

COM-TEXTOS EM GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL IV

Estudos produzidos
no Curso de
Especialização em
Psicologia Clínica:
Gestalt-Terapia e
Análise Existencial

ORGANIZADORES:

José Paulo Giovanetti

Claudia Lins Cardoso

Paulo Eduardo Rodrigues

Alves Evangelista



CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO
EM PSICOLOGIA CLÍNICA:
*Gestalt-terapia e
Análise Existencial*



1ª EDIÇÃO

Belo Horizonte, 2022

COM-TEXTOS EM GESTALT-TERAPIA E ANÁLISE EXISTENCIAL IV

Estudos produzidos no Curso de Especialização em Psicologia Clínica:
Gestalt-Terapia e Análise Existencial

ORGANIZADORES: *José Paulo Giovanetti,*
Claudia Lins Cardoso e
Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO
EM PSICOLOGIA CLÍNICA:
Gestalt-terapia e
Análise Existencial



FAFICH

Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas

UFMG

UNIVERSIDADE FEDERAL
DE MINAS GERAIS



BIBLIOTECA PROFESSOR ANTÔNIO LUIZ PAIXÃO - FAFICH

Tel.: (31) 3409-6318

FICHA CATALOGRÁFICA

C741

Com-textos em análise existencial 4 [recurso eletrônico]:

estudos produzidos no Curso de Especialização em Psicologia Clínica
Gestalt-terapia e Análise Existencial / José Paulo Giovanetti,
Claudia Lins Cardoso, Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista.
– Belo Horizonte: Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, 2022.

1 recurso online (336 p.): pdf

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-86989-12-0

1. Psicologia existencial. 2. Psicanálise. 3. Gestalt-terapia.
4. Psicologia clínica. I. Giovanetti, José Paulo. II. Cardoso, Claudia Lins.
III. Evangelista, Paulo Eduardo Rodrigues Alves.

CDD: 157.9

CDU: 159.98

EDIÇÃO

Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista

CAPA E DIAGRAMAÇÃO

MAM Editora



COMISSÃO EDITORIAL

Achilles Gonçalves Coelho Júnior (FipMOC)

Adelma do Socorro Gonçalves Pimentel (UFPA)

Adriano Furtado Holanda (UFPR)

André Luiz Freitas Dias (UFMG)

Carmen Lúcia Brito Tavares Barreto (UNICAP)

Caroline Garpelli Barbosa (UNIP)

Claudia Lins Cardoso (UFMG)

José Paulo Giovanetti (UFMG)

Laura Cristina de Toledo Quadros (UERJ)

Maria Beatriz Cytrynowicz (ABD)

Maria Madalena Magnabosco (FUMEC)

Myriam Hoffman (Sedes)

Ornella Raymundo Villalva (Universidad Científica del Sur - Peru)

Patrícia Valle de Albuquerque Lima (UFF)

Paulo Eduardo R. A. Evangelista (UFMG)

Pedro Vitor Barnabé Milanesi (UNIRARAS)

Saleth Salles Horta (CEPC-UFMG)

Silvia Raquel Santos de Moraes (UNIVASF)

Telma Fulgêncio C. da Cunha Melo (CEPC-UFMG)

Victor Tinoco Delgado (FSMA)

Vitor Amorim Rodrigues (ISPA - Portugal)

ÍNDICE

SOBRE OS AUTORES 7

APRESENTAÇÃO 13

Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista

ESTUDOS SOBRE A CONTEMPORANEIDADE 17

17

1. Adoecimento humano na era moderna a partir da perspectiva existencial

Mariana Michalick Vasconcelos Diniz e Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista

32

2. Energia elétrica como fator de crescimento existencial

Ana Lucia Dias Goddard Araújo e Maria Madalena Magnabosco

60

3. As relações de desamor no âmbito familiar e o seu impacto na constituição da autoestima

Joyce Esteves Garbazza e José Paulo Giovanetti

87

4. Sociedade Líquida, Relacionamentos Amorosos e Virtualidade: uma Reflexão Fenomenológico-Existencial

Luiza Cristina de Oliveira Guedes e Saleth Salles Horta

111

5. A contemporaneidade e o não saber de si mesmo

Adriana Diniz Meirelles e José Paulo Giovanetti

ESTUDOS SOBRE PSICOLOGIA CLÍNICA 148

- 148 6. Luto por Perdas Gestacionais e Neonatais: aspectos enfrentados pelo homem no sentido de ser pai**
Renata Valério e Maria Madalena Magnabosco
- 174 7. Plantão psicológico: Possibilidade de intervenção para pessoas em vulnerabilidade social**
Elizabet Cristina Rodrigues Meira e Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista
- 187 8. O nosso encontro: possibilidades de uma psicoterapia fenomenológico-existencial com casais**
Marcelly Regina da Silva e Saleth Salles Horta
- 219 9. O Plantão Psicológico Gestáltico: uma proposta de assistência psicológica na Associação de Proteção e Assistência aos Condenados - APAC**
Jéssica Gonçalves da Silva e Claudia Lins Cardoso
- 249 10. Saúde e Trabalho: Uma Compreensão Gestáltica acerca dos Processos de Saúde e Adoecimento da Pessoa**
Rubens Ferreira Peixoto e Claudia Lins Cardoso
- 280 11. Saúde mental e atenção psicossocial de crianças e adolescentes: contribuições da Daseinsanalyse**
Lívia Maria Maia Mendonça e Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista
- 310 12. Grupo terapêutico com mães em luto decorrente de perda perinatal: Uma abordagem gestáltica**
Renata Rabelo Monteiro de Andrade e Claudia Lins Cardoso

SOBRE OS AUTORES

Adriana Diniz Meirelles

E-mail: ameirelles67@gmail.com - Orcid: 0000-0001-5273-1401

Graduação em Psicologia pelo Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora – CES/JF em 2013/1. Especialização pelo Curso de Especialização em Psicologia Clínica Gestalt-terapia e Análise Existencial da UFMG. Artigo publicado: “Humanização e conhecimento técnico-científico do profissional da saúde: um caminhar junto.”, CES Revista, v. 29, n. 1 (2015). Graduação em Fonoaudiologia pela Universidade Veiga de Almeida – R.J., em 1994. Especialização em Linguagem pelo Instituto de Estudos Avançados da Audição, S.P., em 2009.

Ana Lucia Dias Goddard Araújo

E-mail: ana@goddard.com.br - Orcid: 0000-0002-8118-3763

Possui graduação em Matemática pela Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Belo Horizonte (1992). Pós-graduação em Marketing (2000) e Especialização em Estatística (2005), ambas pela UFMG. Graduada em Psicologia pela Universidade Fumec (2018). Especialista pelo Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial pela UFMG (2021). Trabalhou na Cemig no período de 1985 a 2016 e no presente atua como Psicóloga Clínica na abordagem Fenomenológica -Existencial.

Claudia Lins Cardoso

E-mail: clins.rj@gmail.com - Orcid: 0000-0003-0533-5398

Doutora em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Mestre em Psicologia Social pela Universidade Gama Filho. Professora Associada do Departamento de Psicologia da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Coordenadora do Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial (UFMG). Psicóloga Clínica. Gestalt-terapeuta. Supervisora. Membro do Comitê de Ética da Associação Brasileira de Gestalt-terapia. Autora de diversos capítulos e artigos sobre Gestalt-terapia, Psicologia Clínica, psicoterapia, Fenomenologia e Saúde Pública.

Elizabet Cristina Rodrigues Meira

E-mail: elizabctrmeira@ahoo.com.br - Orcid: 0000-0003-3276-1771

Especialista em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial (UFMG). Psicóloga graduada com ênfase clínica pela FUMEC. Curso de Formação em Gestalt-Terapia: Fundamentos e Técnicas pelo Instituto Mineiro de Gestalt-Terapia. Atua como Psicóloga Clínica - atendendo adultos, facilitadora de grupo psicoterapêutico e voluntária em Plantão Psicológico fundamentado na Fenomenologia Existencial.

Jéssica Gonçalves da Silva

E-mail: jessikae_@hotmail.com - Orcid: 0000-0002-9154-2053

Graduada em Psicologia pela Pontifícia Católica de Minas de Gerais. Especialista pelo Curso de Direitos Humanos e Cidadania (ISTA em parceria com o Instituto DH). Especialista pelo Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial (UFMG). Membro da Comissão de Orientação em Psicologia e Relações Étnico-Raciais (CRP-MG).

José Paulo Giovanetti

E-mail: jpgiovanetti@terra.com.br

Possui graduação em Filosofia pela Faculdade de Filosofia Nossa Senhora Medianeira (1974), graduação em Psicologia pela Universidade Federal de Minas Gerais (1981), especialização em Filosofia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (1975), mestrado (1983), doutorado (1986) e pós-doutorado (1991) em Psicologia pela Université Catholique de Louvain. Professor aposentado da UFMG. Professor do curso de Especialização em Psicologia Clínica da UFMG. Autor de numerosos artigos em várias revistas especializadas e dos livros *Psicoterapia fenomenológico-existencial: Fundamentos filosófico-antropológicos* e *Psicoterapia antropológica. As contribuições de Binswanger e Gendlin*.

