

**INSTITUTO GESTALTEN  
CURSO DE FORMAÇÃO EM GESTALT-TERAPIA  
GRUPO DE FORMAÇÃO 8**

**UMA ALTERNATIVA PARA A FORMAÇÃO DE UM SER  
SAUDÁVEL SOB A ÓTICA DA GESTALT-TERAPIA**

**FERNANDA OTTO DA FONSECA PITTA**

**FLORIANÓPOLIS, 2003**

FERNANDA OTTO DA FONSECA PITTA

UMA ALTERNATIVA PARA A FORMAÇÃO DE UM SER  
SAUDÁVEL SOB A ÓTICA DA GESTALT-TERAPIA

Conceito: A

**Monografia apresentada como requisito final  
à obtenção do título de Gestalt Terapeuta  
especialista em Psicologia Clínica, pelo  
Instituto Gestalten**

Orientadora: Psicóloga Angela Schillings.

Primeiramente gostaria de agradecer e reconhecer o trabalho incessante das psicólogas Ângela Schillings e Rosane Granzotto pela formação qualificada de Gestalt-Terapeutas, difundindo e expandindo os conhecimentos desta abordagem. À Ângela por sua competente coordenação do grupo ao qual fui integrante e à Rosane, minha terapeuta, pelo auxílio no fechamento de inúmeras gestalten, me possibilitando seguir na travessia da vida com bases mais sólidas.

Meu agradecimento especial a Lucas, pela sua existência; por muitas vezes se tornar um espelho de minhas dificuldades, por me fazer imensamente feliz com seu sorriso e por me fazer, muitas vezes, ser criança, no que se tem de mais puro e espontâneo na vida. À minha mãe e meu pai, meu carinhoso agradecimento por me auxiliarem na formação de bases consistentes para que eu pudesse construir minha trajetória nesta vida.

Meu mais profundo agradecimento ao Danilo, meu marido, por sua disponibilidade e auxílio na execução deste trabalho, também, por sua abertura na busca da saúde no nosso relacionamento enquanto casal e família e, acima de tudo, por todo seu amor.

**Agradeço com enorme amor à todos vocês.**

## SUMÁRIO

	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>01</b>
<b>1.</b>	<b>FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b>	<b>05</b>
	1.1 CONCEITO DE SAÚDE	05
	1.2 O DESENVOLVIMENTO PSÍQUICO	07
	1.3 RESPEITO	12
	1.4 AMOR, CUIDADO E SEGURANÇA	15
	1.5 LIMITES	19
	1.6 MANIFESTAÇÃO DAS EMOÇÕES	21
<b>2.</b>	<b>O RELATO: UMA PRÁTICA x FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b>	<b>25</b>
<b>3.</b>	<b>CONCLUSÃO</b>	<b>33</b>
<b>4.</b>	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>36</b>

Como diria Fritz Perls, o homem moderno vive num estado de baixo grau de vitalidade, ou seja, apesar de não sofrer profundamente, pouco sabe da verdadeira vida criativa, da capacidade de expandir e ampliar o sentido de vivacidade e crescimento. Vários são os motivos pelos quais o processo contínuo de maturação é interrompido e, em geral, as interrupções se dão na infância, possibilitando o surgimento de vários distúrbios neuróticos e psicóticos.

A psicologia vem lidando, de várias maneiras, dentro de cada abordagem, com o desenvolvimento psicológico saudável do ser humano visando um processo de crescimento pessoal da infância à velhice. Ao lidar com o processo de maturação do indivíduo, percebe-se o quanto é importante a forma como, enquanto criança, aprende-se a olhar para o mundo. É através desse olhar de criança que se constitui todo o processo de ser e estar no mundo. A capacidade de maturar, crescer e desenvolver-se está intimamente atrelada aos primeiros aprendizados sobre o meio.

*"Nossa primeira visão de mundo é feita através dos olhos de uma criança pequena, que permanece conosco durante toda a vida, por mais adultos e poderosos que possamos ser "exteriormente". Se a criança vulnerável que vive em nós foi magoada ou abandonada, envergonhada ou negligenciada, essa dor infantil, esse sofrimento e essa raiva vivem ainda em nós, sob a forma de vícios, depressão, relacionamentos problemáticos e insatisfação crônica que resistem a todos os esforços para mudá-los" (Bradshaw, 1995, contra capa).*

Perls (1988), ao evidenciar a dificuldade do homem moderno de expandir e ampliar o sentido de vivacidade e crescimento, fala sobre o neurótico que teve, enquanto criança, pais que interferiram nas várias tentativas desta de descobrimento de seus próprios pontos de apoio. Esses pais, em geral, ou destruíram a confiança da criança de se auto-gerir dentro dos limites de seu desenvolvimento, superprotegendo-a, ou encararam esta criança como algo que possuem para ser

protegido e exibido, criando a precocidade. Em ambos os casos, a criança teve seu processo de maturação bloqueado e dificilmente construirá uma auto-estima.

Ao pensar sobre a importância do olhar da criança no processo de maturação do homem, na constituição de um indivíduo psicologicamente saudável, com capacidade de expandir e crescer continuamente na relação com o mundo, a relação pais e filhos torna-se fundamental enquanto fator determinante da forma como a criança irá se constituir nas relações com o meio ambiente.

Segundo Cukier (1998) o *"ser humano nasce, psicologicamente, aos poucos e seu total desenvolvimento depende de encontrar pais que saibam administrar suas necessidades básicas, sejam elas físicas ou emocionais. Os primeiros cuidadores funcionam como uma espécie de ponte relacional entre a criança e o mundo; são decodificadores de suas mensagens"*. (Cukier, 1998, p. 25) *"Muitas informações são necessárias para que uma criança entenda como é a vida, e ela aprende por ensaio e erro, e/ou com os ensinamentos dos adultos, mas e sobretudo, com a forma como os adultos agem"*. (Cukier, 1998, p. 30)

A importância da relação pais e filhos como base para esta primeira visão de mundo da criança, implicando na forma como ela se relacionará com o mundo e a vida, leva a uma busca de formas de relacionamento onde a criança possa ir assimilando o mundo e, aos poucos, tornando-se um indivíduo com capacidade de lidar com o meio sem interrupções em seu processo de maturação, ou seja, capaz de manter-se integrado nesse contínuo que é viver.

*"O homem que pode viver em contato íntimo com sua sociedade, sem ser tragado por ela nem dela completamente afastado, é um homem bem integrado. É auto-suficiente, porque compreende a relação entre si e a sociedade, como as partes do corpo parecem compreender, instintivamente, sua relação com o corpo como um todo. É um homem que reconhece os limites de*

*contato entre ele e sua sociedade, que dá a César o que é de César e fica com suas coisas para si.”(Perls, 1988, p. 40)*

O desenvolvimento humano é objeto de estudo de várias abordagens da psicologia e, em função disto, tem-se várias formas de se olhar para o que é comum à nossa condição de humanos. A Gestalt-Terapia, apesar de poucos trabalhos teóricos escritos sobre o desenvolvimento, também descreve como acontece o processo de crescimento, tendo como pano de fundo toda teoria que a embasa. Ao estudar o desenvolvimento infantil, a psicologia consegue delinear formas de se trabalhar com o comportamento humano, principalmente relacionado às crianças, e também, com a psicoprofilaxia, no sentido de possibilitar caminhos na construção de um indivíduo saudável, capaz de viver em sociedade utilizando seus próprios recursos.

*“Não estamos apenas preocupados com a doença ou com distúrbios psiquiátricos; estamos preocupados com a riqueza da personalidade, com a força de caráter e com a capacidade de ser feliz, bem como a capacidade de revolucionar e rebelar-se. É provável que a verdadeira força tenha origem numa experiência do processo de desenvolvimento que siga uma trajetória natural, e é o que desejamos para todas as pessoas”. (Winnicott, 1999, p.20)*

Do exposto, preocupando-se com a formação saudável do ser humano desde seu nascimento, o objetivo deste trabalho é resgatar aspectos da educação infantil, jeitos, maneiras, formas e caminhos possíveis de se trilhar na busca da saúde, sob o olhar da Gestalt-Terapia. Para tanto, faz-se necessário abordar o conceito de saúde, a visão de homem e o próprio processo de crescimento, além das concepções de respeito, amor, cuidado, segurança, emoções, limites, e, ainda, um relato de um exemplo prático desse entendimento teórico, com efeito ilustrativo de como é possível trilhar este caminho na relação entre mãe e filho.

Em resumo, pode-se dizer que ao mesmo tempo em que a saúde é o que se tem como pano de fundo na formação de uma pessoa, o desenvolvimento é, de fato, o modo como se obtém o crescimento para atingir cada estágio na formação desta

pessoa. Enquanto isso, o respeito, o amor, o cuidado, a segurança, a emoção e o limite dão a forma como se pode estabelecer esta formação, a fim de que esta se constitua sadiamente.

### *Conceito de Saúde*

Quando se fala na formação de um indivíduo saudável, particularmente no que tange ao desenvolvimento da criança, está se referindo, principalmente, à saúde psíquica e emocional, algo que vai além do que é entendimento comum do conceito de saúde. Normalmente a sociedade, de um modo geral, atribui saúde àquele que goza de um bom estado físico, ou seja, que não porta nenhuma disfunção orgânica. O verbete saúde é apresentado com os seguintes significados: *1. estado do indivíduo cujas funções orgânicas, físicas e mentais se acham em situação normal; estado do que é sadio ou são; 2. Força, robustez, vigor; 3. Disposição do organismo, 4. Disposição moral ou mental.* (Ferreira, 1998)

Saúde, na abordagem da Gestalt-Terapia, é a capacidade que a pessoa tem de se relacionar com o meio utilizando seu auto-suporte, lidando com as dificuldades apresentadas pela vida transformando-as criativamente e com responsabilidade em situações que a satisfaça. Ser saudável é não paralisar diante do que se apresenta, e sim buscar a resolução satisfatória para a demanda aparente.

