

Renata Ferrarez Fernandes Lopes ¹
Donizete Tadeu Leite ²
Thayná Portilho do Prado ³

Proposta psicoeducativa para crianças baseada na terapia de esquemas

Psychoeducative proposal for children based on schema therapy

A terapia do esquema, desenvolvida em meados da década de 1990 por Jeffrey Young, representa uma significativa contribuição para as abordagens cognitivas com fins terapêuticos por estabelecer um modelo conceitual e clínico muito rico e de grande eficácia. Segundo Young, Klosko e Weishaar (2008), a terapia do esquema é aplicável especialmente aos casos crônicos e que envolvem transtornos da personalidade. De certa forma, pode ser considerada uma expansão da teoria cognitivo-comportamental de Beck, assumindo seus conceitos básicos, expandido e integrando-a a elementos de outras abordagens psicológicas, tais como a gestalt terapia e a psicanálise (Young, 2003).

Um dos conceitos centrais dessa abordagem é o de esquemas desadaptativos remotos (EDRs), que são definidos como temas ou padrões psicológicos amplos, difusos e fundamentais, formados por memórias, emoções e sensações corporais, relacionados à percepção de si mesmo e dos outros. São denominados remotos por terem início precoce na vida da criança, por se repetirem ao longo do tempo e por se configurarem como padrões autoderrotistas (desadaptativos) de perceber e interpretar as experiências de vida. Além disso, vão se tornando rígidos e inflexíveis (lutam por sua sobrevivência) de forma que toda tentativa de mudar o esquema será vista como ameaçadora (James, Southam, & Blackburn, 2004; Padeski, 1994; Young et al., 2008).

Os EDRs são desenvolvidos desde a infância a partir de uma interação entre o temperamento inato da criança e as práticas educacionais nocivas de pais, cuidadores, irmãos ou amigos que falham em atender às necessidades emocionais essenciais, tais como necessidade de vínculos seguros com outros indivíduos; autonomia, competência e sentido de identidade; liberdade de expressão, emoções e necessidades válidas; espontaneidade e lazer; limites realistas e autocontrole (Lee, Taylor, & Dunn, 1999; Young, 2003; Young & Klosko, 1994; Young et al., 2008).

Os EDRs são construídos e ativados ainda na infância, quando crianças vivem situações que percebem e interpretam como semelhantes às experiências negativas (botões emocionais ativadores do esquema) vividas repetida e regularmente. Por terem início na infância, os esquemas tornam-se “familiares” e “confortáveis”, levando o indivíduo à distorção da visão dos acontecimentos a fim de manter a validade dos esquemas. Mais tarde, na vida adulta, eles atuarão como “esquemas-armadilhas” que aprisionarão as pessoas às suas configurações desadaptativas de comportamentos, pensamentos e emoções e vão se tornar o núcleo dos transtornos da personalidade. Dessa forma, o trabalho terapêutico, iniciado ainda na infância, se torna fundamental, pois a espiral de interpretações inadequadas desde essa etapa da vida pode produzir psicopatologias no adulto (Young & Klosko, 1994; Young et al., 2008).

Os esquemas desadaptativos são geralmente vistos como crenças disfuncionais, adormecidas, até serem ativados por gatilhos salientes (considerando o modelo diátese-estresse). Trata-se de temas estáveis, de longa data, formados durante a infância, quando a pessoa tenta lidar com eventos desafiadores de vida (James, Reichelt, Freeston, & Barton, 2007).

Inicialmente, Young (2003) identificou 15 EDRs, mas recentemente a lista foi expandida e atualizada para 18 esquemas (James, 2001; Young et al., 2008). Os 18 EDRs foram agrupados em cinco categorias amplas, denominadas “Domínios de Esquemas”, e cada domínio está relacionado a uma das necessidades emocionais fundamentais não satisfeitas na infância, citadas anteriormente. Ambientes onde essas necessidades fundamentais não são satisfeitas se configuram como experiências nocivas ao desenvolvimento que vão delinear os EDRs.

¹ Doutorado (Pós-doutorado) - (Professora Associada) - Uberlândia - MG - Brasil.

² Professor da Universidade de Uberaba - (Pós-graduado em Psicologia Clínica na Abordagem Cognitivo-Comportamental pela Universidade Federal de Uberlândia e Mestre em Psicologia pelo Programa de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia).

³ Graduanda em Psicologia - (Graduanda em Psicologia na Universidade Federal de Uberlândia).

Instituição: Instituto de Psicologia, Universidade Federal de Uberlândia.

Correspondência:

Renata Ferrarez Fernandes Lopes.
Avenida Pará, s/nº.
Uberlândia - MG. Brasil. CEP: 38.405.320.
E-mail: rferrandeslopes@fapsi.ufu.br

Recebido em 20/10/2011.

DOI: 10.5935/1808-5687.20110019

Os EDRs, agrupados em seus respectivos domínios, são, de acordo com a teoria de Young e colaboradores (2008), os seguintes: (1) **Desconexão e Rejeição** - domínio relativo ao sentimento de frustração vivenciado pela pessoa em relação às expectativas de segurança, estabilidade, carinho, empatia, compartilhamento de sentimentos, aceitação e consideração. Nesse domínio encontram-se agrupados cinco EDRs: abandono/instabilidade, desconfiança/abuso, privação emocional, defectividade/vergonha, isolamento social/alienação. (2) **Autonomia e Desempenho Prejudicados** - domínio que configura sentimentos de incapacidade experimentados pelo indivíduo em se separar dos demais e conquistar a autonomia necessária para sobreviver de forma independente e com bom desempenho. Nessa dimensão estão presentes quatro EDRs: dependência/incompetência, vulnerabilidade ao dano ou à doença, emaranhamento/*self* subdesenvolvido, fracasso. (3) **Limites Prejudicados** - domínio relativo a um padrão de funcionamento possível de ser identificado por deficiência nos limites internos, pela ausência de responsabilidade com os demais e/ou pela dificuldade de orientação para a concretização de objetivos distantes. Nesse domínio estão alocados dois EDRs: arrogo/grandiosidade, autocontrole/autodisciplina insuficientes. (4) **Direcionamento para o Outro** - domínio que expressa o foco excessivo nos desejos e sentimentos dos outros em função da constante busca de obtenção de amor. Nessa dimensão as pessoas suplantam suas próprias necessidades com o intuito de obter aprovação, podendo suprimir sua consciência, sentimentos e inclinações naturais. Estão presentes nesse grupo três EDRs: subjugação, autossacrifício, busca de aprovação/busca de reconhecimento. (5) **Supervigilância e Inibição** - esse domínio refere-se ao bloqueio de felicidade, autoexpressão, relaxamento, relacionamentos íntimos e ao comprometimento da própria saúde devido à ênfase excessiva na supressão dos sentimentos, dos impulsos e das escolhas pessoais espontâneas. Regras e expectativas rígidas internalizadas sobre desempenho e comportamento ético integram esse domínio. Quatro EDRs se encontram alocados nesse grupo: negativismo/pessimismo, inibição emocional, padrões inflexíveis/postura crítica exagerada, postura punitiva. (Para mais detalhes sobre os domínios de esquema, ver Young, 2003; Young & Klosko, 1994, e Young e colaboradores, 2008). Neste artigo exploraremos mais detalhadamente o esquema de arrogo/grandiosidade que compõe o domínio "limites prejudicados"

ESQUEMA DE ARROGO/GRANDIOSIDADE - "EU POSSO TER O QUE EU QUISER!" (YOUNG & KLOSKO, 1994)

Arrogo (arrogância) é o sentimento de orgulho que se manifesta por atitudes altivas e desdenhosas; é a soberba, a insolência, o atrevimento.

Para Young e Klosko (1994) existem três tipos de formação para o esquema de arrogo, cada qual com suas ex-

periências de base peculiares, podendo se exprimir de formas específicas e sobrepostas: o arrogo do tipo mimado, o do tipo dependente e o do tipo impulsivo.

No primeiro tipo (mimado), a criança se vê como *especial* e, por isso, exige, controla e quer tudo do seu jeito. Ela visa apenas o próprio conforto. Possui pouca empatia ou preocupação pelos sentimentos alheios. É deseducada, demonstra falta de consideração, chegando a ser abusiva. Mostra-se indiferente às normas, convenções e expectativas sociais comuns; na verdade, considera-se acima delas. Não espera ser punida pelas consequências de violar as normas sociais, apesar de acreditar que os outros devam ser punidos. Faz o que quer, sem sentir culpa, pois se sente no direito de fazer. Espera escapar das consequências negativas de suas atitudes de qualquer maneira. O estilo de educação familiar desse tipo de criança é baseado em limites fracos. Ela ganha tudo o que quer, quando quer, da forma que quer; controla os pais. Não aprende dos cuidadores o princípio da reciprocidade, de acordo com o qual para ter algo é preciso dar algo em troca. Em vez disso, a mensagem dada é do tipo "Nós cuidaremos de você, independentemente de qualquer retorno positivo". Filhos únicos ou mais novos, ou do gênero desejado pelos pais, são mais prováveis de serem mimados, e tudo lhes é permitido (Young & Klosko, 1994).

