

O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL E O STRESS INFANTIL

Marilda E. Novaes LIPP*

Toda criança, inevitavelmente, enfrentará inúmeras situações de stress ainda nos primeiros anos de vida, tais como hospitalizações, acidentes, doenças, nascimento de irmãos, mudança de casa, de escola e de empregada, além das tensões geradas pela necessidade sempre maior de se auto-controlar.

As múltiplas etapas do desenvolvimento intelectual, emocional e afetivo trazem consigo a oportunidade do indivíduo desenvolver seu potencial genético, porém também estas etapas são assinaladas por inúmeras situações geradoras de tensão, muitas vezes incapacitantes para as crianças e para o seu frágil mecanismo de combate ao Stress, por exemplo, o treino de toilete, a retirada da chupeta o ingresso na escola, etc.

A maioria das crianças reagem ao stress com sintomas imediatos, como birras, hiperatividade, enurese e medos excessivos (Lipp e Romano, 1987). Os pais, na maioria das vezes, rapidamente percebem que o stress é demasiado para aquela criança e imediatamente tentam diminuir a tensão a qual ela está sujeita. Problemas surgem, de fato, ou quando a tensão é extrema ou quando os adultos deixam de entender os sintomas da criança. Nestes casos, os danos emocionais e físicos podem ocorrer e se manterem por longos períodos de tempo.

Em muitas ocasiões, a criança, que não aprendeu a lidar com o stress, vai se tornar um adulto fragilizado, altamente

(*) Professora do Departamento de Pós-Graduação em Psicologia - PUCCAMP.

vulnerável ao stress e, conseqüentemente, um ser humano que poderia ser considerado de alto-risco quanto à aquisição de várias enfermidades cuja ontogênese é o stress.

Uma situação pode ser ou não estressante para uma criança dependendo do estágio de desenvolvimento emocional em que ela esteja. Aquilo que talvez tenha um efeito menos grave em um bebê de 3 meses, que ainda não se percebe como um ente separado dos outros, pode afetar drasticamente uma criança de 18 meses, como uma separação da mãe. O nível de ansiedade e desconforto que esta separação vai acarretar, dependerá, certamente, do nível de amadurecimento emocional/social e também do seu estágio de desenvolvimento intelectual. Primeiro, porque, o nível de desenvolvimento da criança influencia como ela percebe e sente o que se passa ao seu redor. Por outro lado, o desenvolvimento emocional/social, com suas etapas às vezes difíceis de serem identificadas em cada criança, apresenta seus próprios conflitos. Cada estágio deste desenvolvimento, como propôs Erikson (1965) apresenta seus próprios problemas e conflitos a serem resolvidos e suas fontes específicas de ansiedade e stress. A criança, à medida que amadurece, muda sua maneira primitiva de lidar com o stress e incorpora em seu repertório novas estratégias de resposta.

Vários autores, como Skinner (1989), Phillips (1988) e Bandura (1973) enfatizam que às experiências pelas quais o ser humano passa, geram uma aprendizagem que determina seu comportamento futuro. Na área do stress, esta afirmação é extremamente relevante pois, como observado por Lipp e Romano (1987) há crianças que parecem ser praticamente invulneráveis às tensões da vida, enquanto outras são muito sensíveis ao stress. A maneira pela qual a criança lida com seu stress vai determinar sua resistência às tensões na idade adulta. Quando a criança consegue lidar bem com seu meio ambiente, quando este não lhe impõe uma resistência acima de sua capacidade, ainda limitada, quando a ansiedade gerada pela vida não está além de sua capacidade de lidar com ela e a criança consegue se adaptar às tensões, ela cresce para ser um adulto mais competente no manejo do stress. Quando, no entanto, as circunstâncias da vida são exageradamente estressantes e não permitem uma adaptação saudável, respostas,

isto é, reações, ao stress inadequadas são aprendidas. Na idade adulta, a pessoa terá a tendência de emitir estas respostas inapropriadas nas horas de tensão. Sendo elas respostas inadequadas, frequentemente são ineficientes na resolução das dificuldades e deste modo, tornam-se fontes internas de stress e acrescentam sua própria contribuição para que um nível ainda maior de stress seja gerado. vê-se, então, que o ensino de estratégias de controle do stress é importante não só para que a criança possa lidar com o seu stress diário, mas também como um preparo para a vida adulta.

O ensino de estratégias para o controle do stress é, em geral, realizado pelos pais de modo natural, não programado, conforme as tensões surgem no dia a dia. Deste modo, os pais se tornam o principal veículo para a transmissão de conhecimentos no controle do stress. Vê-se, portanto, que as atitudes parentais são de fundamental importância para que a criança, através dos seus vários estágios de desenvolvimento emocional, adquira uma resistência às tensões não só na infância, mas também do mundo adulto.

