



Thais Basile

Atravessando o deserto emocional

*Os impactos de fazer parte
de uma família
emocionalmente adoecida*

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA. **PAIDÓS**

Thais Basile

Atravessando o deserto emocional

*Os impactos de fazer parte
de uma família
emocionalmente adoecida*

PAIDÓS

Copyright © Thais Basile, 2024
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2024
Todos os direitos reservados.

Preparação: Marina Castro
Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Ana Laura Valério
Projeto gráfico: Anna Yue
Diagramação: Anna Yue e Francisco Lavorini
Capa: Fabio Oliveira
Imagem de capa: Andrew Paterson / Alamy / Fotoarena

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Basile, Thais
Atravessando o deserto emocional : os impactos de fazer parte
de uma família emocionalmente adoecida / Thais Basile. - São Paulo :
Planeta do Brasil, 2024.
256 p.

Bibliografia
ISBN 978-85-422-2630-0

1. Psicanálise 2. Emoções 3. Conflito interpessoal 4. Família -
Conflitos I. Título

24-0445

CDD 150.195

Índice para catálogo sistemático:
1. Psicanálise



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo.

2024
Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Sumário

Apresentação, por Ariella Wanner 11

Prefácio, por Elisama Santos 13

Introdução: Resquícios e relíquias da família em mim 17

1

A idealização da família margarina 25

Família como lugar sagrado 27

O cuidar no contexto de um mundo dividido 32

A filha como continuação da mãe, o desamparo da menina 43

A barganha de personalidade e o paradigma do filho devedor 59

O silêncio sempre foi o esperado 64

2

O início de nós 71

Do que precisamos quando começamos a existir 72

O dilema do porco-espinho: entre a necessidade da proximidade
e o perigo do vínculo 90

Famílias com dinâmica mais para o lado saudável 93

Tipos de conexão e medo da conexão 101

3

As modalidades de negligência e violência da família 111

O que é realmente a violência familiar? 112

A criança parentalizada e a busca da felicidade para os pais como
consequência do desamparo 116

Dinâmicas adoecidas 121

O dilema transgeracional 142

4

Crescendo e atuando o que viveu 147

A crise: os sintomas que nos fazem olhar para nós 148

Mecanismos de autoproteção 152

Como nos protegemos da dor no início 164

O espelhamento da realidade emocional na relação
romântica 170

O automático que aparece nas relações de hierarquia 180

Virei mãe, virei pai: projeções e transferências na criança 184

Ganhos em permanecer no sofrimento 189

5

Novas relações e novas fronteiras 195

Novas maneiras de se relacionar e um eu mais autêntico 196

O cuidado de si que era voltado aos outros 212

O poder de se unir em prol de algo 219

6

O corte do cordão umbilical emocional 223

O tabu dos limites e do afastamento da própria família 224

Culpa e perdão: desconstruindo afetos manipulados 229

O desenlace é uma oportunidade de recomeço 239

Uma mensagem final 243

Referências 245

1

A idealização da família margarina

PAIDÓS

Poeta, por que chora?

Que triste melancolia.

É que minh'alma ignora

O esplendor da alegria.

Este sorriso que em mim
emana,

A minha própria alma
engana.

*

Poeta, fita o espaço
E deixa de meditar.
É que... eu quero um abraço
E você persiste em negar.

Poeta, está triste eu vejo
Por que cisma tanto assim?
Queria apenas um beijo
Não deu, não gosta de mim.

Poeta!

Não queixas suas aflições
Aos que vivem em ricas
vivendas
Não lhe darão atenções
Sofrimentos, para eles, são
lendas.

Carolina Maria de Jesus

Família como lugar sagrado

Quase sempre é agradável falar em infância, porque ela costuma estar atrelada a pessoas que chamamos de família. E, quando falamos de família, necessariamente estamos falando de cuidado, ou da falta dele. Por conta do meu ofício, tenho acesso à história familiar de milhares de pessoas adultas, a maioria mulheres. Muitas acreditam que o caos, os gritos, as agressões físicas, a invalidação, o descrédito, as ofensas, as ameaças, as adições, a negação, a negligência ou o abuso só aconteceram em suas próprias famílias. Elas se sentem solitárias quanto ao rastro de culpa, impotência e insegurança que a infância deixou nelas. Muitas só gostariam que essas emoções conflituosas desaparecessem.

Todos queremos nos sentir pertencentes e ter uma história bonita para contar a nosso respeito. Por isso, em alguma medida, todos internalizamos o ideal de família de comercial de margarina, e muitos de nós fazem de tudo para manter essa fantasia intacta. Desejamos que nossa família seja vista somente como boa e saudável, porque nossa própria identidade está atrelada a isso. Pode ser muito difícil lembrar, reconhecer e nomear o que aconteceu quando éramos crianças com um olhar mais amadurecido e menos floreado, porque a romantização das relações familiares é o caminho mais aceito socialmente. Uma forma bastante eficaz de manter essa romantização de pé é recalcar ou cindir

– “esquecer”, sem esquecer de fato, relegando ao inconsciente – tudo que nos feriu.

