

VAMOS FALAR?

SOBRE A REACÇÃO DAS OUTRAS PESSOAS À CONDIÇÃO FÍSICA DO SEU FILHO

PARTE I

MAIO, 2019

As pessoas com características físicas visivelmente diferentes da norma são, frequentemente, alvo de curiosidade. A baixa (ou extrema baixa) estatura associada às displasias ósseas é uma característica física muito evidente, imediatamente identificável e que atrai a atenção e o interesse dos outros. Apesar de indesejada, essa atenção é inescapável (Shakespeare, Thompson & Wright, 2010). Por essa razão, é importante ajudar as crianças com displasia óssea a sentirem-se preparadas, desde cedo, para lidar com as questões, os olhares e os comentários das outras pessoas. Os pais e os profissionais que interagem com a criança no seu dia-a-dia têm um papel muito importante nessa tarefa.



COMO POSSO AJUDAR O MEU FILHO?

Quando as crianças com displasia óssea são mais novas, cabe aos adultos ajudá-las a sentirem-se capazes de lidar com os desafios sociais da sua condição física. Falar desde cedo com o seu filho sobre a sua diferença física pode ser um bom começo, assim como encontrar em conjunto uma explicação simples para dar às outras pessoas pode ajudá-lo a sentir-se mais preparado (Campbell & Dorren, 2006).

É importante que saiba que os seres humanos estão programados para detectar diferenças. Tudo o que é inesperado, ou se afasta dos padrões que conhecemos bem, prende automaticamente a nossa atenção e provoca uma intensa reacção de interesse. Olhar para o que nos toma de surpresa é um reflexo involuntário e universal (Garland-Thomson, 2009), o que pode explicar muitas das reacções que irá encontrar ao longo dos anos, especialmente da parte das

crianças, que ainda não tiveram suficientes experiências sociais para educar o seu olhar.

A curiosidade das pessoas resulta frequentemente da sua ignorância e falta de contacto com pessoas com displasia óssea. Embora em determinadas ocasiões o seu filho possa sentir-se incomodado com a atenção que recebe, e desejar que fosse possível passar despercebido, será importante ajudá-lo a colocar em perspectiva a reacção dos outros.

Será igualmente importante afirmar ao seu filho (e recordar-se a si mesmo, também) que nem todas as reacções serão negativas. Longe disso. Haverá muitas pessoas que reconhecerão as qualidades e os atributos do seu filho e que não terão qualquer hesitação em querer ser seus amigos e em incluí-lo nas suas vidas (Shakespeare, 2018).

Provavelmente, serão os comentários mais

provocadores, ou mesmo ofensivos, que poderão levar o seu filho a sentir-se magoado, enraivecido e sem saber como reagir. Embora os pais não possam proteger sempre os seus filhos, à medida que eles vão crescendo podem ir ensinando-lhes estratégias úteis para lidarem com essas situações. A maioria das crianças fica abalada se alguém as ridiculariza. Encoraje o seu filho a partilhar esses momentos consigo, ouvindo-o tranquilamente e mostrando-lhe que compreende o que está a sentir. Incentive-o, depois, a pensarem juntos sobre como é que ele poderá reagir das próximas vezes. É importante recordar ao seu filho (e a si mesmo) que embora não possamos controlar a reacção das outras pessoas, é possível controlarmos a nossa. Dizer ao seu filho que ele pode escolher como reagir nessas situações poderá fazer uma grande diferença. Poderá ajudá-lo a sentir-se menos impotente e mais em controlo de si mesmo e da situação (Freedman, 2002). Seguem-se algumas ideias para praticar com o seu filho:

AUTO-VERBALIZAÇÕES

Incentive o seu filho a pensar sobre o que poderá dizer a si mesmo se se sentir incomodado com algum comentário. Por exemplo, "Apesar de não gostar nada quando os outros miúdos me dizem coisas sobre a minha altura, eu consigo enfrentar essas situações", ou "Estou farto que me digam que não pareço ter a idade que tenho, mas desta vez não me vou zangar". Nessas situações, também pode ser útil a criança lembrar-se dos seus atributos positivos: "Eu sou um bom amigo! Sei nadar muito bem! Gosto muito de dançar! E sou divertido!".

