

ROTEIRO DE DICAS DE COMUNICAÇÃO COM O ENLUTADO: O QUE NÃO FALAR E COMO SUBSTITUIR

O que não falar para um enlutado	Por que não falar?	Como substituir
Não fique assim.	Porque a mensagem que você passa é a de que a pessoa não pode se sentir daquela forma.	Tudo bem se sentir assim agora. Deve estar muito difícil. Sinto muito (apenas se realmente sentir).
Não chora.	Como não chorar depois de uma perda importante? Chorar é um recurso saudável de enfrentamento humano.	Chore. Não tem problema.
Você tem outras pessoas de quem cuidar.	Porque a mensagem que você passa é a de que não há tempo para sofrer, pois outras tarefas e pessoas são mais importantes.	Agora é o momento de cuidar da sua dor também.
Foi melhor pra ele.	Porque você não sabe essa resposta, você só supõe.	Você acredita que tenha algum sentido para o que aconteceu?
Isso não podia ter acontecido.	Porque você não ajuda o outro e o deixa com dúvidas.	Também gostaria que tivesse sido diferente.
Eu sei o que você está sentindo, já passei por isto.	Porque você também só supõe, baseado em perdas parecidas. Lembre-se de que as perdas nunca são iguais.	Eu posso imaginar o que está sentindo, deve ser uma dor muito grande.
Você tem que pensar positivo.	As pessoas não precisam pensar positivo o tempo todo para ficar bem. Diante de uma perda importante, elas só conseguem sentir a dor, e se entendem que pensar negativo é errado, vão sofrer mais, por se sentirem fracassadas.	É a forma como você está pensando e sentindo agora. Eu respeito.
Deus sabe o que faz.	É muito delicado entrar no campo espiritual/religioso sem que o outro tenha lhe dado abertura para isso. É possível que, após uma perda, se pense justamente o contrário: "Deus não sabe o que faz". "Por que Deus fez isso comigo?".	Se acha que pode ajudar com algum conforto espiritual/religioso, entenda quais são as fontes de sentido e suporte do enlutado.

Fonte: BATISTA, 2021

Referência

BATISTA, J S. Olhar o outro: o mais importante dos princípios da bioética. IN:GIMENES, A C et al. Dilemas Acerca da Vida Humana: Interface entre a Bioética e o Biodireito. 1. Ed. São Paulo: Atheneu, 2015.