



FUNDACIÓN CENTRO SAN JUAN DE JERUSALÉN

Mi hijo, mi espejo

Limites, contención en crisis



**QUITO - ECUADOR
2020**

SÉTIMA REUNIÃO

TEMA: “Meu filho, meu espelho”, “Limites, contenção em crise”

DATA: Quinta-feira, 2 de julho de 2020

DIRIGIDO A: Mães e pais de família

Objetivos:

- Conscientizar pais e mães da influência vital que suas personalidades têm, e dos modos de criação no desenvolvimento de seus filhos/as.
- Refletir sobre como limites e rotinas são uma das bases mais importantes de segurança para crianças e adolescentes em seu crescimento.



Conversatorio para padres

-Mi hijo, mi espejo
-Limites, contención en crisis

Jueves 2 julio 18:00 horas / Via Zoom

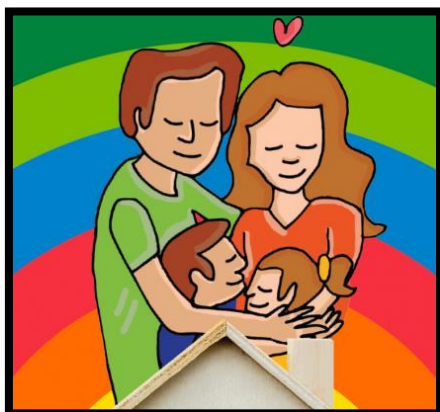
Evento Gratuito
Inscríbete
Certificado digital \$5 dólares

1. Limites, contenção em crise

❖ O que é uma crise emocional?

é um estado temporário de desorganização, confusão emocional e descontrole que ocorre a uma pessoa após experimentar um evento adverso, que lhe provoca diferentes manifestações de mal-estar e tensão, afetando assim seu desempenho cotidiano e tornando difícil lidar com situações problemáticas

❖ O que é contenção emocional?



É um conjunto de procedimentos básicos que tem como objetivo tranquilizar e estimular a confiança de uma pessoa que se encontra afetada por uma forte crise emocional; é uma intervenção de apoio primário que se realiza em um momento de crise.

Isto é, a contenção emocional **sustenta** as emoções de jovens e adolescentes através de **acompanhamento**, oferecendo, na medida do possível, alternativas para a expressão dos sentimentos e caminhos para a solução dos problemas.

Contenção emocional **não significa impedir** as pessoas de expressarem suas emoções ou de negá-las; **significa** ajudá-las a liberar suas emoções e guiá-las até um caminho que lhes



ajude. Para isso é importante fazer com que a pessoa em crise compreenda que nós queremos ajudá-la a expressar o que sente.

David explica que é sempre importante que adultos (mães, pais, professores, e profissionais que trabalham com crianças e famílias) expliquem a importância de poder se expressar; às vezes, inclusive, crianças chegam a pensar que só podem expressar emoções positivas; mas não dizem nada quando se sentem tristes ou chateados.

No caso de crianças com deficiência severa, o adulto pode observar as feições da criança, e perceber se está irritada, triste, ou feliz através de seus gestos; o adulto deve explicar à criança o que ela está sentindo e dar um motivo por ela estar assim.



A contenção tem dois aspectos importantes:



- **A atitude empática:** que é a capacidade de se colocar momentaneamente no lugar de outra pessoa.



- **A escuta ativa:** que é a capacidade de dar atenção à mensagem transmitida pela outra pessoa.



É importante saber que não é preciso ser psicólogo ou psicóloga para oferecer contenção emocional; ao escutar a outra pessoa com atenção e sem preconceitos já estamos fazendo isso. David menciona que devemos ter cuidado, pois contenção emocional **NÃO É** julgar, censurar, ou invalidar as emoções de outras pessoas, dizendo, por exemplo: não fique triste, não chore, não é por aí. Neste momento, a prioridade é escutar e orientar a pessoa em crise.

Lembremos que uma crise é algo muito pessoal, isto é, o que para algumas pessoas pode ser considerada uma crise para outros pode não ser; isso depende de muitas coisas, como o histórico familiar e a autoestima.

❖ Como realizar uma contenção emocional?

- **Empatia:** escutar a outra pessoa e ser capaz de se colocar em seu lugar, o que inclui prestar atenção ao tom da voz, às pausas, ao silêncio, e a sua postura; esses aspectos nos fornecerão informação útil quanto ao que querem comunicar



- **Escuta ativa e respeitosa:** saber escutar com atenção e sem julgar, utilizar uma linguagem acessível; por exemplo: Entendo que você está sentindo medo, compreendo por que se sente preocupado

- **Consideração positiva:** levar em conta que a pessoa está fazendo o melhor que pode segundo suas características e seu nível de consciência, devemos observar sua linguagem corporal e como dizem as coisas.



