

Regulação Emocional e Influências Contextuais no Desenvolvimento da Autonomia da Criança. Sinais Certos e Certos Sinais.

LEONOR LEVY

Existem várias razões para os clínicos se preocuparem com as emoções, dado que as emoções são essenciais para definir a individualidade das crianças, tendo ainda funções adaptativas que ajudam a definir o significado das experiências⁽¹⁾.

A autonomia descreve os comportamentos que são iniciados e assumidos voluntariamente por uma pessoa, enquanto os comportamentos não-autónomos são aqueles que não foram iniciados voluntariamente, mas antes compelidos por outrém.

A autonomia implica liberdade de escolha e flexibilidade e difere da intencionalidade, pois esta pode ser compelida do exterior.

Podemos dizer que acções voluntárias são autónomas, quando têm um locus pressentido de causalidade interna, imanando do *self* ou então são controladas, quando têm um locus pressentido de causalidade externa, e estão sob coacção de uma força interpessoal ou intrapsíquica externa au *self*.

Um comportamento pode ser intencional e ter um locus de causalidade interno ou externo. Para Deci⁽²⁾, os comportamentos intrinsecamente motivados têm um locus interno de causalidade, enquanto que os comportamentos extrinsecamente motivados, poderão ter um locus externo ou interno de causalidade. A relativa autonomia dos comportamentos extrinsecamente motivados dependem do grau com que a regulação dessas acções tenha sido internalizado.

Um locus *interno* versus *externo* de causalidade é diferente de um locus de controlo *interno* versus *externo*.

Um locus *interno* de controlo, ou o conceito percebido de controlo ou auto-eficiência, refere-se à crença de que uma pessoa pode atingir os objectivos desejados⁽³⁾.

Um locus *externo* de controlo, refere-se à crença de que uma pessoa não consegue controlar os desfechos, mas

que eles são controlados por uma força externa imprevisível. Assim esperaríamos encontrar *intencionalidade ou motivação no comportamento quando existe um locus interno de controlo e uma falta de intencionalidade ou de motivação em casos de locus externo de controlo*.

O conceito de locus de controlo *interno* versus *externo* é paralelo à distinção entre causalidade pessoal ou impessoal. Um locus interno de *controlo* não implica necessariamente autonomia ou um locus pressentido interno de causalidade, podendo ter um locus externo de causalidade.

Os factores que afectam o locus de causalidade pressentido são de facto aqueles que afectam a autonomia e a auto-regulação, tendo implicações importantes no auto-desenvolvimento.

A autonomia integra o processo e os resultados do desenvolvimento. O processo de desenvolvimento da autonomia é representado pela integração orgânica cujas funções são: a manutenção da motivação intrínseca, a promoção da internalização integrada e a regulação e integração emocionais.

Os resultados do desenvolvimento da autonomia são representados pela integração do *self* e da auto-determinação. Por sua vez, estes resultados promovem maior desenvolvimento: na medida em que uma pessoa se comporta mais autonomamente, assimila mais profundamente as suas experiências, resultando numa maior elaboração e coerência do *self*.

A integração orgânica ou necessidades psicológicas básicas ou primárias são: a competência, a autonomia e a relação.

As motivações intrínsecas, tendências naturais para explorar e manipular e a curiosidade estão presentes desde o nascimento e manifestam-se em termos volicionais a partir dos 6 meses, exprimem uma preferência pelas novidades pelos 9 meses, levam a tentativas de domínio ao ano

de vida e conduzem a outros interesses mais complexos à medida que a criança cresce. Estas tendências são intrinsecamente motivadas, não requerem incentivos ou pressões e ocorrem espontaneamente em ambientes não hostis e têm as suas recompensas em si mesmas, em excitação, interesse e alegria que acompanham estas actividades e não são instrumentalizáveis por consequências separáveis. A motivação intrínseca representa uma força autónoma do organismo e é acompanhada pela sensação de que as acções emanam das próprias pessoas e têm assim um locus interno de causalidade pressentido.

Manter esta motivação intrínseca e a promoção de um desenvolvimento óptimo e bem-estar, depende de condições sociais que promovam e preservem a autonomia, providenciem a escolha e encorajem a iniciativa. Assim a motivação intrínseca e a curiosidade e a alegria inerentes podem ser diminuídas em condições que são controladoras ou inconsistentes, levando a desenvolvimento não-óptimo e psicopatologia.

