

Acertos e desacertos:

A busca de uma relação empática

“ Uma vulnerabilidade neuro emocional adquirida precocemente poderá dificultar as relações interpessoais e os aprendizados ao longo da vida. É desde as primeiras relações com os pais ao longo do crescimento, que as crianças pelo apego seguro vão experienciando com mais ou menos segurança, aspectos para um desenvolvimento emocional, social e cognitivo adequados “.

(Ceres Araújo 2021)

Este capítulo traz algumas reflexões e situações que vêm sendo trazidas à clínica ao longo dos últimos anos e que falam de uma intensa dor e sofrimento permeando as relações afetivas e o processo de crescimento das crianças e dos adolescentes.

As diferentes etapas do desenvolvimento humano, em especial a infância e a adolescência, incluem naturalmente situações de perdas, angústias e inquietações que quando conduzidas com cuidado e acolhimento trazem o suporte necessário para estabelecer a confiança, contribuindo para um fortalecimento da resiliência e um desenvolvimento saudável. É parte da vida deparar-se com adversidades,- doenças, acidentes, tragédias por vezes - situações de suscetibilidade e de riscos.

O desenvolvimento não é linear, embora os estudiosos do comportamento humano possam abordar situações esperadas para cada fase. São vários os momentos em que nascimento de irmãos, doenças, mortes, mudanças inesperadas, separações, crises parentais e familiares, vêm ao lado dos desafios individuais do crescimento, compor um quadro de imenso sofrimento e de angústia, por vezes devastadores. Não é possível colocar os filhos numa redoma protetiva que os impeça de viver fatos da vida que os impulsione ao amadurecimento. Estar atento ao que é possível evitando minimizar e reconhecendo os efeitos deletérios provocados e como isto pode afetar e afastar os filhos de um processo natural de crescimento, é fundamental. Discernir entre inevitabilidade ou não, consciente da necessidade de suporte, consistência e empatia.

Observam-se pais que procuram orientação ou atendimento psicoterápico para seus filhos, buscando formas de compreensão e interação mais cuidadosas com as necessidades de suas crianças e adolescentes.

Profissionais de diversas áreas hoje estão disponíveis a encaminhamentos de seus clientes, atentos aos desdobramentos de situações vivenciadas por eles que estejam provocando ou possam ocasionar dificuldades maiores aos pequenos membros da família.

Muitos pais hoje desejam orientação para lidar com dúvidas e desconfortos sobre temas futuros ou ainda em curso, por exemplo gestação, desenvolvimento do bebê, cuidado com os filhos maiores e processos de separação conjugal, preparando as crianças para lidar com estes momentos - situações cuidadas e observadas antecipadamente, onde os pais também refletem para melhor acolher as dores dos filhos. Assim, processos de envelhecimento, adoecimento e mortes e como abordar os mais diferentes temas com suas crianças, passam a ser orientados com mais cuidado.

Seria difícil imaginar que não haja conflitos nas relações conjugais e parentais, distanciamentos - brigas, desafios diários, demandas de momentos e diferenças entre um e outro genitor. Como as crianças podem vivenciar e internalizar os vários contextos? Como se colocam frente aos problemas e aos pais? Que carga carregam?

Não se pode deixar de lembrar que os filhos estão expostos e sujeitos, como um contágio psíquico, a vivenciar e a sentir até o que não é explícito. A influência dos pais na dinâmica familiar, como lidam, o que sentem e as próprias dificuldades, afeta profundamente seus filhos, trazendo-lhes apreensões e angústias. A maneira como os pais viveram as suas próprias histórias, a relação que tiveram com seus pais, as crianças que foram, mobiliza sentimentos e experiências que podem auxiliar ou dificultar a relação e a escuta às necessidades de seus filhos.

No processo de cuidar e educar, as diversas fases se sobrepõem trazendo ganhos, perdas, lutos e novas etapas no desenvolvimento individual e familiar.