No esquema do tipo arrogo dependente, a criança se sente no direito de depender de outras pessoas. Para isso, pode desempenhar um papel de fraca, incompetente, carente e necessitada e espera que outras pessoas sejam fortes e cuidem dela, mas essas exigências são feitas de forma arrogante. Portam-se cheias de direitos diante dos pais: "É o meu direito!"; "Vocês devem isso a mim!". Julga que os outros devem assumir a responsabilidade pelas atividades diárias e pelas decisões tomadas por ela. Mostra-se mais passiva do que ativamente agressiva. Sua raiva e seu ressentimento se caracterizam por atitudes como "ficar de tromba", apresentar comportamentos passivo-agressivos, queixas hipocondríacas, resmungos e apresentar acessos de raiva do tipo infantil. Não se sente necessariamente especial. Em verdade, tenta com muito esforço agradar e ser prestativa e flexível. Seu arrogo vem do fato de se sentir fraca e vulnerável e, para suprir isso, faz exigências. A prática de educação típica caracteriza-se por pais que fazem as crianças se tornarem dependentes deles. Os pais tomam para si as responsabilidades, as decisões e tarefas desafiadoras apropriadas à idade da criança e muito pouco é exigido dela. Logo, ela começa a exigir sempre um nível excessivo de cuidado (Young & Klosko, 1994).

Finalmente, temos também o esquema do tipo impulsivo, que advém da dificuldade em *controlar* o comportamento e os sentimentos. Isso se desenvolve e estabelece basicamente de três formas:

(a) *por problemas de autocontrole*: a criança tem grandes problemas com o controle do impulso; falta-lhe o elemento pensamento que pondera consequências, apresentando proble-

mas em tolerar a frustração (falta-lhe tolerância para completar tarefas de longo prazo, especialmente rotineiras e enfadonhas) e apresenta problemas com a gratificação de longo-prazo *versus* curto-prazo. A dificuldade em adiar gratificações de curto-prazo pode levar, no futuro, o adolescente ao caminho de dependências, tais como: comer em excesso, fumar, beber, usar drogas e sexo compulsivo (cabe destacar, contudo, que problemas com dependência não indicam necessariamente apresentar esse esquema);

(b) *por problemas de autoindulgência*: falta à criança o controle das emoções, em especial a raiva. Ela fica impaciente, irritada e nervosa e não é capaz de expressar tudo isso de forma madura. Acha que tem o direito de expressar de qualquer maneira sua emoção, em qualquer lugar. Não há consideração pelo impacto de sua ação sobre as demais pessoas. Possui uma *excessiva* urgência de suprir suas necessidades. Não apresenta limites, moderação ou autocontrole;

(c) *por problemas de autodisciplina*: nesse caso a criança é indisciplinada. Falta-lhe organização e estrutura. Age com base nos desejos e sentimentos sem considerar as consequências. Possui a tendência de procrastinar. Quando desempenha algo, faz sem entusiasmo ou de forma passivo-agressiva. Não tem foco nem perseverança. É muito difícil seguir com um objetivo, mesmo quando quer. Crianças com esses tipos de esquemas parecem não apresentar sofrimento nem aflição em função de seu arrogo. Entretanto, têm dificuldade em suportar o convívio diário. O ambiente familiar predisponente caracteriza-se por pais com limites fracos, que são incapazes de controlar suas crianças. Os pais muitas vezes também não servem de modelo de autocontrole e autodisciplina. Dessa forma, as crianças não aprendem a tolerância à frustração, não são estimuladas nem monitoradas para assumir responsabilidades e completar tarefas (de casa ou escolares). São impedidas de experimentar as consequências negativas de suas irresponsabilidades e podem não aprender o controle do impulso ao terem permissão para expressar sua raiva sem a delimitação de consequências (Young & Klosko, 1994).

O esquema de arrogo pode também se desenvolver como uma atitude de enfrentamento compensatório de outros esquemas (p. ex., defectividade). Se a pessoa se sente inferior, pode compensar esse sentimento afirmando para si e para os outros: “Não, eu sou especial, melhor que qualquer um”. Essa pode ser uma forma de lidar com a solidão, a falta de amor, carinho e atenção ou mesmo faltas materiais (Young & Klosko, 1994).

Além dos diferentes tipos de ambientes familiares, já citados, são fatores predisponentes para o esquema de arrogo: (a) um tipo de temperamento em que a disposição inicial da criança se mostra mais “agressiva” em “reagir” em vez de “render-se” aos limites impostos por seus cuidadores; (b) talentos ou beleza que a criança possui que favorece o acesso a poderosos reforçadores sociais, como receber amor e atenção privilegiados e especiais (para mais detalhes sobre o esquema

de arrogo/grandiosidade, ver Young & Klosko, 1994, e Young e colaboradores, 2008). Por todos esses fatores, parece importante identificar e modificar esquemas relacionados ao domínio ligado a limites prejudicados. A seguir apresentaremos uma proposta de avaliação e intervenção a partir de uma técnica psicoeducativa direcionada ao público infantil.

A HISTÓRIA DE ARROAR, O LEÃOZINHO SEM LIMITES

“A história de Arroar, o leãozinho sem limites” apresenta ao psicoterapeuta possibilidades para o trabalho com crianças cujas crenças se estabelecem em torno do domínio ligado aos limites prejudicados.

Arroar é um leãozinho que deseja controlar tudo do próprio jeito e para o próprio conforto. É exigente e acredita que os outros animais existem para satisfazer seus caprichos. Ele se percebe “rei” e faz de seus pais e de qualquer outro que cruze o seu caminho “seus súditos”. Essa dinâmica de *Arroar* é também sustentada por seu ambiente familiar, por pais que falham em estabelecer limites para o filhote, se mostram permissivos e inclinados a realizar suas vontades pouco razoáveis e acabam, portanto, sendo completamente controlados por ele. Pode-se notar que *Arroar* é o protótipo do arrogo do tipo mimado. Os personagens da história são: Arroar, seus pais, o ratinho da mata e Sibile, a perigosa serpente da mata.

A análise das ações do leãozinho permite ao terapeuta trabalhar com a identificação de padrões de arrogo e testar sua conceitualização de caso, especialmente quando a criança é capaz de identificar os próprios comportamentos nos comportamentos do leão.

Existem vários temas que compõem o esquema de arrogo, que, nessa história, podem ser investigados e trabalhados pelo terapeuta: falta de limites; problemas na empatia, no autocontrole e na autodisciplina; cumprimento de regras; senso de vulnerabilidade aumentado; excessiva independência; falta de tolerância; birras; desobediências; dentre outros. Temas paralelos, como ser empático, ajudar o outro, solução de problemas, relação com os pais, podem ser explorados à medida que o terapeuta analisa com a criança os comportamentos dos personagens.

A HISTÓRIA INFANTIL

Na forma original, a história é apresentada em pequenos textos escritos com letras grandes, para não cansar a criança com a leitura. Os desenhos ilustram a narrativa do bloco para atrair a atenção e estimular a imaginação da criança. Os personagens ajudam o terapeuta a investigar o padrão familiar, comparando os dados da história com o padrão de educação da criança. Por exemplo, o personagem narrador (ratinho) faz perguntas que o terapeuta pode direcionar à criança para questionar os padrões de comportamentos de

arrogado dela. Quando solicita à criança que responda às indagações do ratinho, o terapeuta acessa pensamentos automáticos, crenças secundárias e centrais da criança. Além disso, a mudança do leãozinho ao longo da narrativa permite ao terapeuta estabelecer, a partir da história, diálogos socráticos com a finalidade de modificar pensamentos e crenças.

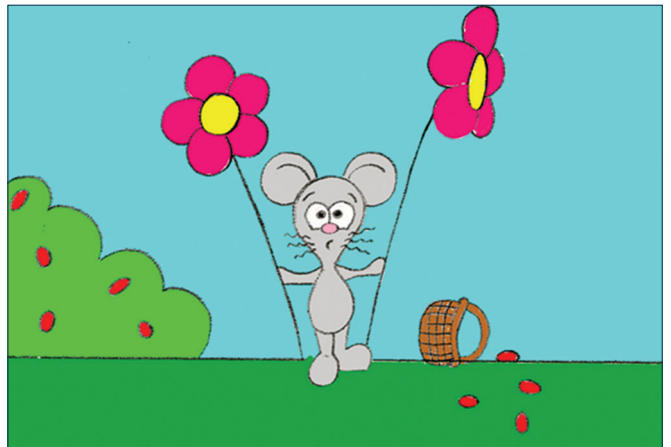
Essa técnica tem sido trabalhada com crianças que apresentam transtorno desafiador de oposição e transtorno da conduta, apresentando bons resultados. A técnica é aplicada assim que o terapeuta tem uma conceituação de caso que aponta para esses tipos de transtornos. A leitura da história é trabalhada ao longo de três sessões, como uma “mininovela”. Na primeira sessão trabalha-se com os quadros que envolvem a chegada da família de leões à mata até a preocupação dos pais com a ausência do leãozinho na caverna. Na segunda sessão trabalha-se do quadro em que o ratinho se propõe a procurar pelo leãozinho até a fuga do leãozinho e do ratinho. Na terceira sessão trabalham-se os motivos ligados ao abandono do bando até o final. Em todas essas sessões a história é utilizada para ensinar o modelo cognitivo, estabelecer diálogos socráticos, conferir a conceituação cognitiva estabelecida, ensinar distorções cognitivas e trabalhar as mudanças de pensamento. A seguir, apresentaremos o texto completo e as ilustrações utilizadas nessa técnica.