Maior motivação intrínseca tem sido associada a criatividade, processamento da informação e compreensão, melhores saúde mental e auto-estima, enquanto piores níveis de motivação intrínseca têm sido associados a projecções agressivas, tensão e ansiedade. Assim uma alta motivação intrínseca está relacionada com a saúde mental e um baixo nível a psicopatologia.

Os primeiros agentes de socialização, que são os pais e depois os professores podem achar importante desviar a energia da criança daquilo que a interessa para aquilo que os pais a escola e a sociedade pensam ser os seus melhores interesses. Então pais e professores têm que encorajar as crianças não só a desempenharem actividades não intrinsecamente motivadas, mas também ajudá-las a desenvolver uma motivação interna e intencionalidade no seu desempenho.

A internalização é o meio pelo qual as pessoas integram experiências e processos reguladores nelas implícitos, tornando-se simultaneamente mais autónomos e homónomos. Através da internalização as pessoas adquirem valores e comportamentos que lhes permite serem efectivos, relacionarem-se com outros e experimentarem um sentido verdadeiro de intencionalidade no desempenho. A internalização funciona ao serviço das necessidades pessoais de competência, autonomia e relação e assim, podemos prever que os aspectos do contexto social que suportam a autonomia, são estruturados adequadamente e providenciam envolvimento pessoal, facilitando assim essas necessidades psicológicas.

Baumrind examinou os estilos dos pais na internalização, fez o contraste entre pais autoritativos e autoritários. Os pais autoritativos comunicavam abertamente com a criança e encorajavam a independência e individualidade, tendo expectativas e padrões para um comportamento

amadurecido. Os autoritários, valorizavam a obediência e *compliance* e faziam tentativas para modelar a criança de acordo com um padrão absoluto. Pais que suportem a autonomia e providenciam estrutura, são autoritativos, pais que suportem a autonomia, mas sem estrutura, são permisivos.

A internalização pode ter 4 estilos reguladores pertinentes para comportamentos extrinsecamente motivados, (regulação externa, introjecção, identificação e a integração) dependendo da equiparação das suas qualidades às qualidades dos comportamentos intrinsecamente motivados.

A regulação emocional refere-se à capacidade para modular os seus próprios impulsos ou emoções. A integração emocional refere-se à forma mais madura e autónoma de regulação emocional. Especificamente, a integração emocional envolve uma consciencialização diferenciada dos seus próprios estados emocionais e a capacidade de usar esta sensibilidade e consciencialização na regulação de acções escolhidas. A integração é essencial para uma regulação emocional óptima, pois permite a experiência e não o controlo de emoções. Por contraste com a regulação integrada, a regulação controlada interna, que envolve o bloqueio das próprias emoções, não é óptima e associa-se a psicopatologia. A autoregulação de emoções bem sucedida é um processo flexível no qual a pessoa experimenta autonomia, enquanto usa as emoções como um guia para um comportamento de adaptação. Alguns teóricos consideram o desenvolvimento da auto-regulação de impulsos internos e emoções começando desde o berço e envolvendo homeostase numa função neurológicamente baseada. Greenspan descreve crianças durante as primeiras semanas de vida, como estando centradas no seu próprio equilíbrio interno. O sinal que a criança envia quando experimenta desequilíbrio alerta a mãe para responder de maneira a permitir que criança recupere o equilíbrio. Emde⁽¹⁾ sugere que esta regulação inicial através da mediação da mãe, é a base a partir da qual a criança gradualmente aprende a monitorizar e gerir o seu próprio equilíbrio.

Depois do 1º ano de vida, a criança vai adquirindo a capacidade de voluntariamente controlar impulsos e expressões emocionais e o adiamento da recompensa.

No entanto a regulação emocional e dos impulsos não se refere apenas ao controlo de si próprio. Modos adaptativos de autoregulação envolvem um movimento gradual desde a dependência da mediação pelos outros na modulação das nossas forças internas, à dependência dos nossos próprios recursos internos. No entanto o aumento da nossa auto-dependência ao lidar com emoções, não assegura necessariamente uma autoregulação emocional verdadeira; esta requer a capacidade de usar flexivelmente as experiências interiores a fim de interagir com o ambiente de maneira adaptada. Alguns autores chamam-lhe resiliência

do ego, um balanço entre um super controle versus um pequeno controle, essencial para o desenvolvimento da auto-regulação das emoções.

