

## ENTREVISTA A...

LILIANA GARCÍA

“A minha mãe foi a minha maior lição de vida e de amor.”

Há oito anos a vida de Liliana Garcia, de 37 anos, que trabalhava á 12 anos no jornal do Sol encontrava-se intacta, com um rumo profissional promissor. O seu mundo era feliz. Quando de repente um choque emocional devastou a sua vida: o diagnóstico realizado á sua mãe. Um tumor T4 é isso: uma morte anunciada.

**Abalou-te mais a notícia do cancro ou o sentimento de perda, quando soubeste que a tua mãe tinha falecido?**

O dia em que eu e o meu irmão fomos, com a nossa mãe, buscar o resultado da biópsia, foi o dia que mudaria a nossa vida para sempre. Eu, quando li o relatório, percebi logo a gravidade da situação, embora tenha dito à minha mãe que aquilo era linguagem de médico e que mais valia ser o gastroenterologista a dizer qual o diagnóstico. Fomos para o hospital ter com o médico, e ele logo deu ordem de internamento, na urgência, para a minha mãe. A cirurgiã que internou a minha mãe conversou com nós os três a explicar a gravidade da situação. E o anúncio de cancro veio tirar-me o chão debaixo dos pés. Fui para o hall do hospital, liguei a duas amigas a dizer que a minha mãe tinha cancro e elas foram ter comigo. E abraçada a elas chorei, chorei. Depois recompus-me para ir ter com a minha mãe, que seria operada dois dias depois. Após a cirurgia, o cirurgião que veio a acompanhar a minha mãe durante toda a luta contra o cancro (e que nunca desistiu dela, operando-a 5 vezes) confirmou o pior: disse que, quando a abriu, e viu o tamanho do tumor, achou que não conseguiria fazer nada. Mas fez. E disse que a expectativa de vida da minha mãe seria de um ano, dois no máximo (na verdade, era mais baixa, mas ele não teve coragem de o dizer). A verdade é que a minha mãe teve uma sobrevida de quatro anos e meio. Após o diagnóstico, viveu quatro anos e meio, cinco operações, 40 e muitas sessões de quimioterapia, uma ostomia, duas nefrostomias. A verdade é que o maior abalo foi o da notícia da doença e todo o processo de luta contra o tumor. Sabíamos que ela iria morrer, não sabíamos era quando. Até chegar a fase terminal e a fragilidade da minha mãe a transformar numa pessoa que já não era a Branquinha que nós conhecíamos. Ficou muito magra, sem forças, amarela (sinal de metástases hepáticas, logo, da chegada do fim). Depois do anúncio da doença, o pior foi a véspera da morte da minha mãe, quando chegámos ao hospital e ela já não estava cá, já estaria numa espécie de limbo. O corpo a lutar, a respiração ofegante (desesperante, um som que nunca se esquece). Quando entrei no quarto, saí logo. Não queria ver a minha mãe assim. Aquela imagem matou uma parte de mim. Não queria que o meu pai visse a minha mãe assim, com medo que ele não resistisse. Só voltei a entrar, depois de tomar um ansiolítico e após conversar com uma enfermeira que ia “despedir-se” da minha mãe. Ela disse-me que era bom estar ao pé dela porque naquela fase não se sabia se ela ainda nos ouvia, e que era bom ela ter a família junto a ela, para se despedir em paz. Fui, com o meu pai, irmão, a namorada de então do meu irmão e o meu padrinho. Estivemos junto a ela umas horas. Despedi-me dela, disse-lhe que podia partir, em paz. Saímos do hospital, cabisbaixos e a desejar que ela partisse o mais rapidamente possível. Aquilo

*Título del poema en cursiva*

Autor/a

EMOCIONES. Revista de Exresión y Comunicación Emocional. 2017. Nº 1.

Expresando Emociones (Nº orden)

não era vida. Aquela imagem da agonia matava-nos. Durante a madrugada de 9 de Setembro de 2011, recebemos um telefonema do hospital a anunciar a morte. Sabíamos que a minha mãe já estava em paz, sabíamos que íamos ter de ter, então, forças para o velório e funeral. Eu queria que tudo passasse rápido, para estar a sós comigo. Não consegui ver a minha mãe a ser enterrada. Fiquei à porta do cemitério. Não tive coragem de ver a minha mãe a levar com terra em cima.

