

Compreendendo a infância é uma série de pequenos textos escritos por experientes terapeutas de crianças na Inglaterra, para ajudar a esclarecer os sentimentos e visões de mundo infantis e adolescentes e assim auxiliar os pais, familiares e profissionais.

Folhetos eletrônicos em português disponíveis em www.usp.br/ip. Clique em Laboratórios e em seguida em Laboratório de Estudos da Família, Relações de Gênero e Sexualidade. Ou em Serviços e em seguida em Serviço de Atendimento a Famílias e Casais.

Este folheto foi originalmente publicado pelo Child Psychotherapy Trust.

Folders disponíveis em inglês em: www.understandingchildhood.net

www.understandingchildhood.net

Coordenação da tradução brasileira: Laboratório de Estudos da Família, Relações de Gênero e Sexualidade do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

Perdas

auxiliando os pais e as crianças a lidarem com a perda de alguém próximo

Qual a melhor maneira de ajudar seu filho ou sua filha quando alguém próximo vem a falecer? As crianças sofrem da mesma maneira que os adultos? E crianças muito pequenas? O que é um sofrimento "normal" para uma criança, e com o que você deve se preocupar? Este folheto sugere maneiras pelas quais adultos podem auxiliar as crianças a se adaptarem e aceitarem o sofrimento e a perda.

O que as crianças pensam da morte

As crianças passarão por diversas experiências de perda e separação como parte de seu desenvolvimento normal. E mesmo sem terem experimentado uma perda, elas terão vários pensamentos sobre a morte. Isto faz parte de uma curiosidade saudável a respeito da vida - tal como a curiosidade a respeito de seu corpo, sexo ou nascimento. Os adultos podem encontrar certa dificuldade em conversar a respeito da morte por causa de suas próprias ansiedades em relação à mortalidade, ou por receio de desagradar outras pessoas, mas as crianças podem demonstrar que estão prontas e dispostas a conversar a respeito de suas ansiedades. É importante para uma criança contar com a participação de adultos que têm a firmeza necessária para aceitar qualquer tema de conversação e responder suas perguntas. Na verdade, estar preparado para compartilhar os pensamentos de seus filhos, suas crenças e temores, pode ser a melhor maneira pela qual os pais e outros adultos importantes na vida das crianças - como professores, cuidadores e médicos - podem ajudá-las.

Dar a notícia

Pode ser bastante difícil contar a uma criança a respeito do falecimento de um dos pais, irmão ou irmã, um parente próximo ou um amigo.



Talvez você queira proteger a criança, ou talvez você ache que será melhor se ela não souber da verdade. Mas as crianças são rápidas em perceber que suas próprias observações a respeito de coisas importantes são negadas. A conspiração do silêncio não vai amenizar a sua dor - apenas servirá para transtorná-las e assustá-las. Elas precisam ser informadas a respeito da morte em termos simples, adequados para a sua idade, de modo a que possam se acostumar com as consequências desse acontecimento e continuar a confiar em você - a ver em você a pessoa que elas devem procurar sempre que necessitem.

É difícil para todos encarar uma morte súbita. Quando temos semanas, ou meses, para preparar a criança para a morte, ela aceitará o fato com mais facilidade. Mas o sofrimento não diminui. A morte é sempre um choque.

Religião

As crenças religiosas com frequência incluem o conceito de vida após a morte. Isto pode confortar a criança se você realmente acreditar



no fato. No entanto, não apaga a perda da pessoa amada agora, nesta vida, nem responde a perguntas tais como porque Deus a levou, principalmente se a pessoa falecida era jovem.

As respostas das crianças à morte

As crianças têm respostas diferentes em relação ao processo de falecimento e à morte, de acordo com suas idades e experiências anteriores. Não existem estágios definidos, nenhuma sequência correta, nenhum tempo determinado para a duração do sofrimento. Portanto, não tente pensar a respeito do assunto em termos de “o modo adequado” de sofrer.

A idade da criança afeta as maneiras pelas quais ela provavelmente irá expressar seus sentimentos e o tipo de apoio que irá necessitar dos adultos que a circundam. É importante para as crianças não se sentirem sob pressão para demonstrar sinais mais convencionais de sofrimento, e que lhes seja permitido sofrer de sua própria maneira e no seu próprio tempo.

Os pais precisam estar preparados para ver as crianças menores alternando estados de sofrimento de uma maneira tal que pode transtorná-los e ser mesmo um choque para os adultos entristecidos.

- Elas podem alternar as lágrimas e a tristeza sentida em um momento com a necessidade de alimento e guloseimas em outro - algo muito difícil de um adulto entender ou empatizar.