A criança forma-se e desenvolve-se numa relação de contínua interação com seus pais e cuidadores que, deste modo, têm profunda e íntima participação na criação de um ser saudável. O viver saudável é um processo de ajustamentos criativos. *“A saúde, conforme temos visto, consiste na integração do organismo e do meio, através de ajustamentos criativos que vão se dando pela formação e destruição de gestalten”.* (Latner, 1989, p. 27). Para que este processo de formação e destruição de gestalten ocorra com êxito é necessário que se tenha conhecimento das necessidades que surgem a cada momento, aceitando o que se é no momento presente, uma vez que a necessidade existe no aqui-agora.

A criança, em sua espontaneidade natural, está em contato freqüente e íntimo com seu ser, vivendo o aqui-agora de maneira plena, respondendo aos seus

anseios mais internos de maneira fluída, se adaptando ao meio e buscando, nessa adaptação, sua satisfação por completo, formando e destruindo suas gestalten. Para que haja boa formação de gestalt é necessário que se tenha distinto o que faz parte de si e o que faz parte do outro. *“Ao diferenciarmos o que somos nós do que não somos, podemos nos distinguir do restante do campo. Se um homem se identifica com o self que o constitui e separa o que organismicamente não é parte de si, ele é saudável”*. (Latner, 1989, p. 5)

De acordo com Cukier (1998), quando as necessidades das crianças não são respeitadas e satisfeitas, sendo imposto o desejo dos pais, esta sofre um grave dano em sua identidade, passando a desacreditar em suas próprias necessidades, julgando-as ilegítimas e o próprio desejo vergonhoso, impedindo um desenvolver-se sadio.

*“Nesta tentativa desesperada de esconder-se de si mesma a realidade do abandono e desvalia em que vive, a criança nega ou substitui suas próprias emoções, criando uma forma alternativa de ser que supõe ser mais valorizada pelas pessoas com quem vive e que não tenha aquelas características vergonhosas e defeituosas de antes.”* (Cukier, 1998, p. 34)

A preocupação comum dos pais ou cuidadores em tornar a criança um cidadão por vezes leva-os a “moldá-la” conforme suas demandas sociais, interrompendo seu modo natural de lidar com o mundo e fazendo com que essa criança, no intuito de corresponder às expectativas e às cobranças, assuma para si desejos e necessidades outros que mudam seu foco da necessidade interna para o ambiente externo.

*“Na saúde, a figura muda conforme a necessidade, isto é, ela se desvia para outro foco quando a necessidade é satisfeita ou superada por uma necessidade mais urgente. Ela não muda tão rapidamente, impedindo uma satisfação (como a histeria), ou tão devagar que figuras novas não tenham espaço para assumir*

*dominância organísmica (como na compulsividade)*". (Yontef, 1998, p. 34)

Outro ponto importante na formação de boas gestalten, visando o funcionamento saudável, é a "awareness". Estar "aware" é experienciar, é estar em contato vigilante com os eventos do campo indivíduo/meio, ou seja, com os elementos figurais emergentes do campo, estando atento sobre o *quê* e o *como* está sendo feito; é o "dar-se conta". A "awareness" só acontece no presente e, a cada momento está mudando, evoluindo e transcendendo.

A antítese do funcionamento saudável é o neurótico que, além de não estar em contato com as próprias necessidades, não tendo "awareness", possui uma rigidez no comportamento, uma fixação em modos obsoletos de lidar com o meio. Para que haja um comportamento saudável é necessário lidar com o novo de forma diferenciada, crescendo e amadurecendo neste processo. De forma resumida pode-se dizer que, na saúde o "self" é fluído, é espontâneo, está sempre pronto para o diferente. Já na neurose o "self" está inibido, incapaz de perceber o novo; há uma cristalização. Nas psicoses e no autismo há uma alienação do "self", não existindo assim contato com o meio. É, portanto, o desenvolvimento da criança que vai permitir, ou não, que a mesma expanda suas fronteiras em sua relação com seus pais, cuidadores e o meio em geral, constituindo seu self, sem interrupções neste processo.

### *O Desenvolvimento Psíquico*

O estudo da teoria do desenvolvimento possibilita entender a forma como as pessoas amadurecem no processo de ser e estar no mundo. A Gestalt-Terapia, enquanto abordagem da psicologia, dentro da sua visão de homem e sua visão de mundo, vem delineando e construindo uma teoria do desenvolvimento humano buscando dar consistência cada vez maior aos vários trabalhos realizados por esta abordagem. Da mesma forma, a Gestalt-Terapia conceitua, basicamente, o desenvolvimento como processos circulares sucessivos de ajustamento criativo sob o enfoque relacional. É na relação entre o indivíduo e o meio que este primeiro se

constitui por intermédio dos contatos que vai estabelecendo ao longo do seu processo de desenvolvimento. Os primeiros contatos de um bebê recém-nascido se dão na fronteira mãe/bebê.

*"Durante as atividades diária mãe e bebê vão tecendo um diálogo: conversa de bebê. A partir de um choro ou um sorriso do neném, a mãe vai sintonizando-se com suas necessidades, procura atendê-lo organizando as respostas em um padrão. A partir dessas inúmeras interações a criança passa a estabelecer as primeiras relações de significado, evidenciando intenção em suas respostas. Está aprendendo o código social. Expandiu ainda mais suas fronteiras. Estas primeiras interações vão dando lugar ao estabelecimento do primeiro vínculo que irá desempenhar papel importante no despertar para convivência social". (Queiroz, 1997, p. 23).*

O campo de uma criança se forma no contato das fronteiras entre ela própria e o ambiente. Ao buscar o contato com sua mãe, por exemplo, ela passa a participar dos elementos que compõe o campo da mãe, ampliando gradativamente seu próprio campo. Estando em contato, a criança *"desorganiza-se diante do novo, experimenta, organiza-se e ajusta-se criativamente. Estamos falando de individualização e construção de fronteiras"*. (Queiroz, 1997, p. 23).

As primeiras interações que um bebê e uma criança estabelecem com seu meio são fundamentais para a constituição de seu próprio ser. Daí advém a importância do cuidado e da forma como se processa este diálogo da criança com o mundo para que esta possa se desenvolver sadiamente. Michael Vicent Miller (comunicação pessoal) comenta que ao nascer todos perdemos o paraíso, o estado de estar confluyente no ambiente materno onde todas as necessidades são satisfeitas, onde não há fronteiras. A perda do paraíso se dá pela separação e é, neste momento, que se estabelece o primeiro contato real com o mundo e as fronteiras de contato começam a ser delineadas. Na medida em que acontece esta separação mãe/bebê, as necessidades da mãe e do bebê vão se tornando diferenciadas. Neste ínterim o bebê se frustra quando suas necessidades não são

satisfeitas e, assim, aos poucos o mundo vai se tornando concreto e exigindo da criança respostas aos desafios (problemas, possibilidades, oportunidades, etc.) que se apresentam. Esses desafios movem a criança na exploração do mundo. Esta ação do bebê ao meio buscando respostas e dando forma às suas experiências possibilita o seu desenvolvimento. Sua ação de explorar e descobrir o mundo, o novo que se apresenta, é denominado por Miller como curiosidade.

*“A capacidade para se maravilhar e a curiosidade são cruciais para o crescimento e a adaptação. Elas impulsionam a criança na direção do conhecimento básico do mundo e dos instrumentos de sobrevivência. O sentimento de maravilha e curiosidade são componentes da energia vital que nos conduz na direção de horizontes sempre em expansão. (...) Nosso senso de maravilha e nossa curiosidade forjam uma espécie de interesse entusiasta que detona a expectativa do que “mais está por vir”. (Bradshaw, 1995, p. 54).*

Para a Gestalt-Terapia, o desenvolvimento parte de um estágio de confluência entre a mãe e o bebê. Neste estágio não existe uma fronteira bem delineada entre o bebê e o meio. Há uma total dependência do bebê em relação a sua mãe, ambos vivem numa total simbiose, ou seja, o bebê e a mãe participam de um mesmo campo. Esta simbiose permite, através da confluência, que as necessidades do bebê sejam satisfeitas. A mãe serve como decodificadora das mensagens (choro, riso, etc.) do bebê. Por intermédio da introjeção, próximo estágio do desenvolvimento, o mundo vai sendo aprendido, incorporado da maneira em que apresenta, sem ser “mastigado”, ou seja, como pedaços inteiros que são engolidos. Não há decisão nem pensamentos a respeito do que é introjetado. As mensagens são captadas do meio pelo bebê e são introjetadas, sem rejeição e sem organização, de forma a tornar parte real de si mesmo. É pela projeção, num próximo estágio, que o bebê/criança começa a “expelir” seus introjetos, organizando-os de forma a tornarem-se parte de si, diferenciando-se do meio num movimento mais ativo diante de seu processo de crescimento. A retroflexão é o estágio seguinte, onde há um grau maior de diferenciação. Este estágio caracteriza-se pela habilidade da criança em reter o mundo, de fazer algo a si mesmo como parte

diferenciada do meio. O mundo se apresenta e a criança responde a ele. Do exposto, o desenvolvimento se dá num contínuo partindo da confluência, para a introjeção, em seguida a projeção e, enfim, a retroflexão. Porém, nem sempre se dá desta forma, mas é esta a maneira mais adequada de representá-la, já que, desta forma, segue-se um processo crescente rumo a diferenciação, num constante movimento de ajustamento criativo.

