

Coordenação editorial

Cristiane Rayes e Rejane Villas Boas Tavares Corrêa

“APANHEI
E NÃO MORRI”

Frases da infância que
ainda ecoam na vida adulta



Literare Books 
INTERNATIONAL
BRASIL · EUROPA · USA · JAPÃO

Coordenação editorial

Cristiane Rayes e Rejane Villas Boas Tavares Corrêa

“APANHEI
E NÃO MORRI”

Literare Books
INTERNATIONAL
BRASIL · EUROPA · USA · JAPÃO



© **LITERARE BOOKS INTERNATIONAL LTDA, 2023.**

Todos os direitos desta edição são reservados à Literare Books International Ltda.

PRESIDENTE

Mauricio Sita vice-presidente Alessandra Ksenhuck diretora executiva Julyana Rosa

**DIRETORA COMERCIAL CLAUDIA PIRES DIRETORA DE PROJETOS GLEIDE
SANTOS CONSULTORA DE PROJETOS AMANDA DIAS**

EDITOR

Enrico Giglio de Oliveira editor júnior

Luis Gustavo da Silva Barboza revisores

Ivani Rezende e Sérgio Ricardo Nascimento assistente editorial Felipe de Camargo
Benedito capa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
A639	Apanhei e não morri [livro eletrônico] : frases da Infância que ainda ecoam na vida adulta / Coordenadoras Cristiane Rayes, Rejane Villas Boas. – São Paulo, SP: Literare Books International, 2024. Formato: ePUB Requisitos de sistema: Adobe Digital Editions Modo de acesso: World Wide Web Inclui bibliografia ISBN 978-65-5922-724-2 1. Infância – Máximas, citações etc. 2. Máximas brasileiras. I. Rayes, Cristiane. II. Villas Boas, Rejane. CDD 306.8743
Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422	

Lucas Yamauchi

LITERARE BOOKS INTERNATIONAL LTDA.

Rua Alameda dos Guatás, 102

Vila da Saúde — São Paulo, SP. CEP 04053-040 | +55 11 2659-0968

www.literarebooks.com.br | contato@literarebooks.com.br Os conteúdos aqui publicados são da inteira responsabilidade de seus autores. A Literare Books International não se responsabiliza por esses conteúdos nem por ações que advenham dos mesmos. As opiniões emitidas pelos autores são de sua total responsabilidade e não representam a opinião da Literare Books International, de seus gestores ou dos coordenadores editoriais da obra.

PREFÁCIO

Durante mais de dois anos de escuta e observação em trabalho de consultório, o desejo de trazer essas reflexões para o mundo só aumentava. A vibração em torno desse tema era tanta que, a cada dia, a lista de frases e crenças só aumentava.

E como tudo é energia, a minha vibração sobre essa entrega encontrou outro coração com as mesmas observações. Eu não a conhecia pessoalmente, mas arrisquei contar sobre meu desejo e convidá-la para embarcar comigo. Generosa e amorosa, ela me disse sim! Então uma linda caminhada começou. Obrigada, Cris, por sua vida somar com a minha!

Foi imensa a gratidão e satisfação em coordenar este livro juntamente com a querida psicóloga Rejane. Nossos caminhos se cruzaram por um grande propósito e, assim, coautoras maravilhosas juntaram-se a nós.

No coração deste livro, reside capítulos com muitas histórias, algumas pessoais, outras não, mas todas escritas com profundidade e interiorização. Repletas de significados, com o intuito de transmitir muitas reflexões e a possibilidade de uma busca de ressignificados e crescimento pessoal.

Algumas frases ouvidas na infância e na adolescência carregam o poder de transcenderem o momento em que são ditas, moldando nossas crenças, comportamentos e autoimagem. Acreditamos que muitos de nós vivenciamos experiências em que frases “aparentemente inofensivas” ecoaram em nossas mentes por anos, influenciando nossas escolhas, perspectivas e atitudes. Algumas palavras nutrem nossa confiança, enquanto outras semeiam inseguranças e autocríticas, nos acompanhando por toda a vida e, por vezes, passando de geração em geração.

Expressões que, para cada pessoa, podem ter significados diferentes, sendo positivas, negativas ou até mesmo indiferentes. Porém, o que vale aqui é a validação da experiência interna de cada

ser, enquanto lembramos que nunca é tarde para olhar o que ecoa em nós.

