

Bloqueio dos afectos: como ajudar pais adoptivos desencorajados a recuperar a empatia¹



A Trícia queria muito ser mãe. Quando ela e o Sam se casaram depois da licenciatura, sonharam ter uma família numerosa. No décimo aniversário do seu casamento, tinham já duas filhas, de seis e oito anos, e um filho de quatro anos, mas, quando souberam que eram precisos pais adoptivos e famílias de acolhimento na sua comunidade, decidiram fazer a formação que lhes permitiria acolher crianças, pensando que um dia poderiam vir a adoptar. Depois das suas primeiras integrações em acolhimento familiar, a assistente social falou-lhes sobre dois rapazes que estavam disponíveis para adopção. A Trícia e o Sam ficaram comovidos por terem sido seleccionados. Finalmente, tinham a grande família com que sempre tinham sonhado.

O casal sabia que os rapazes tinham passado por muitas adversidades na sua curta vida. A Trícia e o Sam, felizmente, tinham lido os livros recomendados e comparecido nas acções de formação de fim-de-semana recomendadas para pais adoptivos e famílias de acolhimento. A Trícia até se juntou a alguns grupos de Facebook para famílias.

Quando as crianças chegaram a casa, parecia que tudo estava a correr muito bem, com excepção do sono. Um dos seus filhos quase não dormia, o que significava que a Trícia se sentia permanentemente exausta. Com o passar das semanas, as coisas começaram a piorar, pois o seu filho ficava muito aborrecido com coisas pequenas, começando o seu choro a transformar-se em birras muito diferentes de tudo o que ela tinha visto antes e tornando-se agressivo com os irmãos. A Trícia sentiu-se como se tivesse entrado numa zona de guerra.

Foi buscar os livros sobre adopção que tinha lido, escreveu um post num grupo de Facebook e recebeu muitos conselhos encorajadores. A Trícia sabia que o seu filho não era uma criança má e compreendia que ele agia assim por ter medo (uma consequência das experiências adversas que viveu na primeira infância). Por isso, ela sabia que tinha de continuar a trabalhar duramente para construir a sua confiança e ajudá-lo a ultrapassar as dificuldades. Felizmente, encontrou um psicólogo informado sobre o impacto do trauma para trabalhar com a sua família.

A Trícia tem-se empenhado arduamente no papel de mãe. Continuou a ser amorosa com o filho, embora ele parecesse rejeitá-la continuamente. Quando ele estava aborrecido, dizia que a odiava, e parecia ser verdade. Com o passar dos meses, as palavras raivosas do seu filho começaram a doer menos, pois a Trícia começou a habituar-se aos ataques verbais do seu filho. Na verdade, parecia deixá-los passar por cima de si. Não queria deixar que a magoassem. Quando tentou dar-lhe afecto, e ele a empurrou, ela disse a si mesma que não se importava. Apesar de tentar que ele não a afectasse, a Trícia dava por si a encolher-se quando ouvia os passos da criança nas escadas.

Ainda assim, a Trícia esperava que um dia tudo começasse a correr melhor. Alimentava-o bem, fazia terapia e reunia-se com os seus professores. Tomava bem conta dele, mas o seu coração deixava simplesmente de estar ali. Viu-se a contar os anos até ele terminar o liceu e partir para a faculdade.

Por vezes, a Trícia perguntava-se em quem se tinha tornado. Como pode uma mãe não gostar do seu próprio filho? Certamente, ninguém a perceberia. Por isso, guardou esses pensamentos para si. Sentia-se envergonhada por querer que ele se fosse embora.

¹ Adoption Advocate No. 145, <https://adoptioncouncil.org/publications/adoption-advocate-no-145/>. A responsabilidade da tradução é nossa.

Por que se desliga o coração de um pai/mãe?

