

STEINAR SUNDE

Guia sobre o controle da raiva para os pais



Mães e pais que querem trabalhar suas condições para melhorar a vida cotidiana de seus filhos merecem respeito. Este guia apresenta um modelo cognitivo de controle da raiva. O modelo é ilustrado por meio de uma sessão de terapia com “Elin”. O guia foi criado para ajudar os pais a preservarem a estrutura e o foco no esforço de lidar com a raiva.

Por que ficamos com raiva?

A raiva é um sentimento normal que todos temos. O problema, portanto, não é se estamos com raiva, mas o que cria essa raiva e se sentimos que temos controle sobre ela. A raiva pode ser necessária para estabelecer limites tanto para as crianças quanto para os pais. Crianças precisam de adultos seguros, que determinem espaços e limites previsíveis. Nosso foco neste guia é a raiva que se apresenta de forma imprevisível para a criança. É o tipo de raiva que a criança é incapaz de entender e compreender. Os próprios pais se surpreendem com a força e a imprevisibilidade da raiva que toma conta deles. A raiva geralmente surge quando os pais ou responsáveis se sentem atados, indefesos e impotentes numa situação com a criança. Essa raiva provoca uma forma de escapar e fugir do desconforto e da dor (Isdal, 2000). Os pais querem o melhor para seus filhos e querem ser bons pais. Mas apesar disso, cerca vinte por cento dos pais acham que eles amedrontam os filhos por meio da raiva ou de comportamento violento e ficam preocupados sobre como isso os afeta. Enquanto os pais não souberem como obter ajuda para controlar sua raiva, muitos tentarão minimizar o que acontece e falar sobre o assunto o menos possível.

O modelo ABC

O controle da raiva para os pais tem como base o modelo clássico de terapia cognitiva no qual pensamentos, emoções e comportamentos estão todos interligados. O ponto de partida do modelo é o fato de que todos nós temos uma conversa interior com nós mesmos. O tempo todo interpretamos as situações em que nos encontramos. Essas interpretações são marcadas por pensamentos negativos automáticos dos quais muitas vezes mal temos consciência. Pensamentos como: “eu sou estúpido, ninguém me ouve, ela não se importa comigo” etc. Na terapia cognitiva, o foco está em trabalhar esses pensamentos e interpretações negativas automáticas e mostrar como uma mudança nesses pensamentos pode levar a uma mudança nas emoções. O objetivo é nos tornar conscientes do tipo de pensamentos que previne ou ajuda no controle da raiva. O modelo ABC é amplamente usado na terapia cognitiva para ajudar as pessoas a trabalharem sistematicamente para mudar os pensamentos negativos automáticos. A letra “A” é a situação, “B” são os pensamentos ou a interpretação da situação e “C” são as emoções e a reação física. O modelo ABC é uma forma de ilustrar a relação entre situação, pensamentos e emoções. Os pais usam o modelo para treinar suas capacidades de permanecer conscientes dos pensamentos negativos automáticos sobre si mesmos (B), de forma que possam estar atentos.

O exemplo a seguir é uma sessão inicial de terapia genuína com “Elin”. Ao reproduzir a conversa, demonstrarei como o modelo ABC pode ser usado para ajudar Elin a começar a controlar a raiva. Quebrar os padrões de pensamentos negativos

não acontece do nada. Os pais precisarão treinar por um período de tempo em situações com a criança. A sessão com Elin conclui com sugestões específicas sobre como ela pode se preparar para praticar as situações com a criança entre uma sessão de terapia e outra.

A situação

Elin pede ao filho Ole de cinco anos para desligar o jogo de computador e ir com ela ao banheiro escovar os dentes antes de ir para a cama. Quando ele não ouve o que ela diz pela terceira vez, ela fica com raiva, pega Ole pelo braço com força e arrasta-o até o banheiro. Ole grita e Elin o segura rapidamente enquanto escova os dentes dele. Elin arrasta Ole chorando para o banheiro, coloca-o na cama e diz que naquela noite não contaria histórias, pois ele estava impossível. Elin sai do banheiro, sente o coração batendo com força e, pior ainda, sente que quer chorar. Por que há sempre tanto conflito na hora de dormir? Será que os vizinhos escutaram alguma coisa de hoje à noite?