Portanto, convidamos você, leitor, a explorar os capítulos recheados de resiliência, superação e crescimento pessoal, trazendo à tona a importância de cuidar de suas dores e emoções, obtendo clareza sobre como expressões, que muitas vezes repetimos sem ao menos pensar, têm impacto em nós e nos outros.

Desejamos que este livro toque seu coração, assim como tocou os nossos, e que possa encontrar reflexões valiosas que auxiliem você a crescer, se comunicar e se relacionar de forma mais consciente e empática.

Sigamos em frente, com o coração aberto para novas aprendizagens!

Com todo carinho,

Re e Cris

INTRODUÇÃO

A ideia de um livro com este título é realmente trazer reflexões importantes sobre a forma em que a educação desrespeitosa e violenta ainda está presente nos dias de hoje.

Apanhei e não morri: uma frase tão impactante, com tantas releituras e significados. O quanto de dor pode ter por trás de uma crença e o quanto de vida pode-se gerar para quem se dispõe a aprender mais sobre si mesmo e ressignificar sua própria história?

Apanhar e não morrer... Não é sobre sobreviver, não é essa a ideia. A infância é para ser vivida! E, hoje, será que ainda pensamos que estamos sobrevivendo com tantos percalços que temos? Caindo, levantando e sobrevivendo?

E não morrer... O que exatamente significa isso? Será que a ideia de quem lhe batia era a de matar você? Creio que não, mas ousar dizer que algo morreu aí dentro também.

Apanhar e não morrer: se perguntamos aos pais, que acreditam e praticam a educação tradicional, sobre qual seria a verdadeira intenção, creio que nenhum deles fez o que fez com a intenção de matar seus filhos. Acreditam que bater educa para a vida e que isso é realmente um motivo nobre. Porém, muito provavelmente, nunca imaginaram as marcas emocionais que poderiam deixar nos seus filhos.

Sabemos, também, que esses pais vieram, muito provavelmente, de um mesmo tipo de educação, quiçá com mais punições e menos respeito. Dignidade e integridade eram somente olhadas e preservadas em adultos – e quando eram! Muito provavelmente, também, não tinham informação e estudo nenhum sobre educação de filhos e parentalidade. Repetiam padrões e comportamentos das gerações anteriores. Não queremos julgar ninguém sobre o que foi feito, nossa intenção é dar luz a pesquisas científicas, muitos anos de experiências e relatos dessas pessoas que apanharam, sobreviveram e carregam marcas profundas de dor pelas violências

sofridas.

Sabemos que violência não é somente física. Muitas vezes, não deixa marcas no corpo. Ela pode acontecer verbal, emocional, sexual, moral ou espiritualmente. E sempre que acontece, alguém sai marcado com dores para a vida toda. Podemos dizer que quem usa de violência também sofre, porém, muitas vezes, não tem consciência do seu sofrimento, o que faz com que espirre no outro sua dor.

Sim, querido leitor, seguindo a premissa do nosso livro, podemos usar a frase: “A boca fala do que o coração está cheio”. Ou seja: machuca quem está machucado, o oprimido se torna um opressor, e por ai vai!

Bater em um adulto é crime, assim como em animais, mas em uma criança é educar. Será mesmo? Querer ensinar algo por meio do sofrimento pode fazer com que o outro evolua? Que repense suas atitudes? Que decida fazer diferente? Mesmo isso sendo um longo debate, provavelmente, iremos chegar a um mesmo consenso: a maioria irá preferir formas mais respeitadas para que reflitam e mudem seus comportamentos. Jane Nelsen já nos questionou sobre isso: “De onde tiramos a ideia de que para uma criança fazer o bem ela precisa, primeiro, se sentir mal?”.

Feche seus olhos e se imagine com alguém gritando e violentando você, porém, cheio de boas intenções para tornar você uma pessoa melhor. Observe como se sente e quais sinais seu corpo transmite de que isso é confortável, coerente, respeitoso e produtivo.

Permanecendo ainda de olhos fechados, imagine-se, agora, com alguém, também bem intencionado, porém, sendo respeitoso e educado ao lhe dizer algo extremamente difícil sobre uma coisa que você fez. Observe seu corpo e quais sinais que ele lhe dá. Em quais dessas situações você se sente com mais possibilidade de evolução? Em quais dessas experiências, você sente que sua dignidade e integridade estão sendo preservadas?