- Elas podem solicitar coisas de formas que um adulto pode considerar insensíveis – “Já que a vovó morreu, posso ficar com o seu colar azul?”; “Posso dormir no quarto do João, já que ele morreu?”

É de ajuda conhecermos algumas reações típicas que podem ser observadas nas crianças:

Crianças pequenas e bebês

Quando alguém querido falece e temos uma criança com menos de dois anos passando por essa experiência, ela não terá vocabulário suficiente para expressar sua perda. No entanto, mesmo crianças muito pequenas e bebês estão cientes de que pessoas que lhes eram caras se foram e experimentam a nítida sensação de que elas não mais voltarão, de que a morte é permanente.

Para as crianças muito pequenas, que ainda não falam, a morte pode ser descrita como um receio ou apreensão sem definição. Você sabe como uma criança que se sente insegura pode chorar inconsolavelmente quando um dos pais sai do quarto e a deixa lá por um período mais longo do que ela pode suportar. Se o ser amado não retorna, as crianças pequenas podem acabar por sentir temor por sua própria sobrevivência. Geralmente os adultos podem consolar as crianças quando eles próprios não estão por demais tristes. Mesmo os bebês serão afetados pelo estado emocional de seus pais. Uma morte na família pode

perturbar os cuidados com as crianças e daí surgirem efeitos colaterais. Tente minimizar as perturbações e mudanças. Com o tempo, com uma atmosfera estável e amorosa ao redor, a perda pode até certo ponto ser reparada.

É importante que a criança e aqueles que cuidam dela mantenham vivas as lembranças da pessoa que se foi. Ao crescer, a criança terá muitas oportunidades para entender melhor o que sentiu antes de que pudesse se expressar com palavras.

Crianças entre 2 e 5 anos

As crianças com idade entre dois e cinco anos têm uma vaga noção de que a morte é permanente e que a pessoa falecida não voltará mais. É difícil para elas reconhecer isto na sua totalidade, pois ameaça a segurança de seu mundo familiar, tão bem estruturado. No fundo, qualquer separação por tempo prolongado demais deixa um sentimento de receio pela própria sobrevivência.

Durante esses anos, as crianças construirão diversas ligações muito importantes com adultos e outras crianças. Um desenvolvimento normal lhes dará uma imagem razoavelmente segura daqueles a quem ama – um tipo de “mamãe e papai em sua mente” -, que lhes fornecerá consolo durante as separações.

Se a perda não é de um parente próximo, elas podem ficar curiosas e serem afetadas pelo evento, mas, provavelmente, conseguirão absorver tudo em suas brincadeiras e atividades diárias. Se, tragicamente, se tratar do falecimento de alguém importante para elas, passarão por um processo de sofrimento similar ao dos adultos.

Crianças de 6 a 12 anos

As crianças nessa faixa etária começam a desenvolver uma compreensão mais madura da vida e da morte, a se conscientizar de que um dia todos morrem, e que isso também vai ocorrer com elas. Elas querem saber mais a respeito da real causa da morte – “Por que câncer?” “Por que suicídio?”

Elas podem apelar para a negação, tornando-se incapazes de demonstrar seus sentimentos. Caso dêem a impressão de estarem estagnadas, sem capacidade de expressar a dor, talvez precisem da ajuda de um profissional – alguém que possa aceitar a sua negação -, principalmente se os adultos importantes em sua vida também estiverem sofrendo.

Nessa idade as crianças gostam de achar que o mundo é um lugar ordenado, com rotinas e estruturas desempenhando um papel importante em suas vidas. Elas estão começando a ficar independentes da família e a estabelecer relacionamentos fortes com outras crianças, na escola. A morte de alguém próximo pode facilmente fazê-las retornar a um estado de insegurança e maior dependência. Podem sentir-se mais apreensivas e mais parecidas com uma criança pequena, que alterna sentimentos com muita facilidade.

Adolescentes

Os adolescentes com frequência pensam sobre questões de vida e morte, ou sobre o “significado da vida”. Por outro lado, às vezes podem estar tão ocupados com a sua vidinha que raramente param para refletir mais profundamente. Eles talvez não estejam conscientes de seus próprios sentimentos, enterrados até mais tarde, quando afloram em algum momento vulnerável de suas vidas.

A morte de um ente querido pode fazer com que um adolescente se sinta especialmente perdido, porque pode ir contra sua forte crença em seu próprio futuro e no de outras pessoas. Os adolescentes podem se sentir inseguros num momento em que estão iniciando uma separação mais significativa da família. É possível observar os seguintes comportamentos:

- reclusão
- atitude mais infantil
- a impressão de serem bem “pé-no-chão” e imparciais, preocupados em não serem dominados pelas emoções
- raiva e protesto

Como essas tendências são parte do desenvolvimento normal de um adolescente, pode ficar difícil para você saber quando oferecer ajuda.