A sessão inicial

Elin vai até o centro de terapia familiar e diz que precisa de ajuda com seu filho, que não quer ir para a cama à noite. O terapeuta (T) pergunta a Elin se ela pode descrever uma situação difícil que se lembre bem. Elin diz que, na noite anterior, houve uma situação em que Ole não deu ouvidos quando ela lhe pediu que fosse ao banheiro. Quando ele não a ouviu, ela fica com raiva e leva-o à força para o banheiro. Depois disso, ela sente que não é boa mãe. Elin diz que, quando Ole não a ouve, é como se ela entrasse num túnel do qual não consegue sair até que Ole tenha ido para a cama.

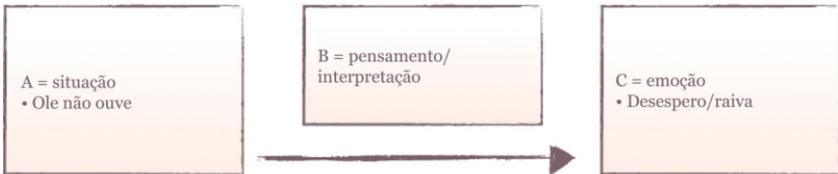
T pergunta se ela notou alguma mudança no comportamento de Ole a partir das dificuldades nas situações da hora de dormir. Elin diz que entrou em contato com o centro de terapia familiar porque Ole tinha começado a se dirigir ao pai em vez dela e que fica amedrontado quando ela levanta a voz. Elin diz que para ela é muito ruim esse sentimento de que o filho tem medo dela.

Mapeamento dos sentimentos negativos automáticos

Elin diz que passa diretamente de uma situação para uma

emoção: direto de A para C. Ela diz que não consegue ter acesso aos seus pensamentos e interpretações (B) até que Ole esteja na cama. Nas sessões com Elin, o foco inicial está em ajudá-la a ver como seus pensamentos e interpretações (B) determinam as emoções (C) que se manifestam nela. O exercício da “bengala branca” pode ser útil para praticar a diferenciação entre pensamentos e emoções, ao mesmo tempo em que nos conscientiza de como os pensamentos e as interpretações (B) afetam as emoções (C).

Figura 1



Exercício da “bengala branca”

T pergunta a Elin se ela concorda que eles façam um exercício. T diz a Elin: Imagine que você esteja em pé numa fila e alguém vem por trás e lhe dá um chute forte na canela. Antes de se voltar para ver quem está em pé atrás de você, que pensamentos você tem sobre si mesma? Que emoções se manifestam? Qual é a reação física do seu corpo? Qual é o seu impulso?

Elin responde que seu pensamento é: “quem é esse idiota que está batendo na minha perna?” Sua emoção é a de que ela fica com raiva e um pouco amedrontada. Seu coração dispara. Elin diz que ela, acima de tudo, deseja virar e revidar.

Então T descreve uma nova cena. Quando Elin se vira, vê um cego com uma bengala branca. T pergunta a ela as mesmas quatro perguntas novamente. Elin responde que seu pensamento agora é “coitado, ele é cego e não fez de propósito”. Suas emoções mudaram de raiva para um sentimento de pena pelo homem. Seus batimentos cardíacos diminuem e a respiração volta ao normal em poucos segundos. Elin diz que sente vontade de ajudar o homem, de lhe perguntar aonde está indo e, quem sabe, mostrar-lhe o caminho.

T pergunta a Elin o que fez suas emoções e sua reação física mudar tão rapidamente. Elin responde: “quando meu

pensamento é o de que ele não fez de propósito, mas por acidente, isso me causa emoções muito diferentes em apenas alguns segundos”.

Depois desse exercício, T pede a Elin para descrever a situação da hora de dormir mais uma vez, com um pouco mais de detalhes sobre antes de ficar com raiva. Pede que Elin descreva a casa deles. Onde estava Ole? De onde Elin vinha quando abordou Ole pela primeira vez?

