

FACULDADE JK/ MICHELANGELO
UNIÃO DE ANALISTAS TRANSACIONAIS DO BRASIL
UNAT-BRASIL

PÓS-GRADUAÇÃO EM ANÁLISE TRANSACIONAL

EMOÇÕES AUTÊNTICAS E SENTIMENTOS DE DISFARCES:
UMA CONSCIENTIZAÇÃO DE SUA IMPORTÂNCIA PARA O
CAMINHAR DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL

VALÉRIA MENDES JORGE

UBERLÂNDIA – MINAS GERAIS

2015

VALÉRIA MENDES JORGE

EMOÇÕES AUTÊNTICAS E SENTIMENTOS DE DISFARFES:
UMA CONSCIENTIZAÇÃO DE SUA IMPORTÂNCIA PARA O
CAMINHAR DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Artigo de conclusão do curso apresentado à
Faculdade JK/ Michelangelo e à União
Nacional de Analistas Transacionais –
UNAT-BRASIL como requisito parcial do
título de Especialista em Análise
Transacional.

Orientadora: Mary Luce M. de S. Melazzo

UBRELÂNDIA- MINAS GERAIS

2015

EMOÇÕES AUTÊNTICAS E SENTIMENTOS DE DISFARCES: UMA CONSCIENTIZAÇÃO DE SUA IMPORTÂNCIA PARA O CAMINHAR DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL

AUTHENTIC EMOTIONS AND DISGUISE FEELINGS: AN AWARENESS OF THEIR IMPORTANCE FOR EMOTIONAL EDUCATION

Valéria Mendes Jorge

Faculdade JK/ Michelangelo

RESUMO: O presente artigo aborda, de acordo com Kertész, quais são as Emoções Autênticas, Sentimentos de Disfarces e seus conceitos; a importância da Educação Emocional, principalmente na fase infantil; como a cultura, os mitos, os princípios morais interferem nessa educação; mostrando, também, alguns exemplos que podem prejudicar ou contribuir para o crescimento individual e no desenvolvimento da Autonomia; e, ainda, buscar, através do respeito, uma melhor convivência no âmbito familiar e social. O artigo tem como objetivo conscientizar pais, educadores e crianças através de um livro cuja história mostra várias passagens da vida de Batutinha, personagem principal, convidando leitores a uma reflexão sobre atitudes, ações, tipos de comunicação usados no dia a dia de cada um e, conseqüentemente, abrindo caminho para mudanças positivas no que diz respeito a relacionamentos baseados na busca de uma “boa” Educação Emocional.

Palavras-chave: Emoções Autênticas. Sentimentos de Disfarces. Educação Emocional. Conscientização. “Batutinha”.

ABSTRACT: This article discusses, according to Kertész, what are Authentic Emotions, Disguise Feelings and their concepts; the importance of Emotional Education, mainly in childhood; how culture, myths, and moral principles interfere in our education; also showing some examples that can jeopardize or contribute to individual growth and autonomy development; and, moreover, seek, through respect, for a better interaction in the family and social context. The article aims to aware parents, educators and children through a book whose story shows several moments of Batutinha's life, the main character, inviting readers to reflect on attitudes, actions, communication types used in day-to-day life and, thus, paving the way for positive changes regarding relationships based on the pursuit of a “good” Emotional Education.

Key-words: Authentic Emotions. Disguise Feelings. Emotional Education. Awareness. “Batutinha”.

Lidar com crianças é algo que me motiva e, depois de minha experiência como educadora e mãe, aumentou a preocupação relacionada à educação delas, principalmente no campo emocional. Uma tomada de consciência iniciou-se quando comecei a conhecer, através de sessões terapêuticas, alguns conceitos da AT que tem como propósito levar-nos a um crescimento pessoal, visando o bem estar com melhorias na convivência social e no desenvolvimento também da Autonomia.

Resolvi, então, ampliar meus conhecimentos em AT buscando dentro da Educação Emocional a melhor forma de entender, de identificar e de expressar as Emoções Autênticas ainda na fase infantil. Já que essa é uma fase de aprendizado imitativo - comportamentos, pensamentos e sentimentos copiados dos pais ou de outras figuras parentais - o ideal seria que esses adultos já pudessem ser “alfabetizados” emocionalmente, por isso, não se deve descartar a importância desse aprendizado a todos os seres humanos de uma forma geral, independentemente de raça, cor, religião, ... ou idade.

Todos nós cometemos “erros emocionais”, por isso sempre temos algo a conhecer a esse respeito. “Ser emocionalmente educado é ser capaz de lidar com as emoções de modo a desenvolver seu poder pessoal e a qualidade da vida que o cerca” (STEINER, 1998, p.23) e iniciar essa educação já na infância, pode evitar que a ignorância “do sentir” perpetue por uma vida inteira.

Adquirir uma habilidade para tomada de decisões mais corretas impulsiona a criança a tornar-se emocionalmente inteligente, o que “significa conhecer as emoções próprias e alheias, sua intensidade e o que ocasiona essas emoções” (STEINER, 1998, p.24) e, conseqüentemente, que atitudes tomar frente a elas.