A fim de entender como isto ocorre é imprescindível que se veja alguns conceitos ligados ao stress e suas implicações.

STRESS

Em um de seus últimos artigos, SELYE que iniciou seus estudos sobre stress em 1927 e que é hoje considerado o pai da "estressologia" definiu stress como "... o resultado não específico de qualquer demanda feita, seja o efeito mental ou somático" (SELYE, 1984, p. 7). Mais especificamente, stress emocional é o termo dado ao conjunto de reações, somáticas ou psicológicas emitidas por uma pessoa em resposta a um estressor, isto é, a um evento que exija dela uma adaptação.

ADAPTAÇÃO E HOMEOSTASE

O conceito de adaptação está intimamente ligado ao de homeostase e é fundamental em qualquer discussão

sobre o stress. Homeostase foi o termo sugerido por CANNON (1939) para se referir a situação de equilíbrio das funções internas que o organismo necessita manter a fim de preservar a vida. Quando um estressor se torna presente na vida de uma pessoa a reação de stress por ele produzida perturba esta homeostase interna provocando um desequilíbrio. de modo extremamente simplificado, pode-se dizer que isto ocorre porque o stress produz, entre outras reações, uma ativação do sistema nervoso simpático e uma inibição do sistema nervoso parassimpático com a consequência de alguns órgãos, como o coração, passam a funcionar mais ativamente e outros, como os do sistema digestivo, sofrem um retardamento. Uma vez quebrada a homeostase, o organismo passa a trabalhar automaticamente para produzir uma adaptação. Adaptação, de acordo com GIRDANO & EVERLY (1979) é a tendência do corpo de lutar para restabelecer a homeostase frente a forças que atrapalhem o equilíbrio natural do corpo. Quando a pessoa está sujeita a um stress muito prolongado ou freqüente ela é obrigada a estar continuamente se adaptando e, pode, eventualmente, exaurir sua reserva de energia adaptativa, que é limitada (GIRDANO & EVERLY, 1979; HOLMES & RAHE, 1967) o que pode, inclusive, resultar em morte súbita (ENGLE, 1977).

FONTES DE STRESS OU ESTRESSORES

Qualquer evento que produza alguma mudança no equilíbrio interno do organismo é considerado um estressor. Deste modo, o evento estressante pode ser de natureza negativa ou positiva (HOLMES & RAHE, 1967). Situações, por exemplo, como promoção, ingresso numa universidade ou casamento, embora sejam tipicamente interpretadas como positivas, produzem impacto na pessoa e levam a uma perda da homeostase interna, quase que do mesmo modo como uma demissão ou um acidente o faz.

O estressor pode ainda ser de origem externa, como acidentes, promoções, etc., ou de origem interna, como crenças, valores e pensamentos. Além disto, a reação do ser humano a qualquer evento depende, como sugerido por LAZARUS (1966) da avaliação cognitiva, da interpretação que a ele é dada pela

pessoa. A avaliação que se dá a um evento, por sua vez, depende muito das características do indivíduo, em termos de sua visão do mundo.

Tendo discutido os conceitos mais básicos quanto ao stress, pode-se agora abordar as idéias de vulnerabilidade, resistência ao stress e coping, ou seja o modo de lidar com o stress; que são fenômenos interligados e extremamente complexos. É necessário frisar que a aprendizagem de técnicas, estratégias e modos de lidar com o stress a fim de minimizar seus efeitos maléficos não necessariamente implica em eliminação automática de vulnerabilidades. Isto é, a pessoa pode aprender a lidar com o stress porém continuar vulnerável ao stress oriundo, por exemplo, de frustrações ou de solidão. Melhor seria não só aprender estratégias de coping, mas também aprender a lidar com as fontes de stress (LIPP, 1984). O ideal, no entanto, seria desenvolver já na infância uma boa resistência ao stress (LIPP & ROMANO, 1987).

RESISTÊNCIA AO STRESS

KOBASA (1979) detectou que as pessoas mais resistentes ao stress parecem ter três características em comum que são: abertura quanto a mudanças, uma sensação de estar em controle de suas vidas e envolvimento em alguma área da vida que as motiva. Outros aspectos também notados em nossas pesquisas são: atitude positiva perante a vida, otimismo, aceitação de si próprio como pessoa capaz mas falível, capacidade para lidar com as frustrações e a capacidade de ser objetivo e racional. Estes recursos afetam a avaliação que o ser humano faz de um estressor e a escolha da estratégia adequada para lidar com a situação.

Uma pessoa que se sinta competente avaliará o estressor como menos ameaçador e adotará um modo de lidar com o mesmo que seja mais realístico e, portanto, que tenha uma boa chance de ser bem sucedido.