Acreditar que somente por meio de punição e violência é que os

filhos aprendem é desrespeitoso, inclusive, com a ciência, que nunca parou de estudar pessoas, famílias, situações, doenças físicas e emocionais e nos apresenta inúmeras consequências em diversos aspectos da vida das pessoas. Quanto de dor carregamos em nós, de desrespeito que já sofremos, para achar que o outro merece ser violentado e desrespeitado?

Não é apenas sobre sobreviver à infância. É poder ter um ambiente que proporcione que o ser humano se desenvolva em sua plenitude e magnitude. Não é sobre não matar fisicamente, mas sim sobre morrer em solidão, medo, desamparo, insegurança, incerteza a cada vez que sua integridade é abalada (desrespeitada). É ter seu pilar de autoestima e amor próprio destruído, sua autoconfiança totalmente colocada à prova, sua autoimagem distorcida e, cada vez mais, não ter com quem contar para conseguir se reerguer e se amparar.

Que esses relatos, com as mais variadas frases ouvidas e marcadas nessas vidas, possam ajudar você a refletir sobre a importância de olhar também para a sua própria história pregressa e o que tem feito com aquilo que está construindo e vivendo com as crianças à sua volta. Sem lições de moral, mas, sim, com muito amor e ressignificação, este livro é um presente para você e sua família, mostrando que é possível, sim, viver com plenitude e respeito a partir de um pouco mais de consciência de si, uma pitada de força de vontade e diversas informações para ampliar seu vocabulário e seus recursos sobre como exercer uma educação mais consciente, respeitosa e positiva.

Re e Cris

ELE É “CAFÉ COM LEITE”

1

“Café com leite”, forma de ajuda, proteção ou discriminação? Tudo depende do contexto, das interpretações e dos significados. As experiências e as consequências são individuais e variam entre as pessoas. Aqui, você poderá acompanhar duas histórias que mostram os impactos dessa expressão ao longo da vida de cada um. Talvez sinta necessidade de rever o que pode ter influenciado na sua vida, além da reflexão sobre como se comunica com seus filhos e com as pessoas ao nosso redor.

POR CRISTIANE RAYES

Vamos começar contando duas histórias:

HISTÓRIA 1

Era uma tarde ensolarada na casa da família Silva, onde os irmãos Pedro, de nove anos, e João, de seis anos, estavam animados para brincar. Pedro, o filho mais velho, empolgado, convidou sua mãe para jogar.

“Vamos jogar, mamãe! Quero mostrar meu novo jogo de tabuleiro para você”, disse Pedro.

A mãe sorriu e respondeu: “Claro, meu querido, mas lembre-se de que temos que dar chance ao seu irmãozinho, João, ele é ‘café com leite’”.

Pedro franziu o rosto, lembrando-se das últimas vezes em que eles jogaram juntos. “Mamãe, mas toda vez que jogamos o João ganha! Eu nunca tenho a chance de vencer”.

A mãe abaixou para ficar na altura de Pedro e explicou: “Entendo que você queira vencer, mas seu irmãozinho ainda é pequeno. É importante deixarmos o João ganhar para que ele também se divirta e se sinta bem com o jogo”.

“Mas é sempre ele quem ganha, mamãe. É injusto!”, reclamou Pedro.

João, o filho mais novo, que estava ouvindo a conversa, interveio

com um sorriso brilhante: “Oba! Vou ganhar de novo! Sou ‘café com leite”.

Era tão frequente a mãe se referir a João como “café com leite” por ser o filho mais novo que Pedro passou a ver o irmão João dessa forma e até mesmo a repetir a expressão. Quando os irmãos estavam no grupo de amigos e alguma disputa acontecia, era Pedro que dizia: “Dá chance para ele, é ‘café com leite”.

A expressão era dita com intenção de proteção e não de discriminação.

HISTÓRIA 2

Miguel era um garoto de dez anos com uma estatura menor do que a maioria de seus colegas de escola. Por causa disso, algumas crianças o chamavam de “café com leite”.

Nas aulas de educação física, Miguel, quando era escolhido para integrar o time, logo algum colega dizia: “Temos um ‘café com leite’ no time, o Miguel não conta, ele é pequeno.”