Tenho percebido lacunas, tanto na educação de adultos para com os pequeninos quanto na bibliografia pesquisada sobre o tema.

Pensando nisso, busco a conscientização das pessoas por meio desse artigo, que será complementado com a criação de um livro cuja história retrata algumas experiências da vida de uma menina em sua fase infantil, a “Batutinha”, que servirão para reflexão de nossa própria vivência. A literatura infantil, tratada de forma lúdica, tranquila, divertida e bem colorida, tem a intenção de motivar a leitura, resgatando a infância dos adultos, ajudando crianças e leitores de todas as idades a reconhecerem em seus atos, ou nos atos de figuras parentais, pontos negativos que possam impedi-los de vivenciar suas verdadeiras emoções, melhorando, assim, o convívio consigo mesmo e

com os outros. É relevante, também, levá-los a descobrir que experiências “simples” e corriqueiras – observando pela ótica do senso comum - poderão ocasionar grandes estragos emocionais na infância, perdurando ao longo da vida e desencadeando uma série de bloqueios na busca de decisões, no desenvolvimento da Autonomia, da individualidade e do crescimento pessoal. O intuito é o de mobilizar pessoas para a busca de mudança pessoal através da reflexão sobre a própria educação recebida na infância, a educação na atualidade, no ambiente familiar, escolar e social, e também com observância na cultura, nos mitos, nos princípios morais, nos conceitos e preconceitos e suas influências na educação infantil.

Como a Cultura, os Mitos, os Princípios Morais, interferem na Educação Emocional

Desde a Antiguidade, por volta do século IX a.C., em Esparta, cidade-estado da Grécia, o tipo de cultura já influenciava a educação das crianças, trazendo uma limitação na vivência de determinadas emoções.

Os meninos, em especial, recebiam uma educação muito rigorosa e severa, desde a mais tenra idade. Isso porque, futuramente, seriam guerreiros e deviam ser transformados em pessoas extremamente resistentes, pois quando os espartanos saíam para um confronto, eles deveriam voltar vitoriosos ou combater até o fim.

Para aprenderem a suportar a dor, os garotos eram chicoteados até sangrarem e treinados a serem cruéis, caçando e matando animais.

Os jovens só podiam falar quando alguém mais idoso lhes desse a permissão. Obedecer às ordens dos mais velhos era imprescindível e não se podia ter qualquer tipo de resistência ou manifestação emocional.

Podemos perceber que parte da cultura, os mitos e princípios morais, têm ligação direta com a falta de educação emocional que vem se arrastando por séculos e séculos, com características impregnadas na sociedade, até os dias atuais. Convenhamos que não seria nada fácil uma mudança tão eficaz que nos levasse a uma plena conscientização dos “absurdos emocionais” que cometemos, mas o importante seria organizar formas de levar as pessoas a reflexões sobre o assunto. É o que busco com a elaboração do livro “Batutinha: da Confusão à Verdadeira Emoção”, que convida as pessoas a refletir sobre

o tema.

Muitas vezes, não percebemos ao escutar, ou até mesmo ao cantar uma música, que ela remete a um mito quando diz que “homem não chora”. Não nos damos conta também do teor de certas mensagens de caráter destrutivo, ao compararmos nosso filho a um saco de batatas, a um “maricas” ou quando dizemos a ele que realmente nunca será ninguém na vida. Da mesma forma, dar lições de moral, mostrando o quanto é feio sentir raiva da coleguinha da escola, ou ainda usar de mentirinhas e ameaças “inofensivas”, dizendo a uma criança que, se ela não dormir rapidamente, o “homem do saco” virá buscá-la e nunca mais irá ver sua mamãe, e outras coisas do gênero. Esses são exemplos de formas errôneas que usamos na tentativa de talvez resolver situações desagradáveis que, na verdade, poderão resultar numa diminuição da auto estima, “favorecer rebeldia, resistência e contracrítica, acentuar ressentimento e hostilidade” (MALDONADO, 1996, p. 100). Isso não é educação.

Buscamos modificar comportamentos, instruir, ensinar, transmitir princípios morais através também de sermões ou conselhos que são, quase sempre,

apresentados sob a forma de máximas, como uma espécie de lei. O problema é que essas máximas, podem ficar dentro da gente como algo inquestionável, que engolimos inteiro e passamos a encarar como aquilo que realmente deva ser. Quando sentimos algo diferente do que prega a máxima, nos sentimos inferiorizados, culpados, desajustados, pois não desenvolvemos a capacidade de avaliar e filtrar o que faz sentido para nós (MALDONADO, 1996, p. 54).

Em decorrência de tudo isso, passamos a viver desde a primeira infância, em estado de choque emocional semipermanente e perdemos o contato com a maior parte de nossos sentimentos... não conhecemos ninguém capaz de ouvir, com paciência e compreensão, o suficiente para que esses sentimentos possam aflorar. Consequentemente, passamos pela vida emocionalmente anestesiados, os sentimentos trancafiados em nossos corações, constantemente desiludidos, com uma existência arredia e desconfiada (STEINER, 1998, p. 29).