Tal como aconteceu com a Trícia, muitos pais chegam a este ponto de apatia em relação aos seus filhos. Ainda os amam, mas torna-se difícil gostar deles e apreciar o dia-a-dia. Quando incentivamos os pais a serem honestos e eles percebem que podem confiar em nós, conseguem expressar estes sentimentos por palavras. Mas, na maior parte do tempo, os pais ficam calados e retraídos. A vergonha que sentem é avassaladora. Isso leva ao isolamento e a sentimentos de desespero.

Uma mãe disse-nos: «Fui em tempos uma mãe feliz que queria fazer panquecas com a figura do Mickey e construir casas de pão de gengibre. Agora dou por mim a pedir às crianças um minuto mais (que se prolonga) para me convencer a levantar e ser feliz. . Sofro quando me lembro da minha antiga vida, e sei que isso é egoísta. A maior parte do meu tempo, energia e pensamentos são consumidos a pensar no que posso fazer para tudo isto funcionar.»

Por que razão acontece isto? Como descobre uma mãe, que gosta dos seus filhos e está a fazer o melhor que sabe, que o seu coração simplesmente se fechou? Como nós [as autoras deste artigo] nos tínhamos sentido assim, cheias de sentimentos confusos e desanimadores, quisemos compreendê-los melhor. Encontrámos as respostas de que precisávamos na investigação que tem sido feita sobre o cérebro.

De regresso ao início

Primeiro, tivemos que pensar nas vivências dos nossos filhos antes de virem para as nossas famílias. Muitas crianças adoptadas e em acolhimento viveram alguns destes sete factores de risco:

- Stress e danos pre-natais;
- Trabalho de parto ou nascimento difícil;
- Hospitalização precoce;
- Abuso;
- Negligência;
- Trauma;
- Mudança de cuidador principal.

Quando uma criança é exposta a qualquer um destes factores, o seu cérebro desenvolve estratégias para lidar com a situação. Essas estratégias centram-se na necessidade de auto-preservação e na identificação da próxima ameaça. São comportamentos de sobrevivências que estas crianças desenvolvem no período de adversidade, que depois transportam para as suas famílias adoptivas ou de acolhimento. Sabemos que os nossos filhos estão seguros, mas eles não o sabem. No fundo, sentem que um rio de medo corre nas suas veias.

Os nossos filhos são sobreviventes e essas capacidades de sobrevivência foram adaptativas quando estes não se encontravam seguros. Mas vivenciar esses factores de risco pode activar um mecanismo de defesa que os pode colocar num estado crónico de sobrevivência. Este dá origem ao que o Dr. Daniel Hughes chamou de «bloqueio de confiança»².

Nesse momento, chegam os pais adoptivos que estão ansiosos por gostar do seu novo filho. Os seus cérebros encontram-se preparados para se ligar à criança, pelo que continuam a fazer tentativas de se ligar aos seus filhos e desenvolver a vinculação. Contudo, quando não há reciprocidade no relacionamento e a criança não responde aos seus esforços de cuidar, os pais podem começar a sentir-se ineficazes e a ter uma sensação de fracasso. A rejeição da criança activa o sistema de defesa do cérebro e o bloqueio dos afectos começa a ter lugar. Os pais continuam a responder às necessidades dos seus filhos, mas o seu coração deixou de estar presente.

O cérebro dos pais sinaliza que estes estão a lutar pela sobrevivência. Não conseguem gerir o pensamento complexo que impede a sua capacidade de ver a necessidade por trás do comportamento dos seus filhos. Como consequência, perdem a criatividade e a capacidade de resolução de problemas, o que inicia um ciclo de «desamparo aprendido» [*learned helplessness*].

Uma mãe escreveu: «Consigo descansar alguns dias, mas a angústia acaba por regressar. Desejo muito gostar deles, sentir algo mais positivo, sentir-me livre para gostar deles como era suposto. Mas nada ajuda - perdi a esperança.»

2 Hughes, D A., & Baylin, J. (2012). *Brain-Based Parenting: the Neuroscience of Caregiving for Healthy Attachment*. New York, NY: Norton.