Miguel era um garoto inteligente e talentoso, e a expressão “café com leite” o afetava profundamente.

GOSTARIA DE COMEÇAR COM A REFLEXÃO: “O QUE VOCÊ PENSA SOBRE ESSAS HISTÓRIAS?”

Quantas vezes somos rotulados ou rotulamos alguém de “café com leite” por ser mais novo, menos experiente, para proteger ou até por alguma característica física ou intelectual.

A expressão “café com leite” é utilizada para descrever alguém que não tem tanta competência para lidar com determinada situação, que não é levado a sério, que não possui importância nas decisões ou atividades de um grupo.

Vamos pensar na primeira história

Você já pensou em dar chances ou deixar seu filho vencer o jogo por acreditar que ele é “café com leite”? Quantas vezes você fez por ele coisas que ele já sabia fazer por julgá-lo como café com leite?

Quantas vezes fez isso para que ele não lidasse com frustração?

Ser “café com leite” tem vantagens ou desvantagens?

Como vimos na história, o filho mais novo está todo feliz por ser considerado “café com leite” e ter a possibilidade de sempre vencer o jogo, enquanto o filho mais velho sente-se injustiçado, pois apesar de seus esforços, não vencerá; afinal, tem um irmão “café com leite”. Também é dada ao filho mais velho a missão de “proteger” o irmão mais novo.

Nesse momento, para a criança mais nova, parece ser uma grande vantagem, afinal ela vencerá a partida. Em sua infância, João obteve muitas vantagens por ser considerado “café com leite” e passou a se ver assim.

Mas o que aconteceu com João ao longo da vida e quais foram as consequências?

João foi crescendo sem saber perder, sem saber lidar com frustrações e sempre em busca de pessoas que lhe dessem chances de vencer.

Ao longo da vida, passou a achar o mundo injusto quando as oportunidades não lhe eram oferecidas, criticava com frequência aqueles que não o ajudavam a alcançar seus objetivos, estava sempre à espera de alguém que o ajudasse, que lhe desse a oportunidade de vencer e, como isso não acontecia, João passou a se sentir injustiçado e revoltado. Com o tempo, passou também a desconfiar de sua capacidade, sentir-se inferior e desenvolveu a sensação de não ser levado a sério em suas opiniões e decisões; enfim, sentia-se sempre “pequeno” perante os outros.

É bastante comum recorrermos a essa expressão quando lidamos com crianças pequenas ou quando elas enfrentam dificuldades. No entanto, é crucial refletirmos sobre a visão que temos de nossos filhos e como nos referimos a eles. O impacto de enxergá-los como “café com leite” pode persistir ao longo da vida, mesmo quando não utilizamos mais essa expressão.

Com frequência, vejo pais e responsáveis empenhados em proteger as crianças de situações que julgam ser mais desafiadoras mantendo para si a imagem de que são frágeis e incapazes de enfrentar desafios, mas é claro que não o fazem por mal e, até mesmo muitas vezes, não têm consciência do impacto de suas palavras e atitudes.

É essencial compreender que as crianças são indivíduos únicos, dotados de habilidades e potenciais próprios. Referir-se a elas como “café com leite” pode minar a autoconfiança, desenvolver senso de inferioridade e afetar seu desenvolvimento emocional saudável.

A permissividade dos comportamentos parentais deve-se à insegurança e ao medo de algo de mal acontecer ao filho, e pode provocar comportamentos protetivos, que muitas vezes prejudicam o desenvolvimento da criança. Ao superprotegê-la, evitamos que enfrente frustrações, impedimos que aprenda importantes lições sobre resiliência e autossuficiência. As dificuldades fazem parte da vida e, ao vivenciá-las, as crianças têm a oportunidade de aprender a lidar com adversidades, desenvolver habilidades de autorregulação e resolução de conflitos importantes para o futuro. As crianças aprendem a resolver problemas por meio das experiências.

Em vez de enxergá-las como frágeis, pequenas, “café com leite”, devemos proporcionar experiências de acordo com a idade, encorajá-las a se desafiarem, a participarem das disputas, independentemente dos resultados, acreditando em suas capacidades, compreendendo suas dificuldades. Reconhecer as competências e as fraquezas faz parte do desenvolvimento do autovalor, da confiança. Incentivar o esforço promove a autoestima e a motivação para buscar novas conquistas.

