguns de nós um conceito de felicidade, já para outros é viver de novo as alegrias que um dia experimentamos.

“O tempo humano não gira em círculos, mas avança em linha reta. É por isso que o homem não pode ser feliz, pois a felicidade é o desejo de repetição.”

(Milan Kundera, do livro “A insustentável leveza do ser”.)

Colaboraram com este texto*:

Alessandra, irmã do César.
Ana, irmã do Eduardo
Ana, mãe do Rodrigo
Caroline, mãe do Magno
Denize, irmã do Humberto
Dulcinea, mãe do Rafael
Elisabete, mãe do Leandro
Fernanda , irmã do Leandro
Ivo, pai da Ariele
Joseval, pai da Marina
Milka, mãe da Luiza
Terezinha, mãe da Marina

*Alguns colaboradores preferiram o anonimato.

GUERREIRA AR-RENG

Algumas palavras dividem bem as nossas opiniões e uma delas é a Guerreira e Guerreiro.

Segundo o significado no dicionário é o indivíduo de espírito combativo, belicoso, que é inclinado a guerra, que guerreia.

Aquele que se esforça e luta por seus objetivos, batalhador.

Somos considerados por alguns como guerreiras e guerreiros devido a tudo que aconteceu em nossas vida e que mesmo assim temos coragem de lutar bravamente pela sobrevivência, por enfrentar o desafio que é viver um luto como este, de peito aberto.

A palavra Guerreira(o) traz para nós enlutados vários sentimentos, alguns controversos, uns, o entendem como elogio, outros não gostam de serem chamados assim.

Os que não se consideram guerreiros é devido a este adjetivo remeter a guerra, pois o que mais queremos nesta etapa da vida é estar em paz e por isso rejeitamos.

Nossas batalhas são diárias, realmente há uma luta entre buscar significado em tudo que nos aconteceu e prosseguir com nossas vidas sem culpa e sem medo, com a sensação de que vamos sucumbir a qualquer momento a dor e ao sofrimento.

Muitos de nós acreditam que a vida é uma eterna batalha que devemos lutar bravamente contra tudo que se opõe ao

bem, que não devemos sucumbir às agruras que nos são impostas e que a morte de nossos amados e conseqüentemente o luto que se segue a ela, é uma luta.

E que como guerreiros não devemos abandonar a batalha, seguir lutando até a nossa morte e esse desejo de não sucumbir, nos leva cada vez mais longe.

Outros de nós, entende que o conhecimento e o fortalecimento são de suma importância para se viver uma vida em paz, buscar discernimento para compreender o que aconteceu com nossos amados e conosco e assim reaprender a viver.

E que esse aprendizado é uma batalha entre o que fomos e o que nos tornamos nesta jornada.

Mas nos respeitamos em nossos entendimentos, pois somos únicos, diferentes em vários aspectos, com vivências singulares e isso contribui para que nossas partilhas sejam ricas em diversidade.

Assunto debatido no Grupo de WhatsApp*

Ana, mãe do Rodrigo

Terezinha, mãe da Marina

*Os demais colaboradores preferiram o anonimato.

POSFÁCIO

Quando iniciamos os encontros sobre as palavras, não existia a intenção de expor para fora do grupo.

Mas a cada encontro, fomos percebendo o quão potente estava sendo a atividade, o quanto esses encontros iam nos transformando e mostrando uns para os outros o quanto estas palavras nos tocavam de diversas formas.

E fomos confirmando que apesar de nossos lutos serem pelo suicídio e possuírem algumas características semelhantes, e por ser um grupo diverso, com pessoas de vários lugares do país, várias idades, classes sociais, religiões e gêneros, reunidos pela morte de filhos, filhas, mães, pais, irmãos, irmãs, esposas, esposos, namorados, amigos, nossas vivências, o sentir, o olhar sobre a vida, a morte e o luto são peculiares e influenciam no processo.

Descobrimos o quanto a generalização e a normatização do processo de luto é nociva e como e o quanto nos sentimos invadidos e invalidados quando somos cobrados por uma recuperação ou uma volta a ser como antes dentro de padrões pré-estabelecidos como aceitável na sociedade.

O grupo é nosso lugar de fala, literalmente, pois para muitos de nós é o único lugar onde podemos demonstrar o que verdadeiramente sentimos e um lugar onde os sentimentos bagunçados vão se desconectando uns dos outros e sendo nomeados.

Sentimentos que até negamos sentir, às vezes por que socialmente não são bem vistos, e outras por não os entender e que vão nos prejudicando ao longo do tempo.

E ao negarmos isso, nos sentimos absurdamente isolados e incompreendidos com muitas dúvidas por quais motivos temos certas reações e sentimentos e nos culpamos por sermos assim.

