

## VIVER DEPOIS DE UM SUICÍDIO



Assinalou-se no passado dia 10 o Dia Mundial da Prevenção do Suicídio, tendo a Organização Mundial de Saúde revelado números alarmantes.

Seguindo esta linha de pensamento, irei abordar o luto dos familiares e amigos de pessoas que se suicidam, que são muitas vezes negligenciados pela sociedade, visto que a morte por suicídio é um tabu, e chorar a morte de um familiar que se suicidou não é socialmente aceite como uma morte por acidente ou doença.

Acrescida à dor natural da morte de um ente querido, nas situações de suicídio os mais próximos sentem responsabilidade pelo que aconteceu, de não se terem apercebido de que algo não estava bem, de que havia a possibilidade de um suicídio e nada terem feito para impedir tal desfecho.

Mas o “porquê?”, tantas vezes o “porquê?” e todas elas sem qualquer resposta, sem qualquer explicação plausível, sem qualquer entendimento.

As consequências psicológicas de um suicídio são devastadoras para os familiares e amigos, porque além de ser uma morte “não natural”, é uma morte escolhida, decidida pelo próprio, é uma morte traumática, tabu, em que o luto se torna complicado de processar.

Existe um misto de sentimentos que vão desde a dor lancinante, à vergonha, à raiva e revolta, tristeza profunda, sentimento de vazio, e a dor das perguntas sem resposta.

No acompanhamento psicológico destas pessoas é importante que haja a consciência de todas as consequências emocionais que este tipo de morte acarreta. É fundamental que as pessoas enlutadas encontrem um local de confiança, sem julgamentos, sem vergonha, sem culpabilização, sem juízos de valor.

A compreensão do que possa ter-se passado, bem como de eventuais problemas pré-existentes é importante para se iniciar de forma eficaz o processo de luto. O assegurar a pessoa enlutada de que nada poderia ter feito para evitar tal desfecho é de igual importância.

O isolamento das pessoas enlutadas deve também evitar-se, facilitando o mais rapidamente possível o regresso às rotinas quotidianas, ao trabalho, à escola, a uma vida social ativa, pois este isolamento é propício ao desenvolvimento de comorbidades, nomeadamente a depressão, associadas a um processo de luto complicado e traumático.

A eventualidade do enlutado ter ficado sozinho(a) com filhos menores, uma casa para cuidar, todas as tarefas para fazer, a incerteza de estar a agir de forma correcta com os filhos também eles enlutados, na maioria das vezes sem perceberem o que se está a passar, leva muitos enlutados a situações limite de desespero, com vontade de desistir. A família, que inicialmente estava sempre presente, começa a dissolver-se e cada qual continua com o seu dia-a-dia, como expectável, tendo a pessoa enlutada que aprender a viver num mundo que lhe parece cada vez mais cruel e sem sentido.

O apoio psicológico é uma vez mais fundamental para se dar novo significado à vida, à razão de se acordar todos os dias para mais uma luta, que, inicialmente parece inglória, mas que com o passar do tempo e a intervenção psicológica correta, vai tendo um sentido. O reaprender a viver vai ser bem-sucedido.

Este trajeto do processo de luto é longo e muito sinuoso, mas é fundamental que a pessoa enlutada possa estabelecer novos objectivos para a sua vida, possa caminhar de forma segura para um futuro com sentido. É preciso

conseguir perdoar a pessoa que se suicidou para que se possa encerrar este ciclo de sofrimento e conseguir ter paz e equilíbrio emocional.

LÚCIA FERREIRA

psicóloga clínica

In "*JM-Madeira*"