As crianças e os adolescentes formam e têm suas identidades construídas e organizadas, com base nos valores cultivados e vivenciados pelos pais – aspectos positivos e negativos. A proximidade dos pais e o interesse sentido pelo que está acontecendo com seus filhos, crianças, pré adolescentes ou adolescentes, fará toda a diferença na visão do afeto, da escuta e da empatia, ajudando-lhes a transpor os desafios de crescer. Nesta disponibilidade dos pais, criam-se pontes que facilitam a interação., numa convivência mais próxima que gera laços profundos. Falamos aqui da autoestima como qualidade de quem se valoriza e se sente legitimado...a escuta e a compreensão trazem uma maior confiança em si, em suas ações e julgamentos.

A família

Embora a família venha passando por inúmeras transformações nas últimas décadas, com diferentes formações, arranjos, dinâmicas e papéis parentais mais flexíveis, as funções

básicas desempenhadas por ela e a influência na formação e no processo de desenvolvimento dos filhos permanece sendo de suma importância.

Cada vez mais observa-se hoje que a independência e a coragem para enfrentar dores, perdas e lutos vão sendo adiadas. Pais sentem-se preocupados em compartilhar situações que provoquem sofrimento aos seus filhos, protelando o confronto com momentos reais e genuínos de amadurecimento.

A família é o espaço onde seus integrantes buscam refúgio e segurança quando se sentem ameaçados, mas também é o lugar onde acontecem situações que podem modificar profundamente a vida de uma pessoa, deixando marcas irreparáveis em sua existência, principalmente em se tratando de uma criança ou adolescente, pessoas em formação e crescimento. Para que se proponha uma forma saudável é preciso que o ambiente familiar propicie condições e estímulos positivos para que se estabeleça um vínculo afetivo seguro. O ambiente hostil e desequilibrado, pode afetar profundamente o desenvolvimento emocional e cognitivo, com reflexo direto no processo de aprendizagem. O ambiente da acolhida, espaço seguro, passa a se tornar o lugar da desproteção e da toxidade nas relações, gerando desapontamento e frustrações e por vezes nutrindo muitas patologias.

O trauma vivenciado pelos seus membros promove conflitos e sufocamentos. Observam-se hoje, muitas conexões no mundo online, internet e redes sociais, mas uma imensa desconexão e inconstância nas interações filhos/ pais.

Os desafios constantes no seio das famílias/casais/pais constituem também possibilidades de aproximações e desenvolvimento apesar do sofrimento.

Uma família “ se torna” família, na convivência afetiva e no pertencimento, sendo a estrutura primeva da nossa existência, que define a nossa identidade e quem somos.

Conjugalidade e parentalidade

Há momentos em que o casal parental vivencia um grau de insatisfação no vínculo conjugal, que corroi sua afetividade e seus projetos, gerando fortes sentimentos de raiva, frustração e mágoa, além de desesperança. E neste estado de dor e cegueira a crise se instala, com dificuldade por vezes de ser superada, expondo os filhos ao invés de preservá-los. A dor e o desamparo dos genitores em processos de brigas, separações, decisões e dilemas, por vezes trazem afastamento e rupturas. Quando lidadas com cuidado e respeito, podem promover a escuta e o diálogo com novas formas de convívio. Assim, numa observação empática e atenta à dor dos filhos, os pais presentes validam e acompanham o processo de crescimento, mesmo se houver separação. Nem a paternidade ou a maternidade se definem com a gravidez ou com o parto. A construção cotidiana do vínculo, a partir da troca entre pais e filhos, consolida os papéis parentais.

Reitero a importância de que os pais estejam atentos a si mesmos, às suas experiências e sentimentos, por mais doloridos que se sintam e que assim possam estar mais comprometidos com o presente e o futuro de seus filhos, desejosos de informações e orientações que promovam um desenvolvimento saudável.

A confiança e a segurança em si, tão necessárias para o enfrentamento das crises e dificuldades ao longo da vida, têm como base a primeira infância e a relação com os pais/cuidadores- preciosa experiência afetiva vivenciada. Muitas vezes num momento de crise ou separação conjugal, a infância e a adolescência dos filhos, com todos os desafios e dúvidas inerentes ao desenvolvimento, misturam-se aos conflitos parentais, gerando momentos de ciúmes, incompreensões, além de uma sucessão de equívocos.