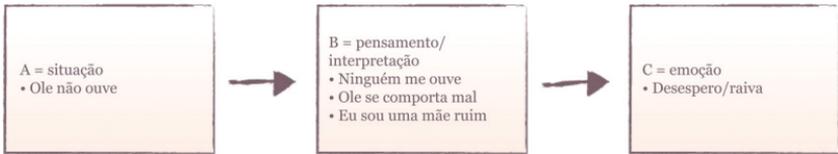
T pede a Elin para descrever os pensamentos que tem sobre si mesma enquanto caminha pela sala até pedir a Ole para desligar o jogo de computador e ir com ela para o banheiro. Elin diz que teme a situação da hora de dormir e pensa consigo mesma que espera que tudo corra bem naquela noite. T pergunta a Elin o que ela pensa sobre si mesma quando caminha da cozinha e atravessa a sala para pedir a Ole que desligue seu jogo de computador pela segunda vez e vá com ela para o banheiro. Elin diz que ela pensa que Ole está se comportando mal e ninguém, nem o próprio filho, se incomoda em ouvir o que ela diz.

T pergunta que tipo de emoções esses pensamentos trazem para ela. Elin diz que tem um sentimento de desespero e raiva, que pode sentir seu coração acelerar e sua cabeça começa a ferver. T pergunta quais são os pensamentos que Elin tem sobre si mesma quando caminha da cozinha e pela sala pela terceira vez, para pedir a Ole que desligue o jogo no computador e vá com ela para o banheiro. Elin diz que ela pensa que não tem capacidade de ser mãe e que não é respeitada. T pergunta quais são as emoções que esses pensamentos afloram nela. Elin diz que pode sentir a fúria surgindo e que perde o controle de si, pois é importante para ela ser uma boa mãe e ser respeitada. Elin diz que tem lembranças de uma boa infância com pais gentis e que ela não pode entender por que perde o controle. Ela fica envergonhada com a forma como reage com Ole. A única explicação que consegue ter para sua raiva é que era importante para ela ser boa e inteligente e querer o melhor quando era pequena. Elin diz que pensa sobre si mesma como uma mãe ruim quando não consegue ser bem sucedida em criar um menino “obediente”.

Elin mudou a experiência que teve de passar direto da situação (A) para a emoção (C) quando se conscientizou de que

tem vários pensamentos e interpretações (B) que afetam suas emoções (C).

Figura 2



Mapeamento dos pensamentos alternativos

Se os pensamentos negativos automáticos de Elin não forem confrontados, ela pode aceitá-los como verdadeiros. Pensamentos negativos automáticos geralmente são mentiras sobre nós mesmos que surgem quando menos precisamos deles. A avaliação de pensamentos negativos automáticos numa escala, a normalização e o mapeamento de pensamentos alternativos são formas de confrontar pensamentos negativos automáticos.

T pergunta a Elin se ela acredita que os pensamentos de ser uma mãe ruim e que ninguém a respeita são verdadeiros. Elin diz que ela sabe que faz muitas coisas bem feitas em noventa por cento das vezes que está com Ole, mas que as situações na hora de dormir estão prejudicando o relacionamento deles. Elin prossegue e diz que sabe que impõe respeito no trabalho e que seu companheiro a respeita, mas, quando Ole não a ouve, é como se a emoção ruim e dolorosa confirmasse os pensamentos negativos que ela tem sobre si mesma.

Avaliação numa escala de 1 a 10

Numa escala de 1 a 10, em que 1 é uma boa mãe e 10 é uma mãe ruim, T pergunta a Elin onde ela se colocaria. Elin diz que, enquanto ela está na sessão de terapia, se colocaria no número 3, mas, nas situações em que fica com raiva de Ole, sente como se fosse um 9. Na escala de 1 a 10, em que 1 é ser respeitada e 10 é não ser respeitada, T pergunta a Elin onde ela se colocaria? Elin diz que nas situações do dia a dia no trabalho e quando ela está com seu companheiro, ela se colocaria em 2, mas, nas situações em que fica com raiva de Ole, sente como se fosse um 8. Elin sente que tem uma autoimagem realista na maioria das vezes,

mas mesmo assim os pensamentos negativos automáticos conseguem desencadear fortes emoções nas situações com Ole na hora de dormir.

Normalização dos pensamentos

Elin e Ole estão numa situação incomum ou outros pais passam pela mesma coisa? T pergunta a Elin se ela já ouviu falar de outros pais que têm dificuldade em levar um menino de cinco anos para a cama à noite ou se ela acha que essa é uma situação que só ela e Ole vivenciam. Elin diz que a maioria dos pais de crianças dessa idade que ela conhece diz que a hora de dormir pode ser difícil. Ela diz acreditar que Ole não parece ser mais difícil do que outros meninos na escola.