Existem 3 aspectos de um ambiente ótimo social que facilita que a criança gradualmente seja mais capaz de auto-regular a emoção. Primeiro, é o envolvimento dos pais que ajuda a criança a manter um nível tolerado de *stress*, evitando ficar submergida pela experiência em causa e possa aprender a gerir as forças internas da emoção. Depois, os pais que são promotores da autonomia ou seja, tendo uma empatia com a criança e permitindo à criança o máxima quantidade de auto-regulação que ela pode tolerar, ajudando assim a criança a construir a sua confiança nas suas capacidades para ter iniciativas autónomas e manter estratégias reguladoras. Isto pode por exemplo significar o apoio a uma criança que está a lutar numa situação de *stress* em vez de remover a criança dessa situação; por fim, providenciar estrutura, ou seja desafios ótimos e adequados à sua capacidade, sendo consistente e marcando limites que devem ser internalizados, permite que a criança confie e tome interesse no ambiente e na sua relação com o ambiente.

Enquanto que a regulação emocional está relacionada com a modulação da experiência e da expressão emocional, a integração emocional é o uso flexível pelo indivíduo das suas experiências interiores ao agir autonomamente.

O ambiente social pode ter um impacto na criança a fim de a tornar mais capaz de integrar as experiências emocionais com os outros aspectos do *self*: 1º, aceitando e amando a criança, os pais que estão envolvidos dão-lhe um sentimento de valor pessoal. A aceitação da criança por pessoas significativas é um precursor para a auto-aceitação, particularmente no que respeita as emoções. A falência dos pais na resposta ou a sua resposta negativa a certos sentimentos, pode, por contraste, ser internalizado como a não aceitação de tais sentimentos pelo próprio; 2º, a responsividade do adulto às iniciativas emocionais por parte da criança – tanto como para qualquer outro tipo de iniciativa – suporta e reforça o sentido da criança da autonomia, competência e iniciativa; 3º, ao marcarem limites apropriados para o comportamento, enquanto permitem a expressão adequada de sentimentos, facilitam a sintonia da criança com o mundo social e a sua aceitação do *self* no seu processo de adaptação ao ambiente. As crianças podem então aprender a ser respeitadoras, ou “assumir uma atitude homónoma”, enquanto procuram a gratificação e a expressão.

O desenvolvimento da capacidade de respeitar os outros e do adiamento da recompensa representa um ponto fundamental no percurso desde a adolescência até a adultícia. Envolve a aprendizagem de quando e como é razoável e apropriada a expressão dos seus sentimentos e ser capaz

de utilizar tal informação de uma maneira voluntária e escolhida. Assim, a regulação emocional contém valores internalizados e estruturas reguladoras providenciadas pelos prestadores de cuidados, um processo que funciona de maneira semelhante à internalização de qualquer outra regulação comportamental.

É particularmente difícil separar autonomia e relação no 1º ano de vida. As crianças estão altamente dependentes dos adultos não só para necessidades biológicas como alimentação e regulação da temperatura, mas também de necessidades da relação como o amor, contacto e protecção. O desenvolvimento conjunto de autonomia e relação está bem descrito na teoria da vinculação. Para Bowlby^(4,5) e Bretherton^(6,7), as crianças, quando nascem, estão preparadas para se envolverem em relações sociais.

Talvez a característica mais enfatizada nesta teoria que contribui para a segurança da ligação seja a responsividade ou sensibilidade da mãe, que é definida como a provisão de respostas contingentes, apropriadas e consistentes como resposta às necessidades, solicitações ou sinais emitidos pela criança. Sensibilidade é assim um largo conceito presumindo que a mãe responderá às iniciativas da criança de maneira empática e apropriada às suas necessidades.

Em larga medida a sensibilidade sobrepõe-se ao suporte da autonomia, pois aquilo a que a mãe é sensível é às iniciativas e necessidades da criança e do *self*.