*Olá, eu sou um ratinho, um ratinho da mata.
Moro aqui há muito tempo e já vivi muitas aventuras.
Mas nada se compara com a história que vou lhe
contar agora.*

Preste muita atenção!

Tudo começou há algumas semanas...



*Já era tardezinha e eu estava colhendo frutinhas da
mata.*

De repente, ouvi um barulho.

*Olhei e vi um casal de leões e um filhotinho se
aproximando.*

Fiquei com medo.

*Curioso... Nunca os tinha visto na mata. O que será que
eles querem? - pensei comigo mesmo.*

Resolvi ficar para ver o que queriam por aqui.



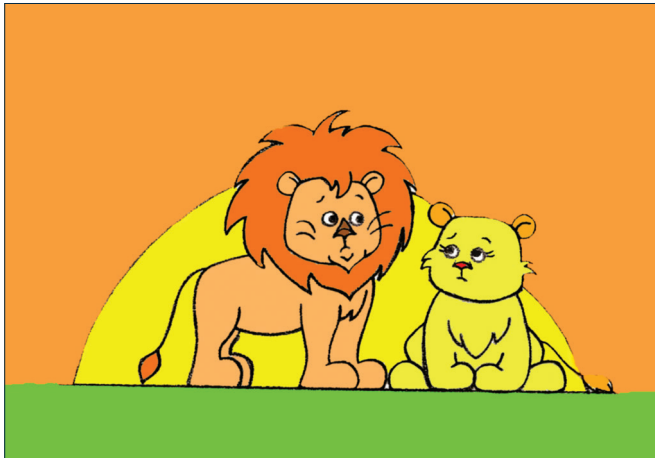
A HISTÓRIA DE ARROAR: O LEÃOZINHO SEM LIMITES

Comecei, então, a ouvir um pouco da conversa.

- Minha querida, estou preocupado. Ter deixado o bando foi mesmo a melhor solução? - disse o papai leão.

- Não vejo outra saída. Arroar seria prejudicado se ficássemos... Também me preocupo muito, mas estamos fazendo isso pelo bem de Arroar - respondeu a mamãe leoa com uma cara muito triste.

- Tá bom, fique calma, tudo vai se resolver. Vamos ficar um tempo por aqui, e depois retornamos para nosso bando.

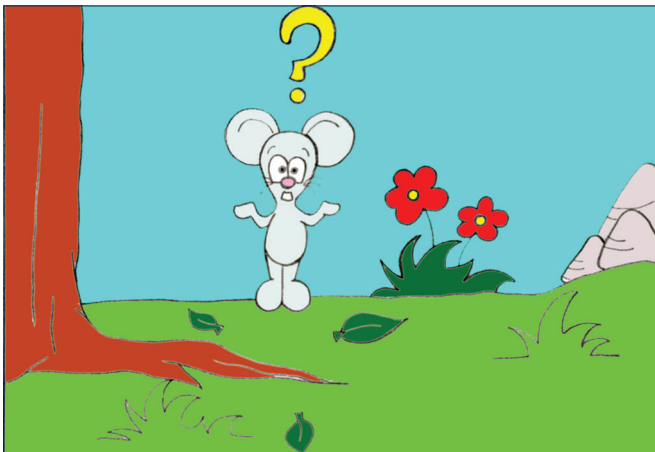


Fiquei intrigado com toda aquela conversa. Afinal, o que estava fazendo uma família de leões naquele lugar da mata?

Por que estavam abandonando seu bando?

Era tudo muito estranho.

Decidi, então, descobrir e fui seguindo-os de longe até que chegamos a uma caverna.



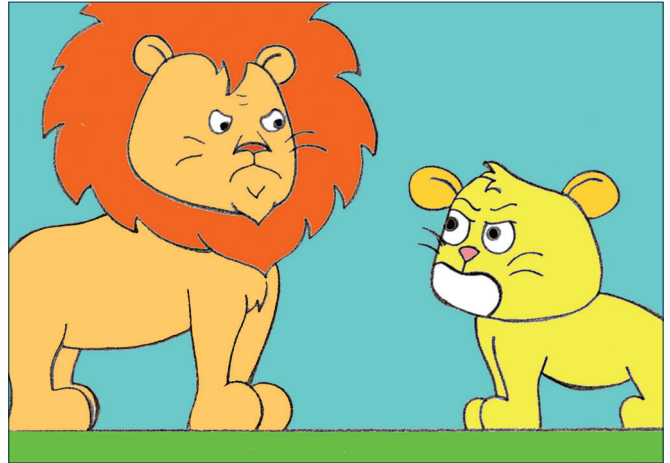
- Essa caverna me parece boa. Vamos ficar aqui mesmo. - disse o papai leão.

- Venha, Arroar, vou ajeitar uma caminha bem gostosa e cheia de folhas macias para você descansar. - disse a mamãe leoa.

- Não gostei desta caverna! Ela é muito escura e úmida para mim - rosnou descontente o filhote. - Eu não fico aqui!

- Escuta, garoto, ficaremos nesta caverna sim, pois estamos todos cansados e a noite está chegando. - respondeu o pai.

- Aqui não fico e ponto final! - rosnou mais alto o filhote.



Nossa! Confesso que fiquei assustado com aquele leãozinho.

Ele rosnava mais alto e exigia o que queria de seus pais.

Parecia não se importar com o perigo ou com as consequências de agir assim!

O que será que faz ele pensar que pode agir dessa maneira?

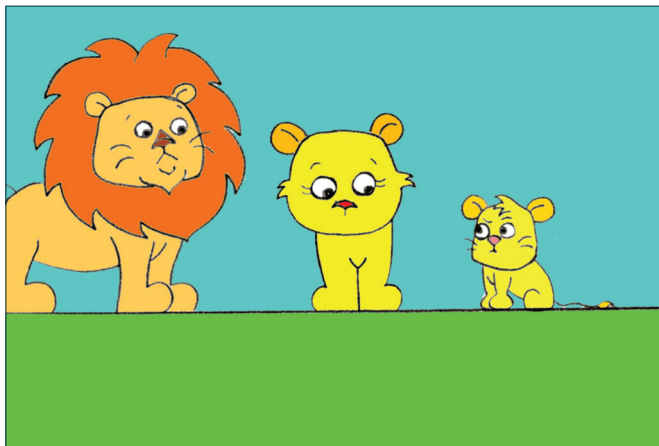


De repente, a mamãe leoa, já bastante inquieta e aflita com a situação, resolveu terminar a conversa.

- Tá bom, tá bom, Arroar! Vamos andar mais um pouco e acharemos um lugar que seja bom para você, do jeitinho que você gosta. Mas vamos parar de discutir!

- Mas, meu bem, e se não acharmos? Onde iremos dormir? Aqui me parece muito confortável. - retrucou o papai leão.

- Não quero mais discutir, meu amor. Acharemos um outro lugar. Vamos!



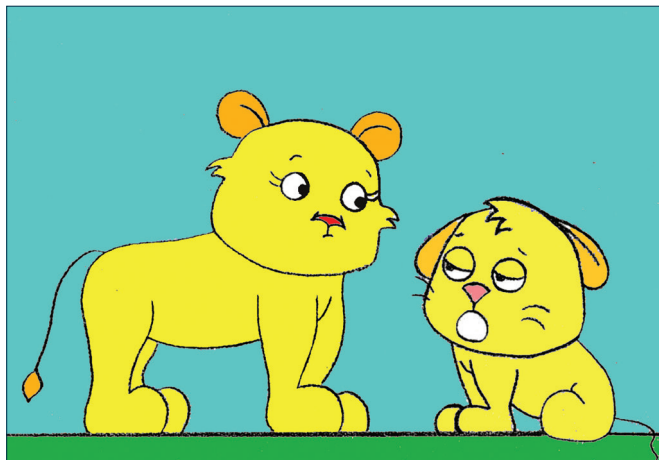
Minha curiosidade aumentou. Resolvi, então, continuar seguindo de longe a família real para ver o que acontecia.

A noite chegou e eles ainda não tinham achado um lugar seguro e confortável para dormir.

Então o leãozinho começou a reclamar:

- Mãe, tô muito cansado! Vocês não vão arrumar um lugar para eu descansar?

