

Para os pais: Algumas palavras prévias

Crianças e relaxamento nos dias atuais

O século XX caracterizou-se pelos grandes progressos da ciência e da técnica. Os inúmeros conhecimentos positivos também foram naturalmente acompanhados de desenvolvimentos negativos. No terceiro milênio, isso não será muito diferente. A tecnicização do cotidiano trouxe consigo, entre outras coisas, a poluição sonora, uma enxurrada de informações e a aceleração do ritmo de vida em suas várias esferas. As crianças ficarão particularmente expostas ao fluxo de estímulos se os adultos não filtrarem e regulararem tais influências por meio de uma educação ativa. Os múltiplos estímulos podem vir da televisão, dos filmes, dos *videogames*, do computador, da internet, bem como de atividades de lazer orientadas pela indústria e do cultivo de *hobbies de adultos*.

Por causa dessas condições de vida, as crianças acabam perdendo a capacidade natural de relaxamento e reflexão. As consequências podem manifestar-se de várias formas, como agitação motora, transtornos de atenção e concentração, problemas de motivação, ansiedades diversas, oscilações intensas de humor, bem como estresse exagerado e forte tensão. As crianças com esses problemas parecem desequilibradas e insatisfeitas, e podem se tornar um fardo para si mesmas e para os outros.

Ansiedade e estresse

Na primeira infância, as ansiedades podem fazer parte do desenvolvimento normal e representar eventos passageiros. Por exemplo, são ansiedades que se relacionam à escuridão, a fenômenos naturais, como raios e trovões, e também ao contato com pessoas desconhe-

cidas ou à separação de pessoas de referência, como ocorre com crianças que frequentam o jardim de infância. Em determinadas situações, as ansiedades podem se tornar tão intensas que precisam ser tratadas. Segundo estudos epidemiológicos, estima-se hoje que entre 10% e 15% das ansiedades na fase infantojuvenil exijam tratamento. Em crianças e jovens, são comuns a ansiedade de separação, a fobia social e as ansiedades generalizadas.

Na *ansiedade de separação*, a criança não quer se separar das pessoas de referência importantes nem abandonar o ambiente familiar e conhecido. Ela se preocupa demasiadamente com que algo possa acontecer às pessoas próximas e, por conseguinte, ser separada delas. Tais acontecimentos temidos relacionam-se com doença, acidente ou outro infortúnio. Uma criança com *fobia social* evita o contato com estranhos ou pessoas pouco conhecidas, tanto adultas quanto crianças. Ela teme ser ridicularizada ou exposta. Além disso, uma criança com fobia social teme que os outros a considerem medrosa, fraca, burra, engraçada ou não atraente. Por isso, reage com constrangimento e vergonha, tentando evitar toda situação de desempenho. A *ansiedade generalizada* estende-se a vários acontecimentos e ações que dizem respeito a atividades e problemas do dia a dia. Em crianças, pode tratar-se, por exemplo, de questões escolares, amizades com outras crianças ou problemas familiares, como briga, doença ou separação dos pais. As preocupações, as expectativas temerosas e as sensações de medo que se relacionam a uma série de acontecimentos diários são percebidas de maneira muito intensa (Petermann & Suhr-Dachs, 2013; Suhr-Dachs & Petermann, 2013).

Assim, as ansiedades comuns das crianças, de um lado, contêm situações, acontecimentos e problemas cotidianos, e, via de regra, não estão ligadas a fatos críticos da vida ou a experiências traumatizantes; de outro, as ansiedades exageradas são sempre irracionais e, por isso mesmo, são questões muito subjetivas. De qualquer forma, para uma

peessoa, ansiedade em demasia significa estresse. Assim as ansiedades perdem sua função útil e protetora da vida.