Retomando os apontamentos de Miller (comunicação pessoal), a interferência ou a interrupção neste caminho de explorar o mundo, de ser curioso, gera, muitas vezes, transtornos de personalidade. Na histeria, a pessoa enquanto criança foi proibida de fazer perguntas, sua curiosidade foi impedida. Este impedimento faz com que a criança invente papéis para si mesma já que foi impedida de buscar respostas reais no meio e, não obtendo o que precisa, se torna altamente dependente, com dificuldades de avançar nos estágios de desenvolvimento. O impedimento de sua curiosidade está vinculado à crença de não haver nada para ser descoberto. Seu desenvolvimento foi interrompido prematuramente, ou seja, ainda no estágio da confluência e, em função disto, não pode construir sua individualidade. O histérico é o tipo de pessoa que inventa papéis para si mesmo por não saber e não poder buscar no meio sua identidade. A histeria é o traço de caráter mais dependente por viver em constante confluência.

O obsessivo só consegue ser curioso sobre o que já sabe, enquanto criança sentiu-se culpado por seus comportamentos, sua espontaneidade foi cortada por ter sido envergonhado. O novo é perigoso porque implica em humilhação e vergonha, o mundo não é confiável. Sua única certeza reside sobre o que já conhece e não consegue desistir da curiosidade sobre o que já sabe, sobre a certeza absoluta. A interrupção se dá no estágio da introjeção. Suas tentativas de devolver algo ao meio para, assim, tornar próprio foram interrompidas pela desqualificação de suas tentativas. Em função disto, permanece sempre com o que já é conhecido e previsível, o introjeto, pelo medo de confrontar o novo e terminar o velho.

Já o paranóide teve pais contraditórios, suas ações e sentimentos não condiziam com o que realmente estava acontecendo e a criança, então, aprendeu a não confiar, não aceitar o suporte do meio, buscando se prevenir de todas as

discrepâncias como forma de se proteger do desapontamento, evitando ao máximo sentir-se surpreso, maravilhado. A curiosidade não é uma exploração para algo novo é uma investigação para confirmar, o que já sabe. O paranóide, ao contrário do obsessivo, questiona as percepções dadas pelo ambiente, procurando recriar uma verdade subjacente e sua interrupção reside, principalmente, na projeção. Tudo é submetido a uma interpretação para não sofrer mais com as discrepâncias do meio.

Enquanto isso, o narcisista sofreu uma ruptura em seu início de desenvolvimento sem, contudo, ter seu self separado. Ainda enquanto bebê percebe-se como sendo um estorvo na vida de seus pais. Um vazio se instala e sua capacidade de ser curioso é somente voltada para si mesmo, nada preenche o seu vazio. O narcisista sofreu, em seu desenvolvimento, uma ruptura brusca da confluência antes mesmo de ter seu self separado. Porém, ao contrário da histeria, o narcisista se torna fóbico à confluência, não agüenta vivenciar o "nós", mas também não suporta estar sozinho. A busca por contato no meio se torna o encontro entre dois "aliens".

De acordo com que foi apresentado, pode-se inferir que entender o desenvolvimento é imprescindível para a formação de um ser saudável já que, a interferência neste processo de amadurecimento pode levar ao desenvolvimento de vários distúrbios. *"Cada estágio do desenvolvimento é um passo na direção do amadurecimento completo. Se as necessidades da criança não foram atendidas na seqüência natural, ela segue sem os recursos necessários para atender às exigências do estágio seguinte"*. (Bradshaw, 1995, p. 57)

Como já especificado, o desenvolvimento é um processo pelo qual o homem vai crescendo e amadurecendo. Para que este processo conduza a um viver saudável é necessário que o mesmo se dê sobre bases bem consistentes, dando possibilidade de se evoluir curiosamente, podendo maravilhar-se a cada momento com o novo que se apresenta. As bases consistentes, sólidas se formam no relacionamento da criança com seu meio, inicialmente, quase que exclusivamente com sua mãe. Pensando na importância deste relacionar-se entre mãe/ filho, e/ou pai/filho, como importância na formação sadia da criança, são destacados, na seqüência, alguns conceitos julgados pertinentes na intenção de apresentar

possibilidades para que esta formação aconteça, a começar pelo respeito, seguido do amor, cuidado, segurança, limites e manifestação das emoções.

### *Respeito*

O respeito é a “pedra fundamental” numa relação entre pais e filhos. Não existe um relacionamento saudável onde não haja respeito entre as pessoas. Respeitar significa olhar para o outro levando em consideração uma visão de homem pautada no existencialismo, onde o homem é um ser humano único e singular, capaz de fazer escolhas, construindo-se na medida em que se relaciona com o mundo concreto, com vontade e liberdade pessoais, consciente e responsável. Além disso, é um ser permanentemente mutante, em constante relação com o meio, num desenvolver-se contínuo.

*“Um pressuposto importante do existencialismo é o de que o ser humano só pode, de fato, ser compreendido por ele mesmo através de uma experiência direta do seu ser no mundo, e, embora a pessoa possa, momentaneamente, ter perdido esta aptidão, continua sendo a mais fiel intérprete de si mesma”. (Ribeiro, 1985, p.34).*

O homem deve ser visto como um ser individual, assumindo-se totalmente na liberdade responsável, conhecendo-se na relação com o mundo e consigo próprio. É nesta relação que ele faz escolhas, todo seu organismo faz sentido e faz história. A existência é o todo e, lidar com esse todo significa estar atento aos apelos internos que dele proclamam, às contradições nele existentes, às mudanças dentro-fora-dentro da realidade. Para o existencialismo é importante que o homem não perca a singularidade de sua existência, procurando assumir sua liberdade de maneira coerente e lúcida, numa busca íntima de seu agir, ou seja, saindo do “como se”, do “se”, do “dizem”, aprofundando a consciência de si próprio.

Tendo essa visão como pano de fundo, o relacionamento humano, particularmente o decorrente da relação adulto/criança, ou mãe/filho, deve ser construído num contínuo saber de que a criança é única e singular, tem vontades próprias e, por isso, é capaz de fazer suas próprias escolhas e ser responsável por elas. As escolhas e o responsabilizar-se, da criança, por aquilo que é seu, que faz parte da sua vida, obedecem, obviamente, as limitações de cada idade. Não compete a ela, portanto, escolhas e responsabilidades que estão relacionadas com sua sobrevivência como, por exemplo, segurança e alimentação. Uma criança não pode escolher se jogar do segundo andar pensando ser o super-homem e responsabilizar-se pelas conseqüências, ou querer comer somente sorvete todos os dias. Todos os aspectos do relacionamento humano têm suas limitações e, em se tratando de crianças, alguns limites precisam ser bem colocados, principalmente os relacionados à sobrevivência.

Outro conceito importante para o existencialismo é o de projeto. O homem é o único ser que pode sair de si para projetar a si mesmo, pode fazer um projeto de si próprio, ele próprio é um projeto, realizando-se. E neste sentido está permanentemente à procura da sua essência, do seu completar-se. Assim, nada mais é do que o que precisa ser. O homem é livre para realizar seu projeto e escolhas, e como tal é responsável por eles. *“Neste sentido o homem nada mais é do que aquilo que ele decide ser, do que aquilo que ele projeta ser; sua essência surge como uma resultante dos seus atos”*. (Ribeiro, 1985, p.38). A criança, por sua capacidade de fazer escolhas, por ter vontade própria, por ser singular, está apta a fazer seus projetos, diferentes daqueles de seus “responsáveis”, sejam pais, avós, tios, ou outros quaisquer, criando sua história, realizando suas potencialidades.

Segundo Sartre, projeto e escolha estão diretamente ligados à liberdade. *“Liberdade significa capacidade de decidir a própria vida, mas esta liberdade não é absoluta, porque tem que ser responsável, pois o homem vive num mundo concreto, que antecede a ele e que possui suas normas.”* (Ribeiro, 1985:39). Do exposto por Sartre, se conclui que o homem é livre, capaz de decidir a própria vida com responsabilidade diante do mundo concreto, e somente ele pode, de fato, executar seu projeto através de um olhar de dentro para fora. Nesse enfoque, o existencialismo auxilia na formação saudável do “ser” na medida em que tem como

conceito basilar o respeito à individualidade e liberdade do outro, dono de suas verdades e com potencialidades e características próprias a desenvolver. Em resumo, a Gestalt-Terapia, fundamentada numa visão de homem pautada no existencialismo, faz um apelo constante à liberdade humana, à individualidade, à responsabilidade pessoal e coerente.