Joyce Esteves Garbazza

E-mail: psicologa@joycegarbazza.com ou joycegarbazza@gmail.com -

Orcid: 000-0003-4553-1668

Formada em Psicologia CRP-04/47890, pela Faculdade de Estudos Administrativos - FEAD-MG (2016) e Especialista pelo Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial (UFMG -2021). Atendo adultos, casais e também tenho experiência no atendimento com pessoas trans. Sigo a abordagem fenomenológico-existencial.

Lívia Maria Maia Mendonça

E-mail: liviamaiamendonca@hotmail.com - Orcid: 0000-0001-9763-7443

Psicóloga formada pela UFMG em 2014. Especialista em psicologia hospitalar e da saúde pela residência integrada multiprofissional em saúde cardiovascular do Hospital das Clínicas/UFMG. Especialista pelo Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial (UFMG). Atua como referência técnica em saúde mental infanto juvenil no município de Itabirito (MG) e também com a clínica psicológica.

Luiza Cristina de Oliveira Guedes

E-mail: luizaguedes.psi@outlook.com - Orcid: 0000-0002-5411-050X

Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ) e especialista em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Atua em Clínica Psicológica sob a perspectiva da Abordagem Fenomenológico-Existencial, tendo experiência anterior na Abordagem Psicanalítica e na área de Psicologia Hospitalar.

Marcelly Regina da Silva

E-mail: marcellysilvapsi@gmail.com - Orcid: 0000-0001-8742-1497

Psicóloga clínica pela FUNEDI-UEMG (2008). Especialista pelo Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial pela UFMG (2021). Atua como psicóloga clínica na perspectiva fenomenológico-existencial.

Maria Madalena Magnabosco

E-mail: madalena.magnabosco@gmail.com

Psicóloga clínica na perspectiva fenomenológica existencial pela UFMG. Mestrado e doutorado na interdisciplinaridade Psicologia- Literatura pela UFMG. PhD em Estudos Culturais pela UFRJ

Mariana Michalick Vasconcelos Diniz

E-mail: marianamvddiniz@hotmail.com - Orcid: 0000-0002-2917-5248

Graduada em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG) e Especialista pelo Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial (UFMG). Atua como Psicóloga Clínica em Clínica de Psicologia Gerais, com enfoque em adolescentes e adultos a partir da perspectiva fenomenológica-existencial. Áreas de interesse: Psicologia Existencial, Psicologia Humanista, Filosofia e Ética.

Paulo Eduardo Rodrigues Alves Evangelista

E-mail: pauloevangelista@ufmg.br - Orcid: 0000-0001-9691-6141

Professor Adjunto no Departamento de Psicologia da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal de Minas Gerais (FAFICH – UFMG). Doutor em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pela USP, Mestre em Filosofia e graduado em Psicologia pela PUC-SP. Sub-coordenador e Professor do Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial - UFMG. Coordenador do Grupo de Pesquisa CNPq “Psicologia, Fenomenologia Existencial e Contemporaneidade”. Publicou *Psicologia Fenomenológica Existencial: A Prática psicológica à luz de Heidegger* (Ed. Juruá, 2016) e artigos sobre Fenomenologia Existencial e Daseinsanalyse.

Renata Rabelo Monteiro de Andrade

E-mail: rerabelo.ma@gmail.com - Orcid: 0000-0001-7872-7793

Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG (2010). MBA em Gestão de Pessoas pela FGV/Rio de Janeiro (2014). Especialista em Psicologia Clínica: Gestalt-Terapia e Análise Existencial – UFMG (2020). Atuação orientada pela Gestalt-terapia, como psicóloga clínica e na condução de grupos terapêuticos.

Renata Valério

E-mail: renatavaleriopsi.q@outlook.com - Orcid: 0000-0002-5637-1674

Psicóloga clínica pela Faculdade (FUMEC). Atua em consultório particular atendendo adultos com ênfase em psicoterapia em mudanças e perdas. Especialista em Gestalt Terapia e Análise Existencial (UFMG). Pós-graduada em Teoria Psicanalítica pelo Núcleo de Estudos e Pesquisas Psicanalíticas.

Rubens Ferreira Peixoto

E-mail: psicorubens@outlook.com - Orcid: 0000-0003-2696-5102

Psicólogo pela Faculdade de Psicologia da PUC Minas, bacharelado e licenciatura, Especialista pelo Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial da UFMG. Atuação em Psicologia Clínica, Saúde Mental e Políticas Públicas do SUS.

Saleth Salles Horta

E-mail: salsalles@yahoo.com.br

Psicóloga clínica pela PUC-MG (1978). Especialista em Psicologia Clínica Fenomenológica Existencial pela PUC-MG (1998). Professora do Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial (UFMG). Atende em consultório particular desde 1978.

Telma Fulgencio Colares da Cunha Melo

E-mail: telmafulgencio@gmail.com

Graduada pela Universidade Católica de Minas Gerais (1978). Pós-Graduada em Psicologia Clínica Fenomenológico Existencial pela PUC-MG (1999). Professora do Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Gestalt-terapia e Análise Existencial (UFMG). Psicoterapeuta em consultório particular desde 1980.

APRESENTAÇÃO

O ano de 2021 foi difícil para todos de muitas formas. A pandemia de covid provocou importantes mudanças na estrutura social e transformou radicalmente os modos de ensinar Psicologia e dos atendimentos psicológicos. Se até 2020 davam-se passos tímidos e receosos na direção dos encontros psicológicos online, esse ano marcou a entrada – aparentemente definitiva – na *webesfera* do atendimento psicológico. O mesmo se deu com o ensino: na falta de alternativas, os professores e alunos tiveram que se reinventar e descobrir juntos novos modos de realizar a atividade já consolidada do ensino-aprendizagem. Esse desafio foi ainda maior no campo da formação, mais especificamente *formação clínica*. Como preparar para a escuta e a compreensão do sofrimento de um ser humano diferente, que aparece parcialmente pela webcam?

O Curso de Especialização em Psicologia Clínica: Análise Existencial e Gestalt-Terapia (CEPC) do Departamento de Psicologia (DPsi) da Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas (FAFICH) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) iniciou o ano preparado para receber mais uma turma de especializandos, mas foi surpreendido pela pandemia. Aconteceu somente um encontro presencial. O restante, deu-se de modo remoto. As disciplinas foram reinventadas e adaptadas para fomentar a prática e a reflexão sobre o cuidado e a atenção psicológicos. No final do Curso, os alunos forneceram avaliações de que o objetivo foi cumprido. Mas ficou uma curiosidade de como teria sido se tivesse sido presencial.

Ah, o ser humano... o único ser que se relaciona com o que ele não foi nem poderá ser! Que se pergunta ‘e se...?’ e pode tanto crescer a ampliar sua experiência de vida quanto aprisionar-se na culpa e no remorso.

Com a turma do CEPC não foi diferente. E ainda que essa pergunta – e se fosse presencial? – tenha permanecido no ar e atravessado os encontros virtuais, trocas, descobertas e aprendizagens aconteceram. Um grupo formou-se – tanto no sentido de concluir a Especialização, quanto de ter sido criado. Atualmente, com o título de especialistas em Psicologia Clínica, seguem trocando experiências, informações e apoiando-se mutuamente.

O final da jornada no CEPC é a defesa da monografia de conclusão de curso. Desde o início, sua presença ronda como um fantasma ameaçador. De repente, de ameaça, torna-se potência; é a chance de investigar mais a fundo uma pergunta ou tema que surgiu como que do nada no percurso. E, quando o tempo de conclusão diminui, volta a parecer um fantasma: *Consegurei? Estará bom o bastante? Se pudesse, faria de novo completamente diferente.*

Cada monografia é orientada por um professor do CEPC. O tema é de escolha do discente, mas é trabalhado com o professor para se estruturar como pesquisa. São escolhas e negociações ao longo do incerto percurso. Essa é a aventura de fazer pesquisa! E, como toda aventura, comporta riscos.

A banca pública de apresentação é parte desse ritual e invoca fantasias de julgamento. Por mais que seja dito que o objetivo é apresentar aos pares e à comunidade científica o resultado dos meses de pesquisa e escrita, a sensação dos estudantes é de avaliação. A banca é composta pelo professor orientador e por um convidado especialista no assunto, às vezes do CEPC, outras, de fora. Cada membro lê o trabalho e se põe em diálogo com ele, às vezes também indicando seus pontos fortes e a desenvolver. Isso porque a monografia não é um ponto final. É conclusão do Curso de Especialização, mas também um passo numa jornada acadêmica que, para alguns, está ainda começando.

Uma possibilidade que se abre na defesa da monografia é esta que as próximas páginas aguardam: tornar-se capítulo de livro. Há um importante trabalho – quiçá uma arte – na transformação de uma monografia em

capítulo de livro. Deve-se escolher um tema, um eixo ou um aspecto do conjunto presente na monografia. A banca, muitas vezes, colabora para essa escolha. Inclusive, aponta a relevância científica do trabalho e a necessidade de que seja disponibilizado à comunidade. Os trabalhos aqui presentes são esses que as bancas de defesa de monografia consideraram mais publicáveis.

É bem verdade que todas as monografias aprovadas ficam disponíveis no Repositório Institucional da UFMG¹. Lá, leitor e leitora, você encontrará a íntegra da qual estes capítulos são uma parte. Aqui, um tema é desdobrado com começo meio e fim, num espaço-tempo menor que a monografia.