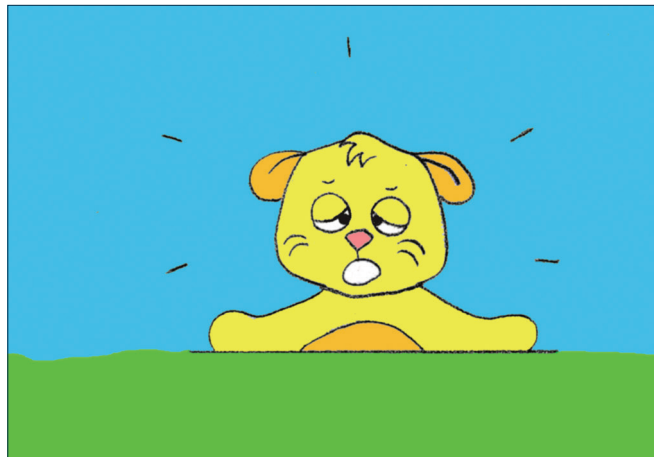
- Vamos, Arroar. Fique tranquilo que nós encontraremos um lugar seguro e confortável, como você gosta!



Mas o reizinho não parava de reclamar:

- Mas eu não quero andar mais! Tô cansado! Vocês deveriam saber que minhas patinhas não aguentam andar tanto! - reclamou, chateado, o filhote.

- Então vamos parar aqui. Você está cansado e, além disso, não conheço bem essa mata. É arriscado continuarmos a caminhada à noite. - disse o pai leão.

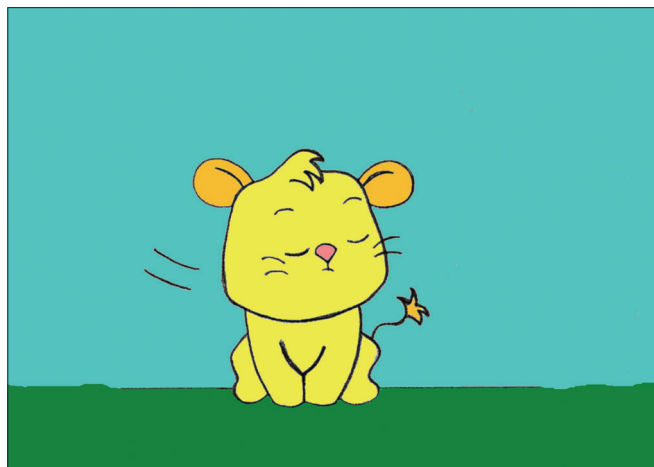


Mas Arroar não concordava.

- Ah, não! Ah, não! Como vamos ficar aqui? Nem caverna tem! Eu quero um lugar quentinho e macio para dormir!

- Podemos dormir sob uma árvore, como essa grande aqui, meu filho. - dizia o papai leão.

- Não. Não gosto de dormir em árvores! Árvore não é lugar para um animal como eu e sim para macacos! Além disso, posso cair e me machucar!

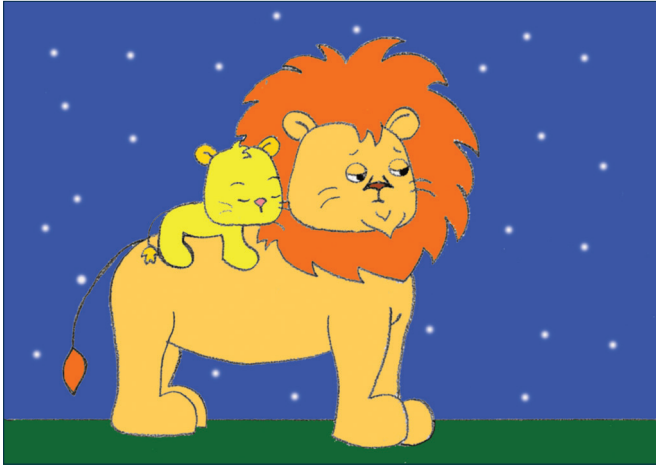


Eu achei que dessa vez o filhote ia aprender uma lição de bons modos. Que nada! Para minha surpresa, a mamãe leoa entrou na conversa e disse:

- Acho que Arroar tem razão, meu bem. Se ele se machucar, a situação vai ficar pior. Vamos continuar até acharmos um lugar seguro.

- Mas é noite, não conhecemos a mata e estamos todos cansados. - disse o pai.

- Arroar não precisa caminhar - disse a mãe. - Podemos colocá-lo nas suas costas. Assim ele não se cansa. Vamos!



E assim foi feito.

Caminharam mais algum tempo até que finalmente acharam uma bonita caverna.

Desta vez não houve discussão. Nem poderia, pois Arroar já estava dormindo sobre o dorso do pai.

Decidi passar a noite ali também, assistindo de longe aos meus novos e curiosos vizinhos.



Na manhã seguinte, acordei tarde. Estava muito cansado da caminhada do dia anterior.

Olhei ao redor e não vi ninguém da família real.

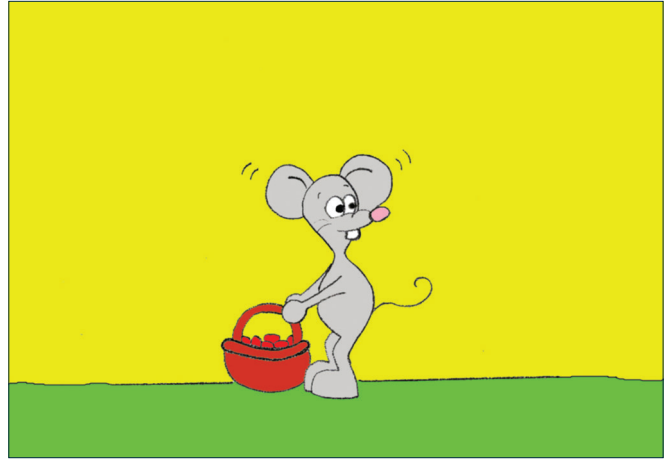
Eu me perguntava onde eles estariam.

Será que já haviam partido?

Já estava indo embora, quando, de repente, ouvi a leoa chamando o Arroar.

Ela rugia muito alto e parecia muito preocupada.

Por que será? Cheguei mais perto, a fim de descobrir...



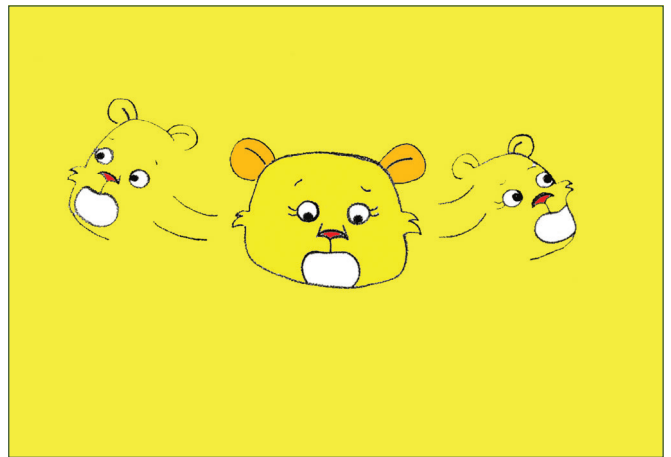
A mamãe leoa, muito preocupada, movia-se por todos os lados da mata.

- Arroar! Arroar! Meu filho, onde está você? Arroar! Arroar!

Então, o papai leão chegou apressado e ofegante, dizendo:

- Meu bem, procurei Arroar por toda parte! Onde será que esse filhote se meteu?

- Não sei, não sei... Ele acordou mais cedo do que nós e saiu sem falar nada. A culpa é nossa, não devíamos ter dormido tanto... Mas eu estava tão cansada!



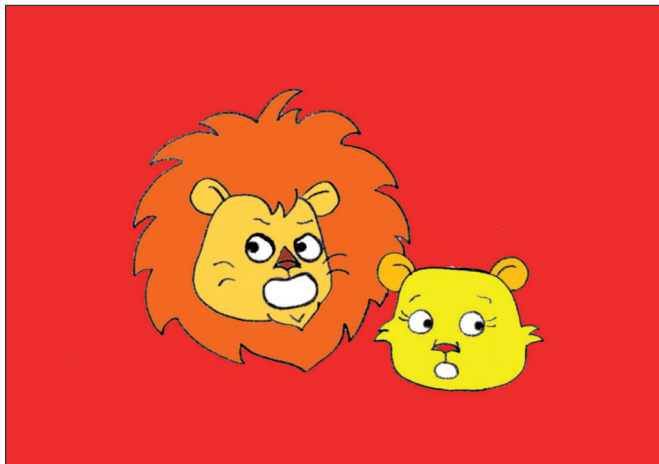
O papai leão estava realmente muito bravo e rosnava:

- Já falei mais de mil vezes para ele não sair sem dizer aonde vai. Ele nunca nos obedece! Parece nem se importar conosco!

- Ele não faz por mal. Ele é apenas muito curioso. - defendeu a mamãe leoa.

- Vamos esperar um pouco, então. Ele deve estar apenas explorando o lugar. Logo, logo ele volta.

- Mas não será melhor ir procurá-lo? Ele é tão indefeso, sem o nosso cuidado não vai sobreviver! Fico tão preocupada, meu bem! - falou a mãe aflita.