Embora o suporte da autonomia seja muito importante para a formação de uma ligação segura, não é a única variável que contribui para ela.

Também são importantes o envolvimento da mãe e a estrutura. Os pais envolvidos dedicam tempo e recursos à criança, sob a forma de disponibilidade, esforço, atenção e amor. O prestador de cuidados também contribui para a segurança providenciando estrutura sob a forma de um ambiente ótimo que module a estimulação de acordo com as capacidades e os estádios da criança. Estas contribuições para o bem-estar ajudam a providenciar uma sensação de segurança e conforto, pré-requisitos para relações seguras e para o desenvolvimento das competências. Um ambiente ótimo será assim aquele que providencia recursos e introduz estrutura num contexto de suporte da autonomia.

Bowlby^(4,5) descreveu a vinculação como “um tipo especial de relação social” entre a criança e o seu prestador de cuidados, que evolui ao longo do 1º ano de vida. Esta relação envolve uma vinculação afectiva entre a criança e a mãe, que pode ser caracterizada em termos de regulação emocional da criança.

Esta relação começa com a sincronia que se estabelece entre mãe e bebé, relacionada com necessidades fisiológicas, evolui através da responsividade da mãe às iniciativas da criança e atinge um estágio de reciprocidade ao ano de vida. Com a emergência da locomoção, a criança assume

um papel mais activo em iniciar, manter e continuar trocas coordenadas que eram orquestradas pelo prestador de cuidados em épocas mais precoces.

Esta interrelação entre suporte da autonomia, vinculação e auto-desenvolvimento é considerada por Bowlby ao especular sobre as explorações da criança e a motivação para o domínio do ambiente. Ele formulou a existência de dois sistemas inatos que norteiam o comportamento e o desenvolvimento da criança. O sistema de ligação tem como objectivo a alcance e manutenção da proximidade e do contacto com o mãe (segurança) e o sistema de exploração tem como objectivo a descoberta e o controlo do mundo à sua volta. Estes dois sistemas estão mutuamente dependentes e a satisfação obtida num deles está dependente do outro.

A ligação, o padrão emergente da regulação diádica da emoção, representa o culminar de todo o desenvolvimento da criança no 1º ano de vida e a base a partir da qual a auto-regulação evolui. A natureza destas relações precoces com os prestadores de cuidados molda a segurança da ligação e os correspondentes modelos operativos internos do *self* e de outros que funcionam para a organização de futuras relações sociais.

Segundo a teoria da vinculação, diferenças na regulação levam a diferenças nos padrões de ligação e diferenças nos padrões de ligação influenciam a regulação emocional e os modelos operativos internos e testar estas propostas, requer uma avaliação válida dos padrões da ligação precoce.

Testar as propostas de que a história da interacção entre a criança e a mãe leva à organização do comportamento da criança em relação a um particular prestador de cuidados ou que a interacção diádica providencia a base para a autoregulação requer uma de avaliação válida dos padrões da ligação precoce.

Mary Ainsworth^(8,9) desenvolveu uma metodologia de avaliação para examinar as diferenças individuais na qualidade da ligação. A metodologia tem em conta a organização do comportamento individual relacionado com o prestador de cuidados, focando a eficácia da relação em ajudar a regulação da emoção e da exploração pela criança.

Esta metodologia tem o nome de "Situação Estranha" e é constituída por 8 episódios estruturados que são os seguintes:

- A mãe e a criança são introduzidos numa sala não familiar com pouca mobília e brinquedos atractivos e apropriados ao grupo etário da criança.
- É permitido à criança explorar o ambiente com a mãe presente, sentada numa cadeira.
- Um desconhecido entra, senta-se e conversa com a mãe e inicia interacção com a criança.
- A mãe sai.

- A mãe volta e o desconhecido sai de repente.
- A mãe deixa a criança só.
- O desconhecido entra e tenta confortar a criança se necessário.
- A mãe volta.

Estes procedimentos representam uma série de separações e reuniões entre criança e a mãe com cada vez maior nível de *stress*. É suposto aproximar-se de situações que muitas das crianças entre os 12 e os 18 meses, têm de enfrentar todos os dias, nas sociedades ocidentais.