Como já mencionado, o processo não termina com a defesa. Após a aprovação, os discentes são convidados a submeter os capítulos a um processo seletivo para a publicação. Aprovados pela comissão científica organizadora do livro, os capítulos foram encaminhados a um comitê editorial composto de especialistas em psicologia fenomenológico-existencial e gestalt-terapia que, sem saber quem eram os autores e orientadores, avaliaram os trabalhos, manifestaram a sugestão de publicação e recomendaram modificações. A versão que aqui se apresenta é aquela a que se chegou após percorrer essas etapas.

Assim, oferecemos a vocês pesquisas que têm a fenomenologia existencial e a Gestalt-terapia como fundamentação teórica. Os temas são os mais diversos e foram agrupados em dois tópicos: 1) Estudos sobre a Contemporaneidade e 2) Estudos sobre Psicologia Clínica. O primeiro grupo reúne textos que explicitam aspectos fundamentais sobre a contemporaneidade e fenômenos relacionados ao nosso momento histórico. O segundo traz como temas a prática psicológica clínica. Evidentemente, esta divisão é apenas um modo de organização da obra; a Psicologia Clínica acontece na contemporaneidade e esta traz sentidos e significados que surgiram naquela.

1 <https://repositorio.ufmg.br/>

Esperamos que as reflexões a seguir contribuam para a prática clínica e para uma leitura crítica de nosso cotidiano.

Belo Horizonte, 1 de junho de 2022.

3. AS RELAÇÕES DE DESAMOR NO ÂMBITO FAMILIAR E O SEU IMPACTO NA CONSTITUIÇÃO DA AUTOESTIMA

Joyce Esteves Garbazza

José Paulo Giovanetti

Observando que várias pessoas que iniciavam o processo terapêutico comigo relataram experiências de baixa autoestima, ansiedade, frustração em relacionamentos amorosos e conflitos familiares, eu fiquei me perguntando como essas queixas se relacionavam e se as relações familiares poderiam impactar na autoestima e contribuir para vivências de baixa autoestima, desamor consigo e envolvimento em relacionamentos esvaziados de sentido e com grande dependência emocional. Buscando uma compreensão fenomenológica existencial sobre as dúvidas que me atravessavam, recorri a autores que já falaram sobre os temas que percebi no consultório. Por meio da revisão bibliográfica, “que tem como objetivo iluminar o caminho a ser seguido pelo pesquisador, desde a definição do problema, até a interpretação dos resultados” (ALVES-MAZZOTTI, 1992, P. 54), ajudando o pesquisador a definir melhor o seu objeto de estudo e possibilitando escolher os caminhos que vão embasar a sua pesquisa (ALVES-MAZZOTTI, 1992), foi possível começar a construir uma correlação entre as dúvidas que eu tinha e o que já havia sido estudado por outros autores. O objetivo deste trabalho foi entender como percebemos a autoestima e como construímos a percepção que temos de nós mesmos e, a partir disso, se com uma autoestima consolidada, é possível estabelecer vivência de relações mais saudáveis consigo e com os outros.

Na fenomenologia existencial, percebemos o ser humano como um ser dotado de várias possibilidades. Quando esse se lança para possibilidades de aberturas e reflexões sobre as próprias experiências, acessa novos sentidos e significados. Quanto mais esse ser compreende o que tem no mundo, mais ele percebe a si próprio. Miller (1997) reforça a importância de conhecer a nossa própria história, pois somente assim podemos perceber as nossas responsabilidades e como lidamos com as nossas culpas. Para ela, ninguém é uma coisa só, nem só vilão e nem só vítima, “mas não saberemos disso enquanto estivermos confusos e não experimentarmos nossos sentimentos, enquanto não conhecermos exatamente a nossa história” (MILLER, 1997, P. 27-28). Quando olhamos para a nossa história, mesmo as partes dolorosas em que lidamos com vergonha e culpa, é possível perceber nossas ilusões e que muitas vezes assumimos para nós responsabilidades que nem sempre nos cabem. Segundo Moraes e Morato (2011), quando pensamos no ser humano a partir da fenomenologia existencial, percebemos que ele não é uma interioridade fechada em si mesmo, mas um ser que habita e se relaciona com o mundo. É a partir do seu modo de ir sendo no mundo, que cada pessoa vai se responsabilizando por sua existência e pelas suas relações no mundo-com-outros. Ser-no-mundo significa relacionar-se com o mundo e com as coisas dele, afetando e sendo afetadas por elas. É nessa relação entre o ser, o mundo e os outros seres daqui que vamos construindo o sentido do existir.

Scodelario (2002) aponta que as nossas primeiras experiências afetivas geralmente se constituem nas nossas estruturas familiares e lembra que nem sempre as famílias experimentaram trocas afetivas em suas relações, como por exemplo, o carinho, o amor e a intimidade, que hoje são naturais em algumas famílias. Atualmente, percebemos a importância de que as famílias mantenham um espaço saudável para a demonstração de sentimentos, não apenas os que são entendidos de maneira positiva, como por exemplo os sentimentos de carinho e amor, mas também os que podem ser entendidos como negativos, como por exemplo a raiva e o medo, pois quando a família trabalha

bem os seus sentimentos, vivenciam mais possibilidades de integração. Scodelario (2002) lembra que Freud já considerava a importância da família, principalmente da relação mãe-filho, para o desenvolvimento físico, emocional e social da criança. Defendendo a importância da integração familiar, a autora esclarece que os afetos fazem parte da dinâmica familiar e unem as pessoas, mas quando não são bem trabalhados, podem ser o ponto de partida de diversos conflitos familiares. Quanto mais os membros da família têm as suas necessidades emocionais, físicas e intelectuais bem estabelecidas e realizadas, mais saudável tende ser a relação familiar (SCODELARIO, 2002). Quando isso não acontece, a percepção que cada um tem de si mesmo e também das relações pode se comprometer, afetando a maneira que essa pessoa se relaciona consigo, com o mundo e com as outras pessoas.

O mundo contemporâneo nos faz questionar a qualidade das nossas relações e a força dos nossos vínculos, uma vez que o ser humano vem atuando no mundo de maneira individualista e superficial. Percebemos que as pessoas não conseguem assumir a responsabilidade com as próprias frustrações, buscando culpados, quando as suas vontades e desejos não são realizados. De acordo com May (1991), o problema do homem moderno é o vazio. “Com isso quero dizer não só que muita gente ignora o que quer, mas também que frequentemente não tem uma ideia nítida do que sente” (MAY, 1991, p.14). Quando as pessoas conseguem falar das suas dificuldades em tomar decisões, revelam que não têm clareza dos seus próprios desejos e necessidades. Desta forma, elas se sentem vazias e sem lugar e buscam, então, em seus companheiros, o preenchimento dessa falta, desse vazio íntimo. Porém, quando os cônjuges não conseguem satisfazer as suas expectativas, as pessoas ficam ansiosas, frustradas e zangadas, como uma tentativa de aliviar o incômodo que esses sentimentos provocam. Nesse caso, elas tendem a buscar um culpado, geralmente a pessoa que não correspondeu à expectativa criada.

A IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA NA ORGANIZAÇÃO DA VIDA HUMANA

Quando falamos em família, Szymanski (2000) chama a atenção para a maneira que a psicologia tem pensado as famílias ao longo dos anos, uma vez que acaba reforçando a ideia de um modelo de família ideal. A autora aponta que temos a tendência, quando consideramos uma família, de pensarmos na família nuclear burguesa, que segue um modelo familiar heteronormativo composto por pai, mãe e filhos vivendo em uma mesma casa e construindo trocas de aprendizado e afeto. As famílias que não seguem esse padrão acabam sendo consideradas incompletas e desestruturadas e ainda carregam o estigma de serem responsáveis “por problemas emocionais, desvios de comportamento do tipo delinquencial e fracasso escolar” (SZYMANSKI, 2000, p. 24). Para a autora, infelizmente a psicologia ainda vem contribuindo para o reforço dessas ideias e diz que é importante rompermos com elas.

O modelo da família nuclear burguesa começou a ser construído em meados do século XVIII. Até então, as famílias não se relacionavam com a mesma intimidade e os vínculos de afetos que aprendemos a naturalizar. Com o passar dos anos e com a consolidação desse modelo mais íntimo familiar, passamos também a naturalizar a autoridade masculina, uma relação hierárquica nas famílias e, por consequência, “o mundo externo como um espaço masculino e a casa como feminino” (SZYMANSKI, 2000, p. 24). Essa é uma estrutura que já não engloba todos os modelos familiares. Escolher um único padrão como o jeito certo de ser família, considerando apenas a estrutura e desconsiderando a qualidade das inter-relações, contribui para o comprometimento da percepção que as pessoas que compõem famílias que não seguem o padrão nuclear burguês têm de si, prejudicando a autoestima das famílias e alimentando sentimentos de menos-valia dos seus membros (SZYMANSKI, 2000). Isso também provoca outros problemas sociais que o modelo patriarcal, machista e autoritário traz para toda sociedade, como a

violência doméstica, familiar, psicológica e financeira, que não serão temas desse trabalho, mas é importante citar para que a reflexão não se encerre.