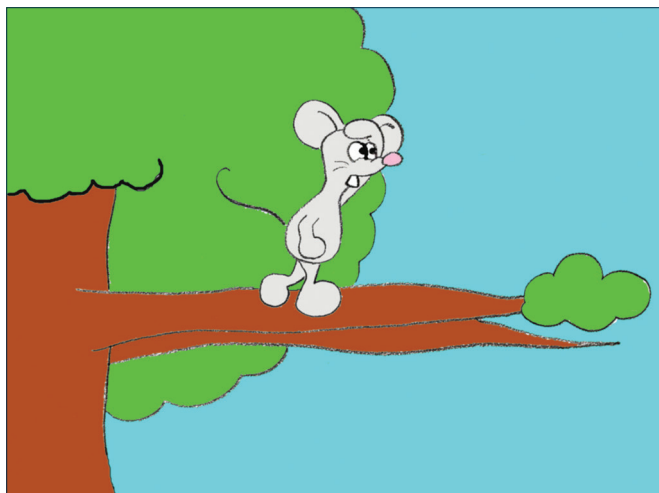


Enquanto discutiam o que fazer, resolvi subir numa árvore. Talvez pudesse ver onde estava Arroar.

Mas o que eu estava fazendo? - pensei comigo mesmo. De repente me vi envolvido na busca de um leãozinho que mal conhecia...

Tive sorte! Vi o filhote lá longe, perto da "Grande Árvore", onde vivia Sibile, a grande serpente da mata.

Nossa! Aquele filhote corre grande perigo. Preciso ajudar! - pensei rapidamente.



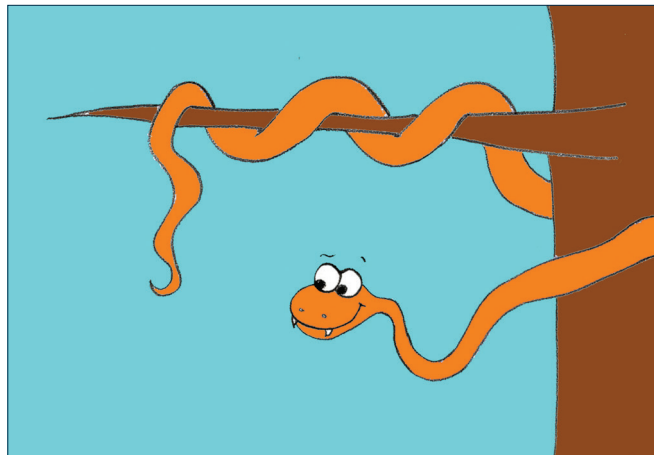
Corri bem depressa em direção da Grande Árvore! Ainda bem que nós ratos somos bem ligeiros! Caso contrário Arroar teria se metido em grandes problemas!

Cheguei lá e, para minha surpresa, Arroar já estava conversando com Sibile - a perigosa serpente da mata.

Ela vivia ali há anos e todos a evitavam, pois era traiçoeira.

Com muito medo, fiquei de longe vendo o que se passava.

Comecei a ouvir o que Sibile dizia ao leãozinho.

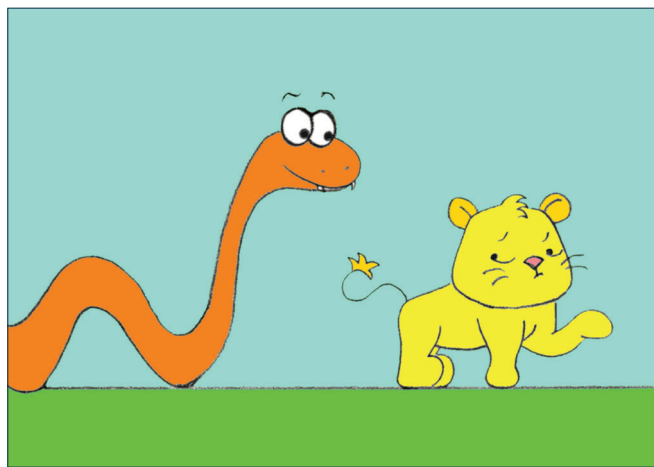


- Como dizia, leãozinho, não é preciso ter medo de mim. Eu apenas...

- Quem disse que tenho medo de você? - interrompeu o leãozinho. - Não sabe que tipo de animal eu sou? Estou acima de todos vocês!

- Ah, sim, sim, meu pequenino rei - concordou a serpente. - Sendo assim, sua majestade é quem me concederá a honra de apresentar-lhe alguns lugares bem divertidos nessa mata...

Nossa! - pensei comigo. Arroar nem imagina que a serpente quer fazer dele o seu almoço!



Sibile sempre gostava de brincar com sua presa antes de dar seu bote final. Então, ela continuou a seduzir o filhote com seus falsos elogios. E Arroar adorava ser admirado e elogiado pela serpente.

- Mas você está realmente sozinho, meu príncipe? - certificou-se a enorme serpente.

- Acha que preciso de guarda-costas? Até deixei meus pais na caverna porque queria liberdade para conhecer a mata, do meu jeito.

- Ah, sim, sim... É claro! - concordou a serpente.

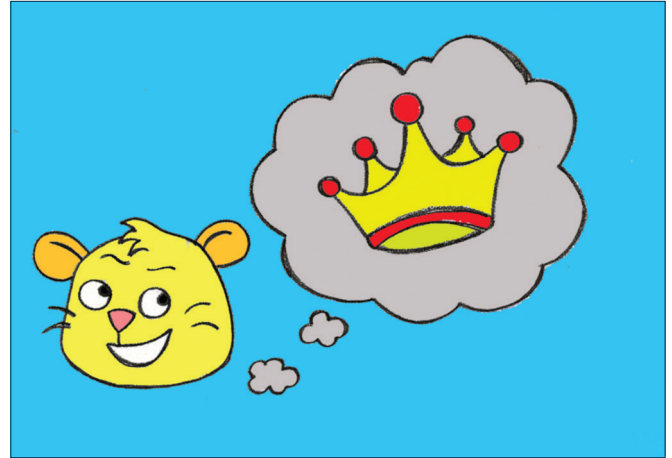


- Sabe, meus pais vivem colocando regras para tudo: "Não faça isso, Arroar"; "Isso é perigoso, Arroar"; "Não vá tão longe, Arroar"; "Hora de dormir, Arroar"... - disse o leãozinho rindo de si mesmo ao imitar seus pais.

- Hi, hi, hi... Muito engraçado mesmo... - riu junto a serpente.

- E com tantas regras eles vivem atrapalhando as minhas aventuras.

- É mesmo muito chato! Quem precisa de regras? - replicou a serpente.

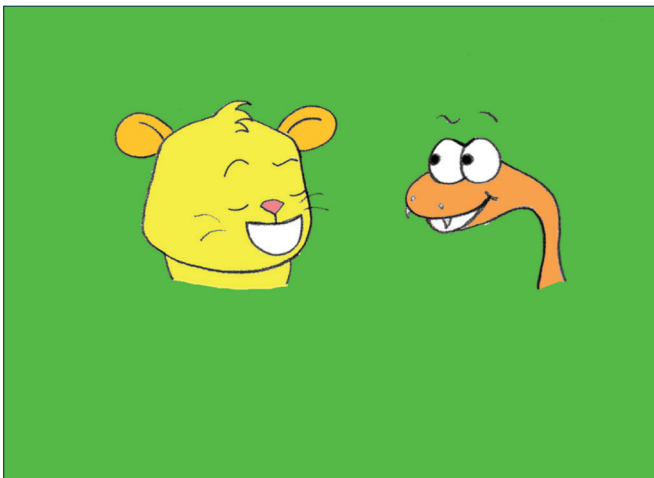


O que eu temia aconteceu. Depois de mais algum tempo, a serpente finalmente prendeu Arroar em feixes de cipó.

- Seu tolinho! Pensava que eu estava interessada em suas tolices? - zombou a serpente. - Meu único interesse é fazer de você meu jantar! Hummm! Delicioso! Um jantar real!

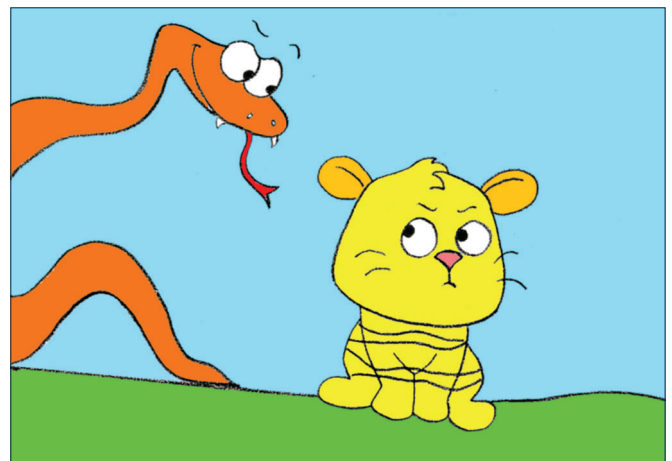
- Você não pode fazer isso comigo! - rosnavava, bravo, Arroar.

- Cale-se! Só não como você agora, sua majestade, porque já fiz minha refeição por hoje, mas mais tarde pode ser que eu queira petiscar algo "realmente especial", hi, hi, hi, hi...



- Gosto de fazer tudo que tenho vontade! Meu lema é fazer o que eu quero, quando eu quero e do jeito que eu quero! - riu poderosamente Arroar. - Afinal, sou ou não sou um rei?