Além disso, sob stress, o cérebro dos pais começa a tentar distinguir as situações seguras das perigosas e, em caso de incerteza, assume que a situação é de perigo. Isso leva a um ciclo de negatividade, que torna ainda mais difícil manter o coração aberto e receptivo à criança. A rejeição de uma pessoa que é importante para nós estimula o sistema límbico, e não a área superior do cérebro (responsável pelo pensamento racional).

Uma mãe explicou: «Quando ele se porta mal, e eu estou no meu pior momento, dificilmente posso estar na mesma sala do que ele. Não é justo, e é um reflexo das minhas dificuldades – e não dele. Mas não sei como consigo resolver o problema. Nunca pensei que estaria nesta posição. Como pode alguém não gostar de uma criança?»

As tecnologias de neuroimagem do cérebro mostraram que a experiência emocional de ser rejeitado activa a mesma área do cérebro do que a da dor física. Quando um pai se aproxima de um filho antecipando uma resposta positiva e, em vez disso, obtém uma reacção negativa, isso activa o córtex cingulado anterior dorsal que, por sua vez, activa o sistema de rejeição. Como consequência da repetição da rejeição, os pais podem responder a essa vivência da mesma forma que responderiam à dor física, afastando-se e protegendo-se. Esta reacção dos pais à rejeição dos filhos pode aumentar e reduzir a sua capacidade de empatia, o que poderá levar um dos pais a começar a sentir «bloqueio dos afectos»³.

Nove sinais de bloqueio dos afectos

Existem nove sinais de que um dos pais pode estar a sentir «bloqueio dos afectos»⁴:

- Lidam com o comportamento dos seus filhos, mas já não têm curiosidade em saber o significado por detrás do comportamento;
- Sentem-se à defesa e protegem-se da rejeição;
- Sentem-se permanentemente esgotados, sobrecarregados e cansados;

3. Baylin, J., & Hughes, D. (2016). *The Neurobiology of Attachment-focused Therapy: Enhancing Connection and Trust in the Treatment of Children and Adolescents*. New York, NY: Norton.

4. Corkum, M., & Qualls, L. (2020). *The Nine Signs of Blocked Care*. <http://www.theadoptionconnection.com>.

- Sentem-se irritados com outros familiares e amigos;
- Isolam-se;
- Tornam-se cínicos em relação a ideias úteis;
- Sentem que perderam a empatia, o que os leva a ter vergonha;
- Sentem uma crise de fé ou sentem que o seu sistema de crenças pessoal faz menos sentido;
- Não sentem verdadeiro prazer no exercício da parentalidade.

Uma mãe escreveu: «Não fico tão feliz com as coisas como antigamente. Sou mais cínica e menos confiante. Nem sei se sou capaz de sentir amor como antes. Mas sou capaz de demonstrar amor. Creio que terei que continuar a pedir a Deus que me ajude a fazer com que haja correspondência entre os meus sentimentos e as minhas acções. Só ele pode curar o meu coração ferido. Só Ele pode curar os corações feridos dos meus filhos. Temos isso em comum.»

Os pais precisam de:

Como o bloqueio dos afectos envolve a supressão de sentimentos de carinho, pode parecer aos profissionais que os pais são indiferentes e que não têm empatia. Quando os profissionais percebem que os pais apresentam sinais de bloqueio dos afectos, **é importante lembrarem-se de que isto não é uma falha de carácter, mas sim uma situação que se resolve**. Os pais que têm bloqueios dos afectos têm um funcionamento cerebral fechado ao exterior e autoprotetor. Mesmo o conselho bem-intencionado de um psicólogo, assistente social lhes pode parecer insensível e crítico, o que empurra os pais ainda mais para a armadilha da vergonha.

Ao longo dos anos em que trabalhamos com pais adoptivos, percebemos que existe uma necessidade enorme de os ajudar muito antes de sabermos que o bloqueio dos afectos tinha um nome. Os pais imploraram-nos por ajuda. Precisavam que as suas lutas fossem ouvidas e aceites sem tentativas banais de as resolver. Além disso, queriam voltar a gostar dos seus filhos e a ter esperança no futuro – simplesmente não sabiam como o poderiam fazer. Como podem os pais ultrapassar o bloqueio dos afectos e recuperar a empatia pelos seus filhos? Curiosamente, os pais precisam exactamente do mesmo do que os seus filhos: de receberem atenção.