**Numa era em que a teoria do apego assinala cada vez mas a sua importância o que é para ti a desvinculação do laço emocional mais importante hoje na tua vida?**

Perder a minha mãe, que era a pessoa mais importante da minha vida, e o pilar da família, foi o maior teste à minha resistência. Ganha-se uma força que não se suspeitava ter. Não sou a mesma mulher que era antes de ser descoberto o tumor da minha mãe, aos seus 50 anos. A idade com que morreu a minha avó materna, também de cancro. Passei a dar ainda mais importância ao essencial, e a perder paciência para a futilidade e pseudo-problemas. Nunca me esquecerei de um momento, depois do diagnóstico, quando estava no quarto dos meus pais com a minha mãe e ela, abraçada a mim, me disse: "Não vos quero perder!". E eu a dizer-lhe que não nos iria perder, que iria lutar para ficar boa, para dar cabo do cancro. Tive de me proteger e proteger o meu pai e irmão. A prioridade da minha, da nossa, vida era a minha mãe. E assim foi: até ao fim. Hoje sinto que se resisti à perda da minha mãe, aguento quase tudo.

**Conseguiste compreender, identificar e reconhecer as tuas emoções associadas ao luto?**

O meu luto começou antes da morte. O meu luto começou na fase terminal da minha mãe. E a preocupação era essencialmente o meu pai: como vai ele reagir à morte, ele irá aguentar? Tinha este receio porque ele parecia "alienado" do estado real da minha mãe. Fui-me preparando, não sei bem como, para o pior. No luto antecipado que vivi sentia dor, tristeza, chorei muito, muito, sozinha. Achava que a minha mãe merecia muito mais da vida, ela que sempre fez tudo pelos outros.

**Porque achas que o ser humano é tao emocional?**

A emoção é o que faz sentir a vida com profundidade e milagre. A emoção lembra-nos que somos seres divinos.

**Como digeriste as tuas emoções e sentimentos, quais foram as estratégias que utilizaste?**

Pensei sempre que tinha de ser forte, como a minha mãe. Eu costumo dizer que a minha mãe foi a minha maior lição de vida e de amor. O amor é que fez com que a minha mãe tivesse o dobro dos anos de sobrevida, após o diagnóstico. A minha mãe durou tantos anos porque se sentia amada e isso deu-lhe forças para lutar mais e mais. Ela lutou por ela própria e por nós. Lutámos pela família. Senti que a união familiar fazia sentido. O cancro fortaleceu-nos enquanto família. Aprendi o que era a resiliência e procurei dar sempre atenção ao que se afigurava como minimamente positivo, nem que fosse um domingo passado em casa, no sofá, com a minha cabeça pousada no colo da minha mãe, a vermos episódios da série "Anatomia de Grey".

**Como expressaste e comunicaste essas emoções?**

Expressava as emoções através da escrita e das lágrimas, ou nas conversas com amigos.

**Consideras que as emoções sentidas durante o luto alteraram a tua cognição e social e a forma de atuar no trabalho?**

*Título del poema en cursiva*

Autor/a

EMOCIONES. Revista de Exresión y Comunicación Emocional. 2017. Nº 1.

Expresando Emociones (Nº orden)

Eu diria que as emoções sentidas durante a luta contra o cancro e durante o luto alteraram a minha forma de olhar o mundo, os outros. Em relação ao trabalho julgo que não, embora durante algum tempo a minha editora procurasse evitar que eu, enquanto jornalista na área da Sociedade, fizesse trabalhos que abordassem temas como cancro ou doenças graves. No entanto, a minha sensibilidade conduzia-me, muitas vezes, a esses temas.

**Que pensamentos ou comportamentos associaste as emoções vivenciadas?**

Pensamentos de dor, amor, esperança e confronto com a realidade, pensamentos de luta. Em relação aos comportamentos, se calhar, nos momentos em que mais sofria, procurei isolar-me mais do mundo e dos amigos, para não partilhar essa dor. Não me apetecia, muitas vezes, falar do sofrimento pelo qual estava a passar. Passei a valorizar o silêncio.