Tendo todo o pressuposto do existencialismo como base das relações humanas, o respeito torna-se inerente na medida em uma mãe olha para seu filho e o reconhece como um ser diferente dela mesma, com vontades, necessidades, sentimentos próprios. Além disso, o respeito só existe realmente quando uma relação entre pais/criança, educadores/criança acontece a partir de uma perspectiva dialógica, onde há um desejo de encontrar genuinamente o outro. A existência humana é inerentemente relacional e, por isso, as pessoas estão constantemente em relação com o meio. O dialógico acontece na esfera do entre das relações estabelecidas. *“A dimensão do inter-humano manifesta-se no evento relacional – o diálogo – entre as pessoas.”* (Hycner, 1995, p. 23). O diálogo, seja ele verbal ou não, é marcado por duas polaridades, o EU-TU e o EU-ISSO. Segundo Hycner (1995), a relação EU-TU é uma atitude de genuíno interesse na pessoa com quem estamos interagindo verdadeiramente como pessoa e, em função disto, *“significa o reconhecimento da singularidade e nítida separação do outro em relação a nós, sem que fique esquecida nossa relação e nossa humanidade comum subjacente.”* (Hycner, 1995, p. 24). Já a relação EU-ISSO ocorre quando a pessoa necessariamente é um objeto para o outro, utilizado como um meio para alcançar um determinado fim. A vida humana consiste destes dois tipos de relacionamento. A saúde está em poder lidar com estas duas dimensões (separação e relação) fluidamente. A relação EU-ISSO é necessária para que, em alguns momentos, possa-se atingir alguns objetivos, porém o diálogo genuíno só pode acontecer se duas pessoas estiverem disponíveis para ir além da atitude EU-ISSO e valorizarem a outra pessoa em suas particularidades.

São três os elementos que auxiliam no estabelecimento de uma relação dialógica. A presença, a inclusão e a confirmação. A presença é a possibilidade de se estar inteiro, aberto, em contato com o outro ou outros, enquanto que a inclusão é a capacidade de se aproximar da condição em que se encontra o outro.

Diferentemente da empatia, na inclusão é possível se aproximar do outro sem perder o próprio centro, sem perder-se no outro, podendo vivenciar a experiência do outro tanto quanto a própria. A confirmação é a validação do outro enquanto ser único que é.

*“Confirmar o outro significa fazer o esforço terrível de se voltar para a outra pessoa e afirmar sua existência única e separada – sua “alteridade”. Significa também, ao mesmo tempo, reconhecer o vínculo humano comum da relação com outras pessoas.(...) A confirmação, por outro lado, reconhece e afirma a existência dessa pessoa, mesmo que talvez seu comportamento atual seja inaceitável.”* (Hycner, 1995, p. 61)

O respeito, como já mencionado, existe na medida em que se estabelece com a criança uma relação EU-TU, onde verdadeiramente se está envolvido e interessado no que existe na relação, independente do que se apresenta e da forma como se apresenta. Existe, também, quando se estabelece uma relação EU-ISSO, na medida em que é necessário, em alguns momentos, sair da relação EU-TU para que se possa pensar sobre a forma como está sendo educada a criança, o como esta se estabelecendo a relação entre a criança e o seu meio, etc.

A construção do respeito se dá, principalmente, pela consecução de uma relação fundamentada no amor, no cuidado e na segurança.

### *Amor, Cuidado e Segurança*

O amor está presente na medida em que se expressa isto no dia a dia, assim como o cuidado, na medida em que se procura satisfazer necessidades básicas da criança, tais como alimentação, higiene, saúde, calor, estimulação tátil, etc. *“Entre todas as exigências puras do ser humano, a necessidade de amar... é a mais básica... É a necessidade humanizadora que faz de nós seres humanos”.* (Montagu; In: Bradshaw, 1995, p.64). Sentir-se amado e cuidado é extremamente importante para que uma criança forme seu valor pessoal e, conseqüentemente, um

auto-suporte para enfrentar as adversidades que vai encontrando em sua exploração do meio. Toda vez que um filho sente que não tem valor para os pais, sente-se envergonhado e inferiorizado por isso, aos poucos, vai formando um senso de valor próprio defeituoso que pode gerar uma superestima (“não preciso de ninguém para viver”) ou uma subestima (“não valho nada, o outro é que me valora”). “O *Eu se ama e se respeita quando se percebe amado e respeitado. Por outro lado, o Eu se ama e se odeia quando intui que está sendo rejeitado ou deixado de lado*”. (Cukier, 1998, p. 29)

*“Quando a criança é maltratada e envergonhada, a abertura do seu espírito para o mundo e sua confiança é prejudicada. (...) Não confiando mais na segurança dos que tomam conta dela, torna-se mais vigilante e ansiosa. Se esta ruptura for repetida com frequência, a criança torna-se pessimista. Perde a noção de esperança e começa a acreditar que tem de ser manipuladora para conseguir que sejam atendidas suas necessidades”.* (Bradshaw, 1995, p. 55)

Ao falar de amor, fala-se do amor generoso, incondicional, de algo que é dado sem espera por recompensa ou retribuição. Miller (1995) comenta sobre o amor escasso, um tipo de amor que somente está disponível à criança com algumas condições, entre elas um bom comportamento, obediência, etc, sendo este amor retirado na primeira falha ou na não correspondência das expectativas dos pais por parte da criança. O amor escasso está intimamente relacionado com o controle, sendo este primeiro utilizado para controlar a forma como a criança se comporta e se desenvolve. “*Um efeito colateral do nosso modo de educar as crianças é o de que muitas pessoas crescem com o que parece uma escolha indefensável, não importa para que lado se voltem: ou perdem o amor, ou se perdem, ao serem controladas pelo amor.*” (Miller, 1995, p. 127)

Dar amor e cuidado a uma criança é poder sanar suas necessidades fundamentais de afeto e sobrevivência. Para se tornar uma pessoa saudável o bebê/criança precisa muito mais do que receber comida e estar bem agasalhado. Ele necessita ser tocado, manipulado com carinho e amor. O toque, a conversa de

mãe/bebê através dos olhares, da fala, estimula o bebê a ir tecendo sua teia vital, seu campo. É com estas necessidades básicas sendo satisfeitas através do cuidado e do amor e, ainda, da segurança que sente em poder descobrir, explorar o mundo, dando vazão a sua curiosidade, que se forma o suporte, o pano de fundo, da vida do bebê.

A segurança, fundamental na construção de um auto-suporte da criança, é construída na medida em que a criança sente esta vindo da mãe ou de seu cuidador, instalando uma relação de confiança entre ambos.

*“A mãe não precisa saber o que está se passando com o bebê. O desenvolvimento do bebê, porém, só pode ocorrer no contexto da confiança que decorre do fato de ele ser segurado e manipulado. A capacidade que a mãe possui de ir ao encontro das necessidades em constante processo de mutação e desenvolvimento deste bebê permite que sua trajetória de vida seja relativamente contínua; permite-lhe, também, vivenciar situações fragmentárias ou harmoniosas, a partir da confiança que deposita no fato concreto de o segurarem, juntamente com as fases reiteradas da integração que faz parte da tendência hereditária de crescimento. O bebê passa, com muita facilidade, da integração ao conforto descontraído da não-integração, e o acúmulo destas experiências torna-se um padrão e forma uma base para as expectativas do bebê. Ele passa a confiar nos processos internos que levam à integração em uma unidade. À medida que prossegue o desenvolvimento e o bebê adquire um interior e um exterior, a confiabilidade do meio ambiente passa então a ser uma crença, uma introjeção baseada na experiência de confiabilidade (humana, e não mecanicamente perfeita). Este tipo de comunicação é, porém, silencioso. O bebê não ouve ou registra a comunicação, mas apenas os efeitos da confiabilidade; é algo que se registra no decorrer do desenvolvimento.” (Winnicott, 1999, p. 86)*

A relação de confiabilidade, advinda da segurança que a criança deposita em sua mãe, é fator primordial na formação de sua auto-estima. Perls (1988), aborda basicamente o desenvolvimento do neurótico e coloca que:

*“ao faltar o apoio fornecido pela auto-estima, o resultado é uma necessidade de apoio externo: a necessidade de ser estimado pelos outros. Este apoio ambiental procurado para o autoconceito nunca pode contribuir para o crescimento de si-mesmo, o homem se transcende somente através da sua verdadeira natureza, não através da ambição e de objetivos artificiais. Estes levam, no máximo, ao orgulho e à vaidade”.* (Perls, 1988, p. 62)

Falando sobre auto-estima, Oaklander (1980), reconhecida por seu trabalho com crianças, coloca que:

*“o bebê não nasce com sentimentos ruins em relação a si mesmo. Todos os bebês pensam que são maravilhosos. Entretanto, a forma como uma criança se sente em relação a si mesma depois de algum tempo é certamente determinada em grande medida pelas primeiras mensagens que recebe de seus pais acerca de si própria. Em última análise, porém, é a própria criança que traduz essas mensagens para si. A criança escolhe do ambiente qualquer coisa que reforce as mensagens parentais.”* (Oaklander, 1980, p. 309).

Através deste olhar da criança para si mesma é que se formará sua percepção acerca de si na relação com o mundo. Oaklander (1980) acrescenta, ainda, que a forma como uma criança percebe-se e valoriza-se determina em grande medida a forma como esta se comporta, como lida com a vida e como conduz seu desenvolvimento.

Portanto, amor, cuidado e segurança são fundamentais na formação da auto-estima e, conseqüentemente, na formação do auto-suporte. A segurança, além de ir se formando na criança na medida em que sente esta vindo de seus pais, ela também se forma com a colocação dos limites ao longo do desenvolvimento.