Emoções Autênticas e Sentimentos de Disfarce

Dentro da Análise Transacional, Kertész (1975), refere que cinco são as emoções que ele chama de Autênticas: AMOR (Afeto), ALEGRIA (Prazer), RAIVA, MEDO e TRISTEZA. São conhecidas também como Primárias ou Naturais. E na literatura Analítica Transacional, emoções e sentimentos são basicamente referidos como sinônimos: Emoções Autênticas/ Sentimentos Autênticos. Segundo Solis (1988, apud COSTA, 2011, p.69), “podemos considerar as emoções primárias como mecanismos biocibernéticos de regulação dos instintos cujo propósito último é a sobrevivência e o bem estar”. Raiva, Medo e Tristeza trabalham para a sobrevivência e o bem estar. A Raiva é a emoção que nos impulsiona para a ação: percebe-se o desconforto e age. O Medo nos convida à proteção, nos ajuda a sobreviver. A Tristeza nos leva ao movimento de reflexão. A Alegria vem da satisfação de nossas pulsões. O Amor é a emoção básica e fundamental para viver; é “a emoção central na história evolutiva humana” (MATURANA, 2005, p.25, apud COSTA, 2011, p.77).

Os Sentimentos de Disfarce são as que mais preocupam e chamam mais a atenção, pois, na maioria das vezes, elas é que são vivenciadas, por fazerem parte de algo treinado e aprendido na infância.

Uma criança que teve que suprimir a consciência de certos sentimentos “proibidos” se compensará expressando com maior ênfase tudo que possa expressar. Assim, pelo menos, dá vazão à emoção, certamente não a genuína, mas alguma emoção. No entanto, por não ser a emoção autêntica, a criança não se satisfaz e permanece com a necessidade constante de apresentar a emoção falsa (FANITA, 1978, p.84).

O infante, dentre tantos sentimentos que vivencia, acaba percebendo quais deles foram tratados com indiferença ou total desaprovação e opta pelos sentimentos que foram aceitos e obtiveram resultados. Então, esses sentimentos favorecidos serão os seus Disfarces: algo aprendido, sem espontaneidade e poderão perdurar por toda uma vida, pela falta de consciência dos mesmos.

Berne diz, em termos mais simples, que

quase todas as zangas, sentimentos feridos, culpas e sentimentos de inadequação são disfarces,...). Que um disfarce é um sentimento dentre todos os sentimentos possíveis que é posto em ação por uma dada pessoa, como o desfecho dos jogos nos quais ela se envolve (BERNE, 1965, p. 122).

Na definição de Kertész, Disfarce “é uma emoção substitutiva, inadequada, fomentada

pelos pais ou seus substitutos na infância, que entra no lugar da emoção autêntica, ignorada ou proibida por eles” (KERTÉSZ, 1987, p.105).

Na história da “Batutinha”, são mostrados vários exemplos de como o aprendizado dos Disfarces influenciou nas escolhas de decisões erradas que levaram-na a um incômodo e, conseqüentemente, também a alguns questionamentos. Ao colocar para fora a tristeza pela morte de seu peixinho, seu pai tenta distraí-la para que esqueça seu luto, sua dor. Infelizmente, quando não explicamos à criança que a morte faz parte da vida, que um bichinho nasce, cresce, envelhece e morre - ou pode também morrer ainda pequenino - que isso acontece com pessoas e plantas também, tiramos dela a possibilidade de aprender com tranquilidade sobre o tabu “morte”. Quando damos sumiço, ou trocamos um bichinho que morreu por outro igualzinho, sem que a criança perceba, também “perdemos a oportunidade de ajudá-la a conviver com a realidade das perdas inevitáveis da vida e com o fato de que tudo e todos têm um tempo limitado para viver” (MALDONADO, 1996, p.39). Isso porque, no senso comum, “predomina a noção de que é preciso ‘poupar’ e proteger a criança, evitando confrontá-la com situações desagradáveis e dolorosas, apesar de inevitáveis” (MALDONADO, 1996, p. 38). Ainda dentro do tema “morte”, percebe-se o quanto nós adultos também podemos ser contraditórios, dependendo da situação. Vejamos outro exemplo: ao conversar com seu avô, muito enfermo, Batutinha descobriu que o desejo dele era ir morar com o Papai do céu porque ele estava sofrendo muito e só assim ficaria feliz. A menina, comovida com o desejo do avô, entendeu sua vontade e, quando ele faleceu, ficou feliz e não sofreu, pois a garota acreditava que seu avô ficara livre das dores e que ele estaria muito melhor. Mas, logo foi reprimida, pois isso, na visão familiar, era uma tremenda falta de respeito, então ela teria que engolir a alegria, sua emoção verdadeira, e usar um Disfarce que não destoasse do ambiente em que ela estava... Às vezes, temos tanto medo de certos sentimentos, por os acharmos feios, desrespeitosos, que nossas lições de moral acabam por bloquear a expressão dos mesmos, culminando numa necessidade de negá-los a nós mesmos. Assim, inicia-se um aprendizado de substituição de um sentimento verdadeiro por um falso. Isso pode ocorrer, também, quando

classificamos os sentimentos em bons ou maus, positivos e negativos, aceitáveis e inaceitáveis. Acharmos que sentir amor, ternura, tolerância, compreensão, alegria é bom, positivo e aceitável; sentir raiva, ódio, impaciência e incompreensão é mau, negativo, inaceitável

(MALDONADO, 1996, p. 91).

