

O tesouro escondido

A vida interior de crianças e adolescentes

Violet Oaklander



**summus
editorial**

Do original em língua inglesa
HIDDEN TREASURE — A map to the child's inner self
Copyright © 2006 by Violet Oakland
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Edição: **Janaína Marcoantonio**
Tradução: **Débora Isidoro**
Revisão técnica: **Ênio Brito Pinto**
Capa: **Delfin [Studio DelRey]**
Arte de capa: **Delfin/Midjourney**
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**

Summus Editorial

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

<i>Introdução</i>	7
1. O que leva crianças à terapia: uma perspectiva da psicologia do desenvolvimento	9
2. O processo terapêutico com crianças e adolescentes	23
3. Fortalecer o senso de <i>self</i> de crianças e adolescentes	53
4. As muitas faces da raiva	71
5. Trabalhar com adolescentes	97
6. Perda e luto	123
7. Ajudar crianças e adolescentes a praticar a autonutrição	145
8. Trabalhar com crianças muito pequenas	167
9. Sugestões para pais e terapeutas	177
10. Trabalhar com grupos	181
11. Tratar crianças com sintomas de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH)	193
12. Um jeito inovador de usar música	215
<i>Epílogo</i>	233
<i>Referências</i>	235

Introdução

Finalmente, depois de mais de 25 anos, concluí meu segundo livro. Tenho certeza de que vai agradar a todas aquelas pessoas que escreveram, pediram e me persuadiram a publicar outra obra. Espero que não se decepcionem, já que esta não é como *Descobrimdo crianças – A abordagem gestáltica com crianças e adolescentes*. Por vários motivos, alguns pessoais e outros profissionais, *Descobrimdo crianças* tocou o coração de quem o leu. Posso afirmar isso pelas centenas de cartas que recebi. Uma mulher disse que mantinha o livro ao lado da cama e, quando não conseguia dormir, o abria aleatoriamente para ler trechos. Pessoas me contaram que o apelido desse livro é “A Bíblia”. “Pode me emprestar sua bíblia?” era um bordão comum, como me disseram em vários âmbitos de saúde mental.

O tesouro escondido é uma série de capítulos, cada um tratando de um assunto específico. Alguns desses capítulos foram escritos para outros livros com indicações de que foram escritos para um livro em andamento (este livro). Outros são roteiros reescritos de cinco das seis fitas de áudio que gravei desde que meu último livro foi publicado. Fiz essas gravações porque não tinha tempo para escrever outro livro, mas queria que essa nova informação estivesse disponível. Quatro capítulos foram escritos especificamente para este livro. Eu me orgulho desses textos, mas sei que não haverá o mesmo tipo de movimento proporcionado por *Descobrimdo crianças*. Espero que meus leitores não fiquem decepcionados e leiam cada capítulo com a mente aberta.

A essa altura de minha vida (completei 77 anos em abril passado), eu me considero “semiaposentada”. Há seis anos desisti da clínica particular e agora faço supervisão, leciono, escrevo e cuido do meu programa de treinamento de duas semanas no verão. Ainda viajava muito dando oficinas nos Estados Unidos e fora do país, mas agora estou me esforçando para limitar essas viagens, apesar de, nos últimos três anos, ter trabalhado na África do Sul, na Irlanda,

Violet Oaklander

na Áustria, no México e na Inglaterra, e também em alguns lugares nos Estados Unidos. A afeição por um bom trabalho com crianças é surpreendente.

Um grupo de pessoas criou uma fundação, The Violet Solomon Oaklander Foundation, para garantir que meu trabalho tenha continuidade, em caso de minha total aposentadoria (ou morte). Esse grupo está agora em seus estágios iniciais, e me sinto muito feliz por participar disso desde o início. Essas pessoas são comprometidas e apaixonadas pelo trabalho que abraçei. Algumas trabalharam comigo antes mesmo de eu escrever meu primeiro livro. Nem preciso dizer que são o que há de melhor e enchem meu coração de orgulho e gratidão.

Meu trabalho me deu grande alegria. Espero que vocês, que estão fazendo esse trabalho, sejam auxiliados por este livro e recebam o mesmo presente que eu recebi: o de ajudar crianças na direção de seu legítimo caminho de vida e crescimento.

VIOLET OAKLANDER
Santa Bárbara, Califórnia
Fevereiro de 2005

1. O que leva crianças à terapia: uma perspectiva da psicologia do desenvolvimento

O que leva crianças à terapia? Provavelmente, você responderia a essa pergunta dizendo que elas têm algum tipo de incômodo; não vão bem na escola; são agressivas ou retraídas; sofreram trauma; estão reagindo mal ao divórcio dos pais; e assim por diante. Todos esses são sintomas e reações. O que os está causando?

