

Saúde emocional: um breve diálogo entre a teoria do desenvolvimento emocional de Winnicott e Teologia

Por Gabriela Pedroso Mourão de Mello

Apresentação para grupo de jovens adultos Igreja Presbiteriana de Moema

Como pensarmos em saúde emocional? Será algo simples a ser definido? Creio que não. É um assunto complexo e de difícil conceituação. Somos seres biopsicossocial/espiritual e o ser humano vem sendo objeto de estudo das ciências sociais há séculos, especialmente da Psicologia; há uma pluralidade de pontos de vista sobre este tema, o que agrega enriquecimento na troca de ideias.

Apesar de ainda estarmos caminhando para descobrirmos cada vez mais sobre saúde emocional, Pesquisadores já têm nos dado pistas importantes para seguirmos em frente, desvendando o que favorece a boa saúde emocional assim como as etiologias de determinadas patologias psíquicas. Alguns consideram que saúde e doença são reverses da mesma moeda, como uma linha tênue, sendo difícil classificar o normal do patológico.

Para falarmos do hoje é fundamental voltarmos para trás. Para a Psicanálise, especialmente sob a ótica do Pediatra e Psicanalista inglês, Donald Winnicott que viveu entre 1896 a 1971, tudo começa em casa e o início de vida do ser humano, principalmente os cuidados recebidos nos primeiros meses de vida são de extrema importância para alcançarmos uma boa saúde psíquica.

Quando nascemos somos seres completamente dependentes de uma mãe, ou na falta dela, de um cuidador que nos assista em todas as nossas necessidades de forma que haja uma devoção em termos de cuidado, afeto e comunicação. Precisamos de um meio ambiente que seja amoroso, sensível, previsível, contínuo e confiável, pois a partir daí se constrói um relacionamento de intimidade e segurança entre a criança e seu meio. Nesta mutualidade - **uma comunicação pessoal** - a criança vai se desenvolvendo de forma a poder ser ela mesma, porém sob contenção, ou seja, com os limites necessários para conter seus impulsos, os quais fazem parte para um bom desenvolvimento. Este estado especial de dedicação inicial é temporário pois à medida que o recém-nascido vai crescendo e se desenvolvendo, a mãe volta a ter “vida própria”; experienciando o momento de se ausentar e por quanto tempo por justamente estar bem envolvida com seu bebê. No entanto, a sustentação e construção de um bom ambiente se faz necessária “por toda a vida”, concomitantemente aos conflitos e divergências inerentes aos relacionamentos humanos; é importante valorizar as experiências boas em detrimento das ruins. **Contudo, esta referência teórica não é sobre um ambiente perfeito e sim humano;** suscetível a erros, porém, com a capacidade para percebê-los e repará-los, numa intenção contínua de fazer o melhor.

Existe também um paradoxo: ao mesmo tempo em que o bebê é dependente desta provisão ambiental suficientemente boa, ele é independente no que diz respeito à hereditariedade, ou seja, há possibilidade de ele herdar tendências patológicas, as quais tem uma realidade própria e ninguém pode alterá-las, como por exemplo: esquizofrenia, autismo, dentre outras.

E por meio da construção deste ambiente facilitador, permeado de cuidado, afeto, limites e valorização do infante, favorecerá à criança desenvolver e concretizar seus potenciais. O papel dos pais é fundamental para que isso aconteça. Não é tarefa fácil para eles, uma vez que é extremamente complexo para o casal adaptar-se aos processos de maturação da criança. O papel do pai seria de cuidar e apoiar esta mãe para que ela possa ter condições físicas e psíquicas para cuidar da criança. Por meio desta parentalidade construída em parceria de forma responsável, afetiva e participativa a criança vai evoluindo, constituindo sua personalidade de forma integrada e conquistando autonomia de acordo com sua idade.

Paralelamente, nascemos também carregados por uma natureza instintiva que nos move tanto para a vida como também para impulsos agressivos, destrutivos. Neste ponto entra a sutileza e a capacidade por parte desta mãe de suportar, de aguentar estes atos agitados do bebê. Caso ela “sobreviva” a esta energia agressiva, ou melhor, ao trabalho que o bebê demanda dela, continuando firme com os cuidados e afeto para com ele; ela contribui sobremaneira para que, com o decorrer do tempo a criança vá se fortalecendo, se estruturando e a possibilidade de vir a se tornar um adulto mais adaptado.