Dizer que um sentimento é certo ou errado, bonito ou feio, não muda nada. Eles são o que são, devem ser vivenciados porque tudo que se sente é lícito e também humano. Chamamos a atenção justamente para isso. Qual seria nossa posição diante dessas situações? Convidamos todos a uma reflexão sobre nossas atitudes perante a educação de nossos filhos e também com relação às nossas próprias emoções. Será que sabemos identificá-las? Será que repetimos atualmente o que aprendemos em nossa infância? Sabemos reconhecer, valorizar, lidar e entender nossos sentimentos e os sentimentos alheios? Essa reflexão, seguida de conscientização e atitude (ação), já seria o início de um aprendizado, acompanhado de experimentações para se chegar à Educação Emocional.

A Educação Emocional e seus efeitos

A Educação Emocional é algo imprescindível para se ter qualidade de vida social, física e psicológica. A busca dessa educação vem ao encontro, com uma plena assimilação do seu significado, de sua importância e de seus efeitos positivos na vida do ser humano. Ter uma Consciência Emocional significa: “saber o que estamos sentindo; saber o que os outros estão sentindo; descobrir a causa desses sentimentos e conhecer o efeito provável que nossos sentimentos exercem sobre o outro” (STEINER, 1998, p. 38). Esse seria um bom começo para nos tornarmos emocionalmente educados, mas

o grande problema do nosso sistema de educação é que somos condicionados, desde a infância a sentir medo de sentir. (...) tendemos a fazer rodeios e malabarismos para esconder, negar, suprimir ou transformar sentimentos, em vez de reconhecê-los e explicitá-los, como se faz na reflexão de sentimentos (MALDONADO, 1996, p. 91).

Outro aspecto relevante é entender que somos pessoas distintas, pois “muitas vezes, a dificuldade é perceber o filho como pessoa individualizada, única e singular, portanto, diferente dos pais e com o direito de viver a vida de modo próprio, que nem sempre coincide com o que os pais planejam ou sonham” (MALDONADO, 1996, p. 24).

Considerando um exemplo do livro “Batutinha”, em um determinado momento,

a personagem entendeu algo que sua mãe não compreendia. Quando a progenitora sentia frio, obrigava a filha a usar o casaco. Não perguntava sequer qual era a necessidade dela. Analisando essa situação, vejamos como ela poderia se resolver de forma emocionalmente educada. Suponhamos que a menina, sentindo-se incompreendida, ficasse com raiva da mãe. Então, seria importante primeiramente, distinguir o seu sentir do sentir do outro. Depois, se mostrarmos à criança que compreendemos o que sente, torna-se mais fácil para ela entender e aceitar nossa argumentação. Podemos explicar a ela que seu sentimento de indignação e raiva foi entendido, mas, devido às circunstâncias de sua saúde frágil naquele momento, e por estar tomando alguns medicamentos, seria necessário o uso do casaco. Aqui, foi feita uma reflexão de sentimentos, ou seja, foi transmitido um reconhecimento e uma aceitação do desejo de “Batutinha”, mesmo sua mãe tendo que frustrá-la por não atender sua vontade. Nessas situações que “despertam sentimentos significativos, utilizar a linguagem emocional oferece melhor oportunidade de entrar em sintonia e transmitir compreensão” (MALDONADO, 1996, p. 61). A reflexão de sentimentos e a auto-expressão fazem parte também da linguagem emocional e são importantes porque “são duas formas de comunicação intercambiáveis, cujo ponto em comum é possibilitar, a longo prazo, o desenvolvimento da sensibilidade para captar o que se passa consigo próprio e com os outros” (MALDONADO, 1996, p. 86). Beneficiam imensamente, também, “o desenvolvimento emocional saudável, na medida em que ajudam a criança, desde bem pequena, a identificar o que sente” (MALDONADO, 1996, p. 86).

Steiner observa

o profundo mal estar que a maioria demonstra à simples menção da palavra “emoções”, especialmente os homens. Eles receiam que segredos profundos e doidos sejam de alguma maneira liberados se revelarem seus sentimentos. Quase sempre as pessoas julgam que a Educação Emocional redundará em perda de poder na sua vida pessoal e profissional (STEINER, 1998, p. 23).

