

A dor de perder um(a) filho(a) é para sempre?

- Perda de filhos

A perda de um filho implica num tipo muito particular de luto, pois solicita adaptações tanto sob os aspectos individuais de cada um dos pais no enfrentamento desta situação, como em adaptações na relação com o(a) esposo (a), no sistema familiar e na sociedade.

Quando perdemos um filho perdemos nossa perspectiva de futuro pois é neles que garantimos a possibilidade de realizar todos os sonhos e projetos que não conseguimos em nossas próprias vidas. Um filho não é apenas uma extensão biológica de seus pais, mas também psicológica, por isso temos a sensação que perdemos um pedaço de nós.

- Reações à perda de filhos

O luto por um filho é marcado por muita culpa e revolta, e por algum tempo a pessoa chega a "brigar" com Deus, por não conseguir entender (aceitar) o porque de estar vivendo uma dor tão intensa.

As reações ligadas à perda de um filho dependem de alguns fatores como:

- a relação prévia entre pais e filho. Por exemplo: quando existem conflitos no relacionamento, os pais sentem-se mais culpados após a perda de seu filho.

- a idade do seu filho: não existe uma idade pior, mas em cada etapa da vida existem fatores que dificultam a elaboração da perda, como por exemplo na adolescência, fase em que existem maiores chances de conflitos entre pais e filhos.

- as circunstâncias da perda: o quê aconteceu, como aconteceu, as causas da perda.

- Um número grande de sintomas fisiológicos podem acompanhar as reações psicológicas e sociais dos pais, como por exemplo: anorexia, distúrbios gastrointestinais, perda de peso, insônia, cansaço excessivo, choro, palpitações, estresse, perda do desejo sexual ou hipersexualidade, falta de energia e retardo psicomotor, respiração curta.

- E o que acontece no casamento?

O casamento sofre um grande impacto com a perda de um filho. As características do relacionamento obviamente serão afetadas pela maneira como cada um dos parceiros expressa sua dor. A comunicação tende a complicar-se pois a mãe pode sentir sozinha em seu luto, enquanto o pai pode se ver lutando para conter sua dor a fim de poupar o sofrimento da esposa. Estas tentativas de evitar o sofrimento do outro, por muitas vezes gera um distanciamento tão grande nos casais, que não é incomum ocorrerem separações após a perda de um filho.

- Perdas paralelas ou secundárias

Quando perdemos um filho, perdemos também todas as suas funções explícitas e implícitas dentro do funcionamento familiar, por exemplo: companheiro da mãe, o "bode expiatório", o

apaziguador, etc. Neste momento, podem ocorrer outros tipos de perda, como a separação dos pais, dificuldades financeiras após os gastos com o funeral.

- Lidando com os filhos que ficaram

Não é incomum os pais atribuírem qualidades santificadas ao filho morto, como "o favorito", "melhor", "mais sensível", ou "especial". Isto pode intensificar as experiências de luto dos pais como dos irmãos. Podem acontecer as comparações entre os filhos vivos e o filho idealizado que morreu. É bom lembrar que esta criança também está sofrendo pois perdeu um irmão, e porque vê seus pais sofrerem de forma tão intensa como se ele não fosse capaz de amenizar dor nenhuma. Isto pode trazer sérias complicações para o desenvolvimento psicológico deste irmão. Por outro lado os pais vivem sentimentos ambivalentes em relação aos filhos que "sobreviveram" pois sentem medo de investir afetivamente nestes, ou por outro lado, passam a superproteger, com medo de perder estes também. Isto muitas vezes tem um caráter de castigo por terem sobrevivido no lugar do irmão morto.

- Lidando com o seu luto

Só você sabe o que esta perda representou para você, portanto respeite-a. Se você entender o seu ritmo e seus limites para enfrentar a adaptação à esta perda, você irá lentamente se organizando diante deste sofrimento. Esta dor é para sempre? De certa forma sim, porque um vínculo com um filho é único e para sempre, mesmo que a distância. O que acontece é que a ferida aberta passa aos poucos a cicatrizar-se, mas nunca se apagará. Você irá se alimentar desta dor por muito tempo, mas aos poucos irá perceber-se divertindo-se, produzindo, trabalhando, enfim, vivendo novamente, mas não será a mesma pessoa de antes, pois esta experiência fará você rever uma série de valores, crenças e comportamentos.

- A hora de pedir ajuda

Peça ajuda quando perceber-se em algumas das situações citadas abaixo:

- sente vários dos sintomas fisiológicos citados acima;
- sente muitas dificuldades de compartilhar o sofrimento com o(a) parceiro(a);
- não consegue relacionar-se com os filhos que ficaram;
- não sente vontade de comparecer à eventos sociais já faz um pelo menos seis meses;
- ninguém consegue ouvir você lembrar tudo o que aconteceu;
- sente-se culpado por brigar com Deus;
- não conseguiu desvencilhar-se de nenhum objeto ou roupa do filho, mesmo após um ano de sua perda.

Gabriela Casellato

Fonte: National Funerla Directors Association – Educational Foundation, Parental Loss, Milwaukee, 1997.