Se o jovem administra bem sua vida escolar e social, sua alimentação e horas de sono, você provavelmente pode esperar que o processo de sofrimento pela perda ocorra na sua forma normalmente turbulenta. O apoio dos amigos pode ser muito importante para eles.

Mais do que nunca, eles necessitam do amor que você sempre procurou lhes dar. Precisam mais ainda dos limites já estabelecidos.

Talvez eles queiram conversar com alguém de fora da família, que não corra o risco de ficar muito incomodado ao ouvir os seus sentimentos, mas é melhor não presumir que isto seja algo sempre desejado ou necessário.

Morte traumática

Crianças que testemunharam uma ou mais mortes trágicas, ou que passaram por um acidente, um desastre ou outro trauma – incluindo ataques terroristas – podem requerer tratamento especializado. Este também pode ser o caso quando o ente querido morre de modo violento, dramático ou súbito.

Se ocorreu uma tragédia na escola, ou se a escola passou por um episódio de violência, os pais têm que estar preparados para o “efeito de onda” de um trauma, suas repercussões, mesmo quando a criança não esteve diretamente envolvida. Os pais, a escola e outros grupos da comunidade talvez também precisem de ajuda. Essas experiências são com frequência muito chocantes e perturbadoras para serem absorvidas, e talvez necessitem de tratamento no decorrer do tempo.

As crianças que presenciam eventos horríveis na televisão podem ter mudanças imprevisíveis de humor, passando por ansiedade, excitação, indiferença, interesse obsessivo e desrealização.

No caso de qualquer dúvida a esse respeito, geralmente é melhor procurar ajuda do que ficar quieto.

Sinais de que a criança está sofrendo

- Insensibilidade e descrédito. Simplesmente tente confortá-las. Tente fazer com que falem a respeito, pois podem estar com muito receio nesse momento. Seja paciente e ofereça conforto.
- Choque. Aqui podemos incluir perturbações do sono: incapacidade de dormir, medo do escuro e pesadelos. Novamente, precisam de muito carinho e atenção paciente.
- Rejeição. Elas podem estar negando a morte ocorrida. A rejeição pode ser um anestésico necessário. Com o tempo, a realidade atravessará esse muro de autoproteção. Não há necessidade de “chamar a atenção”.
- Regressão. Sob o estresse da perda, crianças de todas as idades (tal como adultos também) podem regredir a estágios anteriores de desenvolvimento e necessitar de cuidados e carinhos extras. Embora você possa se preocupar com este comportamento, é importante entendê-lo como expressão de uma necessidade de atenção e carinho. É uma oportunidade para você ajudar as crianças a reconstruírem a segurança perdida.
- Agressividade e apelos. Elas podem protestar

demonstrando raiva e apelos - crianças mais velhas e adolescentes podem sair com alguma coisa como: “Como é que ele pôde me deixar?”, ou “Por que os médicos não conseguiram curá-lo?” Tente reconhecer a raiva que estão demonstrando. É um sinal bastante humano ter raiva e sentir-se abandonado. Isto pode ser difícil para você, que pode estar se sentindo exausto, zangado e mesmo desesperado. Se você concordar com qualquer parte do que os jovens estão dizendo, mostre para eles que você se sente assim também. Ajuda-os saber que não estão sozinhos em seus sentimentos. Deixe-os chorar.

- Mudança de hábitos. As crianças podem ficar agitadas, sem conseguir parar em momento algum. Algumas crianças comerão muito e até “armazenarão” comida para preencher o vazio que estão sentindo. Outras podem perder a fome. Algumas crianças começam a morder as unhas, se beliscar, enrolar os dedos no cabelo, etc.
- Desespero. Elas podem ficar desesperadas. É difícil ajudar uma criança em desespero se você também perdeu o controle, mas não é prejudicial se elas te virem chorando e ficarem sabendo que para você também é difícil.
- Culpa. Elas podem achar que contribuíram para causar a morte. Você deve garantir para seu filho que nada que ele tenha feito, dito ou sentido causou a morte. Diga-lhe que muitas pessoas se sentem culpadas quando alguém que elas amam morre, ou ficam imaginando se fizeram algo de errado.
- Visões imaginárias. Elas podem procurar a pessoa que morreu, esperando que ela retorne, e até podem achar que a viram na rua. Esta é uma reação universal e normal. É um processo necessário antes de a criança entender que a pessoa que morreu nunca mais voltará. Você poderá ajudá-la gentilmente a aceitar a finitude associada à morte, o que pode demorar mais do que se pensa.
- Aceitação. Haverá um momento em que as crianças entenderão que a pessoa querida morreu. Embora se sintam deprimidas e, talvez, abandonadas e rejeitadas, é necessário acreditar que a pessoa morreu antes que se consiga deixá-la partir, mantendo-se no entanto em ligação com suas preciosas memórias.
- A vida continua. Em tempo, as crianças entenderão que a vida continua e que a pessoa amada que faleceu está viva em suas mentes – é uma parte de sua imaginação a apoiá-las para sempre. Certa “recuperação” pode ter início após alguns meses, mas quando o falecimento foi súbito e de alguém próximo, esse período pode se arrastar por anos.