Pensamentos alternativos

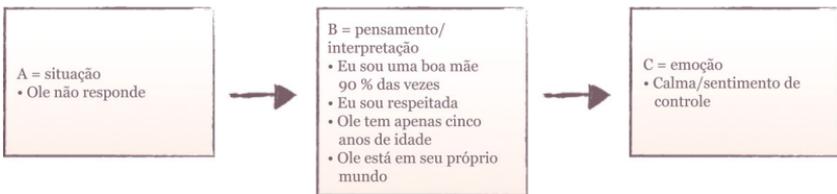
T pergunta a Elin se há algum outro pensamento que ela poderia ter sobre si mesma e Ole quando está prestes a pedir pela segunda vez que vá para o banheiro, que seria igualmente ou mais verdadeiro do que os pensamentos que ela teve ontem? Elin diz que poderia pensar que em noventa por cento das vezes ela é uma boa mãe e que a maioria das pessoas a respeita. Elin diz que poderia pensar que Ole tem apenas 5 anos e que é normal que os meninos dessa idade não ouçam os pais. Elin diz que poderia pensar que Ole está tão concentrado no jogo que realmente não ouve o que ela está dizendo, e que isso não significa que ele não a respeite. T pergunta a Elin sobre o que aconteceria com suas emoções se ela pensasse essas coisas? Elin diz que assim ela seria capaz de caminhar calmamente em sua direção, abaixar-se e falar calmamente com Ole que eles poderiam terminar o jogo juntos e, por exemplo, fazer uma corrida pra ver quem chegaria primeiro ao banheiro. Elin diz que pode ver que, se conseguisse interpretar a falta de resposta de Ole como o comportamento típico de uma criança de cinco anos, e não como uma crítica a si mesma como mãe, ela seria capaz de lidar com a situação de uma forma completamente diferente. Por meio da conversa, Elin percebeu que seus pensamentos e sua interpretação da situação (B) têm uma influência significativa sobre a manifes-

tação das emoções (C). Elin diz que pode ver que, praticando para reconhecer e desafiar pensamentos negativos sobre si mesma (B), ela pode assumir o controle das emoções que se manifestam (C).

T pede a Elin para dar algumas bengalas brancas a Ole. Como poderiam se chamar as bengalas brancas? Elin diz que provavelmente tem esse tipo de pensamento muitas vezes, de que Ole se comporta mal e a rejeita quando não responde e que, portanto, está fazendo algo “contra ela”. Elin diz que uma bengala branca poderia ser que Ole tem apenas cinco anos de idade e está em seu próprio mundo de pensamentos. Ele não está me rejeitando de propósito para ser desagradável nem me fazer mal. Ele apenas está muito concentrado naquilo que está fazendo e meio “cego” com o que está acontecendo em volta. Elin resume tudo dizendo que uma bengala branca poderia ser: “Ole tem apenas cinco anos”. Outra bengala branca poderia ser: “Ole está concentrado em seus próprios pensamentos”.

Usar escalas de avaliação, normalização de pensamentos e mapeamento de pensamentos alternativos ajudará Elin a desafiar os pensamentos negativos automáticos e a identificar pensamentos alternativos e verdadeiros sobre si mesma.

Figura 3



A fig. 3 na planilha preenchida por Elin é um exemplo de como se preparar para uma situação prática com Ole. Elin mudou (A) de “Ole não me ouve” para uma interpretação mais neutra como “Ole não responde”. Abaixo (B), Elin dá algumas “bengalas brancas” a Ole e identifica pensamentos alternativos e mais verdadeiros sobre si mesma.

Preparação do dever de casa

T pergunta o quanto seria útil para Elin numa situação com Ole na hora de dormir se ela conseguisse dar a Ole um ou mais dessas bengalas brancas? Elin diz que acha que seria extremamente útil impedi-la de se sentir atacada, tanto em

termos de respeito próprio quanto como mãe. T pergunta o que seria necessário para Elin ser capaz de usar, por exemplo, uma “bengala branca” como ferramenta para si mesma da próxima vez na hora de dormir? Elin diz que sabe que vai precisar praticar e manter o foco durante muitas noites. T pede a Elin que imagine que está atravessando a sala pela segunda vez e pedindo a Ole para desligar o jogo de computador e ir com ela para o banheiro. Que pensamentos ela terá sobre Ole e sobre si mesma? Elin diz que manterá o foco no pensamento de que ela é uma boa mãe em noventa por cento das vezes. Ela dará a Ole uma “bengala branca” por pensar que ele tem apenas cinco anos; que ele está em seu próprio mundo de pensamentos e não está fazendo nada para provocá-la. Elin diz que está animada para ver como esse foco ajudará e ela que está ansiosa para voltar para casa e praticar. Elin diz que está muito motivada a manter o foco porque é muito doloroso perceber que Ole tem medo dela.