## *Limites*

Como já mencionado anteriormente, durante a gestação, e nos primeiros meses de vida, a criança vivencia uma total simbiose com a mãe. Os sentimentos da mãe são vivenciados pelo bebê e vice-versa. As fronteiras de contato estão alargadas. Aos poucos a criança vai introjetando o mundo e as fronteiras vão tomando forma. A criança começa a se reconhecer como um indivíduo separado da mãe. Na medida em que os limites vão sendo apresentados à criança, ela vai desenhando seu espaço vital, se diferenciando da mãe e entendendo a relação com o mundo e construindo seu auto-suporte. Segundo Kurt Lewin, espaço vital é o universo do psicológico; contém a totalidade dos fatos possíveis, capaz de determinar o comportamento do indivíduo. Tudo que está fora do espaço vital faz parte de um universo mais amplo.

*“A pessoa, portanto, ao mesmo tempo em que se individualiza, enquanto separada do resto do mundo, se ‘comuniza’ incluída num universo mais amplo. É nesta segunda dimensão que ela chega até nós e se faz compreensível. (...) aquilo que não pertence ao espaço vital permanece no campo das hipóteses ou, melhor dizendo, da fantasia. Algo adquire realidade objetiva no momento que é trazido para dentro do espaço vital”. (Ribeiro, 1985, p. 98).*

Face o exposto, os limites dados a uma criança são importantes enquanto possibilidade desta de se individualizar e se relacionar com o mundo de uma forma saudável. Os limites, além dos aspectos citados acima, também contribuem para que a criança sintam-se segura diante do mundo. Uma criança que é criada sem limites, acreditando na liberdade total de expressão, não é capaz de diferenciar a si e o meio, permanece numa confluência com o ambiente achando que tudo está a seu favor. Não consegue desenvolver em si capacidade para lidar com a frustração e não consegue delinear seu espaço vital. Segundo Prekop (1999), a criança tirana, ou seja, resumindo rudemente, a carente em limites, ao lidar constantemente com seu poder próprio, desenvolvendo uma onipotência por se sentir mais forte que sua

mãe, passa a desenvolver uma dificuldade na busca de segurança, já que sua referência de segurança, a mãe, é fraca. Diante da perda da segurança, a criança desenvolve um sentimento de medo que aumenta na medida em que a insegurança aumenta.

*“A fim de apaziguar esse medo, sente-se instintivamente obrigada a fazer uso de uma satisfação compensatória. A experiência de momento mais confiavelmente exeqüível, que preenche as expectativas e que “funciona” melhor consiste no exercício do próprio poder sobre o ambiente mais próximo. A criança transforma essa experiência em meio compensatório. No fundo, é uma tentativa desesperada da criança de sentir-se segura nesse mundo assustador, dominando-o. Um sistema de defesa contra o caos.” (Prekop, 1999, p. 162).*

Os limites são importantes na medida em que ensinam a criança a lidar com seu poder próprio sem tornar-se tão poderosa a ponto de lhe faltar uma base sólida, já que não encontra segurança no meio e, também, são fundamentais para a convivência em sociedade. É necessário que uma criança aprenda quais são seus direitos e deveres, até onde vai sua liberdade e a do outro.

Impor limites também implica numa relação de amor, de cuidado, de segurança (como já mencionado acima) e, principalmente de respeito.

*“Os pais enfrentam uma dupla e árdua tarefa que é reconhecer e respeitar o direito que os filhos têm de serem donos de seus próprios corpos, pensamentos, sentimentos e comportamento e, ao mesmo tempo, guia-los em direção a uma percepção mais realista e funcional do mundo, limitando seu egocentrismo. A frustração gradual de algumas necessidades da criança faz com que ela perceba que o outro não é parte intrínseca dela.” (Cukier, 1998, p. 29)*

Não se pode esquecer, entretanto, que uma criança necessita conviver muito mais com o sim do que com o não. Limites em excesso abafam a possibilidade da criança de expressar-se, particularmente quanto às suas emoções.

### *Manifestação das Emoções*

É pertinente ressaltar, na busca da formação de um ser saudável, a importância das emoções e da vivência destas no processo de desenvolvimento. O terapeuta, em geral, conhece a dificuldade que o ser humano tem de expressar seus sentimentos. Desde muito pequena, dependendo da forma como foi educada, a criança aprende a não manifestar suas emoções, por serem feias e anti-sociais e, conseqüentemente, acabam-se criando comportamentos não saudáveis. A manifestação da emoção é algo que, na grande maioria das vezes, causa grande impacto nas relações humanas. A sociedade criou, diante deste fato, uma cultura de disseminação do conceito de que a manifestação das emoções é, na maioria das vezes, constrangedora e, portanto, feia ou não natural.

Enfim, a emoção (E-moção: E, do latim *ex*, **para fora**; moção, do latim, **movimento**) é o movimento da vida em cada um de nós. Trata-se do movimento que nasce no interior e se expressa no exterior; é o movimento essencialmente vital que diz às pessoas quem elas são. Segundo Perls (1988), as emoções são a força energizadora de nossas ações, elas são a nossa própria vida.

*“As emoções são a própria linguagem do organismo; modificam a excitação básica de acordo com a situação que é encontrada. A excitação é transformada em emoções específicas e as emoções são transformadas em ações sensoriais e motoras. As emoções energizam as catexis e mobilizam os modos e meios de satisfação de necessidades”. (Perls, 1988, p. 37)*

Por serem propulsoras de nossas ações, a forma como se lida com as emoções é fundamental na constituição de um ser saudável. Saber escutá-las e

respeitá-las significa escutar-se e escutar ao outro e respeitar-se e respeitar ao outro.

A manifestação da emoção permite liberar tensões, ela tem um sentido, uma intenção e, acima de tudo, é curativa. *“A repressão das emoções é nociva, tal postura arrasta-nos para toda espécie de processos defensivos, de repetições dolorosas, de compulsões e sintomas físicos”*. (Filliozat, 2000, p. 17). Rosa Cukier (1998), assim como Filliozat, também fala da importância para o organismo da expressão das emoções: *“é uma necessidade fisiológica do organismo em busca de uma homeostase que foi perdida. Se a emoção não for expressa ela retroflete, voltando para o Eu da criança. Assim a raiva, por exemplo, que não pode ser dita, acaba voltando para o próprio Eu e gera sintomas e atitudes autodestrutivas”*. (Cukier, 1998, p. 29). Oferecer espaço para que uma criança libere e possa lidar com suas emoções é poder ensiná-la a lidar com as dificuldades da vida sem, necessariamente, criar cristalizações e/ou interrupções neste processo.

O respeito pela emoção de uma criança é fundamental. Um conceito basilar da construção do respeito, entre outros aspectos, é a relação dialógica, embasada pelos aspectos, já discutidos, presença, a inclusão e a confirmação. Por analogia, portanto, a relação dialógica é constitutiva da manifestação das emoções. A presença é importante já que a criança não tem condições orgânicas de administrar a intensidade de suas emoções, seu cérebro está ainda em formação, sua psique está se desenvolvendo e precisa do auxílio e suporte externo para ir aprendendo a lidar com seus sentimentos. *“Em vez de deixarmos nossas crianças sozinhas às voltas com seus monstros interiores, nós podemos estar presentes; aliás, os pais são responsáveis pela segurança afetiva dos filhos”*. (Filliozat, 2000, p. 89) A inclusão e a confirmação são aspectos importantes na relação de respeito e no auxílio à criança em sua manifestação emocional. Acompanhar a criança na tomada de consciência de si, confirmando a liberação da emoção, seja ela considerada socialmente “feia” ou não, é importante, do modo como ela se dá (cada um é um ser único e como tal tem suas particularidades e formas de vivenciar suas emoções), sem pretensão de julgá-la, aconselhá-la ou dirigi-la; é permitir a criança uma busca do próprio suporte, identificando, aceitando e compreendendo o que se passa com ela.

*“Respeitar as emoções da criança é permitir-lhe que sinta quem ela é, que tome consciência de si mesma, aqui e agora. É colocá-la na condição de sujeito. É autorizá-la a mostrar-se diferente de nós. É considerá-la uma pessoa e não um objeto; é dar-lhe a possibilidade de responder, à sua maneira bem particular, à pergunta: quem sou eu? É, também, ajudá-la a realizar-se, permitir-lhe perceber seu “hoje” em relação ao “ontem” e ao “amanhã”; ser consciente de seus recursos, de suas forças, assim como de suas carências, e dar-se conta de que está avançando em um caminho, em seu caminho.” (Filliozat, 2000, p. 25)*

Muito mais que respeitar as emoções de uma criança e dar possibilidade para que elas se manifestem, é necessário, também, acompanhar o que a criança está sentindo sem buscar os *porquês* e sim procurando entender o *que* está acontecendo e como a criança está podendo lidar com o que está acontecendo. *“Tenhamos confiança na competência da criança: ela sabe o que é bom para si mesma. Se soubermos estar presentes, se escutarmos e acompanharmos as lágrimas, após a explosão virá a descontração, a confiança, o bem estar corporal.”* (Filliozat, 2000, p. 35).

Muitas vezes, o que se observa quando uma criança expressa suas emoções são comentários do tipo: “Ele é assim mesmo, muito manhoso, muito birrento”; “Ele chora sempre a esta hora”. Estas são formas de deixar de escutar e olhar para as necessidades da criança, banalizar sua linguagem e sua forma de se relacionar com o mundo ou, pior, é desconsiderá-la como pessoa fazendo-a, em muitos casos, escolher a via dos sintomas para fazer-se entender.