O jogo escolhido pelo casal parental, consciente ou inconscientemente, o pacto muitas vezes insano e cruel, proporcionam por parte dos filhos, as atuações e/ou alianças com um ou outro genitor. O diálogo e a escuta, os limites claros e sempre a verdade mesmo em situações de intensa dor, trazem confiança e referências positivas. O encorajamento aos filhos na expressão de seus sentimentos, a atenciosa escuta sem julgamentos, validam e confirmam suas observações e percepções. A manutenção da rotina para que haja conforto e segurança, principalmente num momento de tantas incertezas, é muito importante. O cuidado constante nas respostas às perguntas e dúvidas é fundamental mas sempre adaptando a realidade à idade e à compreensão de cada criança, não as sobrecarregando com as angústias parentais e nem antecipando incertezas. A demonstração de cuidado e atenção no apoio e na confirmação de que os pais sempre estarão presentes e de que há amor e afeto, trazem a base para todas as situações que serão enfrentadas.

Os filhos de pais separados, muito cedo são confrontados com a função de administrar a saudade; experimentam a dor dos vínculos rompidos, por vezes com amigos, escola e de tudo o que conheciam até então e lhes trazia segurança e conforto.

Como as situações não são necessariamente definitivas, a mudança que desorganiza pode também ser a experiência que possibilita amadurecimento e traz segurança. As decisões ponderadas com escuta e reflexão, ao meio de tantos conflitos, ajuda a superar as perdas.

É de imensa importância a construção de um ambiente suficientemente bom para dar suporte às angústias e dores vivenciadas pelas crianças, com desafios e muitos conflitos ao longo do seu processo de crescimento.

Os danos causados à alma de uma criança quando acontece um adoecimento, morte ou afastamento dos genitores, leva à uma ferida profunda, intensificada pelo clima hostil por vezes presente. A garantia do afeto e da presença dos pais ou cuidadores acalenta. Num processo de separação há ex- cônjuges, o que não significa terem se tornado ex- pais.

Numa situação de divórcio muitos sentimentos e sintomas podem ser experienciados a carência pode levar ao isolamento, à insegurança e ao medo do abandono. A desconfiança intensifica a desproteção, levando à exacerbação da ansiedade e das fobias. Comportamentos agressivos são observados, acompanhados pela raiva e nutridos pelo

desamparo interior. Por vezes a aliança com um dos genitores provoca um afastamento do outro e com isto o círculo de separações e perdas se amplia.

As famílias, em meados de 1990, eram compreendidas e concebidas dentro de outras dimensões. Pouco se falava sobre diferentes possibilidades de guarda e ainda não se refletia sobre a importância do convívio paterno para fortalecer a segurança emocional dos filhos. Os papéis e as situações eram já esperadas e as funções pré definidas. O exercício da guarda compartilhada em processos de separação, quando em situação de conflitos e hostilidade entre os pais, sofre uma distorção, provocando a manipulação, posse e instrumento de controle pelos pais e de insegurança e negação por parte das crianças. A realidade distorcida pode levar não só a um afastamento, mas muitas vezes conduz a um rompimento, impedindo o filho de realizar o caminho necessário com a presença dos pais e com a confiança e o olhar que legitima o processo vivenciado.

Traumas

Embora situações de perda, crises e grandes conflitos parentais e familiares possam trazer intensa dor, a maneira como são conduzidos e o apoio e o cuidado com os filhos, podem trazer amadurecimento, fortalecendo a resiliência. Quando experiências dolorosas ou assustadoras acontecem sem o suporte emocional necessário, impressões negativas ficam gravadas na memória intrínseca, podendo alterar trajetórias de vida, pois o vínculo vivenciado com os pais é “matéria prima”, influenciando o desenvolvimento do cérebro emocional e as reações ao medo e à confiança. O mundo passa a ser ameaçador e as relações interpessoais se tornam empobrecidas.

O trauma advindo de situações vivenciadas, muitas vezes tem suas raízes na infância. Crianças que passam por situações difíceis e traumáticas, necessitam do auxílio do adulto para dar sentido ao que viveram e regular suas emoções. Ouví-las, contar histórias onde possam conversar sobre as suas memórias e emoções é a forma delas processarem seus sofrimentos. O acolhimento às emoções dá continuidade à vida. Muitas vezes há a necessidade de um profissional acompanhar e orientar; não se deve hesitar em pedir ajuda.

