

## **Quando os Pais Adoecem**

*"Três anos depois de me casar, meu marido conseguiu trazer a mãe dele para morar conosco aqui nos EUA. Logo depois, ela foi diagnosticada com Parkinson's e eu fiquei cuidando dela, além dos meus dois filhos. Agora, minha mãe, que vive no Brasil, passou a ter uma doença séria de rim, e vai precisar de hemodiálise. Não quero parecer reclamona, mas sinto uma angústia muito grande por não estar lá. Acho que tenho mais vontade de estar lá cuidando da minha mãe do que aqui, cuidando da minha sogra."*

– Laurimar, El Cerrito, CA

Imagino o quão penoso deve estar sendo para você esse seu momento. Ao ler a sua mensagem, percebo três questões complexas, que parecem estar interconectadas: o amparo a sua sogra, a experiência de se sentir impotente frente à fragilidade da sua mãe, e, finalmente, as suas próprias necessidades enquanto pessoa. Não estou surpresa quando você se diz “angustiada”. Vamos tentar entender um pouquinho essas três questões.

A primeira delas é o amparo que você tem dado a sua sogra – *caregiving*, como se diz em inglês. Embora eu não saiba exatamente há quanto tempo ela sofre da doença de Parkinson, você parece ter sido uma fonte importantíssima de apoio para ela – talvez a mais importante. Esse exercício diário de cuidar de um ente querido enfermo exige bastante energia física e emocional. Quando cuidamos de uma criança saudável, por exemplo, nos enchemos de esperanças ao vê-la crescer e se desenvolver. Quando os cuidados são direcionados a pessoas enfermas ou deficientes, a sensação que se tem é outra. A esperança parece ser associada à melhora da doença, a um milagre, ao gerenciamento da dor, ou à dignidade do parente no final da sua vida.

Viver, dia à dia, presenciando mais um sintoma numa pessoa que amamos é um grande desafio. Imagino como deve ter sido passar por isso e, ao mesmo tempo, cuidar dos seus próprios filhos. Muitas pessoas que oferecem esse tipo de cuidado também precisam de apoio e acompanhamento. E o seu marido, será que ele está conseguindo amparar a mãe, sem entrar em negação e fingir que não há um problema; será que ele está conseguindo acolher você, que tem dado tanto apoio a mãe dele? Vocês dois de vez em quando conversam sobre essas coisas? Há diversos grupos de apoio (*support groups*) nas comunidades da Califórnia, onde pessoas que cuidam de idosos, de pacientes terminais, ou de deficientes encontram acolhimento e força uns nos outros.

A segunda questão que eu vejo você levantar – a que você mais realça – é relacionada a não estar presente durante esse período de vulnerabilidade da sua mãe, que vive no Brasil. É possível que a pessoa se sinta confusa quando percebe que os seus próprios pais, dos quais foram dependentes um dia, agora são dependentes dela. Embora essa troca de papéis seja relativamente comum,

ainda assim cria um certo nó na cabeça e no coração das pessoas. Para aumentar o nó, você não só percebe a situação de desamparo da sua mãe, como se sente impotente por estar vivendo tão longe.

Poder refletir sobre esse assunto me parece crucial, Laurimar, para que a dor que você sente em relação a sua mãe não interfira com a relação que você tem com a sua sogra, ou até com o seu marido. Raiva, frustração, impaciência, culpa, sentir-se impotente ou fraco são alguns dos sentimentos que emergem quando estamos lidando com separação e perdas. Preferir estar cuidando da própria mãe, como você diz, não me parece estranho nesse momento da sua vida.

Lembre-se que a opção por viver aqui – a não ser que tenha sido resultante de um exílio – é uma escolha. Até que a questão querer-viver-aqui, ou querer-viver-no-Brasil esteja mais ou menos definida na cabeça do imigrante, ele, possivelmente, passará por momentos nos quais se sentirá amargurado, irritado, ou culpado. Num caso como o seu, Laurimar, me pergunto se você se sente culpada: “Que que eu tou fazendo aqui? Por que não estou lá com ela? Ela fez tudo por mim quando eu era pequena, agora não pode contar comigo?”

Por mais que saibamos que a doença do pai ou da mãe nada tenha a ver com a nossa opção de vida, ainda assim, a culpa, ou até mesmo a vergonha podem surgir. O problema não é sentir esse turbilhão de coisas, mas não “cuidar” desses sentimentos, não dar atenção a eles e simplesmente fingir que não são importantes. Poder buscar alguma orientação ou apoio nesse sentido me parece importante, como mencionei antes, para que não afete a sua auto-estima e a sua relação com outras pessoas.

Agora queria também refletir sobre as suas próprias necessidades, Laurimar. Você fala de cuidar da sogra, dos filhos, da mãe: e você, como se sentiu até hoje sendo responsável pelos cuidados de tantas pessoas? Em um momento na sua mensagem você se desculpa: “não quero parecer reclamona” por sentir a sua própria angústia. Para podermos dar carinho, atenção, cuidados (próximos ou distantes), é fundamental que tenhamos algumas âncoras – fora ou dentro de nós. Sentir-se ancorada é a idéia: Amizades, religião, ajuda profissional, ou simplesmente a certeza de que podemos e merecemos ter as nossas necessidades atendidas, e não só a dos outros. Se essa pecinha não estiver no lugar, é possível que a sua identidade como *caregiver* defina você por completo e... que também lhe consuma inteiramente.

*Esta coluna não tem a intenção de substituir um contato terapêutico profissional. Ela foi criada como ponto de partida para discussões psicológicas e comportamentais. Mandem suas perguntas para o Cantinho do Divã através do e-mail: jacquelinemft@hotmail.com*

© Jacqueline Bonelli Smith, MFT 2006