IGNORAR Ignorar um comentário provocador ou ofensivo pode ajudar a criança a proteger-se, física e emocionalmente, assim como a desencorajar novos comentários. A criança até pode ter vontade de retaliar; contudo, em determinadas situações, não responder, retirar-se, ou fingir que quem está a incomodá-la é invisível, por exemplo, pode ajudar a proteger a sua auto-estima. Ignorar, contudo, pode não ser eficaz para lidar com situações prolongadas de provocações e insultos. Nessas alturas, os adultos devem intervir activamente.

FRASES QUE COMEÇAM COM

"EU" Estas frases são uma forma assertiva de a criança expressar os seus sentimentos e de pedir ao outro que se comporte de forma diferente. Por exemplo, "Eu sinto-me aborrecido quando gozas com a minha altura. Gostava que parasses com isso."

REENQUADRAR Reenquadrar é mudar o que pensamos sobre determinado acontecimento. Perante um comentário, a criança pode "emoldurá-lo" de maneira diferente. Por exemplo, se alguém lhe disser "Olha para ela, é tão pequena!", a criança pode sorrir e responder educadamente "Obrigada por me dedicares tanta atenção!".

O humor também é uma forma de reenquadramento. Rir, ou encontrar algum aspecto cómico na situação em causa, pode ajudar a reduzir o stress e a tensão emocional do momento e a transformar uma situação potencialmente dolorosa num episódio engraçado, devolvendo o controlo da situação à criança.

VISUALIZAR A criança pode criar imagens mentais na quais se sente protegida e em controlo da situação. Por exemplo, pode imaginar que está dentro de uma bolha ou de um escudo protector e que os comentários que vêm na sua direcção são repelidos. Os pais podem transformar esta estratégia num jogo e encorajar a criança a criar as suas próprias visualizações. Quanto mais criativas, engraçadas e exageradas forem, melhor. Exemplos: "Vou imaginar-me a mergulhar numa piscina, a bater as pernas com força e a ver as palavras a sair como salpicos!"; "Sou um artista e por isso vou imaginar-me a pintar por cima daquele comentário"; "Vou mandar as palavras más para longe com a minha raquete de ténis!" ou "Vou fingir que sou um mágico e fazer desaparecer o que ele me disse". Estas imagens mentais devem focar-se no que a criança quer fazer às provocações/aos comentários e não a quem os expressa. Não devem incluir violência.

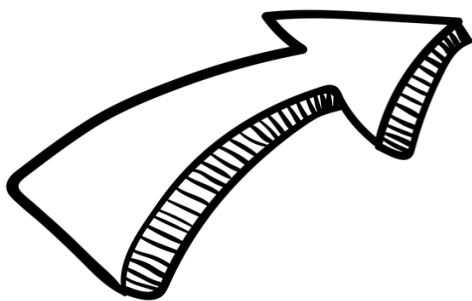
Traduzido e adaptado de Easing the Teasing, de Judy S. Freedman (2002).

A prática e a repetição destas estratégias podem levar a que as respostas do seu filho, de mágoa ou de raiva por exemplo, deixem de ser tão automáticas e intensas. À medida que as crianças vão acumulando experiência na interacção com os outros, vão aprimorando estas estratégias e tornando-se mais fluentes e confortáveis nestas situações. Tal como elas, os pais também.



E COMO POSSO GERIR AS MINHAS PRÓPRIAS REACÇÕES?

A curiosidade que a condição física do seu filho desperta pode intensificar-se quando ele transitar para novos contextos e ambientes, nos quais os outros estarão a conhecê-lo pela primeira vez. Nessas alturas, como pai, pode sentir-se preocupado com a forma como as outras pessoas irão reagir e relacionar-se com o seu filho. Por vezes, os olhares e as perguntas podem ser sentidos como intrusivos, indelicados e insensíveis e podem despertar nos pais embaraço, ansiedade, raiva ou uma intensa vontade de proteger os seus filhos. É importante que saiba que não existe uma fórmula correcta para reagir em todas as situações. Ficam algumas ideias que poderão ajudá-lo (Freedman, 2002):



➤ Transmita ao seu filho a mensagem "Tu consegues. Tu és capaz de lidar com isto". Repita-a para si mesmo, também.


