

Como ajudar os nossos filhos? Para uma gestão equilibrada dos “Limites”.

Por: Joana Ramos Pereira. Psicóloga Clínica, Psicoterapeuta de Crianças e Adolescentes



Até há pouco mais de trinta anos, uma educação social tendencialmente mais repressiva, com relações de poder muito definidas no seio da família, formava gerações que traziam aos consultórios de Psicologia, os dramas familiares característicos da neurose, sobretudo. Os pacientes debatiam-se portanto com a culpa, inibição social e/ou sexual, dificuldades nas relações sociais, comportamentos obsessivo-compulsivos, para nomear alguns, motivados em grande parte pela maior dificuldade com uma livre expressão das emoções, excessivamente limitadas desde cedo. Primeiramente na família, por noções de pudor, moral e privacidade familiar, que depois tinham sua continuidade na cultura social de pertença.

Ora o que mudou então de lá para cá? Como chegámos a este fenómeno inverso e massivo das escolas como cenários de faroeste, da indisciplina como linguagem-padrão, da violência entre pares como exercício público de poder, da violência conjugal pública entre adolescentes e à síndrome dos pais espancados inclusive? E que impacto isto tem sobre os nossos receios e medo de errar quando está em causa educar os nossos filhos lá em casa?

Com efeito, o carácter introvertido das neuroses características até à primeira metade do Séc. XX cedeu o lugar à extroversão, aos diagnósticos de hiperactividade e quadros psíquicos mais do eixo das psicoses. Ou seja, em paralelo, na educação social e na saúde mental, o excesso de limites deu lugar ao seu deficit. Porventura, uma etapa necessária na evolução de povos ainda marcado por ditaduras na sua história recente e pela revolução que lhe sucedeu, com impactos significativos ao nível das liberdades sociais até cerca dos anos 80. Colegas de Sociologia estarão em melhor posição de identificar factores sociais que promoveram viragem tão radical na cultura educativa, contudo, e no que respeita à intervenção dos psicólogos e psicoterapeutas infantis que, como eu, recebem situações limite de comportamento no consultório, parece ser uma matriz na história das famílias de hoje a **dificuldade dos pais em impor limites claros juntos dos filhos**. Em emitir mensagens firmes que não sejam ambíguas.

Naturalmente, esta alteração psicossocial terá causas múltiplas e complexas. Seria totalmente injusto e míope imputar responsabilidades totais à educação. Não obstante, é inegável o peso que os limites vividos no âmbito da relação privilegiada com os pais (ou cuidadores) têm para a formação da saúde psíquica; portanto, cada vez mais importa prevenir, partilhar informação e trabalhar com os pais que hoje, tanta vez, vêm pedir ajuda já em desespero.

Todo o ser humano em formação precisa de uma dose razoável de limites para poder crescer em saúde. **Dar limites é ajudar a criança construir-se**, a conhecer as suas fronteiras e como tal,

a delimitar o seu *eu* (self), a sua identidade. Talvez por isso, muitos adultos continuem pela vida fora na eterna busca por esses limites através de experiências radicais, comportamentos sexuais de risco, consumos excessivos de álcool, substâncias, e/ou alimentos numa lógica de "ver até onde aguento", que parecem reforçar o tal ego, frágil no seu recorte. Conhece alguém no seu circuito próximo assim? Viciado em experiências-limite, pois só assim "se sente vivo"? Claro está que este paradoxo de, só na vida em risco a pessoa se sentir validada na sua existência, já configura uma patologia de auto-agressividade e auto-destruição, e isto produz os primeiros sinais na infância e/ou adolescência.

Com efeito, **a vivência dos limites psíquicos tem a sua expressão muito directa no corpo**, indissociável até, motivo pelo qual a agitação psicomotora das crianças - hoje rotulada de hiperactividade indiscriminadamente - é um "sintoma" frequentemente encontrado para fazer soar o alerta. Repare bem, até as crianças, inconscientemente, percebem muito cedo que nesta sociedade é preciso um sintoma "orgânico", isto é visível, para que seja valorizado o seu mal-estar e mobilizada a ajuda.