Portanto, as ansiedades e as experiências de estresse estão intimamente relacionadas. Os fatores de pressão que levam à experiência do estresse podem surgir de três fontes. *Em primeiro lugar, crises existenciais*: entendem-se aqui enfermidades graves de um membro da família, morte de um dos genitores, situações frequentes e intensas de litígio familiar ou separação e divórcio dos pais. *Em segundo lugar, problemas condicionados ao desenvolvimento*: eles podem relacionar-se a situações naturais de mudança radical na vida, como ingresso no jardim de infância e na escola, transferência de instituição de ensino ou de residência, ou entrada na puberdade. *Em terceiro lugar, tensões e problemas do dia a dia*: em crianças, eles resultam na maioria das vezes de situações escolares, seguidos dos aspectos existenciais “família”, “amigos” e “lazer”.

Uma série de pesquisas mostra que o estresse é vivenciado principalmente nos problemas cotidianos; nas crianças, mais frequentemente em decorrência de *exigências escolares*. Se perguntarmos a crianças e jovens que sofrem de estresse escolar o que mais os estressa na escola, aparecerão, no topo da lista, as notas baixas, depois os problemas na execução das tarefas de casa, a falta de interesse pela escola, o medo das provas e o temor de que sejam transferidos, e, por fim, os problemas com o corpo docente. Portanto, na experiência do estresse na escola, os aspectos ligados à avaliação e ao desempenho têm um papel excepcional. Em outras esferas da vida, sobretudo as situações de briga com os pais ou com os amigos que são percebidas como negativamente estressantes.

Os *sintomas de estresse* em crianças podem consistir em distúrbios do sono várias vezes na semana, falta de apetite, dores de cabeça ou de barriga, bem como problemas de concentração e medo elevado. Klein-Heßling e Lohaus (1995) chegaram a essa conclusão

quando interrogaram 638 alunos do terceiro e quarto anos do ensino fundamental.

Se compararmos as causas relacionadas às ansiedades típicas em crianças e os fatores que levam à experiência do estresse, constataremos facilmente que tanto os conteúdos da ansiedade quanto a experiência do estresse resultam principalmente de situações e problemas do dia a dia. Predominam as situações ligadas aos contextos, restritos ou amplos, de avaliação e desempenho.

Assim, podemos nos perguntar se hoje nossas crianças se tornaram mais sensíveis ao estresse e mais suscetíveis à ansiedade ou se as exigências e as tensões aumentaram. Certamente as duas coisas e muito mais. Atualmente, em ansiedades que requerem tratamento e em outros transtornos psíquicos, partimos de modelos causais muito complexos e interligados de modo complicado (Petermann & Suhr-Dachs, 2013; Suhr-Dachs & Petermann, 2013).

As características biológicas e psíquicas de uma criança desempenham o mesmo papel que os fatores ambientais, quer o comportamento parental e a situação familiar, quer, por exemplo, as influências da mídia e da conformação do lazer. Esses e outros fatores condicionados pelo meio certamente não agem diretamente no aparecimento da sensibilidade ao estresse e da suscetibilidade à ansiedade de uma criança. Contudo, a enxurrada de estímulos e informações, a aceleração do ritmo de vida e a poluição sonora ligadas à vida “moderna” podem ser centrais para que, ante a presença de outras condições desfavoráveis, as crianças percam um fator essencial a fim de se regenerarem por si próprias, como a capacidade de calma e autorreflexão. Sem essa capacidade, será mais fácil vivenciar o estresse, pois falta a possibilidade da regulação autodirigida da sensibilidade corporal e emocional negativa. Consequentemente, nos diferentes programas de treinamento antiestresse, também encontramos sempre exercícios de relaxamento, ao lado de estratégias, para a resolução de problemas e o gerenciamento ativo do

estresse (Hampel & Petermann, 2003; Klein-Heßling & Lohaus, 1995). No tratamento de ansiedade em crianças, também são introduzidos métodos de relaxamento (Petermann & Petermann, 2015).

Por que histórias que relaxam?

