

A CONSULTA CLÍNICA A PAIS DE ADOLESCENTES

EM GESTALT-TERAPIA

Myrian Bove Fernandes

INTRODUÇÃO

A passagem da infância para a adolescência é repentina e drástica não somente para os adolescentes como para seus pais. Vem logo após o movimento de assentamento das conquistas feitas na infância, no qual a criança parece tranqüila, identifica-se com hábitos e valores veiculados pelos pais e convive com facilidade no seio familiar. Durante a meninice há uma atmosfera geralmente agradável na qual os sentimentos fluem e os filhos aceitam com naturalidade que os pais administrem suas atividades e sua vida.

Na adolescência, porém, a tarefa dos filhos é se diferenciar do ninho primeiro e construir uma identidade própria que muitas vezes não nega a matriz, mas se opõe a esta para que possa se reconhecer. Os pais procuram aquele filho(a) que estava sempre por perto, afável, e encontram tudo mudado: a porta do quarto fechada, som em volume muito alto, cara amarrada. Procuram aquela criança que vibrava quando propunham determinado programa de domingo e encontram resistência do filho em aceitar seu convite. Quando é preciso colocar limites e “dizer não”, os pais recebem uma série de argumentos, alguns descabidos outros tão consistentes que provocam impacto e sinalizam que tudo está muito diferente.

Este é um momento de afirmação da identidade, oposição, diferenciação, desenvolvimento de habilidades intelectuais, ampliação da consciência reflexiva, (pensar antes de agir) controle do impulso, questionamento e apropriação de valores, crescimento físico, estranheza com as mudanças que ocorrem no próprio corpo, consolidação de um esqueleto forte e consistente, transformações sexuais, construção da auto-imagem e auto-estima, imersão na socialização e convivência com pares, elaboração de conflitos, compreensão da perspectiva do outro, construção de uma conduta ética e escolha profissional.

A literatura sobre terapia familiar salienta vários aspectos quando discorre sobre as relações entre pais e filhos nesta idade. Riera (1998, p. 18) afirma que *“os pais e os adolescentes têm visões de mundo diferentes, que dirigem seus comportamentos, atitudes e*

interpretações dos acontecimentos de modos muito diferentes". Na minha experiência percebo que existe uma retomada feita pelos pais dos temas e das lembranças de situações vividas neste período. Muitas vezes, após um choque inicial com estas mudanças bruscas, eles buscam ajuda do profissional para conhecer melhor esta passagem e encontrar alternativas criativas e novos caminhos a serem seguidos nesta etapa do ciclo vital da família. Este é o tema deste capítulo: a consulta clínica a pais de adolescentes que trilham o árduo caminho da passagem de administradores que eram da vida de seus filhos para consultores dos mesmos nos momentos em que estes tomam decisões importantes, precisam de ajuda seja de um acompanhamento na área da saúde, da sexualidade, da aprendizagem ou do desenvolvimento social.

Abordarei temáticas que envolvem uma breve caricatura dos adolescentes de hoje. A seguir focalizarei sessões ou consultas com os pais; compreensão diagnóstica levando em conta alguns aspectos dos principais estilos de famílias e as diferentes tendências que provocam na dinâmica familiar. Procuro discorrer sobre as contribuições da Gestalt-terapia ao trabalho do psicólogo, quando este se propõe a favorecer o crescimento pessoal dos membros da família e a evolução e harmonização do conjunto. Finalizo trazendo e comentando a contribuição da "Uol – o melhor conteúdo" em homenagem ao dia da família, contendo sugestões de vários especialistas sobre como auxiliar a família a se manter unida. Procuro discorrer sobre como instalar hábitos para tornar a convivência familiar mais positiva e enriquecedora, neste momento do ciclo vital da família.

ADOLESCENTES HOJE: UMA CARICATURA

Hoje, em geral os adolescentes são todos inquietos, fazem tudo depressa, se relacionam em redes, são multitarefa, adoram músicas, de preferência com ritmos pesados sem importar muito a melodia, estão ao mesmo tempo no mundo e dentro dos próprios quartos, querem se superar dominando cada etapa do último lançamento do mais sofisticado jogo eletrônico. Expõem sua intimidade que quase já não existe mais, não têm privacidade, vivem em um ambiente cercado por câmeras que tudo registram. Falam com o vizinho pelo MSN em uma linguagem cifrada e abreviada que lembra a língua portuguesa, mas é esquisita e empobrecida. Pensam que são livres para escolher, porém na maioria das situações

mergulham nos ditames da moda ou dos modismos, adoram matinê (“baladas” entre os 12 e 18 anos),,,,e assim vai.

Quer vivam juntos ou separados, com muita frequência, pai e mãe têm que trabalhar para prover o sustento dos filhos e manter economicamente a família. Com a extensa jornada de trabalho e tantas solicitações e obrigações que ocorrem fora de casa, resta pouco tempo e energia para investir na convivência e na qualidade do contato entre os membros da família nuclear.

O adolescente que pertence à classe média paulistana além de fazer parte do contexto acima descrito é bombardeado por uma saravada de estímulos e exigências tais como: pertencer a uma ampla rede social; passear no shopping; praticar esportes e se destacar em um deles; freqüentar academia seja para fazer musculação, aeróbica, enfim o que for necessário para esculpir o corpo. Muitas garotas nesta tentativa submetem-se a cirurgias plásticas, lipoaspiração, e outros tratamentos estéticos por vezes dolorosos e arriscados, simplesmente para atenderem ao modelo de beleza que está em vigor na mídia. As mensagens contraditórias de “coma hamburger”, “beba cerveja”, “fastfood é rápido e faz bem”, estão ao lado de “só quem é magro e esbelto cabe neste clube”.

Caligaris (2010) chama a atenção para a quantidade de mensagens duplas que os adolescentes recebem tais como: amadureça e torne-se um profissional competente porque isto é o que se espera nesta sociedade, mas estenda sua juventude, fazendo cursos e mais cursos, preparando-se, pois não existe espaço para novos profissionais disputarem o mercado de trabalho.