*“Otites repetitivas, eczema, alergias, recusa em se alimentar, enuresia e, mais tarde, dificuldades escolares, agressividade... são outras tantas mensagens de solicitação de ajuda. A criança está pronta a sacrificar seu crescimento, sua saúde física e psíquica para conseguir, finalmente, ser entendida. (Filliozat, 2000, p. 39)*

Quando uma criança reprime suas necessidades, suas emoções, fica “bem comportada”, tornando-se o orgulho dos pais, acaba por criar uma fragmentação interna por inúmeras gestalten abertas que vão compondo seu fundo, base existencial desta criança, dando início a um processo não saudável, já que tudo que parte deste fundo não tem forma bem delineada. E ainda, se esta criança não tem possibilidade de expressar o que sente, não sente legitimada em seus temores, raivas, tristeza, considerando que não tem o direito de sentir o que sente, então, esta fragmentação interna é confirmada a ponto da criança suprimir a consciência do que experimenta realmente e, como diria Filliozat (2000), já não sente nada no interior, ou então experimenta uma outra emoção “autorizada”, no lugar da verdade. Afastando-se de sua verdadeira essência, a criança tem grandes possibilidades de se tornar um adulto com dificuldades de perceber o mundo de forma plena, abrangente e adequada.

*“O medo nos ajuda a estarmos preparados e a protegermos-nos. A tristeza acompanha os lutos, enquanto a alegria é expansão, ela nos dinamiza. A raiva define nossos limites, nossos direitos, nosso espaço, nossa integridade: é a reação à frustração. O amor nos liga a outrem. Chorar, gritar, estremecer são remédios para as inevitáveis tensões da vida. (...) A fluidez emocional é a garantia da saúde psíquica .... elas nos dão a consciência de Ser.” (Filliozat, 2000, p. 62)*

Por último, para um processo de saúde ser efetivado, é importante que a criança se sinta segura, principalmente através do poder pessoal dos pais.

*“Tal poder não é força que oprime ou controla, mas um sentimento de segurança interior e a capacidade de viver as próprias emoções. O fato de os pais se mostrarem fortes, de esconderem seus receios ou dores, não inspira confiança nos filhos; pelo contrário, transmite-lhes a mensagem de que é assim que devem comportar-se na vida.” (Filliozat, 2000, p. 85)*

O objetivo deste relato, como já apontado anteriormente, é apresentar, com efeito ilustrativo, uma experiência vivencial de como é possível trilhar o caminho do desenvolvimento saudável de uma criança a fim de torná-la cidadã ativa e possuidora de poder próprio, lidando com as adversidades da vida como acrescentadoras no processo contínuo de amadurecimento do ser. Trata, o presente relato, da minha experiência pessoal como mãe na busca incessante de aplicar os conceitos destacados na abordagem da Gestalt-Terapia na relação mãe/filho, com o intuito final de permitir ao meu filho, Lucas, o desenvolvimento saudável de seu self.

Minha decisão pela maternidade foi muito planejada e pensada, mas acima de tudo o que mais contribuiu para esta foi minha enorme vontade de ser mãe. Resolvi ter filho num momento em que sabia que poderia disponibilizar mais tempo para cuidá-lo. Estava recém formada e dificilmente teria meu consultório em ritmo acelerado, pelo menos no primeiro ano.

O nascimento do meu filho foi outra experiência maravilhosa, apesar de ter tido um trabalho de parto demorado. Foi neste momento que olhei para ele e disse: "É a mamãe!" Algo em mim soou diferente e ao mesmo tempo estranho. Eu era mãe. A maternidade, para mim, começou neste momento. Após o nascimento, fiquei a noite toda olhando para meu filho e pensando: "sou mãe". Era algo novo para mim e muito difícil de assimilar. Esta foi minha primeira dificuldade, ou seja, a de introjetar um novo papel, que já estava contemplado com inúmeras expectativas.

A maternidade, enquanto uma nova experiência, me possibilitou vivenciar inúmeras emoções, desde sentimentos de insegurança e medo, até um amor enorme. Juntamente com isso ela deu possibilidades, também, de vivenciar sentimentos experienciados enquanto fui "maternada", ou seja, cuidada pela minha mãe quando bebê. Descubri e trabalhei, em terapia, inúmeras gestalten abertas enquanto fui cuidada por minha mãe. Pude me dar conta de um enorme sentimento de abandono e desrespeito à minha individualidade, na medida em que lembrava de várias situações em que meus sentimentos e minhas necessidades não eram

levados em consideração. Ainda em terapia, me dei conta do que de saudável e não saudável existia em mim enquanto filha na relação pais e filhos. Foi isto que me possibilitou ir além e procurar, dentro de mim, já com um olhar terapeutizado, e também em alguns livros, um jeito diferente e mais gestáltico de lidar com meu filho, Lucas. Digo mais gestáltico porque procuro pautar esta relação pensando sempre que ele, o Lucas, é um ser humano único, singular, capaz de fazer escolhas.

Como destacado, o **respeito** é a pedra fundamental numa relação entre pais e filhos. Não existe um relacionamento saudável sem que respeito entre as pessoas seja a base de sua convivência. Ao considerar o Lucas como parte diferente de mim, levando em consideração sua singularidade, busco para o nosso relacionamento o respeito mútuo. Ao mesmo tempo em que o respeito, estou ensinado-o, também, a me respeitar como pessoa e a respeitar os outros. Além disso, o respeito existe na medida em que se estabelece uma relação dialógica. Assim sendo, procuro estar na relação com ele de forma verdadeira e inteira, como diria Bulber, numa relação EU-TU. Em alguns momentos vivencio, também, uma relação EU-ISSO, quando procuro avaliar as formas e as maneiras como estou lidando com o que vai se apresentando em nossa relação e na descoberta do mundo pelo Lucas. O fato de respeitar o Lucas não quer dizer que permito a ele fazer tudo que quer, a hora que quer, ou não fazer nenhum comentário quando ele quebra alguma coisa, mas sim, permito a ele escolher a roupa que quer sair, por exemplo, levando em consideração algumas limitações como o pijama que não pode porque é para dormir, sair somente de bermuda quando está frio, etc.

Tenho observado que os momentos que nosso relacionamento permanece em um dos dois pólos da relação dialógica: EU-TU e o EU-ISSO, o respeito entre nós começa a ficar prejudicado. Quando o Lucas era bebê, por várias dificuldades minhas, estive muito presente e disponível a ele, numa relação EU-TU, porém, por muito tempo, minha vida particular estagnou e, conseqüentemente, algumas gestalten ficaram abertas, contrariando um movimento saudável. Atualmente, tenho estado com Lucas, por várias vezes, numa relação EU-ISSO. Estar presente neste momento está sendo difícil pela demanda de minhas necessidades e não tenho tido muito espaço para viver com ele algo mais genuíno. Em função disto, observo que, muitas vezes, estamos faltando com o respeito um com o outro, nos confrontando

diariamente. Embora ficar em uma das polaridades não seja saudável, este processo, por diversas vezes, faz parte do desenvolvimento e, aprender a lidar com ele, ajustando-se criativamente, é poder construir-se sadiamente.

Outro ponto destacado ao longo do trabalho, que diz respeito a uma formação saudável, é **amor, cuidado e segurança**. Na minha relação com o Lucas sempre procurei deixar transparecer o quanto ele é amado, importante e precioso. Através de olhares, toques, afagos e palavras ele pode sentir isso. O mais importante, ele sabe que mesmo me desagradando ele não deixa de ser amado e importante. Chantagens emocionais do tipo: “se você não fizer isto não gostarei mais de você” só servem para retirar este valor intrínseco, o que não possibilita uma formação saudável. Um ser saudável tem um valor pessoal, tem uma auto-estima que dá suporte para a estruturação do ser. Há poucos dias Lucas me disse: “não precisa me dizer que eu sou bonito, eu sei disso”. Através disto pode-se reconhecer uma possibilidade de que seu valor pessoal esteja se formando.

No meu caso, fui ensinando ao Lucas a sentir-se seguro na medida em que fui mostrando minha segurança em sua capacidade de explorar o meio. Outro ponto que contribui para que ele se sinta seguro é a confiança que fui estabelecendo em nossa relação. Tendo em mente que uma relação gestáltica, baseada no respeito ao outro, se dá quando somos verdadeiros conosco mesmos e com os outros, procuro sempre ser sincera e verdadeira com ele. Se me comprometo com algo, cumpro, mesmo sabendo que ele já esqueceu. Se reajo de um jeito diante de um comportamento dele, procuro ser sempre da mesma forma para a mesma situação. Dar respostas duplas ou mostrar as coisas de uma forma distorcida pode fazer com que a criança sinta-se insegura e confusa diante do que percebe.

Desde bebê converso com ele sobre o que está acontecendo. Comunico se vou estar, ou não, presente, se estou me sentindo bem ou não. Sempre acreditei que o Lucas tem capacidade de me entender, seja por meio de um olhar, pela expressão ou pela fala. A criança tem uma capacidade de entendimento, dentro de suas limitações, ou seja, a cada idade de maneira crescente, do que acontece no ambiente, muito maior do que é senso comum, seja através de sensações, percepções, ou a nível cognitivo. Em função disto, desde muito cedo converso com

meu filho, estabelecendo uma relação dialógica, na medida em que apresento para ele as coisas exatamente como são, além de estabelecer uma relação de confiabilidade fundamental para que ele se sinta seguro. A preocupação para que o Lucas se sinta seguro diante de sua vivência com o mundo e, também, para com o desenvolvimento de uma auto-estima advinda das inúmeras vezes em que foi elogiado por seus esforços, amado e cuidado, tem um só objetivo, ajudá-lo na construção de seu self (ou auto-suporte).