Os pais precisam de alguém que tome conta deles, que acalme o seu sistema nervoso e os ajude a controlar as suas emoções. Essa pessoa pode ser um psicólogo profissional ou pais experientes que passaram por uma experiência semelhante e recuperaram.

Quando os pais adotivos procuram o auxílio de profissionais, muitas vezes o foco / a preocupação é a criança. No entanto, percebemos que existe uma maior predisposição dos pais em experimentar novas ferramentas parentais quando nos concentramos primeiro nas suas necessidades. Os pais muitas vezes ficam surpreendidos quando reservamos algum tempo para perceber melhor como vivem e lidam com o comportamento dos filhos.

Aos profissionais cabe aceitar, mostrar curiosidade e empatia aos pais que apresentam sintomas de bloqueio dos afectos.

ACEITAÇÃO

A aceitação é acreditar no que os pais partilham sobre o modo como a criança se comporta e como vivem com os seus comportamentos. Graças aos desafios de vinculação, uma criança pode agir de maneira diferente em casa e na escola, nas sessões de terapia e noutros ambientes. Quando se questiona a experiência dos pais, estes tendem a retrair-se ainda mais e a sentir mais vergonha, o que acentua o bloqueio dos afectos. Os pais precisam com frequência de um processo terapêutico (sem a presença da criança) onde possam falar livremente sobre as suas experiências e desenvolver uma compreensão empática dos comportamentos defensivos dos seus filhos⁵.

CURIOSIDADE

Mais importante do que questionar a realidade das partilhas dos pais ou tentar mudar o modo como estes pensam, é ter curiosidade, ou seja, manifestar o desejo genuíno de compreender melhor a sua experiência. A curiosidade não julga e põe de lado as suposições e expectativas. Em última análise, esta pode ajudar os pais a estarem mais conscientes dos seus pensamentos e emoções íntimas.

[Texto com supressões]

5. Baylin, J. (2017). Social buffering and compassionate stories: The neuroscience of trust building with children in care. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 38, 606-612.

Conclusão

A boa notícia é que os pais podem recuperar a empatia. Há esperança.

Para os profissionais que estão a ler isto, o seu trabalho é muito importante. Ao tomarem conta dos pais, estão a oferecer-lhes a hipótese de se curarem e de mudarem o rumo da viagem parental. Quando um pai vê a equipa que o acompanha como uma presença carinhosa, a sua capacidade de aprender consigo e com os outros aumenta muito. Por sua vez, o trabalho das equipas será mais compensador à medida que estas forem vendo as famílias recuperarem.

Já percorremos este caminho e conhecemos os desafios dos pais. Na verdade, nada nos surpreende. Esperamos que tenham compreendido o que partilhámos e saibam que existe esperança para vocês e para a vossa família.

Vocês são bons pais, e estão a fazer um bom trabalho.

Recursos

The Adoption Connection Compassion Challenge

Saiba mais sobre como ultrapassar o bloqueio dos afectos aqui: www.theadoptionconnection.com/adoptionadvocate.

The Connected Parent: Real-Life Strategies for Building Trust and Attachment (Coming July 7, 2020!)

A especialista em desenvolvimento infantil, Dr. Karyn Purvis, dá conselhos práticos e ferramentas poderosas para encorajar a vinculação segura na família adoptiva. A co-autora Lisa Qualls demonstra como implementar com sucesso essas estratégias em casa.

Attachment Theory in Action Clinical Podcast

Psychology Today: Brain-Based Parenting: Understand and Heal the Parent Brain

NCFA's Adoption Advocate No. 78: The Post-Adoption Life: Supporting Adoptees, Birth Parents, and Families After Adoption