E Pedro, como ele está agora?

Será que ele passou a acreditar que, quando está com alguém a quem ele considera “café com leite”, deve sempre dar chances, abrir mão de se esforçar, pois acredita que não irá vencer? Ele carrega o

senso de injustiça?

Essa reflexão sobre a visão de Pedro pode ser crucial para entender como ele lida com situações competitivas e com pessoas que percebe como menos habilidosas ou experientes. Por um lado, desenvolveu uma demonstração de empatia e consideração, uma habilidade de entender as dificuldades e fraquezas dos outros; por outro lado, desenvolveu a crença de que ser “café com leite” pode ser vantajoso por ter mais chances e passou a achar o mundo injusto. Pedro se sentia compelido a sempre dar chances a essas pessoas e passou a não se esforçar em determinadas situações por acreditar que seus esforços não seriam validados. Ele precisou repensar essa crença e rever suas atitudes garantindo seus esforços e busca pelos seus próprios objetivos, independentemente do outro. Precisou aprender sobre o próprio autovalor. E vejam que Pedro não era o filho considerado “café com leite” e sim aquele que aprendeu a ceder e cuidar.

E o que aconteceu com Miguel?

A expressão “café com leite” referindo-se a Miguel não era vista como vantajosa. Como no caso do João, era discriminatória; ele era tratado assim devido ao seu aspecto físico.

Miguel passou a tentar agradar a todos, esforçava-se muito em busca do reconhecimento de suas habilidades. Começou a acreditar que não era capaz, que era inferior aos demais, passou a não gostar de si, não aceitar sua estatura. Ser considerado “café com leite” afetou sua autoestima, confiança e percepção de valor pessoal, tendo dificuldade em estabelecer relacionamentos saudáveis, falta de assertividade, baixa autoconfiança, isolamento social e até mesmo limitações no seu desenvolvimento pessoal e profissional.

O uso dessa expressão pode perpetuar estereótipos prejudiciais e contribuir para a exclusão e a discriminação. Todas as pessoas têm valor intrínseco e merecem ser tratadas com respeito e consideração.

Deixo claro que são apenas duas histórias nas quais busquei trazer o contexto e o impacto que essa expressão teve em cada um, mas é essencial lembrar que esses significados são pessoais, nem todos terão essas consequências. As experiências são vivências únicas.

E VOCÊ? JÁ FOI CONSIDERADO “CAFÉ COM LEITE”?

Ao terminar esta leitura, peço que pare por alguns minutos e reflita sobre expressões que ouviu ao longo da sua história e consequências para seu desenvolvimento.

Quantas expressões têm passado de geração em geração?

Agora, reflita sobre expressões que você tem usado na educação dos seus filhos ou com pessoas ao seu redor.

Sugiro também que, ao longo de sua caminhada, pratique o poderoso exercício de autoescuta e observação de si, assim terá grande consciência do que diz, de suas atitudes e das consequências, que você poderá causar nos outros e em suas relações.

Que esta leitura favoreça sua clareza, sua sensibilidade, seus ressignificados e suas novas atitudes!

Sobre a autora



CRISTIANE RAYES

Mãe dos amados Mariana e Vitor. Psicóloga (CRP 06/40025) clínica e educacional há 30 anos, atuando no atendimento de crianças, adolescentes, adultos e orientação de famílias. Especialista em orientação familiar e processos psicoterapêuticos, terapia cognitivo-comportamental, distúrbios de aprendizagem e mediação de conflitos; terapeuta EMDR. Desenvolvimento de projetos de habilidades socioemocionais e treinamento de professores. Palestrante. Responsável pelo curso de Orientação Familiar. Coordenadora do curso de especialização em Orientação familiar e Educação parental no InTCC Rio. Idealizadora de jogos e materiais terapêuticos: *Prumo das emoções, Coleção feelings, dinâmica e comunicação familiar, Luva 5 AS; Jogo da coragem e confiança e Eu sou, eu posso ser...; Caixinha da Amizade*. Autora do *Baralho animação, Corujas em ação*, dos livros *Autoestima de A a Z* e *Superando os medos de A a Z*; e do jogo e recurso terapêutico *Mais sobre minha história* pela editora *Literare Books International*. Coordenadora dos livros *Orientação Familiar I e II*, organizadora, em parceria com a editora *Literare Books International*, do 1º e 2º Congresso de Orientação Familiar.