Pensei muito nisso, e gostaria de apresentar minha tese. O que vou dizer pode parecer muito básico e elementar. Na verdade, estou olhando para o óbvio, que tendemos a ignorar. Às vezes só precisamos nos levar de volta a esse lugar óbvio. A maioria das crianças que atendi ao longo dos anos tinha dois problemas básicos. Primeiro, elas tinham dificuldade para fazer bom contato: contato com professores, pais, colegas, livros. Segundo, geralmente apresentavam um senso de *self* fraco.

A expressão “autoconceito” é usada mais frequentemente para descrever como as crianças se sentem em relação a si mesmas. Eu gosto de usar “senso de *self*”, já que evita uma postura crítica e é um conceito mais integrado.

Para fazer bom contato com o mundo, é necessário ter bom uso das funções de contato que rotulamos como olhar, ouvir, tocar, sentir o sabor, cheirar, mover-se, expressar sentimentos, ideias, pensamentos, curiosidades e assim por diante (Polster e Polster, 1973). Essas são as mesmas modalidades que compõem o *self*. Crianças que são emocionalmente perturbadas devido a algum trauma ou outra razão tendem a se isolar de algum jeito; elas anestesiam os sentidos, restringem o corpo, bloqueiam as emoções e fecham a mente. Essas atitudes afetam profundamente seu crescimento saudável e exacerbam seus problemas. Elas não conseguem fazer bom contato quando alguma dessas coisas acontece; além disso seu *self* é inibido.

O que percebo é que não são só traumas e outras situações de vida problemáticas que fazem as crianças se envolverem nessas práticas prejudiciais. Vários fatores desenvolvimentais contribuem para isso!

Acredito que a criança saudável vem ao mundo com a capacidade de fazer uso pleno de seus sentidos, de seu corpo, de suas expressões emocionais, de seu intelecto. O bebê chega ao mundo como um ser **SENSORIAL**: precisa sugar para viver; precisa ser tocado para desabrochar. À medida que cresce, a criança usa ativamente todos os sentidos. Olha com atenção para tudo, toca tudo que consegue alcançar, sente o sabor de tudo que consegue pôr na boca.

Seu **CORPO** está em constante movimento. De repente, a *awareness* é nítida. Ela derruba acidentalmente o chocalho que segurava. Vai chorar, e alguém vai pegá-lo e colocá-lo em sua mão. Mas ela não quer segurá-lo, quer derrubá-lo. Repete isso muitas vezes, até ter dominado essa nova habilidade. Olha para as mãos muitas vezes e, de repente, parece perceber que é capaz de alcançar alguma coisa. À medida que cresce, ela não restringe os movimentos do corpo. Quando engatinha, anda, sobe, corre, faz tudo com exuberância e muita energia.

O bebê expressa **EMOÇÕES** desde o início. Sorri. Ri. Parece satisfeito deitado no berço. Mas então começa a chorar. Até a mãe mais perceptiva tem dificuldade para determinar o que a criança quer. Está com fome? Molhada? Assustada? Brava? Solitária? À medida que desenvolve expressão gestual, sonora e facial, e particularmente a linguagem, sua expressão emocional se torna clara. A criança pequena é congruente com seus sentimentos. Você **SABE**, por exemplo, quando uma criança de 2 anos está com medo, triste, feliz ou brava. Ela não esconde as emoções, como aprende a fazer mais tarde.

E quanto ao **INTELECTO**? Ficamos fascinados com quanto o bebê e a criança pequena conseguem aprender. Ela aprende a linguagem, é curiosa, explora e faz muitas perguntas. Quer saber tudo. Faz o melhor que pode para entender o mundo. Sua mente é uma coisa maravilhosa.

O organismo, feito de sentidos, corpo, intelecto e capacidade de expressar emoções, está funcionando de um jeito bonito, integrado, como deve ser enquanto a criança cresce.

Mas alguma coisa começa a acontecer com toda criança, com algumas mais que outras, e interfere no crescimento saudável. Os sentidos se tornam anestesiados, o corpo é restringido, emoções são bloqueadas e o intelecto não é o que poderia ser.

POR QUE isso acontece? Certamente, vários traumas — como abuso, divórcio, rejeição, abandono e doença, para citar alguns — podem fazer a

criança se retrair de algum jeito. Ela faz isso instintivamente, para se proteger. Mas existem vários estágios de desenvolvimento e fatores sociais na vida da criança que também a levam a se restringir, bloquear, inibir!