Na atualidade, a maioria das famílias não se formam e nem se mantêm unidas pelas mesmas razões que se formavam e se uniam há 50 anos. Isso acontece tanto por um enfraquecimento de uma idealização do matrimônio (a ideia de que ele não pode se dissolver) quanto pelo fato de que, hoje, a maioria dos casamentos não ocupam unicamente uma função econômica e de procriação (MORAES; MORATO, 2011). Os autores reforçam que as famílias vêm passando por uma

mobilidade de organização (termo que, ao contrário de mudança, não se refere a crise), uma vez que não existiram “quebras” definitivas nesta, mas ajustamentos, tentativas e experiências de reconfiguração mais coerentes com a realidade intra e extra-familiar” (MORAES; MORATO, 2011, p. 80).

Com isso, não temos mais um único modelo de família e as famílias possuem diversas formações. Elas já não são formadas apenas por pai, mãe e irmãos e as relações familiares não seguem mais exclusivamente um padrão heteronormativo, proporcionando uma pluralidade do que é ser família.

Em muitas famílias, além dos membros que fazem parte do núcleo familiar, outras pessoas se inserem na rotina desse grupo, especialmente na rotina das crianças. A exemplo disso, temos os avós, as babás e as instituições de cuidado e educação. Esses novos membros podem acabar interferindo na formação e educação das crianças. Melo (2018) aponta que “essa nova dinâmica familiar pode trazer desconforto para pais e filhos, pois se perde um pouco da intimidade e familiaridade construída na convivência do dia a dia” (MELO, 2018, p.81). Além disso, é possível que a criança fique sem parâmetro sobre a qual adulto recorrer, já que muitos acabam ocupando um lugar de referência, tanto de cuidado, quanto de autoridade.

Uma criança que cresce em um ambiente negligente ou superprotetor tende a ter mais dificuldade de desenvolver habilidades emocionais que servirão de apoio para a expressão dos seus sentimentos. Ajudar a criança na percepção de limites é importante para o desenvolvimento dessas habilidades e eles devem ser claros e bem colocados, mas sem os impor de forma autoritária. A criança está descobrindo o mundo e, uma vez que estamos todos em constante desenvolvimento, os adultos também estão, então é possível partilhar a experiência de descoberta e aprendizado, mesmo que adultos e crianças vejam o mundo por perspectivas diferentes (MELO, 2018).

Alimentamos as esperanças de que os adultos (principalmente enquanto família e cuidadores), auxiliem as crianças no processo de descoberta do mundo. Para que esse processo siga de maneira saudável, o ideal é que seja uma construção conjunta, em que o adulto escuta e acompanha os movimentos demonstrados pela criança, orientando e apresentando suporte e outras possibilidades, quando necessário. Caso contrário, ao invés de apoio, o adulto acaba sendo uma pessoa que impõe a sua visão de mundo, de humanidade e suas expectativas sobre a criança que está cuidando. Ao discorrer sobre as relações, Laing (1977) apresenta como as expectativas que os pais têm sobre os filhos podem se tornar um peso e comprometer a percepção que esses filhos vão ter sobre si mesmos. O autor propõe que, muitas vezes, a impressão que temos sobre sermos pessoas boas ou más, que merecem ou não ser amadas, vem da relação que inicialmente construímos com os nossos pais. De acordo com ele, os pais acreditam que cabem a eles a missão de mostrar aos filhos “o caminho bom”, mas esse caminho é baseado nas crenças e valores que eles próprios acreditam. Se os filhos, porventura, não seguem as suas orientações, os pais tendem a se questionar e se perguntam o que fizeram de errado no processo de educar, gerando frustração e culpa tanto nos próprios pais quanto nos filhos. Os genitores se sentem culpados por não conseguirem direcionar os filhos para aquele que eles acreditam ser o bom caminho e, por isso, sentem que fracassaram no seu dever. Já os filhos, ao perceberem a culpa dos pais,

sentem-se culpados por gerar angústia e frustração, por terem feito escolhas que vão na contramão das expectativas que os pais inicialmente depositaram neles. As inseguranças e fragilidades na percepção de si mesmo formadas nessas primeiras relações, segundo Laing, podem acompanhar o indivíduo até a sua vida adulta e comprometer a qualidade das relações que podem vir a estabelecer.

Os pais tendem a se preocupar excessivamente com o futuro dos filhos e, infelizmente, as escolas podem alimentar ainda mais as preocupações, questionando sobre quem a criança será no futuro, se cumprirá as expectativas sociais e se serão capazes de cuidarem de si mesmas e formarem uma nova família. Segundo Melo (2018), “as escolas da atualidade brasileira se estruturam como empresas onde a competitividade fala mais alto” (MELO, 2018, p.79). Essa excessiva preocupação com o futuro compromete o presente e a criança começa a viver uma vida cheia de normas e regras, com tudo muito rígido e estabelecido sobre o que se espera dela, “com tantos afazeres que não sobra tempo para o “ócio criativo”” (MELO, 2018, p.79). Melo (2018), quando fala da infância, aponta a dificuldade que a criança tem para encontrar um espaço para ser ela mesma, uma vez que tudo já foi determinado. O que é ainda alimentado por diversos estudos sobre o desenvolvimento infantil se caracterizam por perceberem as crianças como um ser incompleto, incapazes de compreender, escolher e se responsabilizar. Dessa forma, cabe aos adultos fazerem escolhas, até que a criança cresça, se torne adulta e possa, enfim, fazer as próprias escolhas. O problema dessa percepção sobre as crianças é que elas, ao irem crescendo, tendem a encontrar dificuldade de reconhecerem quem são e quem querem ser, já que precisam que os outros confirmem isso para ela. O olhar que se dirige para uma criança é sobre o que ela pode ser e, para isso, ela deve deixar de ser quem já é. Dessa forma:

A criança teria que se modificar para se transformar em alguém –
pessoa, ser humano, adulto –, segundo o modelo já constituído. Em

torno de tal ideal, a criança é compreendida pelo que **ainda não é** ou **terá que deixar de ser**, ressaltando-se o que nela ainda não se pode ver (CYTRYNOWICZ, 2018 [recurso eletrônico]).

Convidando a olhar para criança de outra maneira, Cytrynowicz (2018) recorre a Boss (1971) para falar da incompletude como condição humana. Assim, a criança vivencia o seu “ainda não”. O ser humano nasce, cresce, envelhece e morre sem saber tudo; chega em um mundo que já existia e morre deixando um mundo que continua após a sua morte. Dessa forma, para a autora, “o adulto não é mais completo do que a criança. Assim também, a condição fundamental do morrer humano está tão próxima do adulto como da criança” (CYTRYNOWICZ, 2018). Sobre os pais, recai o dever de proteger os filhos, para que eles não sejam consumidos por esse mundo que já existia, e também o dever de proteger o mundo desse ser que chega. Esse duplo cuidado permite que a criança aprenda a respeitar os próprios limites e o dos outros, bem como entender que ela é responsável pela continuidade do mundo (CYTRYNOWICZ, 2018). A partir disso, podemos perceber que é na vivência familiar que a criança vai aprender sobre si mesma e sobre o mundo, por isso é tão importante observar a qualidade dessas relações, uma vez que podem afetar toda a vida do indivíduo.

A AFETIVIDADE E AS RELAÇÕES DE DESAMOR

Os afetos, de acordo com Giovanetti (2015), são responsáveis por trazer uma experiência diferenciada para nossa vida. É a partir deles que podemos apreciar a vida. Nossas ações, segundo ele, não são, em grande maioria, orientadas pela razão, mas por afetos que se destacam e muitas vezes nos dominam. “A afetividade tem um papel determinante na estruturação do psíquico da vida humana” (GIOVANETTI, 2015, p.3). É a partir da interação do ser humano com o mundo e com os outros seres humanos e da “vivência do aspecto de transcendência, seja ela religiosa ou não” (GIOVANETTI, 2015, p.3), que

vamos desenvolver a nossa estrutura psíquica. As nossas primeiras experiências afetivas geralmente se constituem nas nossas estruturas familiares e, por isso, as famílias acabam ocupando, no imaginário social, um lugar de cuidado, proteção e pertencimento. Existe uma expectativa social de que a família será um espaço que proverá segurança, alimentação, cuidados físicos e emocionais, além de apresentar às crianças que compõem o núcleo familiar normas sociais e culturais. No entanto, não podemos esquecer, conforme afirmou Carvalho (2000), que “estas expectativas são possibilidades e não garantias. A família vive num dado contexto que pode ser fortalecedor ou esfacelador de suas possibilidades e potencialidades” (CARVALHO, 2000, p.13). Seguindo essa perspectiva, Alice Miller (1997) discorre sobre como a família pode ocupar um lugar prejudicial na formação da criança, através de atitudes que às vezes são naturalizadas no convívio social, mas que podem ter uma ressonância avassaladora na criança e que podem gerar marcas por toda vida.