- **Reflexo de sentimentos:** observar, refletir, e incentivar a expressão de sentimentos e emoções, demonstrar tranquilidade suficiente para transmitir segurança.

2. Meu filho, meu espelho

Na área de psicologia, quando os pais de família chegam na terapia pedindo ajuda para as crianças porque encontram problemas em seu comportamento, problemas de socialização, ou a se professora se queixa constantemente delas; realize o seguinte procedimento:

- Acordo de encontro com os pais

- Primeira entrevista só com os pais

- o Motivo da consulta
- o Histórico da criança
- o Visão geral do ambiente familiar

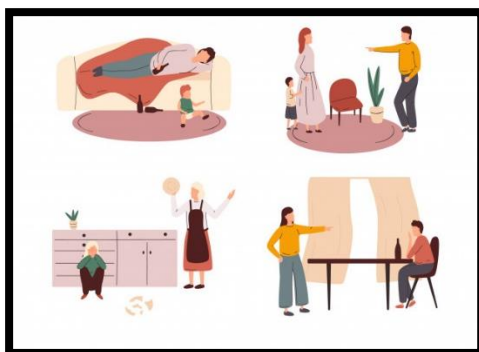
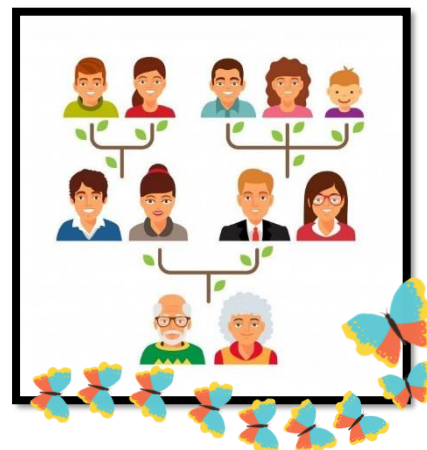


- Tomada de decisões

- o Terapia familiar (de grupo ou individual)
- o Terapia com a criança e apoio aos pais pelo menos uma vez ao mês
- o Terapia com pai/filho ou mãe/filho

❖ Meu filho, meu espelho. Como isso acontece?

- o **Fator hereditário:** É constituído pela genética, que é algo estável, viemos com ela, temos predisposições importantes, porém não é definitiva nem determinante. São características estabelecidas em nossa carga genética, predisposição a sermos de certa maneira iguais ou parecidos com nossos pais. Essas predisposições de temperamento com as quais nascemos se consolidam ou diminuem dependendo do meio que nos circunda.



- o **O ambiente que rodeia a criança:** são as experiências e informações que a criança recebe em seu cotidiano, o que vê e escuta. Essas informações consolidam ou modificam nosso temperamento, principalmente da infância até a adolescência.

Carla menciona que a fase da infância é determinante para a formação da personalidade já que é quando as crianças se encontram vulneráveis ao bem ou ao mal, e o que o adulto lhe proporciona no seu dia a dia moldará sua personalidade, que é a base de nossa vida. O papel que os pais ou as pessoas que criam a criança cumprem é fundamental, e isso podemos constatar de várias maneiras:

o **Imitação:** as crianças imitam inconscientemente nossos gestos, atitudes, nossa forma de nos comunicarmos, de nos cuidarmos e nossa forma de ser.



*Educar no es dar clase.
Educar es dar ejemplo.*

Educar não é dar aula, educar é dar exemplo



o **Fusão emocional:** entre pais e filhos, não é somente uma questão de conduta; e sim uma fusão que permite que observemos em nossos filhos reflexos de nosso próprio estresse, de aspectos que negamos de nossa personalidade ou de nossa história emocional, dos conflitos não-resolvidos e também dos sinais de bem-estar e da força que possuímos.

o **Projeção do inconsciente:** a criança mostra temperamentos ou condutas opostas às dos pais, por exemplo: um adulto que quando adolescente não podia expressar-se por medo dos seus pais pode ter um filho muito rebelde; ou seja, que mostre a polaridade da personalidade dos seus pais.



o **Projeção dos desejos não realizados :** os pais fazem coisas para compensar o que eles não puderam ter ou fazer; por exemplo: se o adulto quando criança não teve os brinquedos que queria, compra todos os brinquedos que seu filho queira.

❖ O que fazer com o que é hereditário?

Carla menciona que é muito importante respeitar nossos ancestrais paternos, maternos e dos nossos cônjuges, já que a criança é 50% mãe e 50% pai. Também temos que respeitar seus destinos, ainda que tenham sido difíceis, e assumir o que nos vêm deles: tudo o que é bom, os pontos fortes, o que tenha ajudado em suas vidas e também o que foi ruim, porque isso pode nos servir como estímulo para criar nossas próprias vidas e aceitar com amor incondicional. Se em nossa vida conseguirmos fazer tudo isso, teremos

um grande caminho de tranquilidade percorrido e nos dará muita força e harmonia para nossas vidas.



