

LIBERALZINHO

Pense nos momentos bons! SÁBADO, 26 de janeiro de 2013 • liberalzinho@liberal.com.br • Editora: Leslie Cia Silveira • LIBERAL



Arte: Luis Fernando Bianco Galliani • LIBERAL

PARA LER E TE AJUDAR

A escritora Ceci Baptista Mariani sabe muito bem como é isso. No seu livro **"As meninas, a vovó... E a saudade de quem foi pro céu"** (Ed. Paulus, R\$ 18) ela conta como suas filhas aceitaram a partida da avó paterna. Como as duas eram muito pequenas, não estavam entendendo ao certo o que estava acontecendo. "Minhas filhas foram especialmente tocadas quando perceberam o sofrimento do irmão que, sendo mais velho, conviveu mais com a avó", conta. Ceci diz que o livro ajuda a família a encarar a partida e conversa com vocês, crianças, sobre a vida e a morte. "Procurem falar sobre o assunto. Conversem, troquem ideias com os amigos, pai, mãe, irmã e irmão. Falar ajuda o coração a encarar a perda", explica a escritora.



DOCES LEMBRANÇAS

Uma das coisas que queremos ter perto de nós é a recordação. Para Marisa, pode sim ter fotos e outras lembranças daqueles que se foram, pertinho de nós. Isso ajuda a manter a memória viva. "Olhe para estas fotos com o carinho que você gostaria de mostrar se ele estivesse aqui, agora, e deixe seu coração ficar feliz por você ter a oportunidade de manter lembranças legais dele". Quando quiser, pode ir também ao cemitério, levar flores e deixar suas lembranças no lugar onde a pessoa está descansando. "Mas é importante estar acompanhada por um adulto capaz de compreender suas perguntas e sua dor", ensina Rita.

Fonte:

Psicóloga clínica Marisa de Abreu
(www.psicologoepsicoterapia.com.br) e psicóloga Rita Romaro
(www.ritaromaro.com.br)



SHUTTERSTOCK



Ai, que saudade!

Não é fácil quando alguém que a gente ama muito vai morar no céu com Deus, não é mesmo?

Reportagem Núria de Oliveira

A vida começa com o nascimento. Ela continua e vai crescendo com a gente até ficarmos bem velhinhos. Porém, tem um momento que a história precisa acabar. É o ciclo da vida. Mas é difícil aceitar a partida de alguma pessoa querida, como a vovó, o vovô ou um tio, não é mesmo? E para onde essa pessoa foi? Tudo vai depender do que seus pais acreditam. A mamãe com certeza vai te responder algo do tipo “ela foi para o céu”, “foi para um lugar bonito e tranquilo”, “o tempo dele acabou, como tudo na vida tem um fim, mas estará sempre em nossos corações e lembranças” ou até mesmo “ele ficará num lugar bacana até que volte para Terra com outro corpo, mas a alma continuará a mesma”.

Para encarar a saudade, a psicóloga Marisa de Abreu explica que o melhor é pensar nos momentos bonitos que você teve com a pessoa. Vale lembrar aquela ida ao parque, aquele almoço gostoso no domingo ou aquele carinho no sofá.

A tristeza da perda é supernormal. Não fique com vergonha. Esse sentimento incomoda agora, mas o tempo vai te ajudar a se fortalecer. “Você pode ter um espaço para ficar triste, chorar, sentir raiva da morte, falar de sua raiva, da saudade, dos sonhos, fazer perguntas, mas a melhor solução é conversar”, diz a psicóloga Rita Romaro.