Contatos

cristianerayes@gmail.com Instagram: @crisrayes 11 98573 0444

11 96346 6078

11 5071 1331

ENTRE SER FELIZ E TER RAZÃO, ESCOLHA SER FELIZ

2

Quantos anos eu acreditei que esse modo de ver a vida seria a única possibilidade... quanto tempo desse *mindset* de certo e errado... Mesmo as crenças mais importantes e fortes para nós precisam de tempo para serem questionadas e ressignificadas. Somente quando estava pronta para desapegar dela é que comecei a me questionar e um novo mundo se abriu. É preciso esvaziar-se do velho para se preencher do novo. É possível ser feliz, é possível ter razão, é possível perder a razão para ser feliz, é possível ser feliz tendo razão. É possível ser livre! E quando sou livre eu entendo que entre o oito e o oitenta existem setenta e duas possibilidades!

POR REJANE VILLAS BOAS TAVARES CORRÊA

Não me lembro bem dessa frase nesse formato na minha infância. O que lembro era absolutamente nada de discussão. Zero conflito. Sem problemas. Não sabia nem o que era uma briga, discussão, gritos. Nunca vi. Na minha casa, com meus irmãos, com amigos, com primos e família: absolutamente nada!

Na adolescência, veio um impulso de querer falar um tanto a mais e vários dedos apontando que a famosa fase da “aborrecência” chegou. E comentários de todos os lados que adolescentes têm muito querer, vontades, querem tudo... E eu queria. Queria sair, queria dormir fora, viajar, pular 4 noites de carnaval e 2 matinês, virar noites em claro, ver o Sol nascer sem dormir, ir a TODAS as festas ao mesmo tempo. Queria ser feliz!

Com toda essa energia e vida acontecendo, é claro que conflitos começaram a aparecer. Picuinhas, fofocas, confusão... Virava e mexia, eu estava no meio disso e queria fugir porque eu queria ser feliz. Nunca ter razão. Mas quanto mais eu fugia, mais parecia que me envolviam em histórias que eu nem tinha passado perto. Justo eu que continuava querendo só ser feliz.

Quando algo me perturbava, eu perguntava a minha mãe e ela dizia: “Quando um não quer, dois não brigam”. Ponto final. E se eu

corria perguntar para meu pai, ele repetia: “Entre ser feliz e ter razão, escolha ser feliz”. Fim.

Até que eu conheci o homem que hoje é meu marido. Zero conflitos durante o namoro. Casamo-nos. Vida passando... Realidade... Problemas... Conflitos. Deixa pra lá, quero ser feliz e não ter razão. Até que ele solta: “Eu preciso ter razão para ser feliz!”. O que parecia não ter mais nada depois do fim do parágrafo anterior indicava apenas o começo de uma nova era.

Que interessante o fato de a vida me trazer tantos conflitos para lidar, não é mesmo? Quer dizer, hoje eu penso que é interessante. Mas pensei muito que eu só queria ser feliz e não discutir. Será que a vida não me entende? Que bom que ela não me entendeu.

Durante muitos anos, eu vivi evitando conflitos e conversas “desnecessárias”. Anulei-me em relações, não achava que devia me colocar e congelava diante de gritos e discussões. Não sabia nem como começar a falar... Mas percebia que os diálogos internos eram intensos. Além de muitas vezes sentir que meu corpo doía, a cabeça latejava e os dentes rangiam durante o sono. Ou seja, sem razão para ser feliz!

Para conseguir mudar a minha realidade, precisei de muitaaaaaaa terapia, cursos, mergulhos em mim, inúmeras ressignificações e visitas ao passado. Hoje quero trazer aqui um resumo, dicas e algumas reflexões para encurtar seu caminho do equilíbrio entre a razão e a felicidade. Vamos?

Me encanta conhecer e estudar palavras e formas de dizer. Desde meu primeiro estágio, já montei cursos de oratória para ensinar sobre a arte de se posicionar e falar em público. Lembro-me de que, na especialização em terapia de casais e famílias, conheci sobre crenças familiares. Na formação em programação neurolinguística, aprofundei-me muito na forma de falar, no impacto que o ouvinte tem durante a comunicação e nas crenças que trazemos dentro de nós sobre assuntos variados. Crenças são as lentes que usamos para ler e entender determinados temas e que, normalmente, nos

limitam. Nosso livro é um exemplo dessas crenças: frases que ouvíamos na nossa infância e que ficam dentro de nós a vida toda se não nos conscientizarmos.

