

# UMA VIDA *partilhada*

Partilham informação genética, os pais, a casa e os brinquedos. Partilham memórias, preocupações e responsabilidades. Partilham tristezas e alegrias. Partilham a vida... para sempre!

Por Leonor Antolin Teixeira

**E**va Criner da Cunha é a mais nova de três irmãos. Ivan é o homem do meio. Andreia é a irmã mais velha. Eles desempenharam sempre, ao longo dos seus 32 anos de vida, um papel crucial na vida de Eva. “Foram sempre uma bússola, ao longo da minha vida, quer em termos musicais, culturais... Quer em termos de influências geracionais, por exemplo. Também sempre me ajudaram em tempos difíceis, cumprindo, muitas vezes, mais o papel de pais do que de irmãos”, admite. Quando os problemas sérios surgem, é com os irmãos que Eva conta. É a eles que recorre, sempre. Mas Eva acredita que a influência dos irmãos vai ainda mais longe: “Acredito que os meus irmãos definiram a minha personalidade. A forma como sou, como penso e como atuo, tudo isso resulta da influência dos meus irmãos. Se fosse filha única, não seria eu a falar, seria uma outra Eva. Se não tivesse irmãos, talvez fosse egoísta e introvertida, não sei... Mas seria, com certeza, outra pessoa.”

## *Os irmãos mais velhos para os mais novos*

Cientificamente, tudo isto tem fundamento. Cláudia Madeira Pereira, psicóloga, realça os benefícios variados que resultam da relação entre irmãos: “Os estudos científicos na área da Psicologia revelam que a relação entre irmãos tem uma grande influência no desenvolvimento emocional, afetivo, comportamental e social das crianças e essa influência mantém-se inclusivamente na idade adulta.

Isto porque os irmãos acabam por ser modelos mais eficazes do que os pais, devido à proximidade de idades, que conduz a uma maior identificação da criança ou adolescente com o irmão (maior do que com os próprios pais). Assim, muitas vezes, as crianças aprendem a pensar, a comportar-se e a reagir a determinadas situações por observação direta dos irmãos mais velhos, reproduzindo os seus padrões de pensamento e comportamento.” A substituição dos pais, enquanto modelo, pelos irmãos mais velhos é, como aponta a especialista, uma das grandes vantagens de ter irmãos. Questionada sobre a hipótese dos irmãos mais velhos substituírem os pais, em determinado tipo de situações, a psicóloga responde sem grandes hesitações: “Sem dúvida! Enquanto os pais funcionam como uma referência sobre ‘o que fazer’, os irmãos mais velhos acabam por servir como uma referência mais prática e concreta sobre ‘como fazer’. Da mesma forma, os conselhos e orientações dos irmãos mais velhos – por já terem experienciado e vivido outros acontecimentos e situações que são novidade para os mais novos –, acabam por servir como uma referência ou um guia. Os irmãos mais novos podem aprender com os mais velhos como devem comportar-se em casa, na escola ou em público, mas, mais do que isso, aprendem com os mais velhos a gostar de serem admirados pelos outros (particularmente pelo grupo de pares), e a lidar com a maior parte das situações do dia a dia, visto que, geralmente, partilham os mesmos contextos (como a casa, a escola e mesmo contextos extracurriculares, como clubes/instituições desportivas, etc.).”

## *Os mais novos para os mais velhos*

Para os irmãos mais velhos, as vantagens em ter irmãos tornam-se igualmente evidentes, como acrescenta a especialista. “A possibilidade de ajudar os pais na prestação de cuidados aos irmãos mais pequenos dá também a oportunidade aos mais velhos de desenvolverem a sua maturidade e o seu sentido de responsabilidade.” Ter irmãos é, em suma, algo enriquecedor, como remata: “A interação e as brincadeiras entre irmãos também promovem o desenvolvimento cognitivo, afetivo e social de ambos, dos mais novos e dos mais velhos. No fundo, ter irmãos, independentemente de serem mais velhos ou mais novos, pode ser enriquecedor para o desenvolvimento emocional, afetivo, cognitivo, comportamental e social das crianças. Os benefícios podem ser diferentes, mas é sempre benéfico ter irmãos, quer para os mais velhos, quer para os mais novos.”