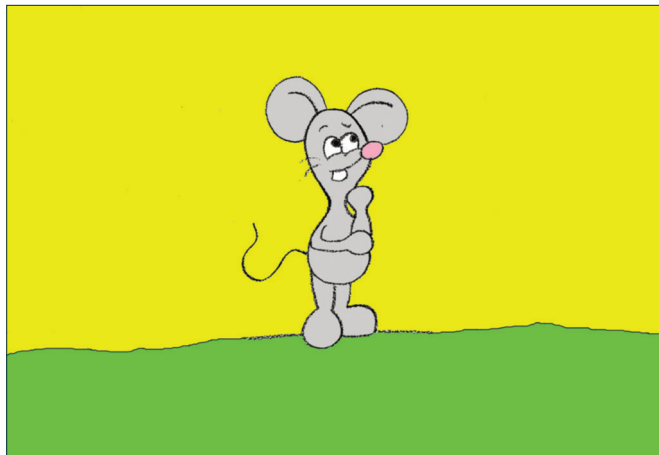
E a serpente concordava com tudo que Arroar dizia. E Arroar ficava cada vez mais encantado pela falsa bajulação da serpente, que fazia de tudo para atender a seus pedidos e caprichos... Arroar só não percebia o que estava por trás de tanta bondade. É isso que dá só enxergar a si mesmo e desejar se sentir um leão melhor do que todos os outros.



Precisava fazer algo rápido para ajudar Arroar.

Espere! - pensei comigo. Nem nos conhecemos. Por que deveria me arriscar para livrar alguém de uma enrascada em que ele mesmo se meteu por desobediência a seus pais?

Bem, deixei esses pensamentos para depois e, mesmo sem saber por que, resolvi fazer algo por ele. Esperei Sibile cair em sua soneca da tarde e, então, agi rápido.



Fui onde Arroar estava amarrado e o chamei bem baixinho:

- Ei, Arroar, não se preocupe. Vou ajudar você a sair daqui.

- Hã? Você? Um rato? Afinal, quem você acha que é para me ajudar?

- Não sou simplesmente um rato, meu caro amigo. Neste exato momento sou sua única esperança de continuar vivo!

- Não diga bobeira! Sempre consegui sair das piores enrascadas... E nunca dependi de você para isso.

- Mas acredite... Vai precisar dessa vez!



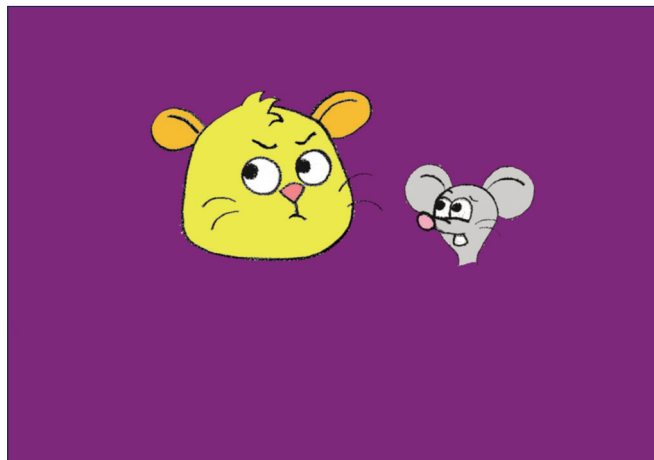
- Se quer realmente fazer algo por mim, então chame meus pais. Eles saberão o que devem fazer com essa serpente estúpida...

- Por que eu deveria fazer o que me manda fazer?

- Ora, ora, você não quer me ajudar? Então faça o que eu quero!

- Você parece sempre querer ditar as regras, não é? Mas se parar para pensar e refletir, você entenderá que as coisas não funcionam assim como você pensa.

- Do que você está falando? Você nem sabe quem eu sou...



- Mas acho que já sei quem você "pensa que é": um rei em busca de súditos!

- Ah, agora, sim. Você começa a falar a minha língua.

- Ai, ai... Arroar não entendeu nada! - suspirei comigo mesmo.

- Bem, vamos deixar essa conversa para depois... Não temos muito tempo. Se eu for chamar seus pais, talvez eles apenas cheguem para servir de sobremesa para Sibile. Então, fique quieto e faça exatamente o que eu disser, certo?

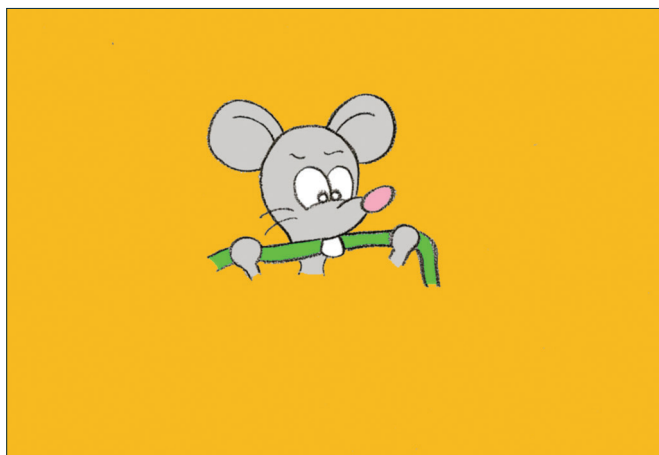
- Não sei por que, mas eu sempre encontro gente que quer me dar ordens... - reclamou o leãozinho.



- Silêncio! Vou tentar roer todo esse cipó. Não se mexa e não faça barulhos.

Havia muito cipó e meus dentes ficaram doendo de tanto roer! Terminando, Arroar e eu fugimos sem olhar para trás.

Você pode imaginar a cara de Sibile ao acordar e ver que seu jantar “real” havia escapado?



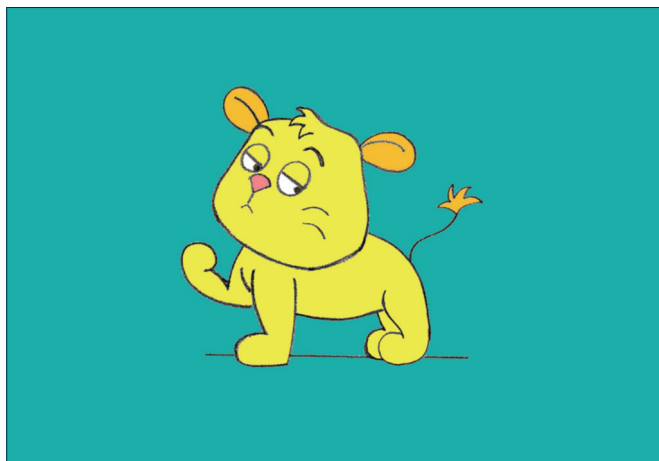
No caminho de volta, Arroar veio se gabando de suas “aventuras”:

- Espera aí, Arroar, você não acha que pode se machucar ou machucar os outros por causa de suas “brincadeiras perigosas”?

- Que nada! - respondeu Arroar com a maior naturalidade.

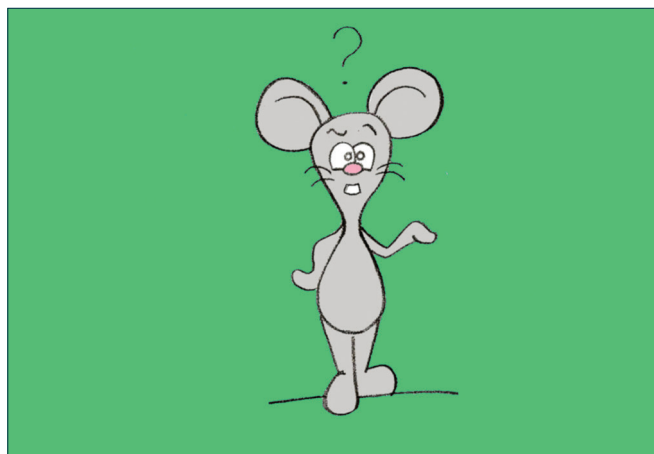
- Mas você não vê que quase virou almoço de Sibile por causa de sua desobediência?

- Esquenta não, ratinho, sempre haverá um jeitinho de “se sair bem nas aventuras”.



Ouvindo essas “aventuras”, fiquei então me perguntando: Por que será que Arroar não tinha medo de ser punido quando desobedecia? Por que será que Arroar não tinha medo que suas “brincadeiras perigosas” pudessem dar errado e machucá-lo? Por que será que ele pensa que pode fazer

todas suas vontades, a qualquer custo e sem se preocupar com os sentimentos dos outros? Achei que Arroar precisava pensar diferente. Mudar alguns pensamentos.