Seguir o exemplo do Pequeno Professor, também personagem do meu livro, é uma dica válida. Esse garoto, costuma agir em determinadas situações, com sabedoria, observação, cautela e envolvimento. E foi assim que ele fez: além da sabedoria, agiu também com tranquilidade e muita coragem. Nesse exemplo da história, num determinado momento em que ele estava triste, chorou. Muitos pais acham que meninos que choram não são propriamente masculinos. Seu pai, reforçando os próprios valores

aprendidos na infância, disse ao garoto com tom de reprovação que “homem não chora”, além de usar um termo pejorativo chamando-o de “banana” e afirmar, também, que “chorar é coisa de menina”. No caso das meninas, o choro pode ser considerado uma atitude meiga e comovente. O Pequeno Professor não internalizou o que foi dito, expressou sua opinião, com muita cautela, dizendo a seu pai que “chorar é coisa de qualquer ser humano e não de um boneco de pano. Pode ser ele homem ou mulher, pessoa que coloca pra fora a emoção que lhe vier” (JORGE, 2015, p. 18). Aqui, percebe-se que o pai não tem noção do que seja a Educação Emocional, mas seu filho, como um pequeno e bom professor, mostrou nas entrelinhas que suas emoções e Autonomia devem ser respeitadas e que não basta

só aceitar os filhos como pessoas diferentes de nós como também acreditar que existem várias maneiras “certas” de reagir ou de se conduzir em determinadas circunstâncias. Muitos pais sentem dificuldades de enxergar que existem outras alternativas válidas e fazem imposições desnecessárias, esperando que os filhos pensem como eles ou se comportem de um determinado modo (MALDONADO, 1996, p. 34).

A escolha assertiva do Pequeno Professor, de não conter suas lágrimas, pode ter evitado um grande estrago emocional: que futuramente viesse a se tornar um ser insensível ou que tivesse vergonha de chorar, sufocando sua emoção.

“A infância é cheia de tensões e até mesmo agressões. Com frequência, o afeto de que precisamos nos é negado ou é utilizado para manipular nossos comportamentos, sendo dado apenas se formos ‘bonzinhos’, e recusado se formos ‘maus’” (STEINER, 1998, p. 29). “Batutinha”, quando estava no colégio no horário do recreio, ao se deparar com sua panqueca mordida por uma coleguinha, sem sua permissão, ficou com muita raiva e gritou com a amiga. Sua professora, sem ao menos perguntar o que havia acontecido, tirou conclusões precipitadas, apontando-lhe o dedo e chamando-a de “mal educada”. O educador - os pais ou outras pessoas do convívio da criança - que julga, critica ou deprecia, acaba por bloquear o sentimento e dificultar o compartilhar de sua emoção. “Em meio a tudo isso, somos silenciosamente exortados – em casa e na escola – a ocultar o que sentimos e desejamos. Ensinam-nos que ‘desembuchar’ nossos sentimentos seria uma grosseria ou uma indiscrição” (STEINER, 1998, p. 29). Seria estranho, olhando pelo senso comum, uma mãe dizer, por exemplo, que não sentiu saudades de uma de suas filhas quando ela viajou e ficou um mês longe de casa. Nesse

caso, a mãe estava contente porque a filha estava crescendo, tornando-se independente. Será que uma “boa mãe” não deveria ficar triste com essa situação? A mãe recriminava-se por isso e sentia muita culpa. De um modo geral,

temos vergonha ou medo de muitas coisas que vivenciamos: sentimentos que achamos feios, inaceitáveis, inadmissíveis. Imaginamos que, se nos atrevermos a expressar essas coisas “horríveis”, os outros vão se scandalizar e nos menosprezar. No entanto, diante de uma pessoa capaz de entender sem julgar, criticar ou depreciar, nós nos sentimos encorajados a compartilhar coisas profundas até conseguirmos olhar para elas com menos medo e vergonha, até porque tudo isso faz parte da gente (MALDONADO, 1996, p. 84).

Caímos num conceito falso do que é ser “bons pais”. As pessoas confundem muito isso com a expectativa de sentir a todo momento, amor e carinho pelos filhos e, na verdade, não é bem assim. Vivenciamos um mito de que se sentimos amor, não podemos sentir raiva ou irritação por essa pessoa. Parece que entramos em contradição com nossas emoções, mas a vida é feita de momentos diferentes, que nos levam a sentimentos diferentes, independentemente do grau de intimidade que temos com as pessoas.

Outro aspecto interessante que podemos observar é a confusão que levamos a criança a sentir. O livro “Batutinha: da Confusão à Verdadeira Emoção” mostra isso. Em algumas situações em que Batutinha sentiu dor por ter caído e se machucado, ou quando foi tomar injeção, a intenção das pessoas foi aliviar o sofrimento da criança dizendo coisas do tipo “Não foi nada! Já passou” ou “Não dói nada esta injeção!”. Ficamos apavorados com a dor da criança e, quando falamos e agimos assim, conseguimos apenas transmitir incompreensão, podendo ela sentir-se magoada e procurar outra pessoa que a entenda.

É claro que confirmar a percepção da criança não significa fazer drama mas, simplesmente, responder na medida justa do que está acontecendo(...). Negar percepções provoca, a longo prazo e com o uso excessivo, dificuldade de discriminação e confusão. O infante fica sem saber se confia nas mensagens de seu corpo, que revela dor, tristeza, raiva ou medo, ou nas mensagens das pessoas que lhe dizem que não é nada disso que está acontecendo... Isso pode gerar, na criança, desconfiança em sua própria percepção (“Não posso confiar

no que meus olhos estão vendo”) (MALDONADO, 1996, p. 62), ou “não posso confiar na dor que estou sentindo”.