Um campo no qual há tanta demanda e que é povoado por excesso de estímulos, certamente não favorece a reflexão, o contato consigo mesmo, um convite a cultivar vínculos e amizades fiéis e duradouras, a compreensão da perspectiva do outro, enfim não é terra fértil para proporcionar amadurecimento pessoal, elaboração de conflitos, harmonização de sentimentos. A meu ver, estas são tarefas primordiais na vida de um adolescente que investe tempo e energia no seu próprio crescimento.

Temos sim, notado um aumento dos índices de violência, aumento dos diagnósticos de transtornos psiquiátricos, número crescente de adolescentes em conflito com a lei, abuso de bebidas alcoólicas e drogas, suicídio, e outros. Muitas vezes é nesse contexto que recebemos os clientes que nos procuram em nosso consultório.

Por outro lado, já ouvi de alguns educadores de bons colégios em São Paulo a afirmação de que hoje os alunos são mais dóceis, mais tranquilos, não fazem tanta bagunça nem são tão contestadores quanto eram os alunos dos anos 60 e 70. Podemos levantar a hipótese de que a vida de muitos adolescentes ainda é regada a presença, proteção, incentivo para assumirem caminhos de crescimento e tomada de responsabilidade, orientação e carinho dos pais. Para estes a escola é o local que oferece segurança e possibilidades de ampliar o conhecimento e concretizar o desenvolvimento pessoal. Docilidade tanto pode ser sinal de que não há muitos motivos para revoltas, quanto pode ser sinal de acomodação ou de não ter pelo que lutar. Quero salientar, no entanto, que conheço muitos pais bem intencionados que encontram tempo para proporcionar ambiente tranquilo para a construção da identidade, formação de caráter, aquisição de conhecimento, socialização adequada a seus filhos, mesmo no corre-corre atribulado do dia a dia. Conseguem levar e trazer não só os filhos como seus amigos em festas e passeios durante as férias, convivem, escutam, colocam limites, proporcionam novas oportunidades tais como cursos, viagens, atividades nas quais eles têm que tomar iniciativas, enfiem presentes, de forma ora criativa, ora normativa, na educação de seus filhos.

A CONSULTA CLÍNICA AOS PAIS DOS ADOLESCENTES

Em minha prática clínica ao longo de tantos anos tenho tido experiências diversas. Já atendi a família nuclear completa com filhos adolescentes; casais pais de adolescentes, muitas vezes encaminhados pelos terapeutas de seus filhos para terapia familiar freqüentada só pelo casal; terapia individual de adulto na qual o foco em muitos momentos recai sobre ser mãe ou ser pai de adolescente; terapia do próprio adolescente na qual convidamos os pais, ou separadamente pai ou mãe para algumas sessões. Existem também as sessões de aconselhamento sejam elas no formato de atendimento individual ou em grupo. Como cada família apresenta a sua especificidade, a escolha da modalidade do atendimento deve estar em sintonia com as necessidades e as possibilidades de cada contexto. O importante é que todos, (membros da família e eu) tenhamos clareza de qual é a perspectiva da minha atuação profissional. Em qualquer uma das possibilidades supracitadas o foco recai na relação entre pais e filhos. Minhas intervenções ora têm o propósito de facilitar a comunicação entre eles, ora de auxiliá-los na ampliação de “awareness” (1) ou a encontrarem novas perspectivas para

que consigam equacionar, redefinir e elaborar conflitos e assim tomar suas decisões com mais consciência. Em certos momentos tenho a função de esclarecer sobre temas estudados pela psicologia, em outros momentos meu objetivo é simplesmente oferecer um espaço seguro para que cada um possa ir ao encontro de si mesmo, e revelar-se para os demais.

Na fase inicial do atendimento procuro identificar os diferentes estilos de interação, valores e regras que são próprios daquela família. Diante de tantas singularidades procuro desenvolver um olhar que seja ao mesmo tempo, de um lado ingênuo e virgem, sem (pré)conceitos para acolher o que emergir ao longo da sessão, e de outro lado atento que visa identificar, comparar o que vejo com o que sinto e capto como ressonância do sistema, para que, de posse de minha experiência pessoal e de um conhecimento teórico que me servem de mapas, possa guiar minhas intervenções. Zinker, (2001, p. 84) afirma que nossa tarefa como terapeutas é ajudar os pais ou *“a família a perceber como e onde o sistema entra num impasse e como usar sua awareness e sua energia coletiva para ultrapassar esses impasses em suas interações.”*

Nas primeiras sessões creio que é necessário traçar uma compreensão diagnóstica pelo seguinte motivo: como a adolescência representa uma fase da vida turbulenta por natureza, é muito fácil confundirmos uma sintomatologia característica de um quadro descrito pela psicopatologia, com um comportamento desagradável, que, porém, pode estar sintonizado com este momento da vida. Acrescenta-se a este, o fato de que o adolescente reage com muita rapidez e intensidade, não somente levando a bom termo e criando soluções para conflitos que pareciam insolúveis momentos atrás, como pode entrar em desespero num átimo por uma questão que nos parece à toa e tomar uma atitude drástica, colocando até mesmo sua vida e/ou a de outros em risco em uma fração de segundos. Quem não conviveu com a tristeza de famílias de adolescentes que sofreram um acidente de carro quando em uma brincadeira tomaram o carro escondido dos pais? Ou o jovem que ao ter uma desilusão amorosa ingere bebidas alcoólicas até entrar em coma? Algo que parece um mero impulso pode ter sua raiz em emoções muito mais complexas. Portanto chamo a atenção para que se tome cuidado em *não banalizar a patologia e nem exacerbar um comportamento que possa ser considerado adequado à condição adolescente*. Esta postura requer do psicólogo, conhecimento teórico, sensibilidade, perspicácia e criatividade. Em muitos casos, em algum momento é necessária uma interferência rápida no campo: mudança de escola, mudança no local onde a família costuma passar as férias, participação em algum programa educacional

específico, viagens, etc. Para o adolescente, a mudança no campo muitas vezes provoca uma rápida reorganização que propicia um redirecionamento de sua conduta. A compreensão diagnóstica é fundamental para que nós, psicólogos escolhamos nossas intervenções. Ilustro esta afirmativa oferecendo como exemplo o fato de que jamais poderíamos sugerir uma viagem para um adolescente que apresenta sintomas de depressão, porém esta pode ser extremamente útil para alguém que procura novos amigos ou grupos de pertinência.