Então eu me coloquei bem em frente do pequeno reizinho e lhe disse:

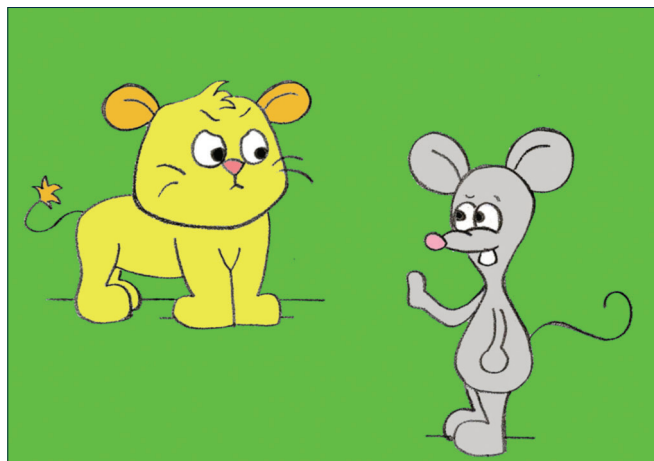
- Arroar, você não pode continuar a pensar e a agir desse modo!

- Como assim, “não posso”? Eu posso todas as coisas! - rugiu forte.

- Não, não pode! É sério! Escute-me, por favor! A vida tem regras e nós precisamos respeitá-las. - falei, olhando firme e bem dentro dos olhinhos de Arroar.

- Regras...? - repetiu o leãozinho pensativo.

- Sim, regras... limites... Como as bordas de um rio que não deixam a água vaziar para fora de seu curso e inundar toda a mata!

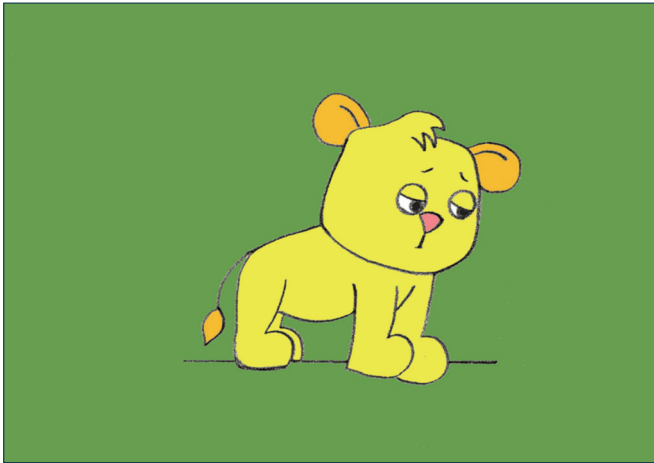


Arroar me encarou, pensativo, por alguns momentos.

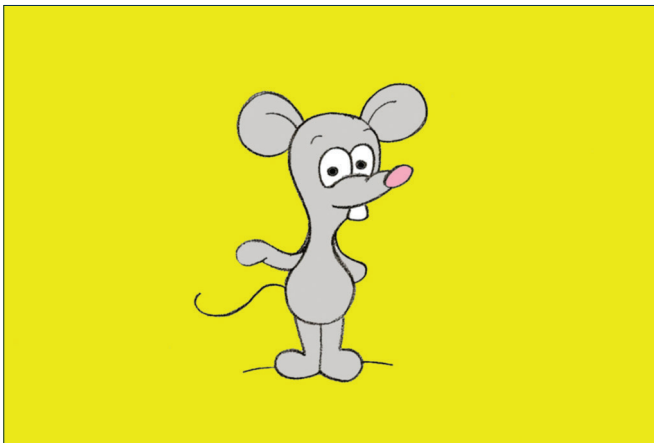
Depois, abaixou a cabecinha e disse em voz baixa e um pouco triste.

- É. Tá bom. Acho que você tem um pouco de razão... Talvez eu tenha quebrado algumas regras mesmo...

- Mas por que você age assim? - perguntei-lhe.
- Não sei... Gosto de ser livre e fazer o que gosto!
- Mas, cumprindo regras, você não deixa de fazer o que você gosta. Obedecendo regras, a gente faz o que gosta, na hora certa e da forma certa.
- Obedecer?... - repetiu, intrigado, o pequeno filhote.

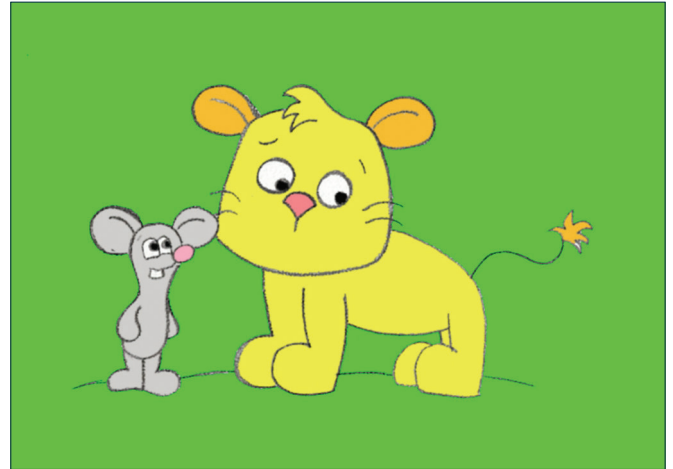


- Sim, Arroar, ter autocontrole... ter paciência... saber esperar o tempo para cada coisa. Como o sol que aparece de dia e a lua que aparece de noite. Tudo no seu tempo!
- Ou como as estações do ano, não é? Outono, inverno, verão e primavera. Eu gosto do verão! - disse o leãozinho.
- Sim, muito bem! Não é gostoso esperar pelo verão?
- Muuuiito. E quando ele chega, eu aproveito bastante!
- E veja que cada estação tem o momento certo de vir e realizar as coisas da estação! Na mata não há bagunça e atropelos. Até a mãe natureza tem regras!



- Continuamos nossa caminhada, e Arroar continuava pensativo sobre tudo que falamos.
- Depois de um tempo, ele me disse:
- Sabe, ratinho, acho que agora entendo melhor o que aconteceu com minha família. Antes de vir para a mata, eu,

- papai e mamãe vivíamos juntos com um bando de leões...
- Como numa grande família. - completei.
 - Sim, mas eu achava todos muito estúpidos e chatos por colocarem regras no bando...



- Arroar continuou sua história:
- Como eu quebrava todas as regras os leãozinhos não gostavam muito de brincar comigo, e depois os leões do bando acabaram proibindo seus filhotes de brincarem comigo.
 - Que chato! Então, você acabou ficando sozinho.
 - Sim, fiquei sem coleguinhas. No início pensei "Quem precisa deles?". Pensava que eu era melhor do que eles e resolvi mostrar do que era capaz!
 - Nossa! O que você fez?



- Bem, eu resolvi seguir escondido o bando de leões adultos, que saíam para uma caçada. Queria lhes mostrar como já sabia caçar bem melhor do que eles.
- Humm... Quebrando as regras e caçando o perigo, não é? E o que aconteceu?
- Bem, minha técnica é muito boa, mas quando fui ao ataque, um búfalo estúpido estragou tudo! Ele, assustado, fez com que toda a manada de búfalos fosse em direção ao bando de leões, atropelando todos.

- Então o búfalo estragou tudo? Acha mesmo que foi o búfalo, Arroar? - perguntei, olhando diretamente nos olhinhos de Arroar.



- Tá bom. Eu estraguei tudo. Eu fui desobediente, não segui as regras.

- E você entende que sua desobediência colocou todos em risco, não é?

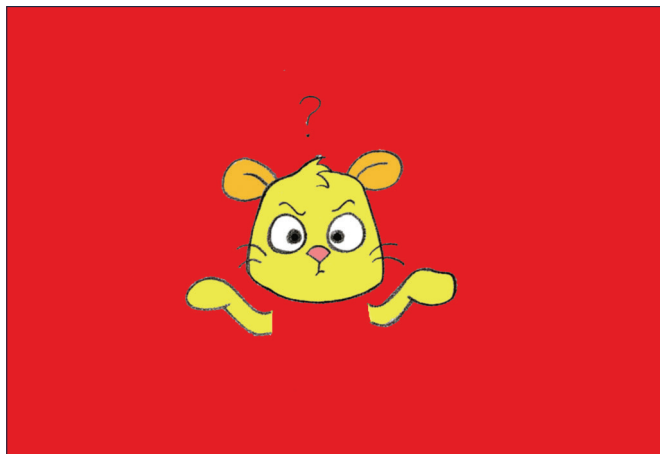
- Mas eu só queria mostrar que sou especial! - defendeu-se Arroar.

- Você se acha melhor que os outros filhotes, Arroar?

- Sim, eu sou! - respondeu rapidamente o filhote.

- Não é por isso que você acredita que não precisa seguir regras como todo mundo e pode desobedecer a seus pais ou pode fazer tudo que deseja?

- Hã???? - questionou Arroar sem entender direito.



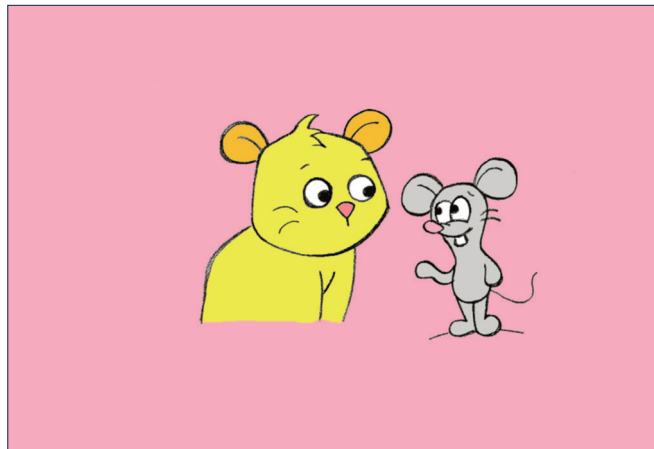
Chegamos à caverna, mas antes de nos despedirmos, disse a Arroar:

- Meu querido leãozinho, eu gostaria muito que soubesse o quanto você é especial.