Os **limites** também são importantes na constituição de um ser saudável, já que estes são uma das formas da criança ir criando sua identidade, se diferenciando, formando seu espaço vital. Tendo isto em mente, sempre que preciso colocar limites para o Lucas, dou a ele várias possibilidades de permissão e, acreditando em sua capacidade de escolhas, deixo a seu critério escolher qual das alternativas melhor lhe convém, sabedor que é das restrições que lhe foram impostas. Quando ele insiste em continuar com o que não pode, insisto no limite e, conseqüentemente, auxilio-o a lidar com a frustração, segurando-o fortemente em meus braços, me fazendo presente em sua manifestação de raiva, tristeza, desagrado, etc. A colocação de limites, apesar de ser importante no desenvolvimento da identidade de uma criança e para que esta possa conviver em sociedade, não é tarefa fácil. Observo que abrir mão de alguma necessidade ou desejo não é muito tranquilo para o Lucas, e acredito que também não seja para a maioria das crianças. A apresentação dos limites é algo que exige muita calma e paciência, já que são várias as oportunidades em que o Lucas insiste em ultrapassá-los. Entretanto é esse processo de ir e vir nos limites do viver que ensinam, muitas vezes, o respeito pela necessidade do outro e até onde vai a liberdade do Lucas e onde começa a minha, ou a de outra pessoa.

*“Se houver conflito entre necessidades, a competição não será nossa única opção. Em longo prazo, a cooperação é sempre mais eficaz; esta exige a expressão autêntica das necessidades de cada um e o respeito mútuo. Reconheçamos as necessidades da criança e afirmemos as nossas. Depois de ter passado o período em que a criança é totalmente dependente – quando suas necessidades forçosamente têm a prioridade – negociemos! Os famosos limites*

*que devemos dar às crianças são, afinal de contas, os limites impostos por nossas necessidades.” (Filliozat, 2000, p. 49).*

Outro aspecto de um relacionamento saudável, além do respeito, amor, cuidado, segurança e limites, é a **manifestação das emoções**. Percebi que, da mesma forma como vivencio as situações que vão sendo apresentadas a mim e Lucas, muitas vezes, as sinto e as experimento. Se eu tenho medo, insegurança, alegria e cansaço, percebo que ele também vivencia, embora de forma diferenciada, esses sentimentos. Nos momentos em que isso ocorre me dou conta de algo muito importante e fundamental para a construção de uma relação genuína e verdadeira com o Lucas. Para estar inteira com ele preciso estar inteira comigo mesma, sabendo de minhas limitações e sentimentos, não disfarçando, escondendo ou mentindo como me encontro. Esta forma de estar com ele me faz entender o quanto é importante sermos verdadeiros com nossas crianças. É necessário que elas aprendam a ver o mundo como ele é. Se mentirmos sobre nosso estado emocional para uma criança que já sabe falar, por exemplo, estamos ensinando-a duas mensagens: sentimentos ruins não são bons e o que você percebe não é real, não é verdadeiro.

Para permitir que o Lucas manifeste suas emoções precisei entender e poder manifestar, primeiramente, as minhas próprias. Sem este movimento inicial de procurar estar “aware” dos meus sentimentos e sensações, não poderia estar inteira nesta travessia de ir permitindo a meu filho vivenciar suas emoções. *“Quando as emoções não podem ser ditas com autenticidade, elas disfarçam-se, deslocam-se para objetos de substituição, tomam o lugar uma das outras, dissimulam a verdade e ocultam a verdadeira necessidade, não dita”.* (Filliozat, 2000, p. 96)

As crianças são extremamente sensíveis ao que é vivenciado pelos pais. Tenho observado que nos momentos em que não estava, ou estou, “aware” de meus sentimentos, por uma espécie de empatia, o Lucas, principalmente enquanto bebê, captava, e ainda capta, minhas emoções e, em alguns momentos, toma-as para si, tornando um espelho daquilo que não lhe pertence, não podendo deste modo vivenciar emoções que são suas. *“Quanto maior for a falta de consciência do pai, ou da mãe, sobre as próprias emoções, mais facilmente os filhos hão de tomá-*

*las para si e tentar expressá-las em lugar dos pais; ao mesmo tempo levam estes a perder a paciência". (Filliozat, 2000, p. 98)*

A forma como a sociedade está acostumada a ver as emoções é, na maioria das vezes, tão doentia que, diversas vezes, me confronto com pessoas estranhas fazendo comentários do tipo: "que feio este menino chorando", "coitadinho, não chora, eu lhe dou uma bala". Certa vez o Lucas me pediu uma bala dessas que ficam em lindos baleiros a disposição de pais com moedas no bolso. Estávamos viajando, todos muito cansados, e paramos para almoçar. Pensei, inicialmente, em combinar com ele que lhe daria a ele a bala após o almoço, mas me lembrei que estávamos viajando e ele estava cansado dessa história de esperar para chegar em casa novamente. Combinar que ganharia depois do almoço seria deixá-lo esperando novamente, o que para uma criança de dois anos já é demais. Comprei, então, a tal bala. Porém, depois de algumas mastigadas percebi que não era bala e sim goma de mascar. Rapidamente peguei o punhado que estava em um copinho e não deixei mais que ele comesse. É claro que a choradeira foi grande. Inicialmente acolhi o choro dando um abraço apertado nele, mas havia muita tensão acumulada por conta de todo o cansaço da viagem e ele continuou chorando por vários minutos. Enquanto acolhia seu choro fui explicando qual o motivo de não poder comer chiclete, mas o que ele precisava era chorar e não entender o meu gesto. Fui percebendo que as pessoas em volta foram ficando incomodadas com tanto choro. Olhavam-me como que esperando que eu tivesse alguma atitude de conter tanto sofrimento. Aos poucos algumas senhoras foram se aproximando. Umas diziam: que feio um menino tão bonito chorando, outras ofereciam bolachas e a todo custo queriam tirá-lo de tal situação. Minha dificuldade maior foi, no meio disso tudo, ir desmentindo as pessoas. Enquanto falavam que feio chorar eu falava que podia chorar o quanto precisasse, que não era feio e eu estava por perto.

Este é só um exemplo, de vários que acontecem, mostrando a dificuldade que as pessoas tem em lidar com emoções. Percebo que esta dificuldade, em geral, acaba por interferir, de alguma forma, na maneira como ele vem aprendendo a lidar com a manifestação de suas emoções. Percebo que ele fica bastante preocupado quando vê alguém chorando. Tenho certeza que ele tem aprendido isto vendo a forma como as pessoas lidam com suas manifestações de emoções.

Além do choro, percebo que a fúria (raiva) de uma criança é outra emoção que as pessoas tem dificuldades em lidar. Normalmente escuto algumas mães falando para seus filhos: “para com isso já, que coisa feia”. Valorar uma emoção como feia é não permitir sua manifestação. Cedo ou tarde a criança para de manifestar sua indignação, raiva, fúria perante alguma coisa pelo valor dado a sua atitude. Feio, no meu modo de ver, é a forma como, provavelmente, esta criança vai lidar com sua emoção enquanto adulto; possivelmente de forma conformista diante do que se apresenta, psicossomatizando doenças, etc.

Quando o Lucas manifesta sua raiva diante de algo procuro estar próxima e acolhê-lo (**confirmação**) com um abraço e com palavras do tipo: estou percebendo que você está muito bravo; estou vendo que você ficou furioso, etc., sem pretensão de julgá-lo, ou dirigi-lo a procura de soluções ou compreensões. Este jeito de lidar com a manifestação da emoção do Lucas faz com que ele se sinta seguro diante do que se apresenta e pode, assim, lidar ele mesmo com sua própria emoção. Nós adultos sabemos que um ataque de raiva passa, mas uma criança pequena não sabe disso e, por isso, é importante que possa sentir-se acolhida. *“A criança é prisioneira da imediatividade de sua resposta emocional, sem mediação do pensamento para relativaizar as coisas, ou hierarquizar os desafios. É facilmente invadida por seus afetos e, portanto, tem necessidade de nossa ajuda para encontrar uma saída.”* (Filliozat, 2000, p. 33)

Muitas pessoas têm medo de que a manifestação de uma emoção possa gerar um descontrole emocional. Penso que o descontrole existe quando algo fica retido, sem permissão de ser expresso e, de repente, quando não há mais espaço interno para tanta demanda, tudo explode.

Na medida em que fui podendo me dar conta de meus sentimentos, em terapia, pude criar com o Lucas uma relação cada vez mais verdadeira, mais genuína, na medida em que tenho conhecimento da forma como me encontro nesta relação. Em função disto, tenho conhecimento do que realmente é meu e o que é de meu filho e, conseqüentemente, posso respeitá-lo nas suas preferências, manifestações de sentimentos, escolhas, etc.