As seguintes sugestões podem ajudar:

- Não existe um modo fácil de acabar com a dor, embora, é claro, gostaríamos de assim o fazer. A dor é o preço que pagamos por termos amado alguém.
- Empregue palavras diretas, como morte e morrer. Com as crianças mais novas, tente fazer a ligação com uma perda conhecida, como a morte de um animal de estimação (que pode causar mais sofrimento para as crianças do que os pais poderiam esperar).
- As crianças com menos de quatro anos geralmente confundem o dormir com a morte. Crianças mais velhas às vezes acham isso também. A diferença precisa ser explicada – por exemplo, “Quando você dorme, seu corpo continua a funcionar”.
- Evite frases como “Ele foi dormir”, ou “Ela se foi”, ou “O vovô desapareceu”. Essas frases podem confundir-se com ocorrências do dia-a-dia e criar medo do sono, de ser abandonada ou de ficar perdida.
- Deixe claro para as crianças mais novas que isto significa que o corpo da pessoa que morreu não está mais funcionando e que ela não sente nenhuma dor. O seu filho precisa de ajuda para entender que o corpo não foi para lugar algum, apenas para o cemitério ou o crematório. Explique isto cuidadosamente, pois as crianças precisam entender claramente o que acontece com o corpo. Em certas culturas ou famílias, as crianças podem ver o corpo após a morte. Isto na verdade pode ser bastante útil.
- Ir ao funeral e ao cemitério pode ser útil também. Muitas crianças optarão pelo comparecimento ao funeral se entenderem que é uma ocasião especial de despedida, de lembrança da pessoa e de comemoração da sua vida. Tente explicar com antecedência aquilo que irão ver em termos simples. Por exemplo: “O corpo estará em uma caixa que será enterrada no chão”, ou “o corpo é levado para o fogo e as cinzas são, depois, espalhadas na terra”.
- Rituais religiosos e crenças culturais podem ajudar a trazer conforto para as crianças, se você cultua esses aspectos em sua família.
- Esteja preparado para contar a história e responder as mesmas perguntas repetidas vezes. É importante para o seu filho entender e ter a história clara em sua mente. E prepare-se para a confusão que irá ocorrer de tempos em tempos.
- As crianças podem ficar ansiosas com a expressão de seus sentimentos dolorosos por temer angustiá-lo(a) ainda mais, principalmente se acharem que não tem mais ninguém para cuidar de você. Às vezes o apoio de mais um adulto ajuda a dividir a carga e dar mais conforto à criança.
- Seu próprio sofrimento pode ser compartilhado com a criança, mas tente não sobrecarregá-la com isto. Você pode passar a impressão de que não há espaço para o sofrimento dela. Os pais devem evitar privar as crianças de suas próprias experiências – como por exemplo, ao dizer “Eu sei como você se sente”. Ninguém sabe, exatamente, como o outro se sente.
- É importante para a criança continuar a ter oportunidades de compartilhar seus sentimentos sobre a pessoa que perdeu. Você pode ajudar com fotos, por exemplo, ou contando histórias. Os mortos não são esquecidos. Eles ficam em nossas mentes, algumas vezes como pano de fundo, enquanto vivermos.

Conseguindo ajuda

Embora o processo de sofrimento seja normal, existem ocasiões em que você sente a necessidade de compartilhar suas ansiedades. Talvez você queira falar com um professor, um assistente de saúde, um médico ou um psicoterapeuta infantil, na busca de apoio ou orientação tanto para você quanto para seu

filho, nesse período difícil. No entanto, é importante não presumir automaticamente que seu filho necessita ver alguém. Pode ser que sim, mas talvez ajude mais se você encontrar a forma de ajudá-lo a pensar a respeito de suas próprias preocupações, e assim fortalecer sua própria capacidade de ajudar seu filho.