Para compor uma compreensão diagnóstica do sistema familiar tendo como referência a abordagem gestáltica é importante lançar um olhar para a sua **configuração**. Quem marca a consulta inicial? Quem toma a iniciativa de reunir a família e me procurar? Quem é o emergente grupal? (ou o Paciente Identificado, nome mais comumente usado em outras abordagens) Como se sentam e se agrupam na sala? Trazem somente temas ligados a família nuclear ou fazem presente a família extensiva? É evidente a influência dos antepassados no comportamento presente? Que forma, desenho ou imagem emerge em minha mente quando os vejo juntos?

Aos poucos, membros da família e eu, vamos nos conhecendo melhor e procuro identificar como lidam com suas **fronteiras**: são pessoas afáveis que se mantêm conectadas a um círculo de amigos ou são mais fechados e não promovem trocas com o mundo exterior. Zinker (2001) afirma que foi *“Lewin quem aplicou pela primeira vez a noção de fronteiras psicológicas aos processos intrapsíquicos, ao relacionamento entre as pessoas, a seus ambientes psicológicos e físicos, e também aos relacionamentos entre as diversas pessoas.”* (Zinker, 2001, p.71) Sabemos que o contato acontece na fronteira. Analisar como as famílias expandem e retraem suas fronteiras em outras palavras é perceber como estabelecem contato, seja este entre a família e o ambiente, entre os membros da família nuclear, entre cliente e terapeuta. Cada sistema relaciona-se também com subsistemas que no caso das famílias incluem adultos, adolescentes e combinações de adultos e adolescentes. Cada subsistema tem sua própria fronteira e estas estão em constante mudança. Para o autor, a família funcional é aquela que apresenta uma fronteira clara, ou seja, aquela na qual seus membros conhecem uns aos outros o suficiente para *“sentir quando se reunir e quando permanecer separados. ... Os indivíduos tratam uns aos outros com respeito, permitindo que cada um tenha privacidade e, ao mesmo tempo, mostrando preocupação e interesse uns pelos outros.”* (idem, p. 75) As famílias saudáveis apresentam fronteiras flexíveis, selecionam contatos que são nutritivos e alienam aqueles que podem ser tóxicos. Seus

membros interagem com mais ou menos apego ou soltura dependendo das necessidades e circunstâncias. Quando os filhos são adolescentes existe o diálogo, uma troca de opiniões diante dos conflitos que emergem. Há uma busca de elaboração dos mesmos que visa identificar os principais desejos, necessidades e ponderações de cada membro da família envolvido nesta questão. A tomada de decisão que vem a seguir é compatível com o fruto desta reflexão conjunta, porém são guardadas as devidas proporções hierárquicas, pois, aos pais cabe a autoridade e direção do lar. Nestas famílias existe uma coerência entre palavra e ação.

Através da análise das fronteiras Zinker aponta para vários estilos de comportamento que apresentam as diferentes famílias. Algumas possuem fronteiras impermeáveis e muito rígidas. São fechadas aos estímulos externos e à convivência com as pessoas de fora. No entanto, tais fronteiras são quase inexistentes entre os membros da família nuclear. Assim os pais são super protetores, impedem que seus filhos frequentem os lugares da moda, fazem tudo por eles tolhendo a sua iniciativa. Desta maneira, em nome de prover a segurança não favorecem possibilidades para que seus filhos corram algum risco e, portanto, criem autonomia e independência. Por outro lado, muitas vezes os membros destas famílias vivem se preocupando e controlando em demasia a vida uns dos outros, não há privacidade. Zinker identifica este como um sistema confluyente e denomina estas de famílias retrofletidas. *“Retrofletir significa inverter radicalmente a direção de um fluxo. Assim, retroflexão é uma resistência que retém a energia e impede a sua expressão.”* (2001, p. 78)

Penso que nestes casos é importante ir além, conectar-me ao sofrimento que está presente nas famílias que detém este funcionamento. É muitas vezes por ocasião da adolescência dos filhos, quando estes tentam se diferenciar dos pais, que emergem os grandes conflitos. Em geral, ou se trata de um funcionamento que vem pautado por modelos culturais que ora são questionados pelos filhos adolescentes, ou por uma insegurança muito grande por parte dos pais (que muitas vezes se estende para os filhos).

No primeiro caso, creio que é importante retomar costumes, valores e mitos que norteiam a conduta dos pais. Sabemos que a mitologia familiar é importante, pois confere um senso de união à família. Muitas vezes, quando uma crença é questionada, pode haver a ameaça de que se o jovem resolve abrir-se para o que é diferente ocorra uma ruptura na família. O diferente não pode, portanto, ter lugar ou se expressar. Aqui nossa atenção volta-se para a reconfiguração dos valores e mitos. Colocamos uma lente sobre os mesmos, resgatamos e

validamos suas principais diretrizes tentando compreender o seu sentido no contexto em que foram gerados e comparamos à situação atual, atualizamos nosso ponto de vista separando o que é fundamental do que pode ser transformado e adaptado a este momento. Todo este processo é compartilhado e percorrido por todos os presentes: membros da família e eu. Assim, uma família pode compartilhar a cultura de que é o trabalho dos executivos nas grandes empresas que move a vida na terra e cultuar seus heróis antepassados que desbravaram sertões ou construíram grandes empreendimentos. Neste caso, os pais podem sofrer muito quando o filho adolescente apresenta baixo rendimento escolar, não consegue dar conta das tarefas diárias e assim por diante. Diante deste constrangimento como figura principal, os pais talvez não tenham tido ainda a oportunidade de perceber outras habilidades neste filho que, se desenvolvidas, abram novas portas para caminhos que tragam muito mais satisfação.