Ser feliz ou ter razão pode ser relacionado a várias questões: inabilidade de comunicação, inadequação, não reconhecimento das próprias necessidades, desvalorização de sentimentos e até mesmo não pertencimento. Escolher não se posicionar e “ser feliz” também pode esconder um medo de não dar conta de argumentar, insegurança em suas ideias e valores, incapacidade de se expressar. Por outro lado, ter razão pode acontecer quando, na tentativa de a felicidade já estar totalmente sufocada de tanto “evitar o conflito”, querer a todo custo fazer valer sua existência. Então, ela vem de maneira imperativa, desrespeitosa e atropelando quem estiver na frente.

Quantas vezes dizemos aos nossos filhos frases já prontas e que, para nós, são regras? Frases que repetimos muitas vezes sem pensar? São familiares, mas nunca paramos para desmembrá-las?

A frase-base deste capítulo, por exemplo: já pensou que dificuldade ter que escolher entre opções tão importantes? Dependendo da história e da cultura dessa família, fico pensando sobre o real significado da razão e da felicidade. Seria a razão algo lógico, superior, do pensar, dos inteligentes? Ou algo de quem leva a vida muito a sério, pensa demais e não aproveita a vida? E a felicidade algo leve, para sábios, inteligentes? Ou coisa para gente que não pensa, que não se preocupa, que não se compromete?

Caro leitor, quero lhe dizer que a representação e o significado que cada um dá àquilo que recebe são totalmente pessoais e subjetivos. Portanto, sim, parar para refletir antes de falar é talvez uma das maiores habilidades que podemos desenvolver na vida. Por nós e por quem vai nos ouvir – principalmente nossos filhos.

MAS, AFINAL, O QUE É SER FELIZ? E O QUE É TER RAZÃO?

Quando temos que tomar uma decisão entre esses dois polos, lembra-me muito um *mindset* de certo e errado, bom ou ruim – algo

típico da educação tradicional e autoritária. “É 8 ou 80”, “Se não é assim, é assado!”. Essa polarização é algo bem limitante, já que nos coloca sem opções intermediárias. Costumo dizer que, entre 8 e o 80, existem 72 possibilidades! Já parou para pensar nisso? Talvez, não... Talvez, porque você também cresceu ouvindo essas e outras frases que estão aqui e que, provavelmente, te limitaram a pensar fora da caixinha também.

A educação positiva, consciente e respeitosa na qual acredito, pessoal e profissionalmente falando, mostra um caminho de cooperação, conversas, respeito, combinados e concessões. A comunicação não violenta, disseminada por Marshall Rosenberg (também citada pelas minhas colegas coautoras deste livro, Rayla e Grace), abre muito nossa mente sobre novas formas de compreender o outro nas relações. Inclusive me pego sempre impactada como a história profissional que citei lá no começo foi sempre buscando mais aprendizado para minha vida pessoal também, perceberam? Estudando para ajudar os outros, eu me curo a cada dia.

A busca da felicidade é algo inerente ao ser humano. Acredito que todo mundo quer. O problema é que a maioria não sabe ao certo o que procura. Será que nessa crença, por exemplo, a felicidade não seria a possibilidade de se expor, de colocar suas ideias, seus pensamentos, suas opiniões? Ou abrir para debater algum assunto que pode deixar uma relação mais madura? Quem sabe uma grande oportunidade de essas pessoas se conhecerem melhor e se sentirem seguras para expor suas necessidades? Sentirmo-nos seguros nos permite sermos livres para nos colocarmos de maneira autêntica.

Ter razão... A maioria dos pais quer usar esse argumento para educar seus filhos. Muitas vezes impondo, mandando, brigando, sem ouvir nem olhar para eles. Em vários tipos de relações também acontece o mesmo. Mas será que precisa se impor para ser ouvido?