Toda experiência, seja ela positiva ou negativa, vai gerar uma ressonância. A ressonância pode ser explicada como o impacto que a vivência de uma experiência causa em cada pessoa. É como absorvermos a realidade externa e o impacto que a absorção dessa experiência tem internamente. Então, diante de uma mesma situação, cada um vai assimilar de uma maneira (GIOVANETTI, 2015). Partindo dessa ideia, podemos concluir que é por isso que mesmo irmãos gêmeos percebem de modo diferente aspectos da sua infância. Eles podem ser afetados de formas diferentes, mesmo que vivam a mesma situação simultaneamente, ou seja, apesar de ser a mesma experiência, há uma ressonância diferente em cada um deles. Ao citar Lima Vaz (1991), Giovanetti (2015) explica que a captação dessa realidade externa e a maneira que sentimos no nosso interior (ressonância) “se edificam sobre dois grandes eixos: o imaginário e afetivo ou o eixo da representação e o eixo da pulsão” (LIMA VAZ, 1991, p.188 apud GIOVANETTI, 2015, p.3). Então, segundo Giovanetti, “a representação é como nós captamos o mundo sem analisá-lo. É pela percepção que entramos em contato com a realidade. Essa realidade provoca

em nós uma ressonância: o impacto subjetivo” (GIOVANETTI, 2015, p.4), a ressonância é a nossa capacidade de sermos afetados por algo ou alguém. A articulação entre o real e subjetivo é importante para a nossa saúde psicológica.

É através dos afetos que vamos desenhando os sentidos para vida. Giovanetti (2015) defende que a afetividade pode ser expressa, principalmente, por quatro formas: “as vivências de prazer e desprazer, as emoções, os sentimentos e os estados de ânimos” (GIOVANETTI, 2015, p.7). Não há uma hierarquia de importância sobre como registramos a afetividade, mas cada registro carrega a sua complexidade e características. O prazer é importante para o ser humano como uma maneira de aproveitar a vida. No entanto, como as pessoas vêm construindo uma vida cada vez mais individualista, com vivências de prazer superficiais, elas acabam construindo relações frágeis que contribuem para a objetificação do outro e o isolamento de si mesmo. Dessa forma, os outros ficam completamente desprovidos de valor e sentido. A única preocupação é consigo e as relações, por serem superficiais, só se mantêm por prazer, que geralmente são sexuais (GIOVANETTI, 2019). Quando pensamos no prazer como uma maneira de registrar a afetividade, é fundamental considerar que há outras formas de vivenciar o prazer para além do sensorial e sexual. Um exemplo disso é o prazer de ajudar alguém. Pessoas que ajudam com distribuição de comidas à população em situação de rua, por exemplo, vivenciam a experiência de doar o seu tempo e atenção e podem sentir prazer por saberem que contribuíram positivamente na vida de alguém.

A emoção é outra maneira de registro da afetividade. Destaca-se por ser menos duradoura, principalmente se comparada aos sentimentos. As emoções vão se apresentar no nível biológico, “surge precisamente quando não há distanciamento entre a percepção-representação do objeto e o objeto mesmo desejado ou temido” (RUDIO, Alfonso Garcia 1993, p.46 apud GIOVANETTI, 2015, p.8). Os sentimentos já são mais duradouros e não se modificam conforme interagimos com o ambiente/situação, como é o caso das emoções,

ou seja, vão existir sentimentos, mesmo que não estejamos diante do objeto que os desperta. É importante ressaltar que essa é uma comparação didática, ainda que a façamos, pois tanto as emoções quanto os sentimentos são registros da afetividade. Portanto, eles não ocupam um lugar de maior ou menor importância. O que os diferenciam é o impacto da ressonância que cada um deles tem em nós.

Os estados de ânimo é o quarto registro da afetividade. Eles dizem da forma que nos relacionamos e somos seres-no-mundo. Os estados de ânimo podem influenciar na intensidade que expressamos os sentimentos e emoções. “Queremos destacar que os estados de ânimo são os estados afetivos, por isso são estruturados a partir das reações diante dos acontecimentos e das pessoas” (GIOVANETTI, 2015, p.10). Apesar de nem todos os autores concordarem, Giovanetti (2015) defende que existe diferença entre os estados de ânimo e os humores. Os humores são o que Heidegger, em *Ser e Tempo*, descreve como tonalidade afetiva: “as tonalidades afetivas possuem uma característica própria que não decorre do contato com o ambiente. É a sintonia do homem com o seu mundo. Ela mostra o modo de ser no mundo, a afinação do homem com a realidade” (GIOVANETTI, 2015, p.10). Para explicar e exemplificar a diferença entre estados de ânimo e tonalidades afetivas (humores), Giovanetti recorre a Lersch (1974), que “distingue quatro tipos fundamentais de tonalidades afetivas básicas: jovialidade (o ânimo alegre), o ânimo festivo, o humor triste (melancolia) e o humor amargo. O humor triste pode gerar um estado de ânimo que nomeamos tristeza” (LERSCH, Philipp 1974, p.270-276 apud GIOVANETTI, 2015, p.11). Então, podemos entender que o humor é uma característica afetiva da pessoa (tonalidade afetiva) e os estados de ânimo a forma com a qual ela expressa no mundo essa característica. É importante ressaltar que os humores dizem sobre a forma que a pessoa sente o mundo, mas ela pode ter um determinado humor e, ainda assim, expressar diversos sentimentos e estados de ânimo.

É por meio da afetividade que temos a oportunidade de experimentar a vida de maneira diferenciada. Se não houvesse esse impacto diferente da ressonância em cada um de nós, a vida seria igual para todos. Além disso, é por meio da afetividade que fomos capazes de nos conectar com as coisas e pessoas. Dessa forma, ela também é responsável pela construção de vínculos. “Como seres humanos, nos estruturamos a partir de nossas tendências, das vivências de nossas emoções e sentimentos” (GIOVANETTI, 2015, p.14). Podemos ter emoções e sentimentos tanto positivos quanto negativos e a forma que lidamos com cada um deles tem impacto na nossa vida e nas nossas relações. É importante compreender que o fato de ser lido como uma emoção ou sentimento negativo não significa que eles não tenham importância para nossa saúde emocional, como exemplificado por Giovanetti (2015). A expressão da raiva, por exemplo, pode ser uma forma saudável de estabelecer que o outro não atravesse limites que poderiam nos ferir. “A vida afetiva se constitui a partir de como lidamos com todas essas vivências. Uma vida afetiva rica é aquela que tem uma grande variedade de afetos com as mais diversas pessoas” (GIOVANETTI, 2015, p.14). Aos pais e educadores primários, além da educação social e cognitiva, cabe também o auxílio da educação afetiva das crianças, no sentido de que é com eles que os filhos aprendem a reconhecer e expressar os seus sentimentos. Geralmente, é nesse ambiente que as crianças começam a se expressar afetivamente. Por isso, é muito importante que os adultos que cercam essas crianças tomem cuidado para não invalidar ou minimizar o que a criança está expressando (GIOVANETTI, 2015). É importante entender como vivemos e nos expressamos afetivamente para entender como construímos e vivemos as nossas relações.

De acordo com Miller (1997), as crianças são dependentes dos pais e temem que os pais possam abandoná-las e por isso sentem a necessidade de fazer de tudo para não os perderem. Quando os pais são carentes, podem vir a construir uma relação de possessividade. Como não entendem a dependência que sentem dos filhos e temem os perder, podem construir relações

autoritárias como um alívio da ansiedade causada pelo medo da perda. Crianças que crescem em relações assim acabam, com o tempo, ficando cada vez mais atentas às demandas dos pais e sentem que cabem a elas a tarefa de suprir as expectativas deles. Em alguns casos, as crianças acabam reprimindo os seus próprios sentimentos para que a autoestima dos pais não seja ferida. Quando se tornam adultos, em processos terapêuticos, essas pessoas podem ter a oportunidade de revisitar sentimentos de abandono, carência e vários outros que foram reprimidos ao longo da sua história, o que é fundamental para que possam buscar alternativas saudáveis de lidar com impactos que eles têm na vida. É importante ressaltar que, como muitos adultos não tiveram a oportunidade de vivenciarem e amadurecerem os seus sentimentos com medo de ferir e perder os pais, eles acabam não aprendendo a expressá-los e tendem a continuarem se sentindo responsáveis pelas demandas emocionais dos outros e buscando a aprovação de si mesmos em outras relações (românticas, trabalho, amizades...) (MILLER, 1997).

Pessoas que experimentaram na sua infância sentimentos de abandono e solidão podem, quando adultas, perceberem a infância de maneira fantasiosa, criando a ilusão de que eram felizes nessa fase da vida. Se esses sentimentos não forem bem trabalhados, quando se tornarem pais, esses sujeitos podem depositar em seus filhos o desejo de suprir, através das suas crianças, a falta que veio na verdade da relação com os próprios pais (MILLER, 1997). Seguindo a mesma direção, Lise Bourbeau (2020) acredita que os seres humanos nascem com a tendência de serem si mesmos, ou seja, com a tendência de agirem de maneira natural e espontânea. Entretanto, a maioria de nós, ainda na infância, é impedida de agir dessa forma, pois logo que “ousamos ser nós mesmos, perturbamos o mundo dos adultos ou daqueles que nos são próximos. Deduzimos, portanto, que ser natural não é direito, não é correto” (BOURBEAU, 2020, p. 12). Essa percepção é muito dolorosa e muitas vezes a reação da criança é manifestada pela raiva e temos a tendência de naturalizar essas crises, denominando-as como “crises da infância” e posteriormente como

“crises da adolescência”. Infelizmente, segundo a autora, poucas crianças conseguem encontrar espaço para se desenvolverem de maneira espontânea e com a possibilidade de serem si mesmas (BOURBEAU, 2020).