A somatória de algumas destas características dá ao indivíduo uma resistência que o possibilita enfrentar um

número maior de estressores, sem grandes efeitos maléficos. Porém mesmo que a pessoa não possua todas estas características ela pode, ainda assim, diminuir os efeitos negativos do stress através da aprendizagem de estratégias ou técnicas para lidar com o stress.

Seria interessante focar também o aspecto da vulnerabilidade ao stress, que se antepõe ao conceito de resistência.

VULNERABILIDADE

Há eventos que são estressantes para todos universalmente, conforme mencionado por SPIELBERGER (1979), tais como o frio ou calor extremos, dor, fome, morte de um ente querido, etc. Há outros, no entanto, que são aversivos para algumas pessoas e absolutamente não-estressantes para outras. Isto ocorre porque os eventos atuam sobre um organismo que tem características próprias. Deste modo, é importante ressaltar que há diferenças individuais na reação que um estressor pode provocar. Assim, o stress gerado por determinada situação dependerá de vários fatores além das características próprias do estressor.

Estudos recentes averiguam a hipótese de que a suscetibilidade a estressores possa ser explicada com base em diferenças individuais devido a fatores endógenos. FARBER (1984) fez uma revisão de estudos de gêmeos idênticos onde se detectou uma contribuição genética no desenvolvimento de várias doenças, que são comumente associadas com o stress excessivo, tais como: coronariopatias, asma, úlceras e colite. FARBER (1984) propõe que existe uma interação entre hereditariedade, meio-ambiente e o estágio de desenvolvimento da pessoa. Este, por outro lado, é influenciado pela matriz genética herdada pelo indivíduo, que determina a época de maior vulnerabilidade ao aparecimento de certos problemas.

Embora haja bastante evidência sobre a contribuição genética nas patologias mencionadas, principalmente no que se refere a doenças cardiovasculares (LILJEFORS, 1976) deve-se notar que mesmo nos casos dos gêmeos idênticos estudados, nem sempre os dois membros do par desenvolveram

a patologia. Tal evidência parece indicar que outros fatores pudessem estar contribuindo para que a suscetibilidade geneticamente herdada pela pessoa fosse neutralizada. Isto é, alguns destes indivíduos devem ter conseguido desenvolver uma resistência adequada aos estressores aos quais foram expostos.

A questão mais relevante que surge, então, é como o ambiente pode contribuir para criar, aumentar ou diminuir a vulnerabilidade ao stress?

A CONTRIBUIÇÃO DOS PAIS

A literatura na área parece indicar que os pais exercem importante papel na vulnerabilidade e na resistência que a pessoa tem ao stress, não só em termos de hereditariedade, mas também em termos de fatores ligados à aprendizagem. Sem dúvida, os pais exercem um papel fundamental na aquisição pela criança de estratégias naturais para lidar com o stress, especialmente na habilidade dela ver a vida de modo mais positivo; na sua interpretação saudável de eventos do dia a dia e sua percepção de que ela é capaz de lidar com o mundo ao seu redor de modo competente.

Dependendo da orientação teórica que se adote, a participação dos pais é vista como importante em um outro aspecto da resistência ou da vulnerabilidade ao stress.

Do ponto de vista psicanalítico, FREUD postulou que os processos do ego serviam para resolver conflitos entre os impulsos da pessoa e as restrições da realidade externa. A função do ego seria a de reduzir tensões ao permitir que a pessoa expresse seus impulsos indiretamente, sem que a verdadeira intensão venha à consciência. Literatura mais recente (HAAN, 1977) indica que o nível de desenvolvimento do ego mais elevado está correlacionado com a utilização pela pessoa de um número maior de estratégias adequadas para lidar com o stress (MOOS & HELLINGS, 1984). A importância dos pais neste aspecto seria a de propiciar um desenvolvimento do ego e de seus mecanismos de defesa dentro dos limites da adequação.

ERIKSON (1969) postula que é o sucesso obtido em vários momentos de crise o que possibilita a pessoa a ter uma atuação adequada de crises futuras. Os pais seriam assim, de grande importância para auxiliarem os filhos a atravessarem as crises da infância e da adolescência de modo bem sucedido, a fim de que elas adquiram uma sensação de competência perante os problemas da idade adulta.

A visão comportamental dá ênfase às atividades de resolução de problemas de reinterpretação de estressores que contribuem para a sobrevivência do ser humano. (BANDURA (1977) sugere que a pessoa precisa crer que pode desempenhar uma tarefa para poder tentar desempenhá-la, e que uma vez bem sucedida em seus esforços para lidar com um estressor, mais confiança ela terá quanto ao fato de que poderá lidar com outros estressores. Esta aquisição de confiança em sua própria atuação no mundo é adquirida, ou não, através de uma história de reforço e punição, modelagem e modelação fornecida basicamente pelos pais. É inegável também a contribuição da aprendizagem com os pais de crenças e valores que podem funcionar como potentes fontes internas de stress. As crenças, por exemplo, de que a pessoa deve ser sempre perfeita e de que se deve ser amada por todos funcionam como freqüentes fontes de stress para as pessoas devido à frustração que elas infalivelmente acarretam quando a realidade as contradiz.