As práticas de relaxamento são métodos que podem ajudar a alcançar a calma e o equilíbrio. O pressuposto é que, de um lado, se escolha a prática de relaxamento correta e, de outro, se empregue a técnica com regularidade e, assim, se treinem os processos de relaxamento. Distinguem-se três caminhos para alcançar o relaxamento:

- o cognitivo;
- o sensorial;
- o acesso imaginativo.

O *treinamento autógeno* é um exemplo de prática de relaxamento cognitiva. Uma pessoa instrui a si mesma (= cognitivo) com as fórmulas dos exercícios básicos, tais como: “Meu braço direito está pesado!”, “Minha perna esquerda está quente!” etc.

O *relaxamento muscular progressivo* é um caso de acesso sensorial ao relaxamento. Nesse tipo de exercício, a pessoa age ativamente sobre o próprio corpo (= sensorial), de modo a tensionar e distender de novo e sistematicamente um grupo muscular após o outro. No exercício para os braços, estica-se, por exemplo, um braço formando um ângulo e cerra-se o punho. Comprime-se o punho por cerca de dez segundos. Em seguida, deixa-se o braço cair sobre uma coxa ou um suporte, e abre-se a mão.

Nas *técnicas de relaxamento imaginativas*, trabalha-se com imagens de fantasia, por exemplo, uma praia quente e ensolarada. Essas imagens são descritas detalhadamente, de modo que uma pessoa possa

visualizá-las com exatidão. Aqui são selecionadas imagens adequadas para suscitar sentimentos de bem-estar e relaxamento (Petermann, 2014a). Os contos do Capitão Nemo representam uma técnica de relaxamento imaginativa (Petermann, 2014b).

As investigações mostram que as técnicas imaginativas são as mais apropriadas a crianças e alcançam o melhor resultado (Petermann & Petermann, 2014). Isso se deve, entre outros, ao fato de os quadros imaginativos irem ao encontro da atividade de fantasiar das crianças, bem como da preferência delas de sonharem acordadas. Contudo, para a criança não é suficiente meramente pintar uma imagem fantasiada. As imagens serão muito mais eficazes se forem incorporadas a um roteiro, como é o caso dos contos do Capitão Nemo. Portanto, nesse acesso imaginativo ao relaxamento para crianças, trata-se de histórias para relaxar.

Outros conceitos “difundidos no mercado” têm como títulos “viagens fantásticas para relaxar”, “historinhas de relaxamento” ou simplesmente “histórias que relaxam”. Muitos desses pequenos contos são combinados com música. Nos últimos anos, esse mercado teve uma grande expansão, com ofertas de livros e CDs, sendo assim difícil distinguir técnicas sérias das não sérias. Algumas vezes, os produtos de relaxamento para crianças prometem, por exemplo, resolver problemas escolares que nenhuma prática de relaxamento consegue cumprir. Outras técnicas imaginativas introduzem sugestões desonestas, que têm mais a ver com manipulações duvidosas do que com métodos de relaxamento que despertem confiança. As seções a seguir visam ajudar na avaliação correta de histórias que relaxam.

O que você pode esperar?

As práticas de relaxamento são chamadas *métodos para sintomas inespecíficos*, que não podem ser encarados como procedimentos de cura definitivos ou mesmo únicos para nenhuma enfermidade física e

nenhum problema psíquico. Elas não resolvem qualquer dificuldade familiar, escolar ou outro conflito. Quem atribuir tais capacidades a um método de relaxamento tem expectativas irreais ou exageradas e vai se decepcionar. Então, por que se deve empregar mesmo assim uma prática de relaxamento? O que ela pode entregar efetivamente?