As relações, para serem saudáveis, precisam ser de trocas. Querer se impor é sempre hierárquico e desrespeitoso. É totalmente

possível ter hierarquia, respeito, troca entre duas pessoas sem precisar de superioridade ou imposição. É muito bom estar, ser, colocar-se, existir dentro de uma relação. Ouvir, trocar, parar, pensar, falar, negociar e aceitar não são simples verbos aqui. São ações que traduzem respeito e amadurecimento de relação.

Não precisamos ter razão em tudo todos os dias. Nem dá para ser feliz a qualquer preço. Observar que esse vai e vem entre razão e felicidade é algo contínuo chega a ser libertador. E liberdade aqui consiste em sair do piloto automático, da crença limitante e decidir que dia, com quem, para qual assunto e de que forma eu decido participar.

ENTÃO, HOJE, O QUE É BOM PRA MIM?

Ainda tenho aprendido muito sobre isso com minhas filhas, que me dão diariamente a oportunidade de entender melhor a hora de falar, intervir, de ter razão, de ensinar... Ou simplesmente de ser leve. O que realmente vale a pena? Em quais assuntos e situações quero colocar minha energia?

Nem sempre discordar é brigar. Ainda tenho dificuldade de não acionar meu piloto automático quando elas decidem lutar por algo que acreditam. Se for em voz alta então, eu quase acho que vai começar a terceira guerra mundial. Tento respirar para permitir que elas possam não reprimir suas necessidades, não guardar suas emoções, tampouco se machucarem verbalmente. Quero sempre encorajá-las a expor as ideias de maneira educada e respeitosa, reconhecendo as emoções e podendo existir nas relações que elas desenvolverem.

Meu desejo para elas, para mim e para vocês é que possamos ser cada dia mais conscientes e que possamos navegar nas 72 possibilidades que podem existir entre a razão e a felicidade.



Sobre a autora

**REJANE VILLAS BOAS TAVARES
CORRÊA DESDE O INÍCIO DA
FACULDADE DE PSICOLOGIA, O
ESTUDO DE INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
FOI O QUE A ENCANTOU. DEDICOU-SE
AOS ESTUDOS NO TEMA DESDE 1995.
NAQUELA ÉPOCA, JÁ ENTENDIA A
FORMA SISTÊMICA DE OLHAR O SER
HUMANO E SE ESPECIALIZOU EM
TERAPIA SISTÊMICA DE CASAIS E
FAMÍLIAS. EM SEGUIDA, CONDUZIU UM
TRABALHO FOCADO EM PSICOLOGIA
INTERCULTURAL, PREPARANDO
INTERCAMBISTAS E FAMILIARES
DURANTE O TEMPO DE PERMANÊNCIA
NO EXTERIOR. PERCEBENDO QUE
ALGUNS PACIENTES ADOECIAM NESSE
PROCESSO, REALIZOU UMA
ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA DA**

**SAÚDE E PSICOSSOMÁTICA.
BUSCANDO APRIMORAR SUA
COMUNICAÇÃO INTERNA E COM O
MUNDO, TORNOU-SE *PRACTITIONER* EM
PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA.
HOJE, RESIDE NOS ESTADOS UNIDOS E
ATUA COMO PSICOEDUCADORA
PARENTAL COM CERTIFICAÇÃO
INTERNACIONAL EM DISCIPLINA
POSITIVA PELA PDA, ATUAÇÃO
CONSCIENTE E COMUNICAÇÃO NÃO
VIOLENTA. É MEMBRO E
PESQUISADORA DO GRUPO
PREVENÇÃO AO ABUSO SEXUAL (PAS) E
PÓS-GRADUADA EM EDUCAÇÃO
PARENTAL E INTELIGÊNCIA
EMOCIONAL. POSSUI UMA COMUNIDADE
COM MÃES SOBRE EDUCAÇÃO
CONSCIENTE, POSITIVA E RESPEITOSA
E COORDENA UMA COMUNIDADE DE
PROFISSIONAIS BRASILEIROS QUE
APOIAM E ORIENTAM SOBRE OS
PROCESSOS INTERCULTURAIS DE
IMIGRANTES NOS ESTADOS UNIDOS.
ATUA TAMBÉM COMO COLUNISTA DA**

**REVISTA MULHER BRAZIL. ESCREVEU,
EM COAUTORIA, OS LIVROS
HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS: POR
QUE ESSAS COMPETÊNCIAS PRECISAM
SER DESENVOLVIDAS NA PRIMEIRA