Outras características, adquiridas durante o desenvolvimento da pessoa, contribuem para maior ou menor vulnerabilidade ao stress, tais como o locus de controle, a ansiedade, um estilo ativo/passivo de lidar com o meio ambiente e o tipo A ou B de comportamento. Por exemplo, JOHNSON & SARASON (1978) verificaram que as pessoas com o locus de controle externo tendem a ter mais ansiedade e depressão em situações de stress, e FRIEDMAN & ROSENMAN (1974) sugeriram que as pessoas que possuem as características do que eles designaram de tipo A de comportamento são mais suscetíveis ao stress e às doenças coronárias. Existe considerável controvérsia sobre quais as características do tipo A que tornam a pessoa mais vulnerável ao stress (WRIGHT, 1988) e quanto a como estas características são adquiridas. Nossas pesquisas indicam que a atitude parental

para com a criança talvez determine a aquisição do tipo A de comportamento.

As características do tipo A são basicamente: sensação de urgência de tempo (pressa), hostilidade facilmente despertada, polifasia de pensamentos e ações, competitividade e desejo intenso de obter realizações.

O tipo A é, então, uma pessoa que pode criar stress para si própria devido, entre outros fatores, à sua pressa e à sua necessidade de realizações múltiplas.

Analisando a história de vida de inúmeros executivos do tipo A encontramos alguns pontos em comum. Em geral, o tipo A é primogênito, ou o primeiro homem após o nascimento de várias meninas, ou, ainda, o filho único. Desde criança os pais verbalizavam grandes esperanças e expectativas de realizações, elogiando, sempre os "feitos" da criança e não dando tanta atenção ao "ser". A impressão que se tem é que o tipo A percebeu, certa ou erradamente, que o amor oferecido pelos pais era condicional a ter se comportado bem, e ter agido de modo inteligente, a ter tirado boas notas; a ter, em suma, "realizado" algo. De modo que, na idade adulta, colecionar realizações passa a ser um modo de conseguir respeito, amor e considerações dos outros. Estas pessoas cujas histórias de vida deram base para as interpretações aqui apresentadas, apresentavam uma história de sucesso. Desde pequenas, quando se sentiram pressionadas pelos pais para realizarem alguns empreendimentos, elas conseguiram ser bem sucedidas.

Sem dúvida, este sucesso, aliado à aprovação recebida dos pais, deve ter reforçado a atitude voltada para realizações que se observa no tipo A. Seria interessante pesquisar o que ocorre com aquelas crianças que face às mesmas expectativas e pressões parentais não conseguem sucesso.

Os componentes do quadro que caracterizam o tipo A podem atuar como fontes internas de stress, porém nem sempre isto ocorre, dependendo não só da intensidade destes componentes mas também da existência no repertório da pessoa de técnicas ou estratégias eficientes para lidar com o stress.

Há ainda, outras fontes internas de stress que se deduz estejam ligadas às atitudes parentais, tais como vulnerabilidade ao stress oriundo de frustração. Por frustração me refiro ao bloqueio de comportamentos ou objetivos desejados. Deste modo, ela ocorre quando algo impede a realização dos nossos desejos. A resposta natural a nível emocional, é raiva e agressividade, que são acompanhadas das reações hormonais correspondentes. As pessoas variam na sua resistência à frustração. As que têm maior vulnerabilidade são as que sofrem os efeitos do stress originado na frustração. As pessoas mais resistentes à frustração são aquelas que possuem uma flexibilidade mental acentuada que lhes permite buscar alternativas para satisfazerem o desejo bloqueado, ou aquelas que em virtude de terem sido submetidas a um esquema de reforço intermitente, aprenderam a ser persistentes.

Como se verifica, os pais são de grande importância na aquisição por parte dos filhos de características pessoais que vão ou servir como fontes em potencial de stress na idade adulta, ou auxiliar o ser humano a lidar com o stress excessivo.

Não há dúvida de que crianças adequadamente criadas são menos vulneráveis ao stress e dele se recuperam com muito maior facilidade, pois seu poder de adaptação e seus recursos internos lhes são de valia nas horas críticas. Deste modo, conclui-se que uma ação preventiva quanto aos perigos do stress, deveria, necessariamente, se iniciar em trabalhos comunitários de orientação aos pais em práticas adequadas de criação de filhos.