A raiva, o medo, a inveja, o cansaço, a tristeza, a solidão, o desconforto, a preocupação, a frustração, impotência, todos esses e mais alguns sentimentos, que somos por vezes obrigados a mascarar para caber em lugares e não sermos inadequados.

E que no luto que vivemos, esses sentimentos fazem parte e o quanto gastamos de energia para suprimir algo natural e o quanto é importante os reconhecer e poder colocar para fora, e assim, não ficar com eles por tanto tempo.

Vamos aprendendo a lidar com eles e esperamos que todo o sofrimento que passa a ser uma companhia constante, se torne uma visita esporádica.

Há muitas outras palavras que caberiam em vários dicionários, mas que este primeiro, consiga chegar a quem precisa e também a quem não consegue nos enxergar do jeito que verdadeiramente somos.

O grupo de apoio ao luto não é terapia, porém tem efeito terapêutico é usado como complemento e portanto não substitui ajuda especializada.

QUEM SOU EU

Sou Terezinha C.G. Maximo, sou mãe do Edgard e da Marina, Filha da Maria José e do Guedes, esposa do Joseval, irmã do Geraldo, da Elisangela e do Marcos, nora da Valdete e do José Vital, cunhada da Marilda, da Raquel e da Claudete, tia do Arthur, da Sofia e do Julio.

Gosto muito de ler e escrever. Fazer resenhas é para mim uma atividade muito prazerosa.

Sou profissional da área de Seguros, licenciada em Ciências Sociais.

Cozinho bem, não gosto de atividades físicas e acordar cedo.

Tenho dois pets, Frederico e Leopoldo, cães da raça Whippet que alegam meus dias.

Criei junto ao Joseval do Blog [Nomoblidis](#) que surgiu em 2017 após a morte da Marina pelo Suicídio, devastar nossas vidas.

O blog contém textos que descrevem o meu processo de luto, o nome **Nomoblidis** é de origem catalã e significa "Não me esqueça".

Marina estava aprendendo catalão e deixou em seu perfil no WhatsApp a frase: "**Si us plau, no m'oblidis**", "**por favor, não me esqueça**".

Com a repercussão do blog, sentimos a necessidade de montar um grupo de Apoio aos Sobreviventes Enlutados pelo Suicídio em 2018, na cidade de São Bernardo do Campo, SP, nos moldes dos grupos que frequentávamos, Vita Alere e Gass CVV.

As reuniões eram presenciais até março de 2020, quando a Pandemia do Coronavírus fez com que as reuniões se tornassem virtuais e abrindo a possibilidade de pessoas de outros Estados poderem participar.

Os encontros acontecem às quartas-feiras às 19h30, tendo uma a cada mês, aberta para novos participantes.

Inscrições: terezinha@nomoblidis.com.br

ONDE ENCONTRAR AJUDA

Associação Brasileira de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos (ABRATA)

<https://www.abrata.org.br/>

Centro de Valorização da Vida (CVV)

Telefone: 188

<https://www.cvv.org.br/>

Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção do Suicídio

<https://vitaalere.com.br/>

Mapa da Saúde Mental

<https://mapasaudemmental.com.br/>

Posvenção ao Suicídio

<https://posvencaodosuicidio.com.br/>

GRUPOS DE APOIO

Bia Dote - Grupo de Apoio às Famílias Sobreviventes do Suicídio

Grupo Presencial na Cidade de Fortaleza - CE

Os facilitadores são enlutados por suicídio e profissional de saúde mental.

Grupo aberto, gratuito.

Destinado às pessoas que perderam alguém por suicídio e que queiram conversar abertamente sobre o tema.

Para participar dos encontros você deve entrar em contato:

(85) 3264-2992 (85) 99842-040

Site <https://institutobiadote.org.br/>

EDUVIVER - Grupo de Apoio aos Sobreviventes Enlutados por Suicídio

Grupo Online aceita sobreviventes enlutados de todos os locais

Os facilitadores são enlutados por suicídio.

Este grupo se reúne na última segunda-feira do mês às 19h30.

Para participar dos encontros online você deve entrar em contato: (16) 9818-33845

FASS - Fênix Apoio aos Sobreviventes de Suicídio

Grupos online aceitam sobreviventes de perdas de todos os locais.

Os facilitadores são enlutados por suicídio e também voluntários do CVV.

Este grupo se reúne continuamente ao longo do ano no segundo sábado de cada mês das 14h30 até às 16h30.

Para se inscrever e participar dos encontros basta verificar a programação no site e preencher o formulário no site <https://www.fenixfass.com.br/Home>

GASS CVV - Grupo de Apoio aos Sobreviventes do Suicídio

Grupos Presenciais (obs. até a publicação deste, devido a Pandemia do Novo Coronavírus, as reuniões estão suspensas)

Podem participar qualquer pessoa que tenha sido afetada pelo suicídio, seja pela tentativa ou pelo luto.