**De que forma essas emoções mudaram a tua pessoa na forma de encarar a vida? Que impacto tiveram essas emoções na tua vida, como encaras a realidade hoje?**

Essas emoções marcam-nos para o resto da vida. Após a morte da minha mãe, fica o vazio, deixamos de ser cuidadores, de viver em torno do centro da nossa existência, que era ela. E, de repente, o que fica? Ficamos nós com o vazio e temos de aprender a recentrar a nossa vida. Hoje em dia, preocupo-me em cuidar dos meus e do meu bem-estar. Procuo o que me faz bem e evito o que só me traz desgaste evitável. Sei que a vida é um bem com prazo e procuro, dentro da imperfeição que a existência é, ser o mais realizada possível. Procuo aceitar as imperfeições da minha vida e retirar o melhor do que vivo. Sei que só fui trabalhar sozinha para Angola porque vivi o que vivi. Se era capaz de viver sem a minha mãe, ir para Luanda não poderia ser algo que eu não conseguisse fazer. O desafio foi superado. E sinto orgulho por isso. E sei que a minha mãe, onde estiver, estará orgulhosa pela coragem da filha.

**Que factores contribuíram para que o teu universo emocional ficasse mais positivo?**

A minha força interior foi a minha grande aliada. Uma força que se alimentou do exemplo da minha mãe. A minha força interior, a literatura, os amigos e os filmes contribuíram para que o meu universo emocional tivesse uma centelha de luz. Além disso, a equipa de médicos, enfermeiros e auxiliares do Hospital de Viseu foram, sem dúvida, uma fonte de apoio e esperança, na forma competente e humana com que acompanharam não só a minha mãe, mas a família toda. Por alguma razão, a minha mãe sentia-se em "casa" no hospital. O cirurgião que seguiu a minha mãe foi muito mais que um médico, foi um amigo.

**Como aprender a lidar e a regular novamente as emoções?**

Aprendendo a aceitar o que não podemos mudar, aprendendo a ver que a minha mãe passou a estar comigo de outra forma, percebendo que tinha muito mais da minha mãe em mim que aquilo que julgava. E reconforta recordar a extraordinária mulher que foi e os bons momentos, de cumplicidade, que vivemos. Sei que ter uma boa mãe é uma bênção. E eu fui abençoada.

**Que pensamentos ou comportamentos associaste as emoções vivenciadas?**

"Cada vez dou mais valor às pessoas que dão significado à minha vida. Cada vez dou mais valor a quem tenho e ao que tenho dentro de mim. E a quem traz dentro das suas vidas a minha família. Gosto-me cheia de emoções fortes. Às vezes despojada de palavras [como tem acontecido nestes últimos tempos]. E a valorizar, cada vez mais, o silêncio...e as doces interrupções de

---

*Título del poema en cursiva*

Autor/a

EMOCIONES. Revista de Exresión y Comunicación Emocional. 2017. Nº 1.

Expresando Emociones (Nº orden)

silêncio, 'impostas' pelo carinho dos amigos.

Tem havido dor, muita dor. Ver a tristeza, inquietação muda, no olhar da minha mãe. Ver a minha mãe a olhar para um corpo que, pela terceira vez, foi aberto no mesmo sítio. A doença como uma estranha que não pediu licença para entrar numa casa de carne e osso. A doença a esconder-se atrás de cortinas. Até um dia se comportar como elefante em loja de porcelanas. E surpreender. O estilhaço. O rasgão. Os agrafos. A costura.

A dor. A dor está-me a servir para colocar na devida ordem certas miudezas. Impõe-se uma imagem, ainda desfocada. Não vislumbro todos os contornos. Mas, sinto-me a abrir uma gaiola cheia de folhas secas. A sensação de estar na posse de uma gaiola de folhas secas, sabendo que a prisioneira afinal sou eu.

Quero deixar a gaiola vazia, de porta aberta. O tombo das folhas. Húmus.