## *Testemunho direto*

Evelise Moutinho, 43 anos, jornalista, tem uma irmã mais velha, Ana Cristina Fonseca, de 46 anos, professora. Nela tem o modelo a que a psicóloga Cláudia Madeira Pereira se refere. “A minha irmã é um grande exemplo na minha vida. Tem cinco filhos, trabalha, tem uma vida muito ativa, não vive rodeada de luxos, bem pelo contrário, e nunca se queixa. É uma pessoa que espera sempre o melhor da vida, todos os dias. Acho isso admirável, porque eu queixo-me imenso de tudo. Além disso, com ela aprendi a amar incondicionalmente os meus sobrinhos como meus.

Foram os meus primeiros grandes amores. Com ela aprendi a ter esperança!”, explica Evelise. Foi com a irmã que chorou as lágrimas mais tristes da sua vida e foi com ela que aprendeu a ultrapassar alguns dos maiores problemas que a vida lhe foi trazendo. “Há 20 anos, o nosso irmão mais velho morreu num acidente de carro, tinha 27 anos. A minha irmã foi o pilar da família. A pessoa que não se permitiu chorar, porque havia coisas práticas para tratar, porque havia dois pais para cuidar, uma irmã desfeita para amparar. A minha irmã foi uma fortaleza. Permitiu-nos chorar a nossa dor, enquanto ela dava o corpo às balas. Até mudou de clube por mim... Ela era benfiquista ferrenha e depois da morte do meu irmão, quando começou a perceber que só o FC Porto é que me roubava um sorriso, a mim e ao meu pai, começou interiormente a desejar que o Porto ganhasse para nos ver felizes. Hoje é portista. Fê-lo por amor e isso, acho, é um gesto lindo. Eu talvez não fosse capaz!”, confessa.

Para Tânia Neves Lopes, coordenadora de ATL, de 35 anos, o processo é o inverso. Com uma diferença de 13 anos para o irmão, João, é Tânia quem substituiu e substituiu, ainda hoje, a mãe. “Sinto-me um pouco mãe dele. Obviamente que essa não é a minha função, porque também não quero sobrepor-me à nossa mãe. Mas, de facto, sempre senti essa responsabilidade. Mesmo agora, que ele já tem 22 anos, continuo a senti-la. Ando sempre em cima dele, por causa dos estudos e das noitadas... Confesso que lhe dou muito na cabeça... [risos] Às vezes, sou até um pouco controladora. Mais do que os meus pais. Hoje



Unsplash - Jenn Richardson



talvez não tanto como dantes – ele também tem de ganhar responsabilidade e assumir as consequências dos seus atos –, mas continuo a ser um pouco ‘irmã-galinha’. Cheguei a ir a reuniões da escola ou a participar nas festas de Natal ou de final de ano letivo, substituindo os meus pais, porque eles não podiam ir. Lembro-me de uma vez em particular, em que havia reunião e os meus pais não podiam ir. Ele perguntou quem ia e os meus pais disseram-lhe que era eu. Ele só respondeu: ‘Ui!’. [risos] Tânia foi filha única até aos 13 anos. Ainda que não partilhem o mesmo pai biológico, Tânia partilha com o irmão aquilo com que sempre sonhou, como acrescenta: “Apesar de ter muitos amigos, sempre quis ter um irmão. Existe entre nós um companheirismo, uma amizade, um sentimento de irmandade enorme e no qual nada nem ninguém consegue interferir. O João é o meu maior defensor, tal como eu sou dele; tem muito orgulho em mim, tal como eu também tenho nele. Ter um irmão permite-nos partilhar coisas que não são partilhadas com os amigos nem com os pais. Todos os dias, tento ensinar-lhe alguma coisa... Não sei se com sucesso ou não... [risos] Mas tento. Acho que sou um exemplo, com o que tenho de bom e de mau. Ele pede, muitas vezes, a minha opinião nas mais diversas situações. Por exemplo, quando teve de escolher o curso e a faculdade, pediu a minha opinião. Não sei se por acaso ou não, mas segui o meu conselho. Quando precisa de ajuda, para tratar de algum assunto, fala comigo. Outras vezes nada diz, mas ajudo na mesma, naquilo que está ao meu alcance.”

Trará o relacionamento entre irmãos uma ‘riqueza emocional’, como apontam alguns estudos? A coordenadora de ATL não hesita na resposta: “Completamente! Ter irmãos é uma grande riqueza emocional e é algo que influencia a nossa personalidade, sem dúvida! Não sei ex-

plicar muito bem o porquê, mas sei que seria uma pessoa diferente se o João não existisse, e posso afirmar o mesmo em relação a ele. No nosso caso, temos uma diferença significativa, já somos de gerações diferentes, mas isso dá uma riqueza ainda maior à nossa relação, porque eu já vivi o que ele está agora a viver, numa época diferente. Isso permite que partilhem opiniões, vivências semelhantes, de forma diferente. Dá-nos outra bagagem, tanto a mim como a ele. Poderia, eventualmente, existir aqui algum tipo de conflito geracional, e às vezes há, mas o bom é transformarmos isso em partilha de experiências e isso influencia, necessariamente, a nossa postura na vida, as nossas atitudes.”