De fato, é possível comprovar os efeitos psicofisiológicos das técnicas de relaxamento, ou seja, os efeitos positivos no corpo, na mente e na psique (ver mais adiante a seção “Ações no corpo, na mente e nas emoções”). Tais ações levam a um amplo estado de tranquilidade: todas as atividades do corpo são reduzidas, a atividade motora e o comportamento acalmam-se, as atividades eletroencefálicas modificam-se, influenciando assim positivamente a atenção e a concentração; as reações emocionais, como a ansiedade ou a raiva, não são desencadeadas sem motivo após um relaxamento bem-sucedido. Em decorrência desses efeitos positivos das práticas de relaxamento, elas se adaptam de modo extraordinário a **situações que exigem desempenho**. Quer se trate de tratamento médico, psicoterapia, treinamento comportamental para aliviar a ansiedade ou treinamento de aprendizagem para a construção de estratégias de trabalho, quer se trate de afazeres cotidianos, como executar tarefas de casa, estudar para as provas, enfrentá-las sem estresse, até jogos de concentração. Enfim, os métodos de relaxamento podem ser empregados como auxiliar do sono. Práticas de relaxamento são, portanto, úteis e convenientes *para a preparação* de atividades que exigem desempenho, por serem capazes de criar as condições psicofisiológicas propícias (Saile, 2014; Petermann, 2014a).

Os Contos do Capitão Nemo

Histórias que relaxam são particularmente adequadas quando se utiliza uma técnica promissora para o relaxamento de crianças e, além disso, esse procedimento proporciona a elas diversão. As práticas de

relaxamento não são recursos mágicos; aliás, o efeito delas depende do emprego regular. É somente por meio do treino que as reações de relaxamento psicofisiológicas conseguem ser desencadeadas de modo seguro. Isso significa que o emprego dessa técnica é um *ritual*, ou seja, uma atividade que se repete com frequência. Ela *não pode variar*, pois senão as reações de relaxamento não podem ser aprendidas. Os rituais mostram uma sistemática e formam, ao mesmo tempo, uma estrutura. Se, por exemplo, um exercício de relaxamento for feito regularmente antes da execução de tarefas de casa, então a prática de relaxamento introduzirá a situação de tarefa de casa e se tornará, assim, um elemento estruturante.

Mas as histórias relaxantes precisam ser aceitas positivamente pelas crianças; isso significa, por exemplo, que não podem ser maçantes, não devem ser ouvidas a contragosto e seu conteúdo tem de ser assimilado sem esforço. Ao mesmo tempo, tanto o método quanto o estilo da história de relaxamento não podem variar. Como essas duas exigências, que aparentemente se excluem uma da outra, podem ser concretizadas numa técnica de relaxamento imaginativa?

A solução do problema consiste em histórias relaxantes que precisam ser construídas com uma estrutura fixa. É preciso considerar quando a sistemática de uma imaginação tem de ser necessariamente mantida e quando pode ser rompida, ou seja, quando é possível variar partes da história. Um exemplo de solução desse problema são os *Contos do Capitão Nemo*, criados há 35 anos e aplicados com sucesso a muitas crianças (Petermann & Petermann, 2012). Eles tocam de modo positivo as crianças com idade entre 5 e 12 anos. Foram concebidos como uma *série de histórias*, com 14 episódios, o que significa que há um fio condutor constituído dos seguintes elementos:

- o protagonista, o Capitão Nemo;
- o mundo subaquático;

- o submarino Nautilus;
- os passeios debaixo d'água;
- a roupa e o equipamento de mergulho;
- o ditado do Capitão Nemo: “Para quem a calma mantém, tudo terminará bem!”

As crianças devem imaginar que foram convidadas pelo Capitão Nemo para uma viagem pelos mares com o submarino Nautilus. Nessa viagem subaquática, há situações bem especiais quando saem do Nautilus para fazerem passeios debaixo d'água. Para essas ocasiões, as crianças e o Capitão Nemo precisam preparar-se. Assim, vestem a roupa de mergulho, calçam os pés de pato, põem a máscara e, com ajuda do Capitão Nemo, carregam nas costas os cilindros de ar. Primeiro o Capitão e depois as crianças saem do submarino por uma escotilha.