A mãe pode investir em estímulos que trazem desenvolvimento cognitivo/emocional e maior aproximação entre eles, tais como: conversar com seu bebê, contar estórias, cantar, brincar, nomear situações, sentimentos, dentre outros; tudo isto ajuda a criança a desenvolver sua capacidade de perceber, construir pensamentos, imagens e a fazer conexões, associações de acordo com sua idade neurológica; vai aprendendo a diferenciar o que é ele e o que é o outro, criando a possibilidade dele sentir culpa no bom sentido, a qual é tão necessária para levá-lo a um sentimento de integração e consideração pelo outro, como a empatia e o reconhecimento de si. **Em outras palavras seria como oferecer um “amor incondicional” neste momento de maior vulnerabilidade humana.** Como se esta mãe estivesse preparada para aceitar a si assim como seu neném em seus aspectos humanos, compreendendo esta fase de total dependência.

Para Winnicott maturidade emocional seria crescimento pessoal aliado a socialização, justamente porque nós e o ambiente somos interdependentes; independência nunca é absoluta. Seria assumirmos responsabilidades perante a sociedade sem perdermos nossa espontaneidade e nossa autenticidade.

O processo de saúde emocional visa também o autoconhecimento; porém, buscar conhecer o que se passa no nosso interior é uma das tarefas mais difíceis como descobriu o filósofo Tales de Mileto, mas extremamente recompensador, necessário e de grande riqueza.

Exercitar um diálogo interno contínuo que nos capacite a compreender melhor nossos sentimentos, sensações, pensamentos, capacidades, sonhos, ideais, escolhas, modos de viver, nossa prática de vida. Tudo isso nos ajuda para uma melhor qualidade de vida. Ter uma mente aberta para se ouvir, ouvir o outro e podermos aprender a nos expressar por meio da linguagem e de gestos. O ditado popular nos ensina que quando a boca cala, o corpo adoce. Mente e corpo estão integrados.

Este modelo teórico é uma proposta como algo a ser alcançado e conscientizado constantemente, mas infelizmente não é bem o que vemos na prática da vida, principalmente em tempos difíceis da vida moderna, em que nos encontramos com múltiplas tarefas a desempenhar e fragmentados numa sociedade consumista e veloz. Precisamos levar em conta os desafios que estamos enfrentando atualmente em uma sociedade mais adoecida e polarizada do que propriamente saudável. A luta por uma sociedade melhor é contínua e complexa e precisamos cultivar a importância do coletivo em detrimento do um individualismo enaltecido.

O que pode acarretar quando há falhas graves por parte deste ambiente familiar provedor? Haverá grandes chances de **bloquear e ou dificultar** o bom desenvolvimento da saúde emocional infante/juvenil e lá na frente, enquanto adulto, surgirem quadros psicopatológicos. Esta pessoa precisará de tratamento psicológico para poder ressignificar suas experiências emocionais ao receber cuidado e apoio terapêutico.

Pontuei até aqui de forma bem sucinta as condições favoráveis para o início de uma boa saúde emocional; processo que se inicia antes até do nascimento, na vida intra uterina e **continua acontecendo por toda a vida. É complexo, como tudo que diz respeito à vida humana; envolve constante processo de educação, reflexão, conscientização e transformação, porém, tanto estarmos como construirmos um bom ambiente ao longo da vida, faz toda a diferença.**

Ansiarmos por um mundo melhor, faz-se necessário a participação das esferas da vida pública e privada. Para crescermos é necessário que nos impliquemos, ou seja, nos assumirmos. Significa nos responsabilizarmos por nossos atos e de forma ativa, sermos protagonistas de uma vívida e constante transformação, lembrando da importância do cuidado com nosso planeta.

Gostaria de traçar uma analogia entre a teoria do desenvolvimento emocional embasada no bom ambiente pontuada sucintamente aqui por Winnicott e uma breve visão bíblica.

Winnicott foi um Analista que recebeu marcantes influências cristãs; durante sua infância e juventude frequentou uma Igreja Metodista, sob abordagem de John Wesley; um Teólogo e Pastor Anglicano que pregava modos de preservar a autenticidade do viver cristão. O pai de Winnicott era um Político, foi prefeito por duas vezes na cidade de Plimude era conhecido por levar sua vida religiosa muito a sério. A rotina familiar incluía orações e leituras diárias da Bíblia. Frequentavam o culto aos domingos; seu pai dava aulas na escola bíblica dominical e cantava no coral. A vida religiosa familiar foi retratada como não dogmática nem rígida, baseada no amor, em ajudar as pessoas.

Um certo dia, quando Winnicott era um jovem adulto, caminhando e conversando com seu pai, ele lhe orientou, *“leia a Bíblia e o que você encontrar lá será a resposta verdadeira para você”*.

Se fosse resumir a teoria psicanalítica desenvolvida por Winnicott em uma única palavra, falaria: **amor**. É toda baseada em amor.