❖ Visualização ativa

Carla faz um exercício de visualização ativa com os pais e mães que estão conectados via Zoom ou Facebook, com o objetivo de compreender melhor o tema de uma forma prática.

Eles vão se sentar confortavelmente, quem precisar vai fechar seus olhos, e respirar profundamente.

- Desenvolvimento da Visualização

- Serão feitas respirações profundas
- Vamos lembrar e visualizar um momento que tenha sido conflituoso com seu filho ou filha: o que aconteceu? qual foi a atitude que desencadeou a minha ira, raiva, tristeza, desespero? qual foi a atitude que ele ou ela teve? observemos, escutemos
- Vamos refletir: essa atitude que tive, como ela me representa? Em que se parece comigo quando eu me comporto dessa maneira? ou é algo que eu não aceito em mim, nunca faço isso e, às vezes, preciso fazê-lo?
- Vamos agora lembrar um pouco da nossa história: houve alguém da minha família de origem que tinha a reação do meu filho ou filha? Ela parece com a personalidade de alguém da minha família ou com quem eu não quero que se pareça? Seria esse um comportamento que eu não gostava em alguém do meu passado e que agora me tira de mim, me desequilibra?
- Agora, vamos escrever uma frase respondendo a seguinte pergunta: o que eu descobri? Do que eu consegui me dar conta nesta visualização?

- O que fazer com esses sentimentos?

- Aceitar a situação, sem negar, se esquivar ou rejeitá-la, dizer: "sim, está aqui", "sim, está presente"
- Tomá-la como uma oportunidade, dizer: "obrigado por estar aqui, porque me faz ver coisas que eu não podia ver antes"
- No nosso íntimo, vamos tomar consciência observando, escutando e vamos dizer: "sou consciente disso"
- Reflexão, depois de ter pensando, dizer: "assumo responsabilidade por esse conflito e isso vai nos permitir agir em nós mesmos".

Resolução

- Para terminar, vamos ver nosso filho ou filha e vamos dizer-lhe: "Vi em você, filho, meu passado refletido, meu sofrimento, meus próprios conflitos; isso causou minha atitude. Sinto muito, agora, começo a ver você sem esse peso, como algo novo que é sua vida e assumo responsabilidade pelo meu passado e meus próprios conflitos"
- Inspiramos profundamente outra vez e expiramos

- Integração da experiência

- Se conseguimos fazer isso, podemos ver nossos filhos tal como são, não com reflexos do passado, não com coisas que não quero aceitar em mim mesma e, assim, poderemos integrar a experiência.

Para finalizar essa conversa, Carla conta a história de Felipe; como uma experiência pessoal do trabalho com uma família, a qual deixa muito evidente o tema exposto.

❖ HISTÓRIA DE FELIPE



Felipe de cinco anos chegava à aula da Fundação San Juan de Jerusalem todas as manhãs com a mãe, e, a cada manhã, começava a chorar quando ia se aproximando da porta e, em sua linguagem, quase incompreensível por sua deficiência, se escutava: "mamãe, mamãe, leva-me". Isso durou todo o ano letivo. Quando conseguia se tranquilizar, passava melhor o seu dia, mas, na manhã seguinte, o choro continuava.

A psicóloga infantil fez sessões terapêuticas com ele, sem muito resultado, e então ela me pediu para trabalhar com a mãe para encontrar outras causas. A mãe, relutante a psicólogos, aceita por amor ao seu filho. Começamos pelos conflitos cotidianos até chegar a sua história pessoal e, aí, é onde estava a solução para o filho.

Quando sua mãe tinha sete anos, a mãe dela, por motivos desconhecidos a deixou com a irmã menor de cinco anos em uma instituição educacional para meninas. Ela lembrava muito bem desse dia em que, sem explicação alguma, as deixara ali, e tinha apenas a imagem da sua mãe indo embora sem olhar para trás, com a ideia de que vivessem ali para que as educassem.

Ela trabalhou em sua terapia essa sensação de abandono, que nessa idade a menina sentiu como mortal; um sentimento que guardou durante seu crescimento, em seu inconsciente, até que seu filho, dia a dia, o refletia, fazendo com que a dor aflorasse fortemente nela. Mesmo voltando a ver seu filho a cada tarde, o abandono queria se fazer presente.

Depois de ter tomado consciência desse conflito não resolvido, de ter explorado novamente a dor e depois de ter se dado conta das suas forças agora que já era adulta, ela pode separar psiquicamente seu filho desse conflito e lhe dizer "estou aqui e sempre volto à escola para te buscar". Gradativamente, a criança chorava cada vez menos, até que se adaptou totalmente.

