

QUANDO O AMOR NÃO BASTA: O PAPEL DAS PRÁTICAS PARENTAIS NO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL ADULTO

Maria Eduarda Barp¹

Franciele da Costa²

Resumo

O desenvolvimento emocional é um processo complexo, moldado por uma interação essencial entre fatores genéticos, temperamentais e ambientais. Dentre esses, as práticas parentais aparecem como um dos pilares fundamentais na constituição da saúde mental do indivíduo. A ideia de que "o amor não basta" no contexto da criação sugere que, embora o afeto seja indispensável, a forma como os pais interagem, estabelecem limites, expressam emoções e respondem às necessidades de seus filhos desempenha um papel crucial na formação de padrões cognitivos e comportamentais que terão resultado na vida adulta. Este resumo expandido explora a relação entre as práticas parentais e o desenvolvimento emocional adulto, fundamentando-se nos princípios da

¹Graduanda no curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC), Campus de São Miguel do Oeste/SC. Email: maria.barp@unoesc.edu.br.

²Professora Orientadora. Docente do curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC), Campus de São Miguel do Oeste/SC e Pinhalzinho/SC. E-mail: franciele.costa@unoesc.edu.br.

Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), conforme delineado por Aaron T. Beck e Judith S. Beck, e considerando brevemente a Terapia do Esquema de Jeffrey E. Young.

A TCC pressupõe que as emoções e comportamentos são amplamente influenciados pela forma como os indivíduos interpretam e atribuem significado aos eventos cotidianos. Nesse contexto, as experiências precoces com as figuras parentais são cruciais para a formação de esquemas cognitivos – padrões de pensamento relativamente estáveis e abrangentes que servem como lentes através das quais o indivíduo percebe a si mesmo, os outros e o mundo (Beck, A. T., 1997). Práticas parentais inconsistentes, superprotetoras, excessivamente críticas, negligentes ou abusivas podem levar ao desenvolvimento de esquemas cognitivos disfuncionais, como desamparo, desvalorização, abandono ou perfeccionismo - esquemas estes que posteriormente influenciam na forma como o adulto pensa, sente e se comporta.

Judith S. Beck (2013) aprofunda essa compreensão ao detalhar como a estrutura cognitiva se organiza hierarquicamente, partindo das crenças centrais (mais rígidas e globais) para as crenças intermediárias (regras, atitudes e pressupostos) e, finalmente, para os pensamentos automáticos (mais superficiais e situacionais). Assim, as práticas parentais têm influência diretamente na modelagem dessas crenças. Figuras parentais que incentivam a autonomia e a expressão emocional saudável, por exemplo, contribuem para o desenvolvimento de crenças centrais positivas sobre si e o mundo, como autoeficácia e otimismo. Em contraponto, figuras parentais que inibem a expressão emocional ou que são excessivamente controladores podem fomentar crenças centrais de impotência ou de que

as emoções são perigosas, impactando diretamente a capacidade do indivíduo de lidar com desafios emocionais na vida adulta.

No que tange às práticas parentais específicas, é possível tomar como exemplo a superproteção, que pode impedir que a criança desenvolva habilidades de resolução de problemas e autonomia, contribuindo para o desenvolvimento de esquemas de dependência/incompetência. A crítica excessiva ou a negligência emocional, por exemplo, podem gerar sentimentos de inadequação e desvalorização, favorecendo a elaboração de esquemas de vergonha e privação emocional. Por outro lado, práticas parentais que fomentam um ambiente de segurança e validação são cruciais para a formação de um modelo cognitivo saudável.

Embora Aaron Beck e Judith Beck não tenham dedicado seus estudos voltados especificamente para as práticas parentais, podemos perceber que, de acordo com os princípios da TCC, Aaron T. Beck (1997) percebe e ressalta a importância de um ambiente que promova o desenvolvimento de crenças centrais adaptativas, como a autoeficácia e o valor pessoal. Nesse sentido, Judith S. Beck (2013) sugere que a modelagem de respostas emocionais funcionais, a validação das experiências internas da criança e o estabelecimento de limites claros e consistentes são elementos que favorecem o desenvolvimento da regulação emocional e de estratégias adaptativas de enfrentamento. Tais práticas contribuem significativamente para uma autoimagem positiva, prevenindo a elaboração de esquemas iniciais desadaptativos, como os de defectividade/vergonha e privação emocional, conforme explorado na Terapia do Esquema (Young, Klosko & Weishaar, 2008).

Em suma, as práticas parentais exercem uma influência profunda e duradoura no desenvolvimento emocional adulto, moldando o modelo

cognitivo e, conseqüentemente, a forma como os indivíduos experienciam e reagem ao mundo. A TCC é uma abordagem eficaz e clara para compreender como as crenças formadas na infância, mediadas pelas interações parentais, impactam a saúde mental na vida adulta. O amor, embora essencial, deve ser acompanhado por práticas parentais que promovam a autonomia, a validação emocional, o estabelecimento de limites saudáveis e o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais. Reconhecer a complexidade dessa dinâmica é fundamental para profissionais da psicologia, que buscam auxiliar indivíduos a reestruturar padrões disfuncionais e a desenvolver um repertório emocional mais adaptativo.

Referências

- BECK, Aaron T. **Terapia cognitiva para transtornos emocionais**. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- BECK, Judith S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- YOUNG, Jeffrey E.; KLOSKO, Janet S.; WEISHAAR, Marjorie E. **Terapia do esquema: guia de técnica cognitivo-comportamental para avaliação e intervenção**. Porto Alegre: Artmed, 2008.