Essa parte da história consiste sempre na mesma estrutura e formulação¹. Apresenta-se uma *imagem de abertura* que serve como preparação para o passeio debaixo d'água. O sempre idêntico ritual de entrada de cada episódio corresponde à preparação da concentração do evento relaxante propriamente dito. Em “técnicas clássicas de relaxamento”, essa concentração é alcançada com uma fórmula de tranquilização, como “Eu estou tranquilo(a)!”. No conto do Capitão Nemo, a fórmula está relacionada ao ato de vestir paulatinamente a roupa de mergulho: quando as pernas estiverem enfiadas na roupa, elas ficarão tranquilas. O mesmo se dará com os braços.

Depois de deixarem o submarino Nautilus, as crianças vivenciam com o Capitão Nemo um mundo subaquático bem variado. Visitam

¹ No início de todos os contos, a autora repete as mesmas frases para que haja a “preparação concentrativa”, cuja finalidade é conduzir ao processo de relaxamento (NRT).

uma *floresta de corais* e uma *floresta submarina*. Observam *cavalos-marinhos*, *golfinhos* e *baleias*. Procuram *conchas*, um *mapa do tesouro* e um *navio pirata naufragado*. Apreciam uma *fonte submarina quente* e montam *tartarugas-gigantes* e *golfinhos*. Exploram a *cidade submersa de Atlântida* e uma maravilhosa *caverna submarina*. Essa parte da prática de relaxamento são episódios denominados *imagens vivenciais*. Como se observa, trata-se de temas bem diversificados. Portanto, as vivências com o Capitão Nemo no mundo debaixo d'água variam. Assim, as crianças ficam sempre curiosas pela próxima viagem e não se entediam. Apesar dessa variação, há estruturas constantes. Elas dizem respeito a *seis características* da série dos contos do Capitão Nemo:

1. descrição do mundo submarino;
2. instruções de relaxamento dirigidas;
3. ditado do Capitão Nemo: “Para quem a calma mantém, tudo terminará bem!”;
4. proposições de reação;
5. evitação de imagens vivenciais ameaçadoras;
6. retorno correto.

Descrição do mundo submarino. Ele é retratado como sendo límpido, cheio de luz do Sol e quentinho. O Capitão Nemo mergulha com seus pequenos convidados nas águas dos mares rasas e sem perigo. Encontros com tubarões ou “baleias-assassinas”, por exemplo, estão fora de cogitação.

Instruções de relaxamento dirigidas. Nas imagens vivenciais dos contos do Capitão Nemo, os dois primeiros exercícios básicos do trei-

namento autógeno são integrados: a instrução de peso e calor para braços e pernas. Cuidou-se para que o conteúdo dos episódios esteja em sintonia com as instruções de relaxamento dirigidas. Esse “ajuste” é uma característica central dos contos do Capitão Nemo, pelo qual um pressuposto importante da ótima efetividade das respostas psicofisiológica durante as histórias é preenchido.

Ditado do Capitão Nemo: “Para quem a calma mantém, tudo terminará bem!” Com esse ditado que as crianças aprenderam com o Capitão Nemo, elas podem influenciar a si mesmas e regular o próprio comportamento. Sempre empregamos frases interiores quando, no dia a dia, conversamos com nós mesmos, e elas nos ajudam ou atrapalham, dependendo de o conteúdo ser positivo ou negativo. São chamadas autoinstruções. As frases interiores positivas podem ser construídas e usadas de modo dirigido. As crianças aprendem com o Capitão Nemo a aplicar com sucesso esse ditado nas mais variadas situações durante os passeios debaixo d’água. Por exemplo, elas aprendem a não reagir de maneira irrefletida e hiperativa, a não ficar com raiva, a aguardar para aprender, a ter coragem e a não evitar algo por medo. No treinamento autógeno, tais autoinstruções são denominadas formulações de propósitos.