Há dias, dei por mim a queimar, na lareira, todas as flores secas que encontrei cá em casa. Cada vez me parece mais incompreensível oferecer a alguém arranjos de flores secas. Gosto de ver o desabrochar das flores que a minha mãe tem semeado no jardim. Gosto das flores que, com o frio, adormecem, para voltar a despertar na primavera.

Flores secas estão ao nível do quadro do menino da lágrima". Este texto, de 15 de Março de 2009, traduz bem os pensamentos associados às emoções que vivi enquanto filha cuidadora.

E este outro post, de 27 de Fevereiro de 2009, também: "Há quem queira trocar de carro. Há quem queira trocar de casa. Há quem queira ter férias em destinos paradisíacos. Há quem queira ter os *gadgets* mais xpto. Há quem queira encher o armário com dezenas de sapatos. Há quem queira aparentar mais sinais exteriores de riqueza que o vizinho ou os colegas de liceu. Há quem se sinta frustrado e infeliz por não conseguir realizar esses sonhos com código de barras.

Eu só queria passar menos tempo no hospital. Só queria não estar tão familiarizada com os rostos de tantos médicos, enfermeiros e auxiliares [por mais competentes e atenciosos que sejam, e que são]. Só queria não ver a minha mãe sofrer, o meu pai irritadiço e de rosto tenso e o meu irmão a viver de forma desapaixonada. Só queria ver o meu olhar cheio de certezas e serenidade. Só queria que palavras como neoplasia, quimioterapia, colonoscopia, ecografia, tac, cateter, não estivessem tão presentes na minha vida.

Gostava que a minha tristeza se reunisse apenas em torno das viagens que não foram feitas, do carro que não foi comprado, dos sapatos que foram apenas cobiçados. Gostava de ter mais futilidade e leveza na minha vida [nunca pensei vir a dizer isto]. Gostava que cancro fosse um vocábulo distante, um rumor longínquo.

Só queria que este post fosse ficção. E que, há dois anos, não tivesse [tivéssemos] levado um valente murro no estômago".

### **As memórias também são emocionais, qual é a memória que mais sentimento te traz?**

Há muitas memórias associadas à minha mãe que me trazem emoções fortes. Uma das mais fortes, vividas na fase terminal, foi, após uma visita à minha mãe, no hospital, uma enfermeira amiga estar a vê-la também e me dizer que eu ia ter de comprar uns sapatos para a minha mãe uns números acima, para ela poder calçar, para levar no caixão, uma vez que os pés iam inchar.

---

*Título del poema en cursiva*

Autor/a

EMOCIONES. Revista de Exresión y Comunicación Emocional. 2017. Nº 1.

Expresando Emociones (Nº orden)

Assim fiz, fui comprar ao shopping uns sapatos de defunto...para a minha mãe. Esta imagem é, para mim, muito forte e dilacerante de tão prosaica que é. Ir comprar os sapatos que a minha mãe ia usar depois de morta. Outra memória forte é da forma "rípida" como a minha mãe lidava comigo poucos dias antes de morrer, como se me quisesse "rejeitar" ou "desapegar-se" de mim (e eu dela), sabendo que ia morrer. Mas também recorro a força da minha mãe na luta contra o cancro. E as nossas caminhadas nos finais de dia, no Verão. E a imagem dos gestos que não se irão repetir: como a minha mãe a jardinar, tarefa de que gostava tanto. Não há morte que apague o amor.

**Consegues descrever metaforicamente o tema morte, luto e vida baseada na tua experiência?**

Poucos dias após a morte da minha mãe, escrevi isto no blogue que tinha: "O luto não é a ausência de luz. O luto é a emigração de palavras essenciais para parte incerta. O luto é saber que posso dizer mil vezes 'mãe'. Mas que nunca mais te ouvirei dizer 'filha'". A foto de uma loja de artigos para bebés junto a uma agência funerária, tirada na rua onde vivi, em Lisboa, é a metáfora perfeita para os temas da morte e vida. Elas moram lado a lado, nesta vida. Perdi a minha mãe há quase quatro anos, e há dias tornei-me tia.

**Colaboradora**

Sandra Montero

---

*Título del poema en cursiva*

Autor/a

EMOCIONES. Revista de Expresión y Comunicación Emocional. 2017. Nº 1.

Expresando Emociones (Nº orden)