Bourbeau (2020) acredita que quando somos impedidos de sermos nós mesmos, podem surgir feridas emocionais. Elas podem surgir a partir da nossa relação com os nossos pais, tanto pelas atitudes que eles têm conosco quanto pela maneira que eles lidam com as próprias feridas. Como as feridas são muito dolorosas, recorremos a máscaras como uma tentativa de evitá-las. As máscaras são tentativas de nos proteger dessas feridas e nos impedem de reconhecer as nossas próprias dores e consequentemente a nós mesmos. Se refugiar atrás das máscaras pode ditar a forma que cada pessoa se relaciona com o mundo, com os outros e consigo. As feridas e as máscaras dificultam a nossa autoaceitação e a formação do amor-próprio e pode nos levar a buscarmos nos outros o que não somos capazes de proporcionar a nós mesmos. É fundamental que aceitemos a nossa história (e quem estamos sendo) e que possamos perceber as ilusões que criamos como uma tentativa de evitar as partes dolorosas dela. De acordo com Miller (1997), “toda e qualquer vida é cheia de ilusões, talvez porque a verdade nos pareça insuportável. Mesmo assim, a verdade nos é tão essencial, que o preço por sua perda é adoecer gravemente” (MILLER, 1997, p.15). Mesmo não sendo possível mudar o nosso passado, é importante por vezes olhar para ele, não como uma tentativa inútil de mudá-lo, mas como uma possibilidade de rever a forma como a percebemos e reagimos diante do que fizeram conosco. Pensar no passado e nos traumas da infância não é fácil, pelo contrário, muitas vezes é inclusive doloroso, mas só quando percebemos qual é ressonância que aquela história tem em nós, é que podemos escolher como queremos conviver com o nosso passado e com quem somos. Afinal, evitar de pensar sobre a própria história não faz com que as marcas deixadas por ela deixem de existir. Quando as pessoas falam de sentimentos reprimidos ao longo da vida em seus processos terapêuticos, podem continuar dependentes da opinião e aprovação dos outros, mas acabam

por se sentirem mais livres, pois podem expressar os seus sentimentos, mesmo que sejam os de insegurança, em um espaço seguro para serem si mesmas (MILLER, 1997).

AUTOESTIMA E AUTOCONCEITO

A imagem que temos de nós é construída, não nascemos com ela. É fundamental que durante o nosso processo de formação ocorra experiências de amor e vínculos de afetos, pois é a partir dessas vivências que cada um de nós será capaz de construir o amor-próprio e valor pessoal (CREMERS-LAURENT, 2015). Se pararmos para observar um bebê e como ele vai se devolvendo, percebemos como esse processo ocorre de maneira lenta e gradual. Aos poucos, a criança vai aprendendo a firmar o próprio corpo, balbuciar alguns fonemas e depois a repetir algumas palavras. A criança aprende e se desenvolve muito a partir da observação e repetição, e os pais e educadores são fundamentais nessa fase da vida. Quanto mais estão dispostos a oferecer e incentivar a criança por quem são responsáveis, mais ela tende a aprender e se desenvolver. Isso vale tanto para as habilidades físicas e sociais, quanto para as emocionais. São com esses recursos aprendidos com a família que as crianças começam a socializar com as pessoas que fazem parte de outros ambientes, além do doméstico e familiar, como a escola, por exemplo, onde aprenderá a lidar com sentimentos e emoções que muitas vezes nem experimentaram em casa, como a rejeição, a simpatia ou mesmo o compartilhamento de objetos. Além dessas, há outras experiências que não são necessariamente vivenciadas no núcleo familiar (ROJAS, 2013).

Ao longo da vida, cada pessoa vai construindo uma visão de si mesma e a autoestima está ligada com como cada um se relaciona com os conceitos e percepções que tem de si. Portanto, para falarmos de autoestima, antes se faz necessário entendermos o que é autoconceito (GUIMARÃES, 2012; CREMERS-LAURENT, 2015). O autoconceito pode ser entendido pela concepção

que a pessoa tem de si mesma e essa percepção é formada a partir das suas vivências. É pelo autoconceito que o indivíduo será capaz de se avaliar e julgar suas escolhas e atitudes como adequadas ou não. O autoconceito não é imutável e pode se alterar ao longo da vida (GUIMARÃES, 2012). Para Cremers-Laurent (2015), autoconceito é como o indivíduo entende a própria identidade, considerando os diferentes aspectos da pessoa (aparência e habilidades físicas, capacidades e características psicológicas diversas, capacidades de relação interpessoal e social, características morais...). Segundo a autora, para entender a relação de autoconceito e autoestima de uma forma mais clara, é preciso compreender a correlação entre três conceitos: o de autoconhecimento, o de ego ideal e de autoestima – o autoconhecimento é o que sabemos de nós, o ego ideal é aquilo que idealizamos ser e a autoestima é quão bem lidamos com a distância entre esse ser ideal e o que conhecemos de nós (CREMERS-LAURENT, 2015, p.3).

Esses conceitos começam a ser formados ainda na infância e são desenvolvidos ao longo de toda vida. As percepções que a pessoa tem de si na infância e adolescência podem marcá-la de maneira muito profunda, por isso é importante lembrar que nem sempre o que acreditamos saber sobre nós mesmos corresponde com a realidade. Podemos criar uma imagem disfórica e distorcida a partir do que os outros dizem sobre nós. Dessa forma, todos que estão ao redor da criança e adolescente a ajudam a formar os conceitos de como ela se percebe, se aceita e idealiza como deve ser. Podemos imaginar, por exemplo, que pessoas muito talentosas, que são admiradas na infância por suas qualidades, habilidades, aparência e por atenderem as expectativas que os outros depositam sobre elas, tendem a se tornarem pessoas confiantes e com uma boa percepção de si, mas como lembra Miller (1997), muitas vezes ocorre o oposto. Essas pessoas podem vir a se sentirem muito solitárias e acabar não desenvolvendo uma percepção clara de si mesmas. Uma vez que são muito admiradas, não conseguem se reconhecer quando o olhar dos outros não está voltado para elas, não sabem quem são quando não estão sendo admiradas.

Quando sente que falhou nos ideais autoimpostos (e nos exigidos, a partir de expectativas e falas dos que estavam ao seu redor), o ser humano passa a lidar com sentimento de culpa e vergonha. Essas pessoas, conforme vão crescendo, podem se mostrar inseguras e rígidas consigo mesmas. Elas costumam ter uma percepção da infância, de acordo com Miller (1997), que nem sempre corresponde ao que realmente aconteceu, falam que os pais lhes eram compreensivos e as incentivaram “ou pelo menos um deles; e se lhes faltou compreensão dos outros, foi porque não conseguiram se expressar direito” (MILLER, 1997, p. 18). A culpa dos seus fracassos, falta de amor e compreensão são sempre delas mesmas, já que dentro da sua percepção sempre houve apoio. Falam sobre a criança que foram com desdém, não apresentam misericórdia e nem acolhimento sobre o que consideram falhas. Muitas vezes, são críticos e debocham de si mesmos (tanto da criança que foram, quanto da pessoa que vêm sendo). De acordo com Miller, essas atitudes dificultam a pessoa ter uma percepção clara sobre as suas necessidades. Bourbeau (2020), acredita que é por meio do autoperdão e da possibilidade de perdoarmos os responsáveis pelas nossas feridas que podemos nos aproximar da cura (no sentido de compreender as feridas e lidar com elas, sem máscaras) e construir uma percepção mais gentil e clara de nós mesmos.

O IMPACTO DAS RELAÇÕES DE DESAMOR NA AUTOESTIMA

Durante toda a vida podemos nos deparar com situações que contribuam para que tenhamos uma visão equivocada de nós, em qualquer idade. Rojas (2013, p.19) lista algumas situações que afetam a nossa percepção sobre a gente mesmo. Elas podem contribuir para que possamos construir uma percepção negativa e pensamentos de que somos de alguma forma pior ou menos dignos do que as outras pessoas. Algumas dessas percepções podem ter origem na infância, como por exemplo: um ambiente familiar tóxico e violento ou as dificuldades de aprendizado na escola e o bullying etc. Já outras podem

ser adquiridas ao longo da vida, como por exemplo: o excesso de autocrítica e perfeccionismo, a constante dúvida sobre si mesmo e as escolhas e o medo de ser criticado e rejeitado e ser extremamente sensível (no sentido de ser afetado com qualquer comentário entendido como crítico). Por isso, falas e atitudes, mesmo que não tenham como objetivo ferir, podem enfraquecer a autoestima. Rojas (2013), ressalta a importância de uma educação que favoreça a autoestima, “a infância é a etapa da vida em que se semeia o potencial de uma pessoa” (ROJAS, 2013, p. 20, tradução minha), então cabe aos pais e educadores o dever de ajudar as crianças a perceberem os próprios potenciais.