Assim como a mãe que representa o ambiente bom que vai desejar até o seu bebê, Deus nos representa todo este ambiente amoroso, provedor, amparador, cuidador e totalmente confiável que vem ao nosso encontro por intermédio da pessoa de seu filho, Jesus, o qual morreu por nós, sacrificando-se e conhecendo o sofrimento humano para que pudéssemos nos reconciliar com Deus pai e desenvolvermos com Ele nossa humanidade por meio de um encontro de alma verdadeiro, profundo, autêntico e contínuo; no qual temos total segurança de que somos aceitos e amados por Ele; tanto no presente como no porvir, por meio da fé; conquistada por meio de um relacionamento saudável com o sagrado.

Deus está pronto para nos atender, nos perdoar e nos acolher, mas não para nos invadir. Ele nos convida, nos aponta o caminho - como um Pai de amor - nos convencendo por meio de seu Espírito, mas nós quem iremos decidir.

Escolho a parábola do filho pródigo para ilustrar esta beleza que existe no relacionamento de Deus para conosco.

Jesus continuou: — Certo homem tinha dois filhos. O mais moço deles disse ao pai: “Pai, quero que o senhor me dê a parte dos bens que me cabe.” E o pai repartiu os bens entre eles. — Passados não muitos

dias, o filho mais moço, ajuntando tudo o que era seu, partiu para uma terra distante e lá desperdiçou todos os seus bens, vivendo de forma desenfreada. — Depois de ter consumido tudo, sobreveio àquele país uma grande fome, e ele começou a passar necessidade. Então foi pedir trabalho a um dos cidadãos daquela terra, e este o mandou para os seus campos a fim de cuidar dos porcos. Ali, ele desejava alimentar-se das alfarrobas que os porcos comiam, mas ninguém lhe dava nada. Então, caindo em si, disse: “Quantos trabalhadores de meu pai têm pão com fartura, e eu aqui estou morrendo de fome! Vou me arrumar, voltar para o meu pai e lhe dizer: ‘Pai, pequei contra Deus e diante do senhor; já não sou digno de ser chamado de seu filho; trate-me como um dos seus trabalhadores.’” E, arrumando-se, foi para o seu pai. — Vinha ele ainda longe, quando seu pai o avistou e, compadecido dele, correndo, o abraçou e beijou. E o filho lhe disse: “Pai, pequei contra Deus e diante do senhor; já não sou digno de ser chamado de seu filho.” O pai, porém, disse aos servos: “Tragam depressa a melhor roupa e vistam nele. Ponham um anel no dedo dele e sandálias nos pés. Tragam e matem o bezerro gordo. Vamos comer e festejar, porque este meu filho estava morto e reviveu, estava perdido e foi achado.” E começaram a festejar. — Ora, o filho mais velho estava no campo. Quando voltava, ao aproximar-se da casa, ouviu a música e as danças. Chamou um dos empregados e perguntou o que era aquilo. E ele informou: “O seu irmão voltou e, por tê-lo recuperado com saúde, o seu pai mandou matar o bezerro gordo.” — O filho mais velho se indignou e não queria entrar. Saindo, porém, o pai, procurava convencê-lo a entrar. Mas ele respondeu ao seu pai: “Faz tantos anos que sirvo o senhor e nunca transgredi um mandamento seu. Mas o senhor nunca me deu um cabrito sequer para fazer uma festa com os meus amigos. Mas, quando veio esse seu filho, que sumiu com os bens do senhor, gastando tudo com prostitutas, o senhor mandou matar o bezerro gordo para ele!” — Então o pai respondeu: “Meu filho, você está sempre comigo; tudo o que eu tenho é seu. Mas era preciso festejar e alegrar-se, porque este seu irmão estava morto e reviveu, estava perdido e foi achado.”

Lucas 15:11-32 NAA

Reflexões:

- O filho manifestou um desejo: ao pedir a parte de seus bens, decidiu viver de acordo com suas vontades, mas ainda não tinha uma maior clareza de onde estava se metendo, sendo ele ainda imaturo;
- O pai, Deus no caso, em sua onipotência, onisciência e onipresença já sabia de tudo o que aconteceria com ele, mas mesmo assim não o impediu; deixou seu filho livre para decidir; porém, presumo que Deus já estava trabalhando em seus processos internos e este filho tinha registros de quem era seu pai, já conhecia seu caráter;
- O filho foi vivenciando situações muitas adversas, de sofrimento e nesse processo veio a “cair em si”; lembrou-se da fartura em que vive seu pai, reconheceu seus erros, se assume e decide voltar ao pai; mostrando-se arrependido e confessando seu erro, oferecendo-se para se tornar um trabalhador do pai e não exercendo o lugar de filho, provavelmente pela vergonha que sentia;
- O pai nos surpreende com sua atitude; ao invés de condená-lo, mas compadecido de seu filho correu para o abraçar e o beijar; e mais, foram festejar!
- O filho mais velho que era “certinho”, “dogmático” e provavelmente perfeccionista, o qual nunca tinha se afastado do pai, fica indignado com a atitude do seu pai para com seu irmão caçula. Vejam com atenção que linda resposta do pai, “você sempre está comigo, tudo o que eu tenho é seu. Mas era preciso festejar e alegrar-se, porque este seu irmão estava morto e reviveu, estava perdido e foi achado.”