Resumo

O modelo ABC mostra que pensamento e interpretações surgem antes das emoções e as afetam. A raiva é uma forma de fugir do desconforto causado pelo sentimento de estar preso e desamparado numa situação com a criança. Estar consciente de como a manifestação física das emoções no corpo pode mudar em apenas alguns segundos quando a pessoa não se sente mais sob ataque permite que se faça uma escolha por outras soluções além da raiva. Não sentir que está sendo atacado é a chave para poder ter pensamentos alternativos durante a situação, o que impede a pessoa de entrar no “túnel” onde a raiva confirma pensamentos negativos automáticos sobre si. Reconhecer e desafiar pensamentos negativos automáticos é o ponto de partida para criar exercícios de fazer em casa, nos quais Elin pratica o controle da raiva entre as sessões.

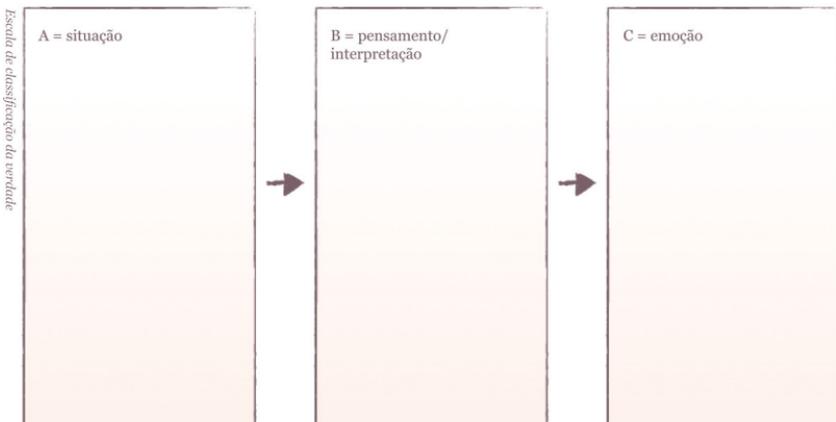
Dever de casa

1. Ao reconhecer um pensamento negativo automático (B), pare e dê a si mesmo alguns segundos para estar ciente do que está acontecendo.
2. Reconhecer um pensamento negativo automático (B) impede de ir diretamente de uma situação (A) para uma emoção (C).
3. Pergunte a si mesmo se o pensamento negativo automático é verdadeiro. Identifique e dê uma “bengala branca” para a criança e uma alternativa, um pensamento mais verdadeiro sobre você, para experimentar o efeito que eles têm nos sentimentos e emoções da situação e como controlá-los.

Da impotência ao domínio

Quebrar um padrão negativo de pensamento não acontece do nada. É necessário praticar ao longo do tempo nas situações com a criança. Preencher uma planilha ABC a partir de situações práticas com a criança permite que a pessoa ajude a controlar a própria raiva. Um exercício prático bem-sucedido dá a sensação de domínio da situação com a criança, em vez da sensação de impotência que geralmente se antecipa à raiva e ao comportamento violento.

Planilha ABC



Littsint

Guia sobre o controle da raiva para os pais

Você pode encontrar mais informações em littsint.no

E-book grátis com 10 vídeos que mostram um modelo bem documentado do controle da raiva de forma concreta. Traduzido em vários idiomas.

Aplicativo grátis para iOS e Android, com base nas experiências vividas em sessões com 800 pais.

Este guia sobre o controle da raiva, o site littsint.no, o e-book e o aplicativo de controle da raiva foram desenvolvidos por Steinar Sunde com o apoio do Diretório Norueguês para Crianças, Jovens e Família. Sunde é responsável pelo trabalho de controle da raiva para pais e parceiros no Centro de Aconselhamento Familiar de Molde desde 2004.