Do exposto, percebo que estou construindo um jeito de ensinar ao Lucas como experienciar o mundo de uma forma mais saudável, auxiliando-o na formação de seu auto-suporte. Este processo de auxílio ao seu desenvolvimento implica, como já destacado, em respeitá-lo, amá-lo, cuidá-lo, dar-lhe segurança, apresentá-lhe seus limites e assisti-lo na manifestação de suas emoções. Estes são os aspectos destacados que permeiam nossa relação; porém podem existir muitos outros que conduzem para uma formação saudável. Como já exposto, cada ser é único, singular, especial por suas particularidades e, para cada um, há um caminho diferente no processo de ser e estar no mundo. Este caminho apresentado foi o que encontrei para minha relação com o Lucas. Não é fácil educar uma criança procurando deixá-la construir seu auto-suporte de forma a estar sadiamente no mundo. Aliás, vale ressaltar que nem sempre as atitudes são, naquele momento, as mais adequadas. Muitas vezes, a observação do adequado vem depois da reflexão sobre o assunto e, nunca é tarde para voltar atrás. Por várias vezes este caminho é permeado por momentos de não-saúde e, através destes pode-se buscar o saudável ajustando-se criativamente a eles. Quando falo que não é fácil estou me referindo as várias vezes em que percebo que ultrapassei a fronteira entre eu e o Lucas, invadindo seu espaço, não o respeitando, ou às oportunidades em que ele invadiu a minha fronteira, não respeitando minhas necessidades. Uma nova fase vem se iniciando, aonde o nascimento da minha filha Larissa vem gerando um turbilhão de emoções, particularmente pela imposição de novos limites e pela redução da quantidade de atenção. É nesse momento que a aplicação dos conceitos da Gestalt-Terapia aqui abordados são de extrema relevância na condução da educação do Lucas, e também da Larissa, de modo a permitir o desenvolver-se de maneira saudável na completa acepção da palavra.

Um bebê aprende a caminhar a partir do desenvolvimento de todo seu sistema locomotor. Antes de caminhar com destreza, ou seja, sozinho, sem ajuda, e sem cair constantemente, ele precisa ir desenvolvendo, aos poucos, maneiras de chegar a tal objetivo. Levantar a cabeça é o primeiro passo, seguido da sustentação da coluna, do sentar-se, arrastar-se, engatinhar, até conseguir ficar de pé. A evolução deste processo é demorada comparada a outras espécies animais. O ser humano precisa de meses para encontrar seus pontos de equilíbrio, seu centro, sua sustentação e, ao longo deste tempo, busca, por necessidade, seus pontos de apoio no meio ambiente, particularmente pessoas e objetos onde possa se segurar. Na medida em que vai encontrando segurança no meio e em si próprio, quando encontra seus pontos de equilíbrio, vai evoluindo neste processo até conseguir caminhar sozinho, sem necessidade de apoio externo, somente contando com seus recursos desenvolvidos.

Da mesma forma que um bebê aprende a caminhar, ele desenvolve, também, outras partes de seu todo como, por exemplo, sua psique. É através da relação com o meio, encontrando nele o apoio necessário, que seu self vai se delineando. Se este bebê não encontra no meio apoio necessário para ir desenvolvendo sua psique, ou se este apoio não é firme o suficiente, como um bebê que aprende a caminhar e se segura num objeto que tomba, seu desenvolvimento pode ficar prejudicado pela falta deste suporte necessário. A falta do suporte externo para que o bebê e a criança possam desenvolver os seus próprios, leva a um desenvolvimento carente em saúde. As bases para que o homem possa se desenvolver sadiamente se estabelecem na infância e, por isso, a maneira como se relaciona com uma criança é fundamental.

Destacou-se, no presente trabalho, que, ao lidar com o processo de maturação do indivíduo, percebe-se o quanto é importante a forma como, enquanto criança, aprende-se a olhar para o mundo. É através desse olhar de criança que se constitui todo o processo de ser e estar no mundo. A capacidade de maturar, crescer

e desenvolver-se está intimamente atrelada aos primeiros aprendizados sobre o meio. Nesse enfoque, a relação pais e filhos é fundamental na caracterização de como a criança irá se colocar nas relações com o meio-ambiente, particularmente no que tange à importância do olhar da criança no processo de maturação do homem, na formação de um indivíduo psicologicamente saudável, com capacidade de expandir e crescer continuamente na relação com o mundo.

Saúde, na abordagem da Gestalt-Terapia, é a capacidade que a pessoa tem de se relacionar com o meio utilizando seu auto-suporte, lidando com as dificuldades apresentadas pela vida, transformando-as criativamente e com responsabilidade em situações que a satisfaça. É de se destacar que não existe um relacionamento saudável sem que haja respeito entre as pessoas, pois o respeito é a “pedra fundamental” numa relação entre pais e filhos, ou mesmo entre os cidadãos.

Tendo essa visão como pano de fundo, o relacionamento humano, particularmente o decorrente da relação adulto/criança, ou mãe/filho, deve ser construído num contínuo saber de que a criança é única e singular, tem vontades próprias e, por isso, é capaz de fazer suas escolhas e ser responsável por elas.

Do exposto, conclui-se que a construção do respeito se dá, principalmente, pela consecução de uma relação fundamentada no amor, no cuidado e na segurança. Sentir-se amado e cuidado é extremamente importante para que uma criança forme seu valor pessoal e, conseqüentemente, um auto-suporte para enfrentar as adversidades que vai encontrando em sua exploração do meio. *“O Eu se ama e se respeita quando se percebe amado e respeitado. Por outro lado, o Eu se ama e se odeia quando intui que está sendo rejeitado ou deixado de lado”*. (Cukier, 1998, p. 29)

Através deste olhar da criança para si mesma é que se formará sua percepção acerca de si na relação com o mundo. Oaklander (1980) destacou que a forma como uma criança percebe-se e valoriza-se determina, em grande medida, a forma como esta se comporta, como lida com a vida e como conduz seu desenvolvimento. É com estas necessidades básicas sendo satisfeitas através do cuidado e do amor e, ainda, da segurança que sente em poder descobrir, explorar o

mundo, dando vazão a sua curiosidade, que se forma o suporte, o pano de fundo, da vida do bebê.

Não obstante, é importante ressaltar que os limites colocados para uma criança são importantes enquanto possibilidade desta de se individualizar e se relacionar com o mundo de uma forma saudável. Na medida em que os limites vão sendo apresentados à criança ela vai desenhando seu espaço vital, se diferenciando da mãe e entendendo a relação com o mundo e construindo seu auto-suporte. Tão importante quanto a colocação de limites, a medida em que o amor, o cuidado, a segurança e respeito são imperativos na relação adulto/criança, é o cuidado com a emoção desta, abrindo-se espaço para que essas emoções possam ser manifestadas em um ambiente favorável ao desenvolvimento sadio e à compreensão da naturalidade de seus sentimentos.

*“Respeitar as emoções da criança é permitir-lhe que sinta quem ela é, que tome consciência de si mesma, aqui e agora. É colocá-la na condição de sujeito. É autorizá-la a mostrar-se diferente de nós. É considerá-la uma pessoa e não um objeto; é dar-lhe a possibilidade de responder, à sua maneira bem particular, à pergunta: quem sou eu? É, também, ajudá-la a realizar-se, permitir-lhe perceber seu “hoje” em relação ao “ontem” e ao “amanhã”; ser consciente de seus recursos, de suas forças, assim como de suas carências, e dar-se conta de que está avançando em um caminho, em seu caminho.”* (Filliozat, 2000, p. 25)

Por fim, julga-se pertinente ressaltar a importância deste trabalho como sendo um instrumento de auxílio no desenvolvimento da saúde em crianças, a fim de que estas possam lidar com seu processo de viver na relação com o meio, de forma a poder utilizar todos seus recursos internos, lidando com o novo de forma fluída, sem criar, em seu processo de amadurecimento, interrupções e/ou cristalizações. Neste caminhar, a educação infantil pode, em muito, contribuir para a formação de uma sociedade mais humana, pautada no desenvolvimento saudável de seus cidadãos.

- 
- Bradshaw, J. (1995). *Volta ao lar*. São Paulo:Rocco.
- Cukier, R. (1998). *Sobrevivência emocional: as dores na infância revividas no drama adulto*. São Paulo: Ágora.
- Ferreira, A. B. H. (1998). *Dicionário Aurélio Eletrônico V. 2.0*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Filliozat, I. (2000). *Entendendo o coração das crianças*. Rio de Janeiro: Campus.
- Queiroz, L. (1997). A Gênese da Construção da Identidade e da Expansão de Fronteiras na Criança. *Revista do III Congresso Nacional da Abordagem Gestáltica e VI Encontro Nacional de Gestalt-Terapia*. Florianópolis, SC., 21-24.
- Hycner, R. (1995) *De pessoa a pessoa*. São Paulo: Summus.
- Latner, J. (1984). *The Gestalt Therapy Book*. EUA:Gestalt Journal Press.
- Miller, M.V. (1995). *Terrorismo Íntimo: a deterioração da vida erótica*. Rio de Janeiro: Francisco Alves.
- Miller, M.V. (2002). *Curso: Teoria do desenvolvimento em Gestalt-Terapia*. Florianópolis, SC.
- Oaklander, V. (1980). *Descobrendo crianças: a abordagem gestáltica com crianças e adolescentes*. 13. ed. São Paulo: Summus.
- Perls, F. (1988). *A abordagem Gestáltica e Testemunha Ocular da Terapia*. 2 ed. Rio de Janeiro: Psyque.

Prekop, J. (1999). *O pequeno tirano: os limites de que cada criança precisa*. São Paulo. Martins Fontes

Ribeiro, J.P. (1985). *Gestalt-Terapia: refazendo um caminho*. 4 ed. São Paulo: Summus

Winnicott, D.W. (1999). *Os bebês e suas mães*. São Paulo: Martins Fontes.

Yontef, G. M. (1998). *Processo, Diálogo e Awareness: ensaios em Gestalt-Terapia*. São Paulo: Summus.