Quando alguém especial morre

Vera Ramalho | Psicóloga e diretora do Psiquilibrios
Psiquilibrios| www.psiquilibrios.pt

A perda e o luto a ela associado, é uma experiência inevitável no percurso de vida do ser humano. O luto caracteriza-se pelo conjunto de sentimentos e de comportamentos ligados ao sofrimento causado por uma perda. O luto não advém apenas da morte de alguém, podendo estar associado à perda de um animal de estimação, de uma separação ou divórcio dos pais, entre outras situações.

Por volta dos 6/7 anos a criança começa a perceber a morte como algo irreversível e, por consequência, surgem perguntas por vezes difíceis de responder pelos adultos. Este é um momento esperado ao nível do desenvolvimento e, por isso, não deve ser encarado como uma ameaça ou como algo desajustado. Uma explicação sincera e adequada a compreensão da criança será suficiente.

O caso efetivo da perda de uma pessoa amada por uma criança pode gerar angústia e preocupação nos pais ou parentes próximos que se confrontam, por um lado, com a sua própria dor e, por outro, com a ansiedade causada pela dúvida de como abordar e lidar com este acontecimento junto da criança.
Em concreto, numa situação de morte, por exemplo, de um progenitor da criança, é obviamente necessário que ela saiba que o seu pai/mãe morreu, mas há detalhes que devem ser omitidos, sobretudo aqueles relacionados com o sofrimento da pessoa em causa.
Desde logo, é necessário encarar a tristeza e a dor que acompanham este momento como natural a todo o processo da experiência de perda. Sentir-se triste ou com menos interesse nas atividades é natural, além de adequado. O adulto que vê a criança a sofrer, pode sentir-se impotente e procurar formas mais variadas para compensá-la, contudo, tentar acabar com o sofrimento da criança é uma tarefa inexequível. Assim, o mais importante será acompanha-la na livre expressão dos seus sentimentos, mostrar compreensão e empatia, de modo a que a criança sinta que é compreendida e que a sua dor é aceite. A tendência é a criança passar por altos e baixos durante algum tempo e caminhar para o reequilíbrio.

Quando se trata de uma doença grave, o adulto deve ser o mais sincero possível com a criança. O importante é ter em conta a idade e a compreensão da criança. A criança tem o direito de saber que um familiar morreu ou que está gravemente doente e deve ser ajudada a lidar com esta perda. Mentir será apenas uma forma de a deixar confusa e desconfiada, além de criar dificuldade de lidar com os seus sentimentos. Assim, quanto mais verdadeiros formos, mais estamos a ajudá-la a confiar em nós e na nossa capacidade de lidar com a situação e, consequentemente, ajudá-la. Caso o adulto não se sinta confortável para falar com a criança, deve aconselhar-se com alguém ou pedir ajuda a um amigo, familiar ou profissional.

É difícil prever a reação de uma criança após a notícia da perda de um ente-querido. Se possível (em caso de doença em que já se preveja a morte), o melhor é prepará-la. A forma como as crianças vivem o luto pode oscilar de acordo com a sua idade, a personalidade e o estádio de desenvolvimento em que se encontra. As reacções são diferentes, de criança para criança, podendo o rol de sentimentos diferir desde a tristeza ou apatia, até o parecer indiferente (apesar de não o ser), o que geralmente causa espanto aos adultos. São comuns igualmente atitudes de isolamento e afastamento das pessoas, comportamentos agressivos, regressão em alguma área do desenvolvimento e desinvestimento académico.

Apesar de se tratar de uma situação muito difícil e que envolve sentimentos fortes, as crianças são muito mais competentes para lidar com estas situações do que aquilo que às vezes julgamos.

Em caso de dúvida ou se considera que alguma coisa não está bem (com a criança ou mesmo consigo) procure um profissional.

Vera Ramalho

Psiquilibrios – Centro de Consulta Psicológica.