Se optarmos por fazer o que “dá na telha” como o filho caçula sem mensurarmos, sofreremos as consequências, é natural que seja assim. Caso haja arrependimento e consciência, Deus sempre nos perdoa e nos conduz para o melhor caminho, que nos traz vida. Se andarmos com Ele de forma mecânica, automática parecido com o filho mais velho, podemos perder de vista um desfrutar de uma comunhão profunda, prazerosa e “festiva”, podendo até se tornar amarga.

Resumidamente, este é o nosso Deus do amor, da graça e do perdão. Provedor, misericordioso e contínuo, presente conosco em todo o tempo. É um Deus pessoal, de interação, de relacionamento.

Por falar em amor, sabiamente Jesus citou o amar a Deus acima de todas as coisas, assim como ao próximo e a nós mesmos por ser o caminho mais sublime. Creio que, ao aprendermos a amá-Lo vamos desenvolvendo a capacidade de amar ao próximo e nós mesmos. Vamos conhecendo-O como também quem somos, **para nos acharmos encontrados e não perdidos**. É um caminho a ser trilhado ao longo de nossa vida com a devida valorização dela.

Coincidentemente, Freud, considerado o pai da Psicanálise afirmou dois aspectos de uma pessoa saudável: a capacidade de amar e de trabalhar. Ambas requerem doação e maturidade.

É uma vida que flui, concomitantemente com todas as adversidades inerentes a ela mesma, uma vez que viver é difícil. Quando há muitos bloqueios, paralizações advindas dos traumas das experiências, é importante buscar ajuda e encontrar esperança. Se houve “falhas” por parte deste ambiente e da vida, que tal resignificarmos e perdoarmos assim como o Pai perdoou seu filho caçula? O perdão é vital para uma possibilidade de reconstrução.

Reavaliarmos- nos constantemente, sondando nosso interior; sermos protagonistas de nossa existência e da construção de um bom ambiente, seja em casa, no trabalho, na sociedade. O pai ter festejado o retorno do filho é muito simbólico: a vida é uma dádiva de Deus.

Cada indivíduo em sua singularidade tem seu ritmo próprio de amadurecimento, o que precisa ser respeitado. Se estiver sofrido, precisamos pedir ajuda, pois não é sinal de fraqueza, muito pelo contrário. Os profissionais da área da saúde mental estão aptos para tal e temos à nossa disposição tratamentos eficazes, trazendo-nos esperança.

Gabriela Pedroso Mourão de Mello

Psicóloga Clínica

Formação em Psicanálise de Casal e Família pelo Instituto Sedes Sapientiae

Especialista em Psicoterapia Psicanalítica pela CEPSI/USP

Membro associado da ABPCF (Associação Brasileira de Psicanálise de Casal e Família)

Membro associado do CPPC (Corpo de Psicólogos e Psiquiatras Cristãos)

Rua Jaceru, 384 cj.808 – Brooklin – SP

gabipmmello@gmail.com

Instagram: @gabrielamouraopsicologia

Setembro/2020

Referências

Bíblia de Estudo Conselheira, Barueri, SP: Sociedade Bíblica do Brasil, 2019. Texto bíblico: Nova Almeida Atualizada. Tradução de João Ferreira de Almeida.

Wondracek, Karin H. K. *Winnicott e suas raízes religiosas: uma escavação biográfico-teórica*. REVER · Ano 17 · Nº 01 · Jan/Abr 2017

Winnicott, D.W (1987 (1966)). A mãe dedicada comum. In: *Os bebês e suas mães*. Trad. Jefferson Luiz Camargo. São Paulo, Martins Fontes, 1994, cap.1, p.1-11.

Winnicott, D.W (1983 (1963)). Da dependência à independência no desenvolvimento do indivíduo. In: *O ambiente e os Processos de Maturação*. Trad. Irineo Constantino Schuch Ortiz. Porto Alegre, Artes Médicas, 1983, cap.7, p.79-87.