Vanessa Jesus, consultora de *marketing*, de 25 anos, é da mesma opinião. A sua irmã, três anos mais velha, é um forte pilar na sua vida. “A minha irmã apoiou-me muito ao longo da vida. Com ela aprendi, sobretudo, a partilhar. Qual era o problema em deixá-la vestir aquela camisola ou levar aquela mala, se não as estava a usar? Aprendi a assumir mais os meus erros. Ela nunca teve problemas em dizer-me quando agi mal com ela ou com outra pessoa, e isso ajudava-me a perceber quando magoava os outros. Aprendi, também, a ser mãe... [risos] Em criança, percebi cedo que se chamasse a atenção dos meus pais primeiro do que ela, quando estávamos a fazer asneira, safava-me sempre! [risos]”, esclarece. Também no parecer da consultora, sem a irmã, a sua existência e personalidade seriam completamente diferentes. “Primeiro, porque não iria ter com outra pessoa a relação de cumplicidade que tenho com ela. À medida que vamos crescendo e ficando mais velhas, apoiamo-nos mais uma na outra, especialmente a nível emocional. Acho que também a minha noção de partilha e de sacrifício seria muito diferente, se não tivesse a minha irmã.”

### A vida sem irmãos...

O que perdem os filhos únicos? Perguntámos a todos os intervenientes neste trabalho. A resposta foi unânime: cumplicidade, aprendizagem e partilha. Para a jornalista Evelise Moutinho, a vida sem irmãos seria triste e incompleta: “Sem os meus irmãos, a minha vida seria, sem dúvida, muito mais triste, mais vazia.” À mesma questão, Eva Criner da Cunha, de forma sucinta, responde: “A companhia, as zangas, a aprendizagem, a partilha.” Para Vanessa Jesus trata-se, acima de tudo, de cumplicidade: “Há uma relação de cumplicidade, os segredos que só se contam aos irmãos, aquela bebedeira que não queremos que os pais saibam que apanhámos e que os irmãos nos ajudam a esconder, o momento em que queremos contar aos pais que temos um namorado novo e não sabemos como o fazer... É um amigo de sangue, que está mesmo lá para tudo e que nunca nos falha, aconteça o que acontecer. Acho que essa é a principal vantagem em ter irmãos.”

No entanto, a psicóloga Cláudia Madeira Pereira ressalva que a vida sem irmãos não se torna, forçosamente, menos vantajosa. O relacionamento entre irmãos traz vantagens que os filhos únicos conseguem apenas na relação com o mundo exterior, como explica: “Ter irmãos não significa que a vida seja necessariamente mais benéfica... Pensemos, por exemplo, nos casos de crianças e jovens que reproduzem os comportamentos de risco que observam nos irmãos, como o consumo de álcool, tabaco ou outras substâncias, ou os comportamentos sexuais de risco. Não obstante, a vida das crianças que crescem com irmãos pode ser mais benéfica, na medida em que podem desenvolver mais facilmente capacidades e competências – afetivas, emocionais, cognitivas, comportamentais, sociais, etc. – que são fundamentais para a vida. Enquanto as crianças que crescem sem irmãos acabam por desenvolver essas competências apenas na interação com outras crianças, como sejam os primos ou amigos, com os quais estão geralmente menos tempo e apenas em outros contextos, fora de casa (escola, casa de familiares...)”

### ‘Como cão e gato!’

Quantas vezes não se ouve e se reproduz esta expressão, a propósito do relacionamento entre irmãos? É certo que a dinâmica entre irmãos é, na maior parte das vezes, a de uma relação estreita, de grande cumplicidade e confiança, mas alturas há, também, em que surgem as zangas e os conflitos. Para a especialista Cláudia Madeira Pereira, os ‘desacatos’ são fruto dessa vivência comum. Cabe, depois, aos pais fazer a mediação dos conflitos que surgem e fomentar um ambiente saudável em casa. “É natural que os irmãos se desentendam e entrem em conflito... Porquê? As razões podem ser inúmeras, dependendo das características das próprias crianças, dos pais, de fatores familiares, situacionais... Por exemplo, podem competir pela atenção dos pais ou de outras pessoas significativas, podem rivalizar por ciúmes, podem entrar em conflito pelas comparações que sofrem em relação aos irmãos... Sem dúvida que a relação entre irmãos, quando é positiva, aumenta a probabilidade de as crianças se tornarem adolescentes e adultos mais estáveis do ponto de vista psicológico e emocional. Mas, para que isso aconteça, é fundamental que os pais ajudem a fomentar um relacionamento saudável entre os irmãos desde cedo, marcado pelo respeito mútuo,