- Então você concorda comigo que sou especial?

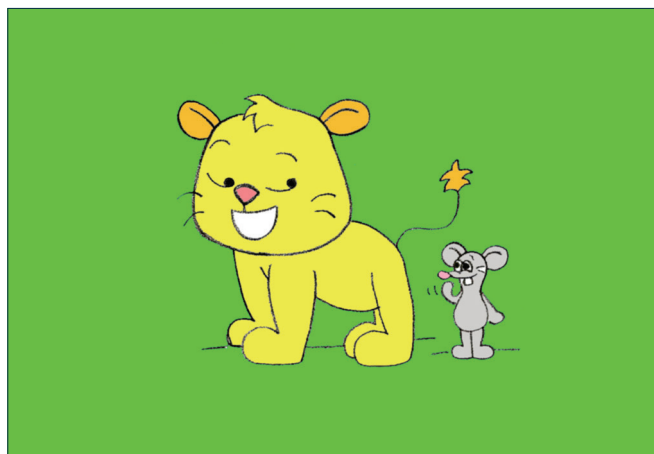
- Sim, mas não porque "você não precisa cumprir regras como os outros animais"..

- Não? Como, então? - perguntou Arroar, querendo saber mais.



- Qualquer animalzinho da mata é especial "quando não vive só para si mesmo", Arroar. É especial alguém que compartilha sua vida com os outros e, com isso, torna sua vida e a dos outros mais bonita com a amizade. Ninguém se torna especial para si mesmo e sim para os outros.

- Puxa, é mesmo! Você se tornou especial para mim. Mesmo não me conhecendo decidi me ajudar, roendo todo aquele cipó e me tirando daquela enrascada. Como eu pude pensar que você não poderia fazer nada por mim? Agora entendo que precisamos uns dos outros, não importa o nosso tamanho...

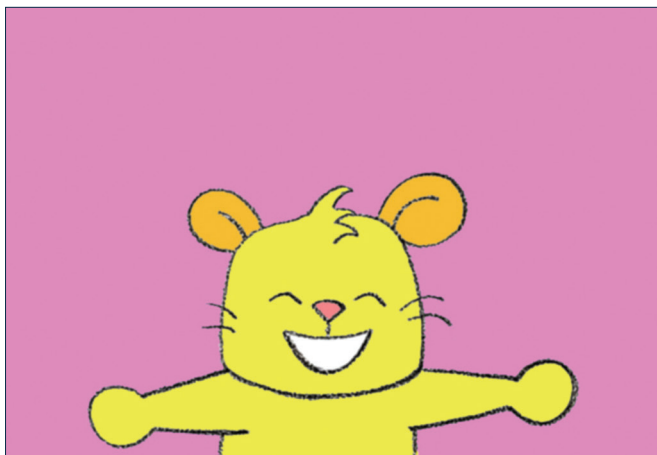


Depois de nos despedirmos com um forte abraço, o leãozinho foi correndo encontrar seus pais.

- Papai, mamãe! Tenho uma novidade para lhes contar... Uma grande aventura, com um ratinho muito especial!

A mãe e o pai de Arroar saíram da caverna para encontrá-lo. Eles estavam aflitos e ficaram muito bravos com o filhote. Mas Arroar foi logo se explicando e pela primeira vez pediu desculpa para os pais. Alegres, eles o beijaram e o abraçaram.

Fiquei de longe assistindo a cena por um tempo, ouvindo Arroar contar-lhes toda nossa conversa pelo caminho. E então eu me afastei.

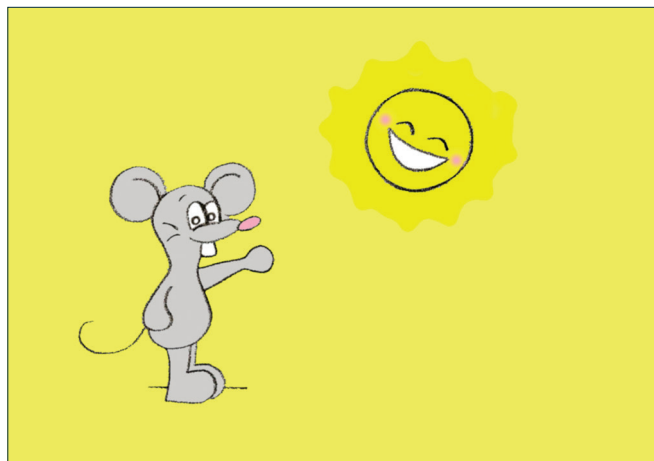


Bem, agora eu sabia a razão daqueles leões entrarem na mata.

Eles tinham abandonado seu bando. Devem ter ficado muito envergonhados com a atitude de Arroar naquela caçada...

Mas hoje as coisas estão diferentes.

Os pais de Arroar perceberam que o leãozinho havia voltado daquela "aventura na mata" um tanto diferente. Já não desobedecia e parecia se importar com o que os outros sentiam...

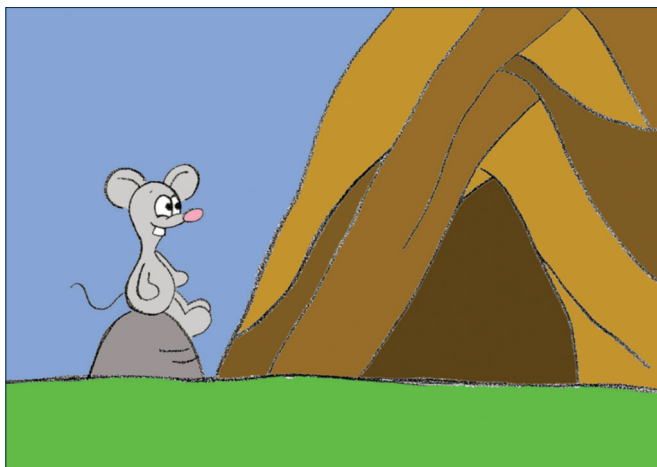


Quem sabe algum dia eu volte a encontrar com Arroar, mas agora como um grande leão-rei?

Espero que ele nunca se esqueça do verdadeiro sentido de sua realeza: ninguém é rei para si mesmo. Um verdadeiro rei não exige ser servido. Um verdadeiro rei compartilha com os outros seus talentos e sua sabedoria. Isso o torna muito especial.

Como o sol, nosso astro rei, que ilumina e aquece a todos e permite que a vida floresça aqui na mata!

FIM



A mamãe de Arroar compreendeu que amar seu filhote vai além de fazer as vontades do filho. Ela aprendeu que amar é ensinar o filhote a respeitar os outros para que ele possa ser respeitado também.

E o papai leão entendeu que fazer o que o filhote quer, para evitar barulho e discussão, pode trazer consequências muito ruins para todos.

Acho que todos aprenderam nessa aventura!

Eu penso que até resolverem voltar para o bando, pois não os vejo mais por aqui.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A história infantil aqui apresentada constitui uma ótima oportunidade para o psicoterapeuta fazer perguntas que ensinam diretamente o modelo cognitivo: como o leãozinho pensa, sente ou se comporta e transpor esse esquema posteriormente para situações cotidianas da criança. As possibilidades são muitas, e o diálogo entre o terapeuta e a criança pautado na narrativa possibilita a ela identificar suas dificuldades, seus sentimentos e comportamentos refletidos na história, motivando-a a modificar suas crenças. Essa técnica tem se mostrado um rico instrumento para o terapeuta trabalhar com crianças presas ao esquema ligado a limites prejudicados, e tem indicado algumas mudanças ligadas a uma melhor expressão da empatia e aumento de comportamentos que indicam autocontrole.

REFERÊNCIAS

- James, I. A. (2001). Schema therapy: The next generation, but should it carry a health warning? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29(4), 401-407.
- James, I. A., Reichelt, F. K., Freeston, M. H., & Barton, S. B. (2007). Schemas as memories: Implications for treatment. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 21(1), 51-57.

- James, I. A., Southam, L., Blackburn, M. I. (2004). Schemas revisited. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(6), 369-377.
- Lee, C. W., Taylor, G., & Dunn, J. (1999). Factor structure of the Schema Questionnaire in a large clinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 23(4), 441-451.
- Padeski, C.A. (1994). Schema change processes in cognitive therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 1(5), 267-278.
- Young, J. E. (2003). *Terapia Cognitiva para transtornos da personalidade: Uma abordagem focada em esquema* (3ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (1994). *Reinventing your life: The breakthrough program to end negative behavior...and feel great again*. New York: Plume Book.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2008). *Terapia do esquema: Guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras*. Porto Alegre: Artmed.