Em última instância, ninguém quer ser a pessoa que nomeia os problemas familiares, descumpra a lealdade, sai da norma, faz o contrário do esperado, quebra o silêncio e acusa a realidade que viveu, porque sabe-se bem o que pode vir a partir disso: invalidação, julgamento, rejeição, angústia, abandono. Além disso, quem ousa trazer à tona esses problemas tem que se responsabilizar pela própria história e trabalhar duro para não repetir cegamente o que viveu e para lidar com os sintomas decorrentes disso. Normalmente vem junto uma tonelada de culpa e de dúvida: “Será que não estou exagerando?”, “Será que o que aconteceu é mesmo um problema?”, “Estou sendo ingrata?”.

Assumir que, para além das coisas boas, dos momentos alegres e dos conflitos normais, a família viveu questões problemáticas e adoecedoras é também assumir que o amor ali não foi construtivo o suficiente e que o desamparo existiu. E como é difícil nos havermos com nosso desamparo!

Quando não conseguimos tirar nossa família do pedestal e vê-la com olhos mais humanizados, reconhecendo seus problemas, é comum que continuemos repassando as questões que ficaram acobertadas para as relações que temos no presente, e isso reverbera inclusive no nosso autocuidado, por meio da introjeção dos padrões aprendidos e da repetição transgeracional traumática. Saímos da infância, mas a infância não sai de nós: deixamos a casa dos pais fisicamente, mas, do ponto de vista psíquico, ainda podemos estar morando lá, reatuando tudo que sentimos e internalizamos nos tempos primórdios da nossa existência. A herança transgeracional é parte fundamental

do psiquismo de todos nós, porque não estamos soltos no tempo, somos seres de contexto e história. É a família que repassa o legado do ódio e do medo não ditos, pois esses afetos quase sempre não são permitidos na vida cotidiana; porém, eles não evaporam, são reprimidos e reaparecem na forma de sintomas repassados através das gerações.

Para que os não ditos não venham à tona, a família nos incute a ideia de que o amor é apenas um sentimento, que não tem relação com ações. Por causa disso, muitos de nós fomos submetidos, e infelizmente continuamos nos submetendo, a situações que, se ocorressem entre amigos ou namorados, seriam pontuadas socialmente como abusivas ou tóxicas, mas que, como acontecem dentro da sagrada instituição da família, não nos permitimos ver assim. Aceitamos passar por isso porque entendemos que, se o outro diz que ama, “tá amado”, mesmo que muitas ações digam o contrário. E, ao nos submetermos, queremos submeter os outros. Que atire a primeira pedra quem nunca silenciou, mesmo sem perceber, alguém que trouxe problemas familiares sérios à conversa, dizendo algo como: “Mas é sua mãe, você precisa entender”, “Seu pai não fez por mal”, ou “Eles te amam, só querem seu bem”.

A narrativa de que a família sempre sabe o que é bom para a prole, de que suas dinâmicas são sempre saudáveis e de que pais são heróis cujas intenções sempre são boas faz com que comportamentos prejudiciais sejam justificados e até incentivados. Se “família é tudo”, o que fazem as pessoas que não encontram reciprocidade, afeto e apoio dentro dela?

No que diz respeito à dinâmica familiar, existem grandes forças atuando para que as pessoas, mesmo depois de adultas, se

adéquem, se calem, guardem para si o que se tornam segredos cheios de culpa, fazendo um esforço enorme para que esse recalque não venha à tona, ou para que ninguém descubra suas angústias e sintomas, que acreditam ser “defeitos de fábrica”. Muitos passam a vida inteira acreditando que eles mesmos eram o grande problema, que são “quebrados” por não se adequarem, por não caberem naquele grupo que só queria seu bem, se culpando por terem “nascido tão errados”.

Muitas pessoas ainda permanecem em lealdade, identificação – quando se veem neles – ou fusão adocida com os pais, justificando seus atos, protegendo-os ou colocando-os em pedestais – que são mais como um altar de dores não ditas –, sem conseguir nomear o que realmente viveram, porque teriam muita dificuldade em ser percebidas como rebeldes, ingratas, egoístas, mentirosas. Se o fizessem, teriam que sentir culpa, revirar sua estrutura psíquica, questionar a própria imagem e identidade, aceitar a responsabilidade de construir algo que sirva mais a si do que à família, lidar com a vulnerabilidade e se implicar em construir formas mais saudáveis de amar.