Devemos estar sempre atentos a essas situações do dia a dia. Prestar mais atenção em nossas atitudes, parar e ouvir o que o outro quer nos falar. Mas, “para escutar atentamente o que os outros dizem, é preciso captar o que está além das palavras, na linguagem do olhar, dos gestos, da expressão facial. Tudo isso revela uma imensa gama de sentimentos e pensamentos”. (MALDONADO, 1996, p. 82).

Também é importante evitar frases condenatórias, comparativas, ou lições de moral, que criticam, inferiorizam, ferem, etc.. Ensina-se muito pouco ou não se ensina nada com isso. Tais frases poderão acrescentar apenas uma riqueza na vivência dos Disfarces, no desenvolvimento de sentimentos de inadequação, de culpa, de incompreensão, de irritação, de ciúme, de inferioridade, de depressão, de revolta e muito mais. Exemplificando: “Menino valente não sente dor”, “Menina não fala palavrões”, “Você é um pamonha!”, “Homem não chora!”, “Você deveria ser como seu irmão.”, “Eu já sabia que sairia mal nas provas! Sempre foi a burrinha da família!”, “Você nunca vai se dar bem na vida!”... Vários são os motivos que desencadeiam dificuldades na educação dos nossos filhos; um deles é o uso dessas frases pesadas e destruidoras. O problema é que, muitas vezes, não nos damos conta de que somos os autores desses problemas, que levam as crianças ao bloqueio do desenvolvimento emocional, do crescimento e da Autonomia.

Em decorrência de tudo isso, criamos uma personagem e sua história, na expectativa de alertar para a importância da Educação Emocional, conscientizar as pessoas de suas ações e atitudes perante tal educação no dia a dia e contribuir para a busca de uma cura interior. Almejamos também facilitar o trabalho de psicólogos e clientes, a convivência entre pais e filhos, educadores e discentes, enfim, entre pessoas, tanto no ambiente familiar quanto no social, promovendo o respeito mútuo e considerando a individualidade de cada um, já que somos diferentes em nosso pensar, em nosso agir, em nosso sentir.

Então segue a história...

“BATUTINHA: da Confusão à Verdadeira Emoção”

Esta é a história
De uma menininha
Chamada Batutinha.
Nasceu linda, por dentro e por fora,
À medida que foi crescendo,
E com os outros convivendo,
A princesa quase se transformou num sapo
De tanto engolir um, dois, três, quatro...
Isso acontece comigo e com você,
É uma lição que devemos aprender,
Veja se você vai se identificar
Com alguns destes fatos
Que eu vou lhe contar.
Um deles começa assim:

Batutinha tinha um avô de muita idade,
Vivia acamado de tanta enfermidade.
Doía aqui, ali, acolá...
Um dia, com tristeza no olhar,
Disse à menina com o quê iria se alegrar:
“Preciso descansar,
E com o Papai do céu quero ficar,
Que coisa boa quando esse dia chegar!”
Não demorou muito seu avô partiu,
Ela sentiu-se feliz e aliviada
Mas, logo levou uma bronca danada:

“Você não pode ficar assim!
Não vê que todos estão tristes aqui?
Isso é falta de respeito, menina sem jeito!”

Batutinha não entendeu
Por que toda aquela bronca aconteceu.
Por algum tempo, ela não pôde sorrir,
Não pôde brincar, não pôde cantar.
Sua avó o tempo todo com roupa preta,
Parecia uma velhota careta.
A menina engoliu um sapão
Com essa situação!

Depois de algum tempo, o luto passou.
Voltou a sorrir, a brincar e a cantar.
Foi num parquinho,
E do balanço caiu.
Começou um berreiro,
Machucou o joelho.
Mamãe, apavorada, disse:
“Não foi nada!”
Tentando distraí-la,
Mostrou-lhe a borboleta vermelha e preta.
“O sangue escorrendo,
O machucado ardendo,
E mamãe falando, não foi nada?
É, talvez ela tenha razão!
Só me resta levantar-me do chão.”
Mais um sapinho foi pra dentro,
Desceu garganta abaixo,
E nem percebeu o bichinho agourento.

À noite, quando foi dormir,
Escutou a assombração.
Com o barulho estranho do lado de fora,
Soltou um grito de pavor na hora!
Seu irmãozinho acordou chorando,

Sua mãe foi acudir o bebê, tropeçando,
Papai foi até o quarto e lhe deu umas palmadas.
Ninguém perguntou,
Por que a menina gritou.
E na verdade não era assombração,
Eram dois gatos namorando
Em cima do portão.
Mas ela não sabia.
Seu corpo todo tremia.
Com a cabeça debaixo do travesseiro,
E dificuldade pra respirar,
Batutinha escondeu o medo,
Pois não podia incomodar.
E a coitada nem viu
Quando outro sapo engoliu.