“Um irmão é um de nós. Alguém com quem criamos – ou, pelo menos, assim deveria ser – uma relação indestrutível, cheia de cumplicidades e afetos”

Evelise Moutinho



“[A relação entre irmãos] É como diz a música dos U2: *'I can't live with or without you'*”

Vanessa Jesus



Unsplash - Felix Russell Saw

pela cooperação e pela resolução harmoniosa de conflitos. A propósito disto, importa referir ainda que os conflitos entre irmãos, quando geridos de forma saudável e equilibrada, podem constituir oportunidades de desenvolvimento de competências importantes para lidar com dificuldades, problemas e contrariedades futuras, ao longo da vida”, analisa a psicóloga.

Para Vanessa Jesus a competitividade foi, exatamente, um dos grandes ensinamentos que a relação com a irmã lhe trouxe, fruto, precisamente, da harmonia conseguida pelos pais. “Ouvi muitos ‘nãos’, durante a infância e adolescência, porque tinha de partilhar e dividir. Podia ter um telemóvel ou uns ténis, mas sempre tendo em conta que, se eu tinha, a minha irmã também tinha de ter e vice-versa. Uma não podia ter mais do que a outra. Se fosse filha única, acho que não ia ter essa noção ou ia tê-la de uma forma diferente. Uma das coisas que acho que teve mais impacto na minha personalidade de hoje, influenciada pela minha irmã, foi a competitividade que tinha com ela em pequena: se ela tinha um 4 na escola, eu tinha de ter um 5; se ela tinha uma recompensa porque fez uma ou outra coisa, eu também trabalhava para poder ter essa recompensa. Era uma competitividade saudável. Ajudava-me a estabelecer objetivos, tendo-a sempre como ponto de referência. Acho que também me ajudou, o facto de crescer num ambiente feliz e saudável e de termos idades tão próximas uma da outra. Isso ajuda-nos, ainda, a ter o mesmo círculo de amigos, sem grandes diferenças. Dou-me muito bem com os amigos dela e ela dá-se muito bem com os meus amigos, o que cria um ambiente ainda melhor. Quando saímos juntas, nenhuma de nós se sente fora de água”, como sublinha.

Vanessa Jesus não está todos os dias com a irmã. Apesar de viverem juntas, passam alguns dias sem se verem, mas

nem por isso deixam de partilhar fotos no Facebook, ou de ‘falar’ por *chat* ou pelo telefone. Mas também discutem. “Acho que é como diz a música dos U2: *'I can't live with or without you'*”. Discutimos muitas vezes, mas mesmo estando muito chateadas eu sei que posso contar com ela para me dar um abraço ao fim do dia, ou levar-me uma sopa à cama, quando estou doente. Temos as nossas discussões e zangas de irmãs, como é normal em todas as relações, mas acho que tenho uma relação mesmo muito boa com ela. Defendemo-nos uma à outra quando tem de ser e protegemo-nos muito, mas também sabemos ralar e discutir quando a outra faz algo errado e acho que é isso que faz a diferença: saber encontrar esse ponto de equilíbrio entre o bom e o mau, que qualquer relação tem. Também tem muito a ver com a educação que os meus pais nos deram: a questão da partilha, de saber dividir algo com a outra; de nos explicarem que quando uma fazia mal à outra tínhamos de pedir desculpa, porque a outra ia ficar triste e magoada... Não nos deixaram à deriva e isso também é muito importante”, explica.

## *O que representa um irmão na nossa vida?*

“Uma riqueza e uma oportunidade para nos desenvolvermos como seres humanos mais sensíveis e generosos, mais competentes em diversas áreas da nossa vida (emocional, cognitiva, social...), mais capazes de cooperar, comunicar, compreender, e de nos relacionarmos assertivamente com os outros e com o mundo que nos rodeia”, refere a especialista Cláudia Madeira Pereira.

Evelise Moutinho finaliza de forma sucinta e emotiva: “Um irmão é um de nós. Alguém com quem criamos – ou, pelo menos, assim deveria ser – uma relação indestrutível, cheia de cumplicidades e afetos.” ●