➤ Incentive o seu filho a procurar estar com as crianças que o fazem sentir-se bem e não com as que o fazem sentir-se mal.


➤ Procure contactar com outras famílias de crianças com displasia óssea. Partilhar estratégias e experiências com outros pais pode ajudá-lo a sentir-se mais acompanhado e confiante (Campbell & Dorren, 2006).


➤ É natural haver dias ou situações em que sentirá menos paciência para lidar com determinadas questões, comentários ou reacções à condição física do seu filho. É importante que o seu filho saiba que haverá dias ou situações em que também ele poderá estar mais sensível, menos tolerante ou sentir-se menos confiante. É importante mostrar-lhe que nem todos os dias serão iguais e que pode falar consigo em qualquer ocasião sobre o que está a sentir.


➤ É importante dar a oportunidade à criança de se sentir competente e confiante nas suas interacções sociais. Por vezes, pode acontecer os pais sentirem-se mais sensíveis à reacção dos outros quando também eles passaram por situações, na sua infância ou adolescência, em que se sentiram diferentes. Por um lado, isto pode dar-lhes uma grande capacidade para compreender a experiência do seu filho, por outro, devem manter-se atentos, de modo a que a sua reacção não retire à criança a oportunidade de ela própria mostrar como lida com os olhares e os comentários dos outros (Harel-Zeira et al., 2018).

QUE MAIS POSSO FAZER PARA AJUDAR O MEU FILHO?

 Promova desde cedo as amizades do seu filho. Quantas mais oportunidades ele tiver para socializar e conviver com outras crianças, mais aprenderá sobre como comunicar e relacionar-se com os outros.

 Irá perceber que o seu filho precisa das mesmas coisas que as outras crianças: de se sentir apoiado, acarinhado, ouvido, de ter amigos, de brincar e aprender com eles, de se sentir realizado, capaz e orgulhoso de si mesmo, de dar a sua opinião, de ser orientado, de dedicar tempo a actividades que o satisfaçam, de encontrar interesses em comum com outras pessoas, de ser independente e, simultaneamente, de conhecer os seus limites e os dos outros. O seu filho irá precisar, sobretudo, que encoraje a sua autonomia, que o elogie por tentar fazer coisas sozinho e que não se substitua a ele no que já é capaz de fazer de forma independente.

 Ao mostrar ao seu filho que aceita a sua condição com naturalidade e sem desconforto estará a ajudá-lo a aceitar-se a si mesmo e a sua diferença. Ao mesmo tempo, quando as outras pessoas percebem que não trata o seu filho de forma diferente e que acredita plenamente nas suas capacidades, aceitá-lo-ão sem dificuldade e tratá-lo-ão da mesma forma.

 Ter uma aparência física “normal” não nos salva de desafios e dificuldades, assim como ter uma displasia óssea **não é, de todo**, sinónimo de uma vida à margem da sociedade ou desprovida das mesmas oportunidades que têm as outras pessoas (Ablon, 2002). Poderá ser benéfico contactar com crianças, jovens e adultos com displasia óssea, e com as suas famílias, para conhecer as suas experiências de vida e perceber que o potencial destas pessoas é tão grande e valioso como o de quaisquer outras.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ablon, J. (2002). The nature of stigma and medical conditions. *Epilepsy & Behavior*, 3(6), 2-9.

Campbell, J. & Dorren, N. (2006). *It's a Whole New View. A Guide for Raising a Child with Dwarfism*. Washington, DC: Little People of America.

Freedman, J. S. (2002). *Easing the Teasing*. New York: McGraw Hill Professional.

Garland-Thomson, R. (2009). *Staring: How We Look*. New York: Oxford University Press.

Harel-Zeira, N., Gur-Yaish, N., Sher-Censor, E., & Shiff, H. (2018). Mothers' rejection sensitivity and their information processing of possible social rejection of their child. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1-15.

Shakespeare, T., Thompson, S., & Wright, M. (2010). No laughing matter: medical and social experiences of restricted growth. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 12(1), 19-31.

Shakespeare, T. (2018). *Disability: The Basics*. New York: Routledge.



Autora: Lia Silva, Psicóloga Clínica e sócia fundadora da ANDO Portugal