Muitos filhos, numa atitude de aparente compaixão – mas que em última instância é apenas um mecanismo defensivo –, têm muito mais tolerância com as ações violentas e negligentes dos pais do que os pais tiveram com eles na infância, quando comportamentos normais para seu nível de desenvolvimento foram tratados como “crimes terríveis”. Vários justificam os atos de violência que sofreram dos cuidadores e os isentam de responsabilidade em virtude da infância difícil que estes tiveram, das privações e dos abusos que viveram. De fato é importante entender o que pode ter levado nossos cuidadores a agir como agiram,

mas nenhuma violência pode ser justificada; se fazemos isso, estamos nos roubando a chance de elaborar esses atos e de interromper essa cadeia perigosa, que pode continuar se repetindo. Levar adiante essa mistura de amor e violência é extremamente perigoso para a nossa saúde e para a saúde de nossas relações.

A psicanálise nos mostra que tendemos a nos amar e a amar os outros da mesma forma como fomos amados pelas primeiras e mais importantes pessoas da nossa vida. Se vivemos abuso e negligência, essas experiências também moldam a maneira como nos vemos, como lemos o mundo e como vivemos nossas relações. O cuidado que cada um de nós recebeu de seus primeiros cuidadores deixa um rastro, tem uma história própria: podemos ter internalizado o que recebemos como cobrança, como invasão, como abandono, como resto, como vazio, ou como violência; tudo depende de como experienciamos e significamos esse afeto.

O amor também é internalizado de acordo com a maneira como fomos mais olhados e valorizados: procuramos repetir nas outras relações os comportamentos que nos trouxeram um olhar mais constante dos nossos pais. O problema é que nem sempre fomos reconhecidos e vistos quando agíamos de forma benéfica para nós mesmos; muitas vezes éramos considerados boas crianças quando nos adequávamos ao que *eles* precisavam de nós. Compreendendo esse mecanismo, fica mais fácil entender por que na vida adulta continuamos a nos comportar de maneira a agradar aos outros, nos silenciemos e nos sabotamos em nome do pertencimento ou de ganhos mínimos.

É importante pontuar que amor nunca justifica violência e negligência – nem as apaga –, mas muitos de nós internalizamos

na infância que essas atitudes danosas faziam parte do amor, e quando adultos temos dificuldade em separar comportamentos aceitáveis dos não aceitáveis para nos proteger.

A importantíssima intelectual, professora e escritora bell hooks nos conta lindamente em *Tudo sobre o amor: novas perspectivas* que o amor vai muito além do ditame patriarcal de prover cuidado a alguém: ele contém as dimensões do compromisso, da confiança, da responsabilidade, do respeito e do conhecimento. Onde existe abuso, não pode existir amor, ela diz, e essa é uma verdade com a qual nem sempre sabemos lidar, por colocar em xeque tudo o que aprendemos sobre amor na nossa família, em que os fins (boas intenções) justificariam os meios (abusos e negligências). É importante ter coragem de olhar para o que pode vir a ser o amor em nós, a partir não só da nossa subjetividade, mas também de onde ela foi forjada: uma cultura profundamente desigual e adoecida.

O cuidar no contexto de um mundo dividido

É fato que existe um ódio à diferença, e que ele está presente em todos nós em alguma medida. Somos seres essencialmente divididos, e é na ambivalência entre o amor e o ódio que forjamos nosso psiquismo. É na família que temos contato com as primeiras formas de diferença enquanto estamos nos desenvolvendo, e também é ali que nossos cuidadores iniciais precisam entrar em contato com a diferença entre o que imaginaram que seríamos e o que realmente nos tornamos. E o que eles imaginaram que

seríamos tem influência não só de suas subjetividades puras, mas também de como essas subjetividades foram atravessadas pela narrativa cultural.

Sabemos que a família tem o papel de cuidar dos filhos para que sobrevivam, de se responsabilizar por eles, de repassar-lhes herança – sobrenome e transgeracionalidade –, de provê-los física e emocionalmente, de transmitir a eles as leis e regras do mundo e sua cultura. Em qualquer uma dessas instâncias a coisa pode emperrar, mas a questão cultural precisa ser sublinhada para que entendamos de onde a família parte.

Nossa sociedade não é equalitária, ainda vivemos sob um regime patriarcal e racista, dominado por um sistema econômico capitalista, apoiado pela racionalidade neoliberal. Numa estrutura como esta, em que somos convocados a nos adequar para sobreviver e a nos responsabilizarmos inteiramente tanto pelo nosso próprio sofrimento quanto pelo nosso sucesso, e em que as raízes sociais das questões se diluem perante o discurso do individualismo, alguns grupos sociais têm vantagens enormes sobre outros. Esse modelo social não valoriza igualmente a integridade de todos os seres.

Homens têm mais respeito e espaço do que mulheres; brancos, mais do que negros e indígenas; adultos, mais do que crianças; heterossexuais, mais do que homossexuais; ricos, mais do que pobres; neurotípicos, mais do que neurodiversos; magros, mais do que gordos; isso sem falar de toda a complexidade de entrelaçamentos que essas variáveis podem produzir. A família é uma das grandes rodas responsáveis por manter esse sistema de poder e desigualdade girando, e o faz através da adequação de seus membros ao que é “normal” na sociedade.