Proposições de reação. Com isso, entende-se que as crianças não devem só deixar passivamente que as imagens ajam nelas. Aliás, as crianças mantêm-se ocupadas de maneira tranquila e relaxante; assim, enquanto fantasiam, ficam calmamente ativas. Isso acontece com a natação, em que o movimento flui sem o emprego de força e agitação, e com a coleta de conchas ou pedras, por exemplo, quando os braços e as pernas ficam agradavelmente pesados e quentes. Tais proposições de reação são superiores às chamadas

proposições de estímulo no que se refere à efetividade das práticas de relaxamento. Em práticas imaginativas com proposições de estímulo exclusivas, uma pessoa vivencia na imaginação as imagens relaxantes, como uma clareira na floresta com o trinado dos passarinhos ou uma lareira com o fogo crepitante, de maneira passiva. Portanto, em sua fantasia, ela molda as imagens de representação de maneira não ativa.

Evitação de imagens vivenciais ameaçadoras. O Capitão Nemo deixa as crianças curiosas quando anuncia um passeio debaixo d'água, mas nas histórias não há experiências muito excitantes ou que desencadeiem medo. Por exemplo, o navio pirata naufragado é explorado primeiro pelo Capitão Nemo sozinho; só quando não há ameaça de perigo, uma criança pode conquistar o navio. Outro exemplo é a caverna submarina, que tem uma abertura ampla. A criança é capaz de reconhecer isso rapidamente pelo fato de conseguir entrar na caverna ao lado do Capitão Nemo. A própria caverna é clara e toda iluminada pela luz do Sol, graças a uma abertura em seu teto; além disso, a madrepérola de uma grande concha reflete a luz solar, deixando determinado ponto da caverna particularmente iluminado. É uma caverna com apenas um ambiente, de modo a não provocar o medo de se perder num labirinto.

Retorno correto. Ao final de cada história relaxante, a criança precisa ser levada de volta de maneira correta. Depois de retornar do passeio e entrar no submarino Nautilus com o Capitão Nemo, ela imagina ser despertada de um sonho maravilhoso. Recebe a instrução de esticar os braços e as pernas, inspirar e expirar fundo várias vezes e, por fim, abrir os olhos. Como são muitas as reações físicas que são desativadas pelo relaxamento bem-sucedido, a criança não deve sentar-se nem

mesmo levantar-se imediatamente, mas aguardar dois ou três minutos. No caso de uma criança querer adormecer após o passeio, há outra instrução (ver, no final do relato de cada passeio, as instruções contidas em “Mas, se você quiser dormir, a história terminará assim”).

Ações no corpo, na mente e nas emoções

Quando uma prática de relaxamento é realizada com regularidade, sem intervalos muito longos, por exemplo, de duas a três vezes por semana, é possível esperar efeitos psicofisiológicos que se manifestam física, cognitiva e psiquicamente (Petermann, 2014a, 2014b). Um conjunto de ações físicas constitui o pressuposto das mudanças cognitivas e psíquicas.

Ações no corpo

Podem-se constatar cinco efeitos fisiológicos, ou seja, no corpo: alterações neuromusculares, cardiovasculares, respiratórias, eletrodermais e no sistema nervoso central.

Alterações neuromusculares. Em relaxamentos bem-sucedidos, a tensão na musculatura esquelética é reduzida ou desaparece completamente. Com isso, há uma descontração da musculatura do braço, da perna e do tronco. Os efeitos neuromusculares podem ser muito favorecidos com uma postura corporal adequada. Para as crianças, o mais adequado é deitarem-se de costas, com os braços ao longo do corpo e as pernas unidas. Se a única possibilidade for sentar-se, então os pés deverão ficar confortavelmente juntos, os braços e as mãos apoiados sobre as coxas, aliviando-se a musculatura do tronco num espaldar acolchoado. A cabeça não deverá cair muito à frente sobre o peito, mas também não pode ficar rígida e reta demais. Durante o exercício de relaxamento, as alterações neuromusculares são experienciadas como *peso* nos membros.