Esses fatores desenvolvimentais consistem em: confluência e separação, egocentrismo, introjetos, ter necessidades atendidas, estabelecer fronteiras e limites, o efeito de uma variedade de sistemas, expectativas culturais e as respostas dos pais a ela, sobretudo às suas expressões de raiva. Há muitos fatores, sem dúvida. A criança é um animal social e não vive (nem deve viver) em isolamento. Como ela se relaciona com o mundo e a resposta dos outros a ela a afetam em grande medida. Muitos acreditam que a criança é predestinada pela biologia. Até certo ponto, isso é verdade. Mas toda criança, independentemente de temperamento e personalidade, é afetada por esses fatores desenvolvimentais em maior ou menor extensão.

CONFLUÊNCIA

A criança chega ao mundo confluenta com a mãe; é um só ser com a mãe. Ela tem esse senso de *self* a partir da mãe: a voz, os gestos, o olhar, o toque da mãe. Essa confluência é muito importante para o bem-estar da criança. A primeira tarefa da criança é separar-se, e sem esse vínculo não há realmente nada de que separar-se, o que causa grande ansiedade na criança em crescimento. Ela luta para separar-se e, ao mesmo tempo, precisa ter esse sentimento de unicidade com a mãe. Isso é crucial. A luta pela separação começa nesses anos no início da infância, e não na adolescência, como em geral se acredita. Segue periodicamente enquanto a criança se desenvolve — por dentro e por fora —, avançando e recuando ao longo da vida. É essencial que a criança se sinta como um ser separado. Mas isso é um dilema para ela, que tem pouco apoio próprio. A resposta a essa luta ajuda ou prejudica essa tarefa.

EGOCENTRISMO

O egocentrismo sempre parece algo ruim quando dizemos “essa pessoa é muito egocêntrica, só pensa em si mesma. Acha que o mundo todo gira em torno dela”. No entanto, as crianças em geral são egocêntricas. Basicamente, não entendem a existência separada. Ficam confusas com o fato de eu experimentar o mundo de um jeito diferente de como elas o experimentam. Imaginam que a experiência de todo mundo é a mesma que a sua, e que sua

experiência é igual à minha. É um importante processo de aprendizado entender a existência separada, e as crianças passam por isso ainda novas. Por exemplo, uma menina de 3 anos e meio disse à avó: “Vovó, você mora sozinha?” Quando ela respondeu que sim, a criança disse: “Sinto muito”, e seus olhos se encheram de lágrimas. Como a avó não estava feliz morando sozinha, sentiu que a neta era extremamente perceptiva e compassiva. Na verdade, a criança estava projetando os próprios sentimentos. Não conseguia se imaginar sozinha sem os pais. Piaget escreveu extensivamente sobre egocentrismo e acreditava que, quando a criança tem 7 ou 8 anos, é cognitivamente capaz de entender uma experiência separada (Phillips, 1969). Em meu trabalho, descobri que, emocionalmente, o egocentrismo persiste por muito mais tempo. Na verdade, emocionalmente, muitos adultos recuam para um estado de egocentrismo. Por exemplo, quando algo terrível acontece, dizemos: “Ai, o que foi que eu fiz!”, ou “Como eu poderia ter impedido isso?”, ou “É tudo minha culpa!” E isso é o que acontece com as crianças. Elas se culpam por tudo de ruim que acontece em sua vida por causa de seu egocentrismo e sua dificuldade para separar a experiência individual. As crianças pequenas se culpam se há alguma doença, se são abandonadas, se são rejeitadas de algum jeito, se um dos pais tem uma dor de cabeça, se o pai está zangado e mal-humorado, se são molestadas e se ocorre algum tipo de trauma. Em segredo, sentem que qualquer coisa ruim que tenha acontecido é culpa delas. Eu sempre soube disso sobre crianças pequenas, desde que estudei Piaget quando escrevia minha dissertação de mestrado sobre educação especial de crianças com transtornos. Mas, em algum momento do meu trabalho de psicoterapeuta de crianças e adolescentes, percebi que a idade não fazia diferença. Crianças de todas as idades se culpam por todo tipo de coisas terríveis.

Um exemplo: um menino de 12 anos foi enviado ao meu consultório depois de uma avaliação no tribunal, porque os pais enfrentavam um divórcio muito cheio de raiva e uma batalha pela custódia. As notas dele estavam caindo, ele passava cada vez mais tempo sozinho no quarto e demonstrava uma variedade de sintomas físicos. Em sessão comigo, negou completamente qualquer interesse no que os pais estavam fazendo. “É problema deles. Não presto a menor atenção.” Olhando em volta, viu as caixas de areia no meu consultório e perguntou para que serviam. Expliquei que as pessoas escolhiam miniaturas nas prateleiras e as colocavam em uma das