

NÓS E OS OUTROS



25/03

Perder um irmão

24 PAIS E FILHOS

Falar de morte a uma criança é doloroso e difícil mas absolutamente essencial. Perder um irmão na infância ou adolescência é uma experiência que marca uma vida inteira e cujo peso, à família e a quem está mais próximo ajudar a fazer o luto e a aceitar a perda.

20 Relações

Armadilhas interiores

Todos temos um lado luminoso e outro lado mais sombrio. Importa perceber o que nos condiciona e aquilo que distorce a nossa relação com os outros. E conosco.

LUTO INFANTIL PERDER UM IRMÃO

Enfrentar a morte de um irmão durante a infância é um processo doloroso. Para que façam o seu luto e aceitem a sua perda, é necessário que seja explicada a verdade às crianças e oferecido o apoio de que necessitam para se adaptarem à mudança e superarem a dor.

Texto Ana Gomes

Na generalidade dos casos, a experiência do luto acontece numa fase em que o indivíduo se encontra já familiarizado com o conceito da morte e melhor preparado para enfrentar e ultrapassar o processo de luto, geralmente por altura da adolescência ou início da idade adulta. Mas existem muitos outros casos em que a morte assalta as famílias e apresenta-se sem cerimónias às crianças. É o caso daqueles que perdem um irmão durante o período da infância, situação de grande sofrimento para os pais e também para os filhos, que nem sempre sabem como lidar com este episódio de tristeza e mudança radical nas suas vidas.

A noção da morte. Durante os primeiros anos de vida, a própria ideia de morte, de um desaparecimento irreversível, é qualquer coisa estranha e inconcebível. O conceito e a experiência de perda vão sendo aprendidos ao longo do processo de crescimento da criança. Como tal, o evento da morte de um irmão durante a infância é gerador não só de uma grande tristeza como de enorme confusão, por falta de preparação e capacidade de elaborar sobre situações desconhecidas.

É importante referir que as crianças em idade pré-escolar têm dificuldades em assimilar a ideia do definitivo. Como tal, a morte é tida como temporária e reversível, à semelhança do que acontece às personagens de alguns contos infantis ou figuras de banda desenhada. Só mais tarde, a partir dos quatro ou cinco anos, a ideia da morte começa a ser introduzida no universo da criança. No entanto, caso não haja perdas de alguém muito

próximo, a morte continua a ser um fenómeno distante, que acontece aos outros e nunca durante o período da infância.

Capacidade adaptativa. As reacções das crianças que sobrevivem à morte de um irmão durante a infância dependem de diversos factores. Entre eles, Paula Vilarça, pedopsiquiatra do Hospital Dona Estefânia em Lisboa, destaca “a idade em que ocorre a perda, o processo de luto dos pais e a natureza do falecimento do irmão. Porque no caso de ser uma morte esperada, por motivo de doença por exemplo, a família e a criança adaptam-se melhor do que se for uma situação de um desaparecimento súbito”.

Importa referir ainda que, mesmo quando a perda se dá em idades até aos três anos, quando a noção da morte é uma abstracção absoluta, as crianças sentem-se tristes, confusas e enfrentam a dor acrescida

de lidar com uma família em processo de grande sofrimento e que nem sempre consegue dispensar-lhes a atenção e cuidados de que necessitam. No entanto, os mais novos têm uma maior capacidade adaptativa do que os adultos. Segundo Paula Vilarça, enquanto para os adultos o período de luto ronda os dois anos, para uma criança seis meses podem ser suficientes para se reorganizar e adaptar-se à perda de um irmão.

Reacções à dor. “Problemas de comportamento, instabilidade, tristeza, choro, melancolia; demonstração de uma maior dependência dos pais, elevada ansiedade de separação, atitudes regressivas como voltar a querer a chucha, fazer chichi na cama ou falar à bebé” são alguns dos sintomas que a pedopsiquiatra refere como habituais nas crianças que perdem um irmão. É certo que estes dependem em muito de todas as cir-

Apoio

A Nossa Âncora

“A Nossa Âncora” é uma associação sem fins lucrativos que tem como objectivo dar apoio a pais e irmãos em luto e seus familiares através de auxílio psicológico, sociológico, médico, psiquiátrico, religioso, jurídico e promover iniciativas que possam concorrer para a plena realização dos seus objectivos. Nascida em 1996, é constituída por pais de filhos que morreram que pretendem “ajudar os pais em luto a entender a sua dor incontornável, para que não se fechem em si mesmos, envoltos na sua revolta, e encontrem novos estímulos na vida”.

Contactos

R. Dr. Almada Guerra, 25 - 2710-417 Sintra | T. 21 910 57 55 | F. 21 910 57 59
T. 93 347 3436 / 4067 / 3303 (17h00 - 22h00, incluindo sábados)
Linha telefónica gratuita (10h00 - 22h00): 21 910 57 50
www.nossaancora.pt

cunståncias em que se deu a morte e da forma como respondem à situaçaõ a família mais próxima

A criança tem de ter interlocutores para expressar livremente as suas inquietações.

e afastada, para além da rede social de afectos e apoios existente em torno da criança.

Os estados de enorme susceptibilidade, pesadelos, perturbações do sono, medos, agressividade, perda de interesse, isolamento, dificuldades na creche ou na escola, ou mesmo negaçãõ da morte do irmão e crença profunda de que permanece vivo, sãõ reacções que podem surgir neste cenário de perda grave. É importante que as crianças tenham tempo e espaço para exprimir os seus sentimentos. Quando estes sintomas sãõ muito intensos e perturbadores da vida da criança ou quando se prolongam por longos períodos é aconselhável procurar ajuda e recorrer a apoio especializado de um pedopsiquiatra.

Explicar a morte. O processo de luto levado a cabo pela criança depende muito da forma como os pais, família e amigos explicam o sucedido e oferecem apoio. “O melhor é sempre dizer a verdade, recorrendo às metáforas” de forma a seguir um discurso que seja compreensível para os mais novos, defende Paula Vilariça. Os adultos podem socorrer-se

de imagens várias desde que seja claro que o irmão não volta mais. Há que ter o cuidado de não criar expectativas de regresso, que prolongam no tempo a aceitaçaõ da perda e o seu conseqüente sofrimento. Os adultos devem tentar, com palavras claras e simples ou recorrendo a experiências conhecidas da criança, explicar o sucedido, defender que é normal ficarmos tristes nestes momentos e assegurar que estãõ presentes e disponíveis para apoiar e ultrapassar este momento difícil.

Trata-se de um tarefa por demais pesada para os pais que perdem um filho. Nem sempre é possível reunir forças para lidar com a incomensurável dor da perda de um filho e apoiar outro filho a superar a sua própria dor (ver caixa). “Quando os pais sentem que não têm capacidade para suportar esta situaçaõ devem pedir apoio à família ou ajuda especializada. É muito importante que não se entre num processo de luto patológico que bloqueia o desenvolvimento de toda a família”, alerta a pedopsiquiatra. A criança não pode sentir que tudo mudou à sua volta e não entender porquê. Tem de ter interlocutores para expressar livremente as suas inquietações, colocar as suas dúvidas e sentir-se apoiada na perda de alguém que ama. Para que este processo seja interiorizado e comece a ser resolvido, Paula Vilariça defende que os pais devem deixar a criança ir ao funeral. “Trata-se de um ritual de despedida que é organizador para a criança”, afirma. É essencial que, passados os momentos de crise e consumada a aceitaçaõ da perda, a criança volte a sentir-se segura, cuidada e amada. x