Rojas (2013, p.21, tradução minha) destaca alguns fatores que podem ajudar aos pais e educadores na educação da autoestima das crianças, como por exemplo: propor tarefas, metas e desafios que sejam condizentes com as habilidades da criança, lembrando de auxiliá-las e não apenas criticá-las quando não conseguirem; não comparar as crianças com outras, mesmo que acreditem ou percebam que as outras sejam mais habilidosas. Para ele, esse fator só deixará a criança que é percebida com menos habilidades mais insegura e desmotivada sobre as próprias características e habilidades. Quando as comparações aparecerem, o autor acredita que é importante ressaltar para as crianças que cada pessoa tem a sua própria capacidade e tempo de aprendizagem. Rojas destaca que é importante medir nossas palavras, se não temos pontuações construtivas a fazer, devemos tomar cuidado para não dizer coisas que podem minar a confiança da criança (e de outras pessoas também, afinal não sabemos quais fragilidades elas carregam); por fim, recomenda valorizar o esforço na realização de cada tarefa. O autor chama atenção para o fato de que, às vezes, as crianças podem construir uma percepção equivocada de que as coisas são mais fáceis de fazer e que o problema está com elas por não conseguirem. É necessário dar o exemplo, já que Rojas acredita que as crianças se espelham nas atitudes dos pais. Portanto, esses devem tomar cuidado para não passarem para os filhos as próprias inseguranças. As ações que os pais têm diante da vida, são os melhores ensinamentos que podem transmitir

para os filhos. Entendendo a importância que as ações dos pais têm na vida dos filhos, o autor as destaca como uma forma de fortalecer a autoestima a demonstração aberta e sincera de afeto. Segundo Rojas (2013), os afetos são fundamentais para o ser humano e as crianças precisam de demonstração de afeto, das diversas maneiras possíveis. Para o autor, aprendemos a construir o amor-próprio a partir do afeto que recebemos (ROJAS, 2013).

Quando a baixa autoestima é ignorada ao longo da nossa vida, podemos lidar com sentimento de insegurança e de ansiedade. Entender como nos sentimos diante dos eventos do nosso cotidiano, pode nos ajudar a entender melhor as fragilidades da autoestima e lidar melhor com sentimento de baixa autoestima. De acordo com Rojas (2013), a ansiedade é um estado de alerta comum a todas as pessoas e surge quando identificamos uma situação que pode representar algum risco para nós. Contudo, por diversos fatores, pode acontecer de mesmo diante de situações que não nos representam riscos, o sentimento de ansiedade surgir. Nem sempre existirá uma origem externa para a crise de ansiedade e é importante entender isso, pois causa um grande sofrimento para as pessoas que passam por crises, uma vez que podem acontecer a qualquer momento. Além disso, essas crises são acompanhadas frequentemente de sentimentos muito angustiantes e reações físicas do corpo, e as pessoas começam a temer ter outras, aumentando as inseguranças internas e favorecendo o surgimento de novas crises. Rojas (2013) aponta que crises de ansiedade que aparecem sem um motivo aparente (ansiedade endógena) merecem muita atenção, principalmente quando ocorrem em uma frequência constante e intensa, o que pode ser um indicativo de que as coisas não vão bem e às vezes se faz necessário uma avaliação psiquiátrica e intervenção medicamentosa.

Segundo Rojas (2013), o estresse é outro sentimento que é comum a todas as pessoas e que, se surgir em demasia, pode ser prejudicial. Segundo o autor, o estresse é uma forma de reagir diante de uma situação de crise. Em

alguns contextos, pode até ser prazeroso, uma vez que provoca o aumento da adrenalina. Porém, quando estamos diante de uma situação que vai além das nossas defesas, o estresse pode atingir um nível muito alto, o que pode acarretar angústia e um desajuste fisiológico. Esses sentimentos de ansiedade e estresse podem ser um indicativo de uma autoestima fragilizada. Ele aponta como um indicativo da fragilidade da autoestima o indivíduo começa a sofrer em excesso, imaginando como os outros o percebem, sentindo-se inferior aos outros, sendo muito crítico com as suas escolhas e habilidades. Pessoas que reagem assim, podem passar a sofrer com crises de ansiedade e estresse sem nem notar que isso está relacionado com a forma que vêm se percebendo.

O ser humano precisa da troca com o outro, inclusive para se orientar na vida. Como já foi dito anteriormente, somos seres de relação e são nas relações que vamos nos construindo e nos reconhecendo. Porém, pessoas que experimentam o esvaziamento de si mesmas e passam por experiências de abandono e solidão podem buscar nos outros um refúgio para fugir da sensação de isolamento. O medo de estar sozinho e de não ser aceito ou amado pelos outros dificulta o encontro consigo e, conseqüentemente, dificulta o reconhecimento do que realmente é importante para si. Desta forma, quando uma pessoa percebe que não há segurança em suas metas e planos, apavora-se e passa a buscar nos outros o consolo para suas próprias inseguranças (MAY, 1991). “O vazio e a solidão são, portanto, duas faces da mesma experiência básica da ansiedade” (MAY, 1991, p.24). Esse vazio que vem da dificuldade em tomar decisões e de se conhecer pode levar as pessoas a sentirem um grande receio do julgamento do outro, mas com frequência, esse julgamento que o outro pode fazer vem de encontro com o julgamento que o próprio indivíduo faz de si. Essa característica revela que a pessoa não tem clareza dos seus próprios desejos e necessidades e busca nos outros uma confirmação de si.

Para Miller (1997), o vazio está relacionado à falta de sentido para a vida, o que muitas vezes é chamado de depressão, que ela acredita ser a “perda

de si mesmo, mais precisamente, estranhamento de si mesmo, cujo início está sempre na infância” (MILLER, 1997, p. 44). Essa perda de si mesmo pode ser manifestada, segundo a autora, de duas maneiras: uma é como uma autoenganação, uma tentativa de defesa, a grandiosidade; e a outra a depressão. A pessoa atua na vida de maneira grandiosa, se admirando e sendo admirada pelos outros, reafirmando as suas qualidades, mas sempre dependente do olhar e reconhecimento do outro para continuar se reconhecendo. Seguindo o exemplo apresentado por Miller, a autoestima de uma pessoa grandiosa é tão frágil como um balão de festa, pode estourar a qualquer momento, pois depende da constante admiração dos outros para se sustentar, se aceitar e reconhecer o próprio valor. A pessoa grandiosa pode vivenciar a depressão quando os olhos do outro não afirmam o seu valor. Já a depressão “pode ser compreendida como um sinal direto da perda do self, e consiste na negação das reações emocionais e dos sentimentos próprios. Essa negação teve seu início na adaptação vital durante a infância, motivada pelo medo da perda do amor” (MILLER, 1997, p.49).

Desta forma, pessoas que se sentem vazias e sem lugar buscam em seus companheiros o preenchimento dessa falta, desse vazio íntimo, mas quando os cônjuges não conseguem satisfazer as suas expectativas, as pessoas se sentem, com frequência, frustradas (MAY,1991). Para ajudar a exemplificar, recorro aos personagens Lúcio e Lúcia, de Laing (1977) em seu livro *Laços*. O casal Lúcio e Lúcia vivenciam ao longo do livro uma série de conflitos na relação, muitos deles tinham origem nas inseguranças individuais que cada um possuía. O autor narra, por exemplo, o sentimento de ciúme, o medo do abandono, diversos momentos de desrespeito, entre outras situações conflituosas. Eles descrevem como se sentiam infelizes na relação, mas não conseguiam acabar com ela, temiam como poderiam vir a se sentir sem o relacionamento. Manter a relação gerava culpa, pois se sentiam egoístas e responsáveis pela infelicidade que notavam no companheiro. Às vezes, porém, começavam a questionar se não era o parceiro o egoísta, uma vez que também notava a

infelicidade e não dava um fim na relação. É interessante ver o desenrolar da história, como se aproximam das próprias feridas e fogem para não precisar se haver com elas e acabam transferindo para o parceiro a responsabilidade do próprio sofrimento. O casal vive se magoando, mas não consegue terminar o relacionamento. Conforme alimentam a relação, ambos vão criando estratégias para suportá-la, mesmo que algumas sejam dolorosas e destrutivas.

A história desse casal ilustra bem quando Rollo May (1991) diz que pessoas solitárias se esforçam para ser aceitas como uma tentativa de se afastar da solidão, mas o efeito é temporário. O preço que pagam pode ser alto, pois as afasta cada vez mais do seu verdadeiro eu e compromete “a única coisa que ajudaria positivamente a vencer a solidão a longo prazo, isto é, o desenvolvimento de seus recursos interiores, da força e do senso de direção, para usá-los como base de um relacionamento significativo com os outros seres humanos” (MAY, 1991, p 29). Esse indivíduo que é sempre o que o outro espera, que não sente à vontade para ser si mesmo, que enfrenta o constante medo do abandono, pois teme que os outros descubram a farsa que ele representa, “acabam por se tornarem ainda mais solitários, por mais que se apoiem nos outros, pois gente vazia não possui a base necessária para aprender a amar” (MAY, 1991, p 29).