Os aumentos do *stress* constituem a exposição a um ambiente novo, a presença de um desconhecido, uma primeira partida da mãe, uma segunda partida e a criança ficar sózinha.

As diferenças individuais na qualidade da relação são codificadas com respeito ao ganho de conforto quando a mãe está presente e a utilização da presença da mãe, como uma base segura para a exploração do ambiente.

Numa ligação efectiva, a criança separa-se facilmente da mãe para explorar e procura conforto com está com *stress*. A ligação não é efectiva quando as crianças não se conseguem separar para explorar ou não procuram ou encontram conforto da presença da mãe quando estão com *stress*.

A ênfase na classificação está na organização do comportamento durante os episódios de reunião. As reuniões são tidas como suscitadoras das diferenças individuais na capacidade de gerir a ameaça à ligação emocional, posta pelas separações. São 4 as escalas utilizadas para examinar o comportamento durante as reuniões (procura da proximidade, manutenção do contacto, resistência ao contacto e evitamento), tendo em linha de conta o grau de actividade da criança, a iniciativa e rapidez do comportamento da criança, e a frequência e duração do comportamento.

As crianças com uma ligação segura conseguem separar-se e explorar o ambiente. Quando preocupadas por um desconhecido, ameaçados ou com *stress*, procuram contacto ou proximidade e mantêm-no. Muitas vezes agarram-se, trepam, moldam-se à mãe. Recuperam e voltam à exploração. Se não são ameaçadas, não procuram contacto físico mas procuram interacção. Estas crianças mostram uma preferência pela mãe quando têm *stress*. Quando das reuniões não têm relutância em voltar a interagir com a mãe e não existe zanga, petulância ou rejeição na interacção.

Para as crianças com uma ligação segura, as emoções operam de uma maneira integrada e suave no sentido da organização interna e no sentimento de segurança da criança. Através da repetição de interacções positivas com a mãe, esta criança tem como experiência que: a mãe está disponível quando a tensão da criança aumenta; a estimulação no contexto da mãe atinge raramente níveis grandes

demais de tensão e mesmo que a tensão seja desorganizadora na presença da mãe, rapidamente a criança recupera. Como resultado, as crianças com uma história de ligação segura têm mais tendência para explorar o ambiente na presença da mãe, usando-a como uma fonte de segurança ou base segura; quando ameaçados ou com *stress*, exprimem as emoções directamente e respondem rapidamente às intervenções da mãe. Mais tarde, estas crianças deverão manter-se relativamente organizadas em situações de *stress* e procurar ajuda de outrém quando os seus esforços falharem. As emoções, particularmente as emoções negativas, não são experimentadas como ameaçadoras, mas servem uma função de comunicação. Tendo a experiência de que tais sinais têm sucesso na solicitação de uma resposta e na recuperação da estabilidade emocional, estas crianças estão confiantes na disponibilidade dos outros e nas suas próprias capacidades para solicitar cuidados e ajuda.

As crianças com evitamento exploram o ambiente mas com pouca interacção com a mãe. Não se mostram preocupados com o desconhecido e só se mostram preocupados quando são deixados sózinhos. Estas crianças não mostram uma maior preferência pela mãe, que pelo desconhecido. Quando a mãe volta, depois de uma separação, estas crianças não iniciam a interacção activamente, não são responsivos às tentativas da mãe para a interacção e olham para outro lado ou distanciam-se da mãe. Este evitamento tende a ser maior na segunda reunião, ou seja quanto maior o *stress*, maior o evitamento. A exploração está comprometida nas reuniões apesar da aparente falta de *stress*.

As crianças com evitamento experimentaram uma regulação emocional de estilo muito rígido. A mãe pode ter repetidamente ignorado a criança ou rejeitado a expressão de *stress* e as suas tentativas para ter conforto, presumivelmente baseado nas suas próprias experiência com o seu prestador de cuidados. Por vezes as solicitações da criança de atenção e suporte podem resultar em ressentimento da parte da mãe. A tensão é sentida como desorganizadora; a expressão da emoção, particularmente as emoções negativas não são sentidas como efectivas na solicitação de cuidados, ou mesmo aceitáveis. Estas crianças construíram uma imagem da mãe não disponível e não-responsiva, especialmente na resposta a sinais de *stress*. Como resultado as crianças com evitamento, não procuram contacto e não iniciam interacções quando existe um perigo; em vez disto, podem direccionar o *stress* contra o ambiente e suspendem a vontade de contacto. As crianças com evitamento podem excluir a percepção do perigo, ficando afastadas de situações supostamente ligadas a tensão.