Em situações de separação conjugal, quando há mais diálogo entre os genitores, a convivência dos filhos com os pais e familiares é preservada, inclusive facilitando o relacionamento com novos parceiros, embora desafios possam estar presentes.

No caso de separações litigiosas, as relações por vezes se deterioram, expondo as crianças à situação de se sentirem usadas, convivendo com rancor e a raiva dos pais.

É importante que pais e cuidadores estejam disponíveis e mais atentos aos comportamentos e as necessidades deste momento. Em situações de filhos há sofrimento psíquico, vulnerabilidade e ameaça, seja por separações, adoecimentos, mudanças ou mortes, trazendo sentimentos de impotência, dúvidas, desesperança e solidão. Os pais também sofrem distúrbios e perdas, por vezes tornando-se pouco atentos pela sua dor, ao

sofrimento dos filhos. A ajuda da rede de apoio para oferecer o suporte necessário aos pais e proteção às crianças é imprescindível para que elas possam ao seu ritmo retomar sentimentos de segurança para continuarem o seu desenvolvimento. Cabe aos pais como adultos, entender e suportar o estado de sofrimento de seus filhos, acolhendo-os e compreendendo situações que possam surgir neste momento, tais como agressividade maior, dificuldades na realização de tarefas habituais e solicitações escolares, além de outras que em especial nesta fase estejam com menos condições de realizar.

Quando se fala a linguagem da criança, olha-se em seus olhos, cria-se um ambiente mais seguro e acolhedor, possibilitando que elas compreendam e se expressem. Os pais têm como principal tarefa, ensinar suas crianças a aprender a amar, pois assim elas terão mais resistência à suportar e à ultrapassar os impactos e as situações estressantes da vida, sendo capazes de dar sentido às suas aflições, trabalhando a resiliência e possibilitando a reparação.

Transtornos do desenvolvimento infantil e crises familiares

Os transtornos do desenvolvimento infantil e da adolescência referem-se às condições que afetam o crescimento e a aquisição de habilidades cognitivas, sociais e emocionais das crianças, gerando déficits e dificuldades com perdas significativas em diversas áreas importantes.

O ambiente familiar, como já falado, é fundamental como base estruturante na constituição da criança e no desenvolvimento do adolescente. Atuações, estresse constante, ansiedade e exposição a conflitos e à violência, trazem insegurança, interferindo no desenvolvimento cognitivo emocional, afetando a autoestima e as áreas responsáveis pelo controle emocional e aprendizagem. Podemos observar dificuldades na atenção e na concentração, maior ansiedade e por vezes distúrbios, no sono e na alimentação além de um maior isolamento. Crianças que crescem em ambientes negligentes, podem desenvolver transtornos do apego, dificuldades de regulação emocional e comportamentos agressivos. Além disto, desamparo, sentimentos de abandono e solidão se tornam presentes, por vezes resultando em depressão e alterações do comportamento.

A ressonância empática entre pais e filhos é fundamental. Situações de intensa vulnerabilidade geram um apego desorganizado e a tendência de serem desenvolvidos transtornos.

Viver é desafiador e a cada etapa, novas situações individuais e familiares acontecem. Se os pais puderem, apesar das dificuldades, cuidarem de si para acompanharem seus filhos, estarão estabelecendo e fortalecendo uma conexão e um vínculo que serão importantes para toda a vida... um laço de carinho para sempre.

Exercer a paternidade e a maternidade exige uma entrega por inteiro- educar dá trabalho, exigindo tempo, presença, respeito e disponibilidade.

“Infância é condição de quem está aberto a viver a vida, de quem entende que ela é composta de sentimentos: tristes, alegres, frustrantes e desafiadores, cheios de medo e de coragem. Infância é o que se pode ser”...

“ Quando você dá atenção ao começo e ao continuar da história, ela pode mudar por inteiro”

Kátia Tavares e Antônio Severin (2019)

Referências bibliográficas

Tavares, K e Severino H “ A poética da infância, conversas com quem educa as crianças “ Editora, São Paulo, Passarinho, 2019

Araújo C.A – A vida pré-natal e a primeiríssima infância: Curitiba, Appris Editora Appris arquétipos e complexos in Família e identidade- Org. Célia Brandão, 2021