No outro dia,
A garota levantou-se e foi para a escola.
Na hora do recreio,
Uma coleguinha mordeu sua panqueca,
E Batutinha gritou
Com a amiga sapeca.
A professora apontou-lhe o dedo
Com uma cara de bruxa malvada,
Disse que aquilo era coisa
De menina mal educada.
A coleguinha a língua lhe mostrou
Rindo bastante da bronca que a outra levou.
Batutinha sentiu uma bruta dor de barriga,
De tanta raiva da amiga
E de mais um sapo que digeriu.

Na sexta-feira, ao acordar,

Chorou, dizendo: “eu tô com azar!”
Viú morto no aquário
O seu peixinho Nestor.
Ficou com o coração triste
E também cheio de dor.
Não queria brincar, nem comer, nem cantar.
Papai, preocupado,
Levou-a pra passear.
Queria que a menina esquecesse o peixinho,
E tentou distraí-la com outro bichinho.
Mas, o sentimento estava ali,
Tinha que ser vivenciado
E não deixado de lado.

Entardeceu, anoiteceu, amanheceu.
Um sábado lindo e ensolarado chegou.
Campanha de vacinação:
E a garota não iria
Escapar da injeção.
A mãe foi, pelo caminho,
Dizendo que não doía nada.
Já no posto de saúde
A enfermeira, pra reforçar,
Disse que a menina era forte
Por isso, não devia chorar.
O bumbum já estava à espera.
A garota, desconfiada,
Deixou a agulha entrar.
Chorou, esperneou e “estapeou” sua mãe,
Pois se sentira enganada,
Com aquela dor danada.
Sua mãe, envergonhada,
Sacudiu-a fortemente:

“Filho não bate em mãe!”

E soltou-a, descontente.

Com isso,

Aprendeu a imitar a mamãe que mentiu,

E mais um sapinho engoliu.

Um dia, Batutinha começou se incomodar.

Começou a pensar, refletir e questionar:

“A dor não doía,

Mas quem a sentia?

O bumbum é meu

Eu sei que ardeu!

Será que mamãe mentiu,

Ou ela também sentiu?

Quem é forte não sente dor!

Enfermeira, o que eu sou?”

Batutinha foi ficando “pirada”

Não entendia mais nada!

“Se sinto MEDO, levo palmada.

Sentir ALEGRIA, nem sempre podia.

Minha TRISTEZA, os incomodava.

Engolia a RAIVA, pra ser educada.

Assim, perdeu-se o AMOR,

Cadê seu valor?”

Batutinha foi acumulando,

“Amargando”,

Inflando...

E ela explodiu,

De tanto sapo que engoliu.

Cada sapo carregava um sentimento

Disfarçado, negativo, inesperado:

Rebeldia, pânico, frustração,

Insegurança, vergonha, agitação,
Culpa, incapacidade, irritação.

Bem nessa hora, o Pequeno Professor,
Seu amigo imaginário, apareceu,
E essas coisas intrigantes esclareceu.

Esse garoto de muita sabedoria

Sempre ajudava Batutinha,

Quando ela lhe pedia:

_ Minha criança querida,

Os adultos, às vezes,

Com intenção de nos ajudar,

Acabam complicando nossa vida,

Quando vão nos educar.

Aprendem coisas na infância com seus pais,

Daí vão crescendo,

E colocando o aprendizado em prática,

Cada vez mais.

A menina muito curiosa ficou

E perguntou sobre os sapos

Ao Pequeno Professor:

_ Imagine que cada sapo seja um selo ou uma figurinha

Que você veio colecionando

E em um álbum colando.

No álbum, a coleção é de emoção

Que será representada

Pelo seu coração.

Suas emoções verdadeiras que reprimiu

Transformaram-se nos sapos

Que você engoliu.

Quando seu coração não mais suportou,

O álbum de figurinhas você completou.

Veio, então, a explosão de sentimentos negativos
Com tais sapos espalhados no chão.

Foi trocada a emoção autêntica, verdadeira,
Pela emoção de disfarce, falsa.
Olha só que confusão:
Trocou RAIVA por rebeldia, irritação;
Trocou MEDO por pânico, agitação;
Trocou TRISTEZA por incapacidade, depressão;
Trocou ALEGRIA por culpa, frustração;
Trocou o AMOR por ódio
Talvez para chamar atenção.
Agora, alguns conselhos lhe dou.
Não se deve trocar emoções verdadeiras
Por essas outras besteiras, que cada sapo carregou.
Independente de nos causarem sensações boas ou ruins
Amor, alegria, raiva, tristeza e medo,
São emoções que devem ser vividas,
E não escondidas.

AMOR é pra amar, compartilhar, retribuir;
ALEGRIA é pra sorrir, aceitar, permitir;
MEDO é pra acolher, amparar, proteger;
TRISTEZA é pra sentir, viver o luto, talvez chorar,
Pra depois de algum tempo, aliviar;
RAIVA é pra aceitar, vivenciar, adequar,
mas o outro não precisa violentar;
Talvez correr um pouquinho,
Rasgar um jornal velhinho,
Morder a almofada,
Socar o saco de pancada,
Gritar no travesseiro,
Ou cantar no chuveiro.