Quando por outro lado detecto que há uma super proteção e um controle exagerado dos pais sobre o comportamento dos filhos devido à insegurança por parte dos pais, levanto a hipótese de que ambos, ou um deles, desenvolveu segundo a Teoria do Apego elaborada por Bowlby (1955) um modelo relacional representado por uma figura de apego ansioso ambivalente. (Fernandes et al., 2000) Neste caso, só o modelo conhecido que foi experimentado é percebido como o caminho seguro. Geralmente este caminho foi percorrido em estado de alerta e vigilância constante. De qualquer maneira, seja por este ou outro motivo, percebo que se trata de um campo vulnerável, como um terreno minado ou um vaso de cristal. É preciso muita delicadeza e cuidado, seja para “desarmar as minas”, seja para “manejar o vaso”. Aqui creio que a missão do psicólogo é oferecer suporte, estabelecer uma relação de muita confiança entre cliente e terapeuta, enfim se oferecer como uma figura de apego seguro, para que estes pais possam ousar arriscarem-se a conviver com o novo e o diferente.

Muitos autores como Rosset (in Osório e do Valle, 2009 p.264) chamam a atenção para a adolescência estendida, fenômeno da atualidade no qual os jovens permanecem em casa sem trabalhar, ainda dependentes dos pais, embora sejam cronologicamente adultos. Nestes casos criam-se alguns círculos viciosos tais como: os filhos usam argumentos que justificam esta situação como “estou me preparando”. Quando os pais acreditam nestas “justificativas” e se vêem sobrecarregados com gastos e responsabilidades acumuladas sem que tenham mais idade para tal, de alguma maneira cobram melhor desempenho profissional

dos filhos. Estes, por sua vez, com baixa auto estima, e sem auto confiança tomam atitudes cada vez mais defensivas, permanecem dependentes e o padrão se mantém. Em situações como estas, penso que a função do psicoterapeuta é trazer o foco para a perspectiva sistêmica, pois existe sofrimento na posição ocupada por cada um dos membros da família. Ao valorizar a relação dialógica o Gestalt terapeuta tem na confirmação uma ferramenta de trabalho. Cabe a ele não só confirmar o sofrimento como os recursos que percebe tanto nos pais quanto nos filhos. À medida que cada um se defronta com o reconhecimento de seus próprios limites e possibilidades em um clima que não é mais de cobrança, mas de respeito e acolhimento pela pessoa que ele é, pode olhar para o sofrimento do outro e reconhecer que este jeito de funcionar prejudica a todos. Assim, de posse de uma compreensão mais ampliada do funcionamento do sistema, a família pode sentir-se encorajada a experimentar mudanças. Conseguem se reorganizar agora não mais em campos antagônicos, mas no mesmo campo, formando uma unidade. Convém salientar que quando os padrões de comportamento e relacionamento estão cristalizados é muito difícil mudar. É importante confrontar informações, validar a expressão de sentimentos em um território seguro e sem agredir. Este é um processo lento que demanda que se caminhe passo a passo.

Outro estilo de funcionamento apontado por Zinker(2001) são os sistemas frouxos que ele denomina de famílias desorganizadas. Afirma que são verdadeiras comunidades recreativas nas quais as fronteiras externas são frouxas demais. Embora a primeira vista esta convivência pareça muito prazerosa, pode haver muito sofrimento não explícito. Nestas famílias o autor afirma que as crianças podem ser negligenciadas física ou psicologicamente. *“Ninguém dedica tempo para perguntar sobre a vida, o trabalho, o desempenho escolar ou os relacionamentos importantes do outro. Os adultos ficam separados uns dos outros e das crianças.”* (idem, p.79) Afirma que os membros destas famílias ficam famintos de atenção dos amigos, professores ou vizinhos, pois na falta de receberem atenção em casa, buscam fora. Na adolescência é muito comum que seus protagonistas vivam em bandos. Carentes de orientação e cuidados, sem exigência de arcar com responsabilidades, com a liberdade de ir e vir sem prestar contas a ninguém, podem facilmente deslizar para a delinquência ou se colocar em confronto com a lei.

Penso que é importante verificar se esta família interage tendo internalizado o que Bowlby (1955) denomina de “apego evitador”. Neste caso, sabemos que são pessoas que foram criadas sentindo-se não desejadas ou mesmo rejeitadas, sem proximidade física ou

sem manter vínculos de intimidade com as pessoas próximas ou com seus cuidadores. Internalizaram que não são merecedores de afeto. Quando detecto traços deste tipo na configuração familiar, penso que é importante reconhecer o esforço que vêm fazendo para manter os vínculos familiares, ainda que frouxos, e resgatar seu valor na condição de pais que podem desenvolver maior atenção aos filhos. Faço perguntas sobre como percebem os filhos em diferentes situações ou como imaginam que eles se sentem diante dos acontecimentos que evocam durante a sessão. Peço relatos de fatos concretos, que descrevam minúcias, e assim vão aguçando sua percepção para fatores que antes passavam despercebidos. A atenção confere melhor qualidade ao contato e oferece consistência à interação entre os membros da família. Como a abordagem gestáltica prioriza o respeito na relação terapêutica, este respeito experimentado durante as sessões pode permear também as relações familiares. Neste sentido, acredito que faz toda a diferença quando percebem o afeto e a torcida que tenho por eles. Uma vez conquistado o valor da troca afetiva, penso que é importante abrir o diálogo para a responsabilidade de cada um na escolha da atitude que toma quando solicita ou quando responde às demandas dos outros membros da família. Cada gesto, cada olhar, cada palavra, cada escolha tem sua conseqüência e seu valor na composição do todo familiar. Uma vez que a interação no seio da família vai se tornando mais nutritiva e coesa, as fronteiras externas tornam-se mais híidas e seletivas.