Em resultado da mesma situação, a própria organização do desejo está hoje muito comprometida numa cultura contemporânea em que tudo o que se pode desejar está disponível, visível, e no imediato. **Ora é numa dose considerável de frustração, que se organiza o desejo saudável**, que se aprende a criar estratégias para conquistar, para derrubar obstáculos. Portanto os limites, além de conferirem o espaço para o desejo se organizar, contribuem ainda para tecer a criatividade e a capacidade de nos apropriarmos das coisas, chamá-las a nós. Não existindo qualquer delimitação do desejo, quando tudo está disponível, constrói-se uma relação pouco consistente ou duradoura com o prazer. A satisfação é imediata, e segue-se o vazio. A tolerância à frustração não tem oportunidade de ser treinada, nem tão-pouco de exercer aqui os seus efeitos benéficos. Também por este motivo, muitos adolescentes e adultos, na procura pelo seu prazer, por significados gratificantes, pela intensidade e desafio intelectual e/ou espiritual, perseguem as tais experiências de excessos, tanta vez numa atitude displicente e de desprezo pelos mais velhos que não souberam ajudá-los a construir um "eu" seguro das suas fronteiras. E, como, tal, intranquilo.

Em suma, "pôr limites" é dar um espaço próprio à criança, isso dá-lhe segurança e, por conseguinte, tranquiliza-a. Não nos sentimos também nós adultos mais tranquilos perante o que é conhecido, e mais inquietos perante o desconhecido? Proporcionar esses referenciais é então, uma herança de base, das mais organizadoras para a vida, e que deve ser dada pelos cuidadores principais, os pais, no seio do amor parental. Por mais que alguns prefiram assumir o papel do pai "amigo e porreiro", a verdade é que dar um afecto seguro mas acompanhado de referências, é na essência o papel mais importante que podem desempenhar na vida dos filhos pois esse é insubstituível. Muitos amigos porreiros virão oportunamente, sobretudo se aprenderem desde cedo com os pais a escolher o que é bom e a eliminar o que é mau, mas só você – que é pai e/ou mãe- poderá desempenhar o papel que lhe cabe. Esse é único.

Não será por isso casual que, quando surgem comportamentos "sintoma" - como agressividade, agitação psicomotora, atracção pelo risco, indisciplina, desafio à autoridade- seja importante uma intervenção, psicoterapêutica, focada precisamente na definição de limites, na contenção das angústias e tolerância à frustração. Num espaço protegido, a criança pode, através da Ludoterapia e da relação de confiança com o terapeuta, trabalhar afectos, pensamentos e emoções associadas à integração da sua identidade. Qualquer criança espera dos seus adultos que estes lhe dêem balizas consistentes para o crescimento. Quando isso não acontece, por desconhecimento, inexperiência ou porque os próprios pais não tiveram na sua história quem soubesse gerir esses limites com equilíbrio, então a Psicoterapia infantil (Ludoterapia) é um bom caminho para ajudar a criança e sua família.

Para reflectir:

- Procure reflectir na sua história pessoal enquanto criança. Como é que os seus cuidadores lhe impunham limites?
- Como é que hoje, em adulto(a) gere os limites que lhe são impostos? (pense em situações concretas no trabalho, e família,...)
- Que sinais (mensagens cognitivas, sintomas orgânicos ou outros) ocorrem mais frequentemente quando consegue ultrapassar obstáculos e/ou pelo inverso quando sente frustração no insucesso?
- Em que medida encontra paralelismos entre essas emoções e a forma como põe hoje os limites ao seu filho?
- Como é que se sente ao dizer “não” aos seus filhos ou quando lhes impede um comportamento?
- Encontra associações entre a reacção dos seus filhos a um “não”, e a forma como se sente interiormente quando o diz?
- Costuma dizer “Não”, já cansado e confuso, mas porque sente que tem de travar a qualquer custo um comportamento? A sua verbalização, tem antes de mais, de fazer sentido para si, ou seja, deve compreender dentro de si o porquê do “não”, dos limites que impõe e das restrições. Se isto não acontecer, a criança irá apreender a incoerência entre o que é dito e o que é sentido na verdade, e isto irá gerar confusão.
- Face ao que leu e o que sabe da sua própria experiência, procure reflectir porque é que o “não” será tão importante como o “sim” para a aprendizagem social;
- Como é que os seus filhos lidam por norma com os limites? (Em casa, na escola, com avós,..)

Dar limites é dar ferramentas à criança para se construir como pessoa.

É Associado da APEMA? Tem agora **uma redução de 15,00€ na consulta de Psicologia clínica e Psicoterapia** (crianças, adolescentes e adultos) ao abrigo do Protocolo com a Making A Bridge. Psicólogos certificados pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, a 100 metros da Escola Básica Marquesa de Alorna, com todo o profissionalismo e confidencialidade.



Making A Bridge - Consultório de Psicologia Clínica e Psicoterapia

Av. Ressano Garcia 39 – 5F Lisboa

21 823 76 44 – 96 344 29 26 – 96 566 48 33

info@makingabridge.com

makingabridge@gmail.com

www.makingabridge.com

<https://www.facebook.com/makingabridge>