Batutinha, escute o que vou lhe contar
Para figurinhas você não mais colecionar.

_ Diga, meu Pequeno Professor,
Ficarei inteiramente a seu dispor.

_ Vou lhe ensinar a colocar pra fora
Todo sapo esquisito

Pra não acumular

Nenhum sentimento maldito.

Coisas absurdas não internalizei

Apenas pro papai e mamãe eu expliquei.

Um dia, quando tentava subir em uma árvore,
Escorreguei.

Mamãe rindo da situação me perguntou:

“Você é um homem ou um saco de batatas?”

Eu lhe respondi com muita segurança:

“Nem uma coisa, nem outra

Sou apenas uma criança.”

Em outro momento,

Estava triste por determinada situação,

Chorei até as lágrimas molharem o chão.

Papai veio meio bravo e falou:

“Homem não chora, seu banana!

Isso é coisa de menina, feito Ana.”

“Não, papai! Pois bananas é que não choram.

Chorar é coisa de qualquer ser humano

E não de um boneco de pano.

Pode ser ele homem ou mulher,

Pessoa que coloca pra fora

A emoção que lhe vier.”

Fui para o quarto.

Papai, que parecia me perseguir,
Pegou-me com uma boneca na mão,
E gritou com os olhos arregalados,
Voltados para o chão:
“O que significa isso?
Boneca é coisa de menina!
Agora virou Marica?
Ai, ai, ai, ai, ai!”
“Não, papai. Continuo sendo eu mesmo,
Apenas estou brincando de ser pai.
Estou pegando minha filha no colo
Dando-lhe um pouco de amor
E amparando-a pelo medo do escuro
De que ela sempre teve pavor!”

Batutinha, preste atenção
Nesta comparação:
Menina pode brincar de caminhão,
Mamãe dirige, não?
Menino troca a fralda da boneca
E papai se fizer isso com o bebê,
Será um pateta?
Brincar de boneca,
Ou jogar peteca,
Comer pão de mel,
E lambuzar até o céu,
Brincar no balanço,
Correr atrás do ganso,
Tudo isso é brincadeira e diversão,
É criatividade no mundo da imaginação.
Menino pode ser fraco,
Menina pode ser forte,
Menino pode chorar,

E a menina, arrotar.
Neymar joga futebol,
Marta também
Que mal isso tem?

Batutinha toda contente,
Sentiu-se aliviada.

_ Ufa, Pequeno Professor!

Você me fez um grande favor.
Já estava ficando “pirada”,
Eu não entendia mais nada.
Aprendi que um ser é diferente do outro.
Olha só...

Acho isso um saco,
Quando a mamãe sente frio
e me obriga a vestir casaco.

Papai tem muito chulé
E eu já passo talco no pé.

Mamãe gosta de lasanha,

Eu já gosto de picanha.

Faço xixi no vaso sanitário,

Meu irmão, no lençol,

A vovó, no urinol.

Então, não sou obrigada a sentir o que o outro quer,

Sou independente, em uma emoção qualquer.

Meu amigo, muito obrigada,

Pelas dicas que me deu.

Agora é colocar tudo em prática.

Ah!...Deixarei a você uma carícia

Esse chocolate que é uma delícia!

E também um grande beijo meu!

VALEU! VALEU! VALEU!

REFERÊNCIAS:

- BERNE, Eric. *Análise Transacional em Psicoterapia*. Tradução Lúcia Helena Cavasin Zabotto. São Paulo: Summus, 1985.
- BERNE, Eric. *O que você diz depois de dizer olá?*. São Paulo: Nobel, 1998.
- COSTA, Jane Maria Pancinha. *Sobre sensações, emoções e sentimentos: uma contribuição para o embasamento teórico da Análise Transacional*. REBAT. Ano 11, n.1, abril 2011.
- ENGLISH, Fanita. *Disfarces e Sentimentos Autênticos*. In: UNAT-BRASIL. Prêmios Eric Berne 1971-1997. 4. Ed. Porto Alegre: Suliani Editografia, 2010.
- ENGLISH, Fanita. *O fator de substituição: Disfarces e Sentimentos Autênticos*. In: UNAT-BRASIL. Prêmios Eric Berne 1971-1997. 4. Ed. Porto Alegre: Suliani Editografia, 2010.
- FIAMONCINI, Celina. *História/ 6º ano- Sistema Positivo de Ensino- 2º volume*, Curitiba: Positivo, 2012.
- JORGE, Valéria Mendes. *Batutinha: Da Confusão à Verdadeira Emoção*. 1º ed. Uberlândia: Edição da Autora, 2015.
- KERTÉSZ, Roberto. *Análise Transacional ao Vivo*. São Paulo: Summus, 1987.
- MALDONADO, Maria Tereza. *Comunicação entre Pais e Filhos: A Linguagem do Sentir*. 20º ed., São Paulo: Saraiva, 1996
- STEINER, Claude. *Educação Emocional: um programa personalizado para desenvolver sua inteligência emocional*. 3 ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.