Outro aspecto importante a ser analisado é verificar como transcorrem os **processos** de desenvolvimento pessoal e grupal nas famílias. O que flui e quais são os impasses, bloqueios ou interrupções que impedem que o fluxo do contato (em outras palavras o fluxo de formação e destruição de gestalten) se concretize chegando a bom termo e trazendo satisfação. Convém considerar *quando é que* um impulso é desviado do seu curso natural e convertido para outra direção. Trago aqui a análise clássica que fazem os gestaltterapeutas quando consideram o ciclo do contato e suas interrupções.

Se o bloqueio se dá na fase inicial, isto é se as figuras não emergem, creio que o comportamento manifesto apresenta certa apatia, pior, falta de curiosidade, de desejo, de ter pelo que viver. São características muitas vezes encontradas nos quadros depressivos que a meu ver coincidem com traços desenhados pela cultura consumista na qual estamos imersos. Esta cultura, ao valorizar o “ter” e preterir o “ser” cultiva o hábito de gerar miríades de pequenas ou grandes necessidades, muitas vezes artificiais, a fim de mobilizar os indivíduos a consumirem uma série de produtos que prometem trazer “felicidade”, “alegrias” (muitas

vezes fugazes), “poder”, “fama”, etc. Neste caso os apelos ou estímulos são tantos que as figuras se sobrepõem umas as outras e não chegam a criar um contorno definido que realce uma figura a ponto desta ser devidamente apreciada, desejada, investida de energia e busca por um contato nutritivo. Paradoxalmente, o excesso de oferta mata o desejo, a principal mola propulsora para a ação. Ora, as famílias vivem em comunhão com a cultura na qual estão inseridas. Tanto interferem nos rumos que trilha a sociedade quanto tendem a repetir o padrão que esta constrói. Assim muitas famílias proporcionam uma série de atividades diferentes que trazem a seus filhos experiências “sensacionais”, bens de consumo de última geração e os pais não compreendem porque seus rebentos se mostram apáticos, “blasés”, deprimidos e desanimados. Creio que este aspecto vigente em nossa cultura não leva em conta uma das principais características do tempo da juventude: sonhar, desejar e esperar. Sonhar é preciso e o sonho traz a idealização de algo a ser efetuado; desejar é intensificar o sonho, carregá-lo de tintas, cores, afetos, formas, intenções. É investir-se da energia necessária para realizar o sonho. Esperar é confiar nos elementos e recursos disponíveis para que o sonho chegue à boa forma, se torne presente, se concretize. Quando os filhos estão deprimidos ou desmotivados, na contramão do que é esperado na sua faixa etária, penso que um bom caminho é auxiliá-los a desembaralhar e liberar as figuras que ora estão ou retidas, ou não foram contornadas o suficiente para serem identificadas e apropriadas. Por outro lado, muitas vezes me deparo com uma polarização na qual os pais se mostram muito empreendedores e os filhos apáticos ou desanimados. Aqui o trabalho se volta para o sistema como um todo e são recomendados experimentos com polaridades. Colocar-se no lugar do outro, ver o mundo de cabeça para baixo, trazer o inusitado podem ser elementos úteis para que se quebre um padrão e novas perspectivas e possibilidades possam emergir.

Seguindo o ciclo de contato, se a interrupção do ciclo se dá na fase da intensificação da “awareness”, a comunicação na família encontra-se prejudicada, pois seus membros não têm clareza dos seus desejos, das suas restrições, funções ou posições. Se minha mãe nos anos 60 aconselhava que fizéssemos tudo “devagar e bem feito”, hoje, as tantas solicitações do cotidiano demandam que façamos tudo depressa e, conseqüentemente, de qualquer jeito. Creio que um dos fatores mais importantes nas relações entre pais e filhos que devem ser experimentados ao longo das sessões é trabalhar a transparência e clareza nas colocações, seja entre pais e filhos ou entre terapeuta e clientes. Acredito que é necessária muita reflexão para que isso aconteça, pois clareza nas colocações implica clareza nas

percepções. Para tal, é necessário aprimorar as funções de contato, integrar percepções, refletir e desenvolver recursos expressivos que priorizem a precisão.

Quando o adolescente deixa que seus sonhos aflorem, tem consciência de suas necessidades, mas não mobiliza energia para sair em busca do contato com aquilo que pode atender sua demanda, há uma interrupção do contato entre o *querer e o fazer*. A energia gerada pelo desejo ou fica retida, ou não é mobilizada o bastante para mover o indivíduo na direção da ação.

Na primeira situação, sem uma canalização adequada, a energia pode ficar reverberando no organismo. Hoje, fico impressionada com a grande quantidade de adolescentes que sofrem de gastrite, ou apresentam problemas na pele, dores de cabeça ou outros sintomas psicossomáticos. Como os sinais apontam para uma disfunção na integração corpo / mente, penso que os cuidados também devem estar voltados para as duas direções: Neste sentido apóio ou mesmo sugiro que os pais levem seus filhos ao médico para obter um bom diagnóstico e tratamento adequado. Penso que exercícios físicos e esportes, além da psicoterapia são recomendáveis. As sessões de aconselhamento devem auxiliar os pais a compreenderem esta situação e encorajá-los na construção do suporte necessário para que as defesas possam ser dissolvidas, e a energia represada possa ser liberada e canalizada para uma ação que traga satisfação. Não é fácil estar atento para compreender o filho nesta fase tão conturbada de sua vida, e dizer a palavra certa na hora certa, guardando a posição de pais sem se omitir nem invadir. No entanto, se o adolescente se sente confirmado e compreendido, no momento adequado ele pode se abrir. Nunca vou me esquecer do depoimento de uma amiga que em um momento de sua adolescência ficou muda, não falava com ninguém. Contou emocionada como foi preciosa a atitude de seu pai que todos os dias, quando chegava do trabalho entrava em seu quarto sentava-se em uma poltrona e ali permanecia por algum tempo, também em silêncio. Penso que com este gesto aparentemente tão simples, ele procurou entrar no mundo de sua filha, estar presente, persistente e fazer o que era possível e permitido.