Os facilitadores são Voluntários. Não precisa de inscrição.

Para maiores informações acesse:
<https://www.cvv.org.br/cvv-comunidade/>

GAES - Grupo de Apoio a Enlutados por Suicídio

Grupos online aceitam sobreviventes de perdas de todos os locais.

Os facilitadores são profissionais de saúde mental.

Este grupo se reúne semanalmente às segundas-feiras 18h00 até às 20h00.

A inscrição é gratuita e deve ser realizada pelo e-mail gaesufmg@gmail.com

GRAES - Grupo Reviver de Acolhimento aos Enlutados do Suicídio

Grupos online aceitam sobreviventes de perdas de todos os locais.

Os facilitadores são enlutados por suicídio e profissional de saúde mental.

São 2 grupos de apoio que realizam encontros mensais em diferentes dias e horários. (Núcleo homens nas primeira segunda-feira do mês e misto nas terceiras segunda-feira do mês)

informações e agendamento prévio:

(48) 99967-0831

(81) 98663-9559

Grupo Vida que Segue

Grupos online aceitam sobreviventes de perdas de todos os locais.

Este grupo se reúne na terceira sexta-feira de cada mês das 19h00 até as 21h30.

Para participar do encontro: Irinéia Sousa Tel.: (86) 99913-4956 ou e-mail: vidaqueseguethe@gmail.com

Grupo Viver - IPPES

Grupo online.

Os facilitadores são enlutados por suicídio e também existe profissional de saúde mental.

Inscrições:

coordenacao.sobreviventes@ippesbrasil.com.br

LUTA EM LUTO - Grupo de Apoio aos Sobreviventes do Suicídio

Grupos online aceitam sobreviventes de perdas de todos os locais.

Os facilitadores são enlutados por suicídio e também existe profissional de saúde mental.

Este grupo se reúne geralmente ao longo do ano na primeira terça-feira de cada mês das 19h30 até as 21h30.

Para se inscrever e participar dos encontros basta agendar previamente nos Contatos: Ivo (11) 99882-4322 e Cristina (13) 99137-8427

SMCC - Sociedade de Medicina e Cirurgia de Campinas

Grupos online aceitam sobreviventes de perdas de todos os locais.

Os facilitadores são profissionais de saúde mental.

Este grupo se reúne continuamente ao longo do ano na segunda segunda-feira de cada mês das 19h30 até as 21h30.

Para participar dos encontros online você deve entrar em contato a Jéssica pelo whatsapp: (11) 96035-7707

NAS-Núcleo de Assistência Social - Instituto Sedes Sapientiae

Grupos online aceitam sobreviventes de perdas de todos os locais.

Os facilitadores são enlutados por suicídio e profissional de saúde mental.

Este grupo se reúne nas últimas terças-feiras de cada mês das 19h30 até as 21h30.

Informações e inscrição no e-mail nas@sedes.org.br

NIVV - Nenhuma Idéia Vale uma Vida

Grupos online aceitam sobreviventes de perdas de todos os locais.

Este grupo se reúne nas primeiras segundas-feiras de cada mês das 19h30 até as 21h30.

Os facilitadores são enlutados e profissionais de saúde mental.

Para inscrição:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSegsg_pxPvC-koLkMNWZR_QXk4MqtF0o8szOiZ_vfVz9qlwmQ/viewform

VITA ALERE - Instituto Vita Alere de Prevenção e Posvenção ao Suicídio.

Grupo Online. Aceita sobreviventes enlutados de todos os locais.

Os facilitadores são profissionais de saúde mental.

Possuem 3 grupos que se reúnem em datas e horários específicos.

Para inscrição:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfwvVgL_I-v9jsxfi2aVwkEgmvXwF33rP8mM1uTwt3vkWMBdQ/viewform

REFERÊNCIAS

Adichie, Chimamanda Ngozi, Notas sobre o luto. São Paulo: Companhia da Letras, 2021

BERTOLETE, José Manoel. O suicídio e sua prevenção. São Paulo: Editora Unesp, 2012

Dicio, Dicionário Online de Português.

Healing Milestones - Recognizing Complicated Grief - <https://vimeo.com/481358529>

HUGHES, Marylou. Bereavement and Support: Healing in a Group Environment. LCSW, DPA, Taylor & Francis, 1995.

Michaelis, Dicionário Online de Português.

Responding to Grief, Trauma, and Distress After a Suicide: U.S. National Guidelines, Survivors of Suicide Loss Task Force, April 2015

<https://vitaalere.com.br/wp-content/uploads/2020/08/Cartilha-Posvencao-e-Cuidado-ao-Luto-por-Suicidio-Vita-Alere.pdf>