CONCLUSÃO

A autoestima está relacionada com a qualidade que cada indivíduo lida com o que sabe sobre si mesmo (como se percebe) e como idealiza que deve vir a ser. Se essa distância é administrada, por exemplo, com excesso de auto-crítica e uma cobrança perfeccionista, a pessoa pode ter mais dificuldade de reconhecer e valorizar as próprias qualidades, o que pode levar a se comparar com outras pessoas e desenvolver uma excessiva preocupação sobre a opinião e pensamentos dos outros sobre si. Além disso, pode, para tentar disfarçar as inseguranças, criar estratégias de auto boicote, chegando a desistir de projetos

e metas com medo de falhar ou ser criticado pelos demais, o que acaba inevitavelmente alimentando sentimento de insegurança e fracasso.

A infância é onde as primeiras fragilidades e possibilidades de fortalecimento da autoestima são plantadas. Vários autores a quem recorri para a construção deste trabalho concordam que muitas vezes as inseguranças e feridas que os pais não observaram e trataram ao longo da própria vida podem ser o ponto de origem das feridas e inseguranças dos filhos futuramente, alimentando um ciclo, quando não interrompido.

A família, enquanto um espaço de apoio, segurança e acolhimento (independente da formação), é fundamental para que nos sintamos bem-vindos ao chegar no mundo. É nela que aprendemos sobre o mundo e começamos a formar uma percepção de nós. Contudo, é importante lembrar que muitas vezes essa percepção pode estar contaminada, mesmo que não tenha sido a intenção dos membros da nossa família, por resquícios das feridas deles. Então, é importante, ao longo do nosso desenvolvimento, nos permitir olhar para nossa história com gentileza e com a possibilidade de autoperdão, uma vez que podemos assumir a responsabilidade de culpas que não cabe a nós. Às vezes, também faz parte do processo perdoar quem nos feriu. Isso não significa esquecer o que passou e nem dar a oportunidade para que a pessoa volte a nos ferir, mas pode significar devolver a responsabilidade para a pessoa, compreendendo que aquela atitude pode ter origem em uma dor que a pertence e que ela não se permite ou não tem condição de compreender. Portanto, não é justo com nós mesmos permitir que a dor e os traumas que pertencem a outra pessoa, e que nem fomos nós que causamos, continuem afetando a maneira que nós nos percebemos.

Quando olhamos para a nossa história, mesmo para as partes dolorosas delas, somos capazes de perceber as marcas que se formaram e assim podemos construir um entendimento de quem somos e do que fazemos com nós mesmos e com os outros. As inseguranças vivenciadas na infância, podem

aparecer em relações românticas, parentais e até mesmo de amizades e trabalho e, por medo da solidão, mesmo quando estas relações deixam de apresentar um convívio saudável, podem ser mantidas.

A curiosidade que surgiu na clínica permitiu uma experiência que foi muito enriquecedora, tanto a nível pessoal como profissional, e mostrou que é importante que continuemos pensando a forma que estamos construindo as nossas relações. Hoje, as pessoas vivenciam relações frágeis em que, geralmente, as trocas são sexuais e com pouca intimidade afetiva. Na terapia, muitos pacientes falam da necessidade de manter ativo um jogo de desinteresse e como isso é cansativo e, por vezes, doloroso. Em resumo, nesse jogo não é permitido mostrar que você está interessado na pessoa com quem está se relacionando por um determinado tempo, para que ela não pense que você está interessado demais. Caso contrário, corre-se o risco de que, mesmo que ela também esteja interessada, acabe se afastando com medo do compromisso (com a relação e com os sentimentos). Ainda há o risco que, ao perceberem os sentimentos de interesse, mesmo que não sejam capazes de corresponder, optem em alimentar uma ilusão que aquela troca pode evoluir para algo mais concreto, mantendo a pessoa refém daquele contato. Fazem isso, pois o interesse do outro alimenta a autoestima ao se sentir querido e desejado.

Além disso, há uma excessiva preocupação com a imagem. Podemos tomar como exemplo os aplicativos de relacionamentos. Neles, é importante que as fotos sejam verdadeiras vitrines para que o outro possa apreciar e decidir se vale a pena ou não iniciar uma conversa. Não existe, quase sempre, um interesse em quem é aquela pessoa no íntimo e sim com a imagem que ela apresenta. Procedimentos estéticos e os filtros nas fotos são cada vez mais comuns, buscando passar uma imagem de perfeição, como se o perfeito sempre fosse aceito e amado. Esses tipos de relações aproximam as pessoas do ter e as afastam da essência. Não obstante, as fazem duvidar de si mesmas, uma vez que o real não parece ser suficiente.

Quando lançamos um olhar fenomenológico existencial para as relações, percebemos que muitas vezes as pessoas não têm clareza dos seus próprios desejos e necessidades e buscam em outras pessoas uma maneira de preencher a falta, como se coubesse as outras pessoas a responsabilidade de satisfazê-la. Desse modo, as pessoas se tornam individualistas ao se relacionarem com o mundo e, com frequência, se sentem frustradas, vazias e sem lugar quando as suas expectativas e desejos não são atendidos. Alguns dos autores a quem recorri para a construção deste trabalho acreditam que o preenchimento dessa falta, desse vazio íntimo, só seria possível a partir de um processo de autoconhecimento, pois dessa maneira o indivíduo seria capaz de construir recursos internos que possibilitaria a construção de relações significativa consigo e com os outros seres humanos. Dado que somos seres que estão em constante construção e desconstrução, essas reflexões não encerraram e nem definem a percepção da formação da autoestima, mas permitem começar a perceber sobre como as nossas relações familiares podem comprometer a maneira que nos percebemos e nos relacionamos conosco, com o mundo e com os outros seres do mundo.

REFERÊNCIAS

- ALVES-MAZZOTTI, A. J.. (1992). Revisões bibliográficas em teses de mestrado e doutorado: meus tipos inesquecíveis. *Cadernos de Pesquisa* (Fundação Carlos Chagas. Impresso), São Paulo, v. 81, n. Maio, p. 53-60.
- BOURBEAU, L. (2020). *As cinco feridas emocionais*. (Telles, M. Trad.) Rio de Janeiro: Sextante.
- CARVALHO, M.C.B.(2000) O lugar da família na política social. In: CARVALHO, M.C.B. (Org.) *A família contemporânea em debate*. São Paulo: EDUC/Cortez, p. 13-21.

- CREMERS-LAURENT, A. L. (2015). A importância da autoestima para um desenvolvimento harmonioso: “sinto-me amada e capaz, vou alcançar as estrelas!”. 92 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Escola Superior de Educação e Comunicação, Universidade do Algarve, Portugal, 2016. Disponível em: <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/8051>. Acesso em: 04 jul. 2021.
- CYTRYNOWICZ, M. B. (2018) Criança e Infância: Fundamentos Existenciais Clínica e Orientações [recurso eletrônico]. São Paulo: Chiado Editora.
- GIOVANETTI, J. P. (2015) Afetividade e existência. In: III Congresso Internacional de Psicologia Existencial - V Congresso Brasileiro de Psicologia Existencial, 2015, Belo Horizonte. Anais. Belo Horizonte: FEAD.
- GIOVANETTI, J. P. (2019) . O adoecimento existencial no século XXI, Belo Horizonte, p. 1-14. Apresentado no II CONGRESSO MINEIRO DE GESTALT-TERAPIA.
- GUIMARÃES, J. V. C. (2016). Autoconceito, autoestima e comportamentos desviantes em adolescentes. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicocriminologia, Ispa - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, Belo Horizonte, 2012. Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/2567/1/8511.pdf>. Acesso em: 04 jul. 2021.
- HETERONORMATIVO. In: DICIO, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2020. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/heteronormativo/>. Acesso em: 07/05/2021.
- LAING, R. L. (1974). Laços. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1977. 100 p. Tradução: Mário Pontes.

- MELO, T. F. C. C. (2018). Um Olhar Fenomenológico sobre o Processo Psicoterapêutico da Criança In: GIOVANETTI, J. P. (Org). Fenomenologia e Psicologia Clínica. Belo Horizonte: Artesã. Cap. 4. p. 73-11.
- MILLER, Alice. O drama da criança bem-dotada: como os pais podem formar (e deformar) a vida emocional dos filhos. 2. ed. São Paulo: Summus, 1997. Tradução de: Claudia Abeling.
- MORAES, T. F.; MORATO, H. T. P. (2011). A mobilidade da família: Pesquisa em uma abordagem da Psicossociologia clínica. Bol. psicol., São Paulo, v. 61, n.134, p.79- 92. Disponível em: . acessos em 06 nov. 2020.
- MAY, R. (1991). O homem a procura de si mesmo. 17. ed. Petrópolis: Vozes.
- ROJAS, E. (2013). Vive tu vida: la autoestima en las distintas etapas de la vida. Madri: Espasa, Epub.
- SCODELARIO, A. S. (2002). A família abusiva. In: FERRARI, Dalka C. A.; VECINA, Tereza C. C. (org.). O fim do silêncio na violência familiar. 3. ed. São Paulo: Ágora. Cap. 5. p. 95-106. Disponível em: < https://books.google.com.br/books?id=cOAWQYpsMIYC&pg=PA95&hl=pt-BR&source=gbs_toc_r&cad=4#v=onepage&q&f=false>. acessos em 06 nov.2020.
- SZYMANSKI, H. (2000). Teorias e “Teorias” de famílias. In: CARVALHO, M.C.B. (Org.) A família contemporânea em debate. São Paulo: EDUC/Cortez, p. 23-27.