As crianças que têm uma ligação com resistência mostram uma exploração e um jogo pobres. Podem procurar contacto com a mãe, mesmo ainda antes da separação. Depois da reunião, têm dificuldade em se acalmarem e

podem misturar a procura da proximidade com luta, choro etc. Estas crianças não são acalmadas ou reconfortadas pela presença da mãe, em parte por causa da sua ansiedade e zanga interferirem com tentativas eficazes de obter conforto a partir da proximidade. Não têm flexibilidade na organização do comportamento e não conseguem utilizar a mãe para regular a tensão, não voltando à exploração do ambiente.

Para as crianças resistentes, a qualidade ansiosa e insegura da ligação é revelada pela sua ambivalência óbvia e falência na exploração.

A qualidade ansiosa da ligação com evitamento é inferida através da falta de uma esperada organização de comportamentos de ligação em condições de *stress*.

Estas crianças tiveram a experiência intermitente da responsividade da mãe a sinais de *stress*. Estas crianças exprimem *stress* e zanga, mas a sua expressão não conduziu à recuperação da sensação de segurança. O afecto não é modulado com eficácia e estas crianças permanecem cronicamente vigilantes e podem exagerar o *stress* num esforço para solicitar a resposta da mãe. As crianças com histórias de ligação resistente têm expectativas acerca da mãe não estar disponível ou responsiva consistentemente, de maneira a ajudar a criança a gerir os seus altos níveis de tensão. Mais tarde, estas crianças podem avaliar muitas situações como ameaçadoras, desenvolvendo um limiar baixo para a ameaça, preocupações de ter contacto com a mãe e mostrar sinais de frustração em relação ao contacto, quando em situações de *stress*.

Para alguns autores ambos os tipos de crianças, resistentes e com evitamento não estão convencidos da disponibilidade da mãe. Para as crianças com evitamento, contudo, o presumível desejo de contacto e sentimentos de zanga não são exprimidos. Estas crianças lidam com o *stress* e ambivalência através do supercontrolo precoce do afecto ou da ignorância da mãe ou através de comportamento desadequados.

Em conclusão eu diria que o desenvolvimento da autonomia da criança, precisa de um ambiente que providencie estrutura num contexto de suporte da autonomia, com o envolvimento amoroso dos pais, e termino com as palavras de Brazelton: "Todas as crianças merecem que haja uma pessoa e de preferência duas, por si apaixonadas" ⁽¹⁰⁾.

Bibliografia

1. Emde RN. Early Emotional Development: New Modes Of Thinking for Research And Intervention. *Pediatrics*, 1998; 102: 1136-43.
2. Ryan RM, Deci EL. Intrinsic and Extrinsic Motivations; ClassicDefinitions and NewDirections.Contemp. Educ. *Psychol*, 2000, Jan; 25: 54-67.
3. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. *Prentisse-Hall*, 1985.
4. Bowlby J. Attachment. Vol 1 of Attachment and Loss. London:

Hogarth Press (1969).

5. Bowlby J. A secure Base. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. *Basic Books*, 1990.
6. Bretherton I. New perspectives on attachment relations: security, communication, and internal working models. Handbook of infant development. *New York J. Daniger Osofsky* (Ed), John Wiley & Sons Inc 1987; 1061-100.
7. Bretherton I. Bowlby's legacy to developmental psychology. *Child Psychiatry Hum Dev*. 1997; 28: 33-43.
8. Ainsworth M. Patterns of Attachment, 1978. *Lawrence Erlbaum Assoc.*
9. Ainsworth M. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation, 1979. *Lawrence Erlbaum Assoc.*
10. Brazelton TB. Touchpoints: Your Child's Emocional and Behavioral Development: Birth-3: The Essencial reference for the Early Years. *Perseus Publising*, 1992.

BIBLIOTECA DO POLO
DA PEDIATRIA
Faculdade de Medicina
de Lisboa (HSM)