Na outra situação, quando a energia não é mobilizada o suficiente para concretizar a ação, creio que é necessário inicialmente incentivar os pais a levarem seus filhos a um exame físico. Hoje, muitos adolescentes alimentam-se mal, apresentam anemia ou problemas endócrinos e temos que estar atentos para questões que envolvam aspectos interdisciplinares. O atendimento psicológico requer outros cuidados: identificar qual é a dor psíquica, que tipo

de defesa o adolescente desenvolveu para lidar com a frustração de não conseguir realizar o seu desejo. O devaneio, ou sonhar acordado, é muito comum nesta idade, de tal sorte que muitos adolescentes consomem sua energia na satisfação imaginária ou até mesmo virtual, sem investi-la no trabalho de desenvolver conhecimentos, habilidades, expertises ou maneiras criativas de conquistarem ou construírem aquilo que realmente pode trazer alegrias. Cabe aos pais proporcionarem condições para que seus filhos experimentem passo a passo, na vida real, traçar o caminho na busca de um objetivo que esteja sintonizado com o sonho ou desejo. Por exemplo, se a menina tem fantasias voltadas para “ser uma celebridade” é importante que o adulto saiba reconhecer o seu talento e não só ofereça um treinamento regular na área desejada, como ajude sua filha a engendrar situações prazerosas ligadas a esta atividade. Digamos que o talento seja uma tendência para determinado esporte. Mostrar interesse pelas partidas nas quais participa, oferecer condições para que frequente um clube, ajudá-la a receber seus amigos esportistas, levá-la a torneios em várias cidades, proporcionar férias em acampamentos, enfim auxiliá-la a investir sua energia conectada a uma motivação importante que fortaleça sua auto estima e senso de potência.

Quando a interrupção do ciclo do contato ocorre no momento mesmo do contato, isto é, quando o indivíduo se dá conta da sua necessidade, mobiliza sua energia e entra em contato com o objeto que realiza o seu desejo, mas não se satisfaz ou não se apropria do que fez e aprendeu, há também uma disfunção que pode trazer sofrimento. O sofrimento aqui é decorrente da falta de apropriação do contato alcançado. A satisfação se esvai “por entre os dedos” e a pessoa não consegue se nutrir daquilo que acabou de experimentar. Peço o auxílio à metáfora do bebê institucionalizado para ilustrar esta passagem. Em instituições sociais nas quais os bebês ficavam internados dispostos em quartos com 50 leitos, alguns dos bebês que recebiam a quantidade de leite adequada a sua idade, não conseguiam ganhar peso e nem crescer, isto é, se alimentavam e não se nutriam. Para algumas destas crianças, este foi o início de um processo que culminou em óbito. O quadro se reverteu quando o serviço social destacou voluntários para interagirem especificamente com cada um destes bebês considerados em situação de risco. Embora o momento da adolescência ou da vida adulta seja diverso, percebo que nós, seres humanos necessitamos visceralmente uns dos outros para nos apropriarmos do alimento afetivo que ingerimos na convivência diária, e nos nutrir. Portanto, ressalto a importância da confirmação, de um olhar afetivo, ou admirativo,(2) de uma palavra que atue como um espelho e faça a imagem retornar com outro efeito para a própria pessoa, e assim ela toma posse da sua própria imagem. Em minha experiência clínica,

(considerando a cultura da culpa, na qual muitos adultos de hoje foram criados) muitas vezes me deparo com situações nas quais os pais se perguntam: “Mas onde foi que eu errei?” Quando percebo que esta pergunta emerge como figura diante do que sentem como fracasso ou frustração porque o filho adolescente tomou outro rumo, diferente daquele que desejavam, penso que é importante fazer uma retrospectiva, validar não só o caminho que percorreram procurando oferecer uma boa educação, como também a ousadia do filho que se propõe a trilhar seu próprio caminho mesmo que este seja diferente daquele que foi escolhido pelos pais, desde que este não envolva fatores que ponham a sua saúde ou sua vida em risco. Por outro lado, a determinação do filho em afirmar sua identidade e traçar seu próprio caminho, em muitas circunstâncias, pode até mesmo conferir competência aos pais, que de certo modo, podem tê-lo orientado de forma a oferecer o suporte necessário para que ele adquirisse segurança e saísse em busca da realização do seu intento.

Existe ainda aquela situação apontada pelos gestaltistas, quando a interrupção no ciclo se dá após o contato e o organismo não entra em retração. Neste caso o indivíduo não descansa e não usufrui o tempo necessário de retração que é fértil para que novas figuras, desejosas necessidades venham a emergir com nitidez e força. Penso que este momento de distensão e relaxamento é importante para que ocorra uma auto regulação saudável do organismo. Como quando não dormimos o sono justo de cada dia e acumulamos uma sobrecarga para as atividades do dia seguinte, aqui também a atenção fica dispersa, sobrevém a estafa, a energia não é canalizada adequadamente, enfim, não há disponibilidade para que a interação com as pessoas alcance a qualidade almejada durante os afazeres da vida cotidiana. São muitas as variáveis que interferem impedindo que este momento de retração ocorra a contento. Por parte dos adolescentes, é muito comum que se conectem de tal forma a determinados prazeres e em contrapartida julguem-se tão fortes e super poderosos que não avaliam sua vulnerabilidade. Como consequência, excedem sua capacidade física e chegam até a ficar doentes nestas circunstâncias. Quando isto ocorre, muitas vezes é necessária a intervenção dos pais que colocam os limites a fim de garantir a auto regulação. Lembro-me que costumávamos passar as férias de inverno em Campos do Jordão quando minhas filhas eram adolescentes. Levavam sempre várias amigas e o grande programa noturno era a danceteria. Dançavam e saíam naquele frio com o corpo ainda quente. Resultado era gripe na certa, com febre alta e passeio estragado. No ano seguinte estabeleci a regra: danceteria só duas vezes por semana. Resultado ninguém ficou doente e as férias todas foram muito bem aproveitadas. Convém notar também outro fator: como o adolescente geralmente

primeiro experimenta para depois refletir sobre a sua experiência, é importante que os pais acompanhem-no neste processo para que aprendam a se cuidar. Um exemplo pode ser a experiência que têm com a ingestão de bebidas alcoólicas. Experimentam beber, um copo atrás do outro, até passar mal. Muitos acabam no pronto socorro “para tomar uma injeção de glicose na veia”. Quando os pais estão atentos, orientam seus filhos de tal modo que eles ultrapassem esta fase levando consigo novo aprendizado. Por outro lado, sem a orientação firme e criteriosa dos pais, é neste momento que eles adquirem hábitos, muitos indesejáveis, que irão perdurar para o resto da vida.

Citei aqui somente algumas balizes que me orientam na compreensão da dinâmica do relacionamento entre pais e adolescentes. Saliento que cada família é única e nos convida a percorrer com eles um caminho absolutamente singular. O meu intento aqui foi compartilhar experiências e trazer algumas idéias para que você, leitor tome como inspiração ao seguir o seu caminho.

Quero finalizar trazendo e comentando um recorte publicado pela “Uol” em comemoração ao dia da família sobre o que consideram os hábitos para manter a família unida.

HÁBITOS PARA MANTER A FAMÍLIA UNIDA DURANTE A ADOLESCÊNCIA DOS FILHOS

Respeite os limites de cada um. Respeitar as diferenças, respeitar o jeito de cada um, desde que não sejam peculiaridades preocupantes. (Zampieri, P.; 2011)O adolescente testa seus limites, constrói seu estilo de personalidade através do reconhecimento de suas diferenças. Os pais têm mais consciência do porvir e do que existe e pode ser encontrado no caminho a ser percorrido.Eles podem informar, aconselhar, impor limites ou sanções quando o filho transgride uma regra, pois esta é sua função, mas, respeitando perfeitamente a pessoa do seu filho. Infelizmente encontro muitos adultos hoje, que ao “corrigirem” uma atitude do filho, desqualificam-no, trazendo mais malefícios que benefícios. Por outro lado, alguns adultos, inclusive professores pensam que respeitar é ceder aos desejos e demandas dos jovens, mesmo que representem uma tirania. Ouvir então significa fazer o que eles querem. Costumo dizer que *respeito é bom e todos gostam* e acredito que é um desafio desenvolver a arte de ouvir, refletir, concordar ou discordar, incentivar ou restringir e impor limites,

enfim responder priorizando o respeito às características específicas de cada um, à vida, enfim, ao outro e a si próprio.

Priorizar o bom humor. Encarar os conflitos com mais disposição ao invés de evitá-los ou de se desgastar com as dificuldades corriqueiras do dia a dia. Os estudos sobre resiliência apontam a habilidade de lidar com os infortúnios com bom humor como um dos fatores de proteção para o indivíduo, pois o humor oferece a oportunidade de propiciar um certo distanciamento da situação adversa, que auxilia a enxergar o mesmo fato ou aquilo que incomoda sob um outro ângulo, oferecendo novas oportunidades de superação. Quero salientar, no entanto, que muitas vezes o adolescente procura o humor como uma forma de se dirigir aos colegas e amigo, buscando uma aproximação sem muito compromisso afetivo. Porém existe uma diferença notória entre o humor respeitoso que traz certo alento e o humor desrespeitoso, até mesmo o bullying, que constrange diante dos demais, desqualifica, interrompe, denegrindo a auto estima.

Cozinhar em conjunto. Cozinhar é um ato criativo e pode englobar a participação complementar de todos. Não só a cozinha como outras tarefas diárias e atividades domésticas auxiliam a criação de espaços que propiciam a construção e sedimentação dos vínculos familiares. Eliana Alves sugere utilizar as oportunidades que surgem no dia a dia para compensar a falta de tempo que é característica dos tempos atuais. Os adolescentes experimentam criar, inovar, desenvolver habilidades e é importante quando todos podem usufruir juntos de momentos em que eles toquem um instrumento e todos cantem ou que pais, filhos e convidados se deliciem com o bolo que um deles acabou de fazer, ou que preparem juntos a decoração da festa, enfim que o produto da criação do adolescente seja apreciado e valorizado.

Incentivar o diálogo. Paulo Zampieri sugere que se peça aos avós que contem como foi a vida deles, como se uniram, quais eram os costumes, e assim por diante. Penso que estas histórias lançam uma luz sobre aqueles que são considerados os heróis da família, inspirando as gerações vindouras e conferindo a esta um senso de unidade. Por outro lado, ouvir o que o outro está sentindo e poder expressar sentimentos e emoções requer certas habilidades na comunicação. A começar pelo aperfeiçoamento

da dicção e do uso da língua portuguesa para que se possa ter clareza do que se deseja transmitir. Insisto em repetir aos professores de português do ensino fundamental e colegial que eles não têm noção do quanto a disciplina que ministram é importante para o desenvolvimento afetivo emocional de seus alunos. Uma das variáveis dentre outras que se encontram comprometidas em boa parte dos quadros de transtornos psíquicos envolve disfunções na área da comunicação. Quem não se expressa com precisão corre o risco de não ser compreendido, o que gera uma sensação de falta de sintonia, não pertencimento, etc. Penso que uma boa dica em caso de dúvida é sempre conferir se aquele que recebeu a mensagem entendeu exatamente qual foi a intenção de quem comunicou.

Criar momentos de lazer com todos. Quando por ocasião da adolescência os filhos se afastam e se interessam mais pela convivência com os amigos se houve tempo para lazer em comum durante a primeira infância, este companheirismo pode ser retomado na vida adulta. Existem alguns programas educativos para adolescentes que englobam em alguma medida a participação dos pais. Algumas comunidades, sobretudo religiosas também proporcionam atividades que em alguns momentos compreendem a participação conjunta de pais e filhos. Assim convivem socialmente as duas gerações em um clima natural e de cordialidade.

Procurar estar disponível. Dar atenção, prestar atenção e mostrar-se disponível dizendo como sugere Paulo Zampieri “Conte comigo”, “se precisar, estou aqui”. Segundo o autor, estas são frases que ajudam os filhos a encontrarem um momento de poder falar. Salienta que é importante, no entanto, que os filhos não se sintam pressionados a falar.

Evitar que a rotina estressada e agitada interfira no contato familiar. Segundo Michelle Silveira, deixar para trás as preocupações do trabalho pode indicar valorização do contato e uma afirmação de que a família é importante para aquela pessoa. Quero salientar aqui a importância ainda presente da função materna (mesmo que seja exercida pelo pai) para cuidar de um ambiente acolhedor e caloroso, mesmo (e sobretudo) nos dias de hoje.

Investir no afeto. Carinho, abraço, contato físicoproporcionam um fortalecimento da ligação afetiva e a aproximação das pessoas favorecendo uma relação de respeito e tolerância entre elas. É muito comum durante esta fase o(a) adolescente não permitir aos pais uma aproximação física. Penso que os pais devem respeitar o limite colocado pelos filhos(as) mas não devem desistir de investir na veiculação do afeto que existe entre eles. Lembro que quando minhas filhas adolescentes apresentaram este comportamento, não desanimei em procurar o qual era o contato físico possível. Encontrei um livro “Histórias que os pés contam” que propunha massagens nos pontos dos pés que correspondiam a determinadas partes do corpo. Deu certo. A massagem nos pés não só era permitida como solicitada por elas nas horas de descanso proporcionando momentos de intimidade e trocas afetivas entre nós.

Procurar se lembrar de estreitar os vínculos sempre ao invés de esperar os finais de semana ou deixar para depois. Michelle da Silveira afirma que “com maior tempo para interação as pessoas poderão se conhecer melhor, agregar pontos positivos da outra pessoa, descobrir afinidades e, a partir daí, estreitar os laços que podem levar à construção de vínculos mais estáveis”.

Reconhecer os próprios erros. Michelle da Silveira lembra que este comportamento é uma forma de validar a reflexão, mostrar que esta flexibilidade pode gerar confiança na pessoa com a qual se relaciona. Penso também que é dar um testemunho de transparência e coragem de ser quem é, preservando o respeito e a dignidade, mesmo quando reconhecendo a falibilidade.

Criar momentos a sós com cada um. Favorece a intimidade, confiança e a sensação de que cada um é especial para o outro.

Dar o bom exemplo. O bom exemplo está vinculado, sobretudo à coerência que os pais demonstram entre o discurso e a ação. Os adolescentes são muito críticos, atentos depuram aquilo que lhes serve como modelo do que desejam e do que não desejam desenvolver. Quanto mais avançam para a vida adulta, mais o exemplo fala mais que as palavras e embora nem tudo seja dito, pode gerar nos filhos um senso de admiração. (Referências no site www.uol.com.br dia 15 de maio de 2011)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, E.; SILVEIRA, M.; ZAMPIERI, P.; *Hábitos para manter a família unida*. IN www.uol.com.br; 15 de maio de 2011.

BOWLBY, J.; *Apego*. Na trilogia *Apego, Separação e Perda*. Vol, I, São Paulo, Martins Fontes, 1955.

CALIGARIS, C.; *O adolescente*. São Paulo, Publifolha, 2010.

FERNANDES, M. B. et als.; *Figuras de apego: matriz dos vínculos afetivos*. In Revista de Gestalt, n. 9, São Paulo, Departamento de Gestalt-terapia do Instituto Sedes Sapientiae, 2000.

OSÓRIO, L. C.; DO VALLE, M. E. P, et cols.; *Manual de terapia familiar*. Porto Alegre, Artmed, 2009.

PHILIPPI, M. M.; e RIBEIRO, J. P.; *As Gestalten-terapias com famílias e casais: o resgate do olhar admirativo*. In Revista Sampa GT, n. 3, São Paulo, Instituto Gestalt de São Paulo, 2006.

RIERA, M.; *Filhos adolescentes*. São Paulo, Summus Editorial, 1998.

ZINKER, J.C.; *A busca da elegância em psicoterapia: uma abordagem gestáltica com casais, famílias e sistemas íntimos*. São Paulo, Summus Editorial, 2001.

MINI CURRICULUM: MyrianBove Fernandes é psicóloga formada pela PUC/SP em 1970; especialista em psicologia clinica; Gestalt terapeuta formada pelo Instituto Sedes Sapientiae em 1981; cursou Formação em Terapia Familiar pelo Instituto de Terapia Familiar de 1994 a 1997. Atende em prática privada crianças, adolescentes, adultos, casais e famílias. Coordenadora Geral e Pedagógica do Instituto Gestalt de São Paulo (IGSP) onde é também docente e supervisora. Membro do Gestalt International Study Center (GISC)

NOTAS:(1) “Awareness” é uma palavra que os gestalt terapeutas preferem não traduzir, em linhas gerais significa presença consciente a si mesmo e a situação.

(2) Miriam May Philippi e Jorge Ponciano Ribeiro publicaram um lindo artigo “As Gestalten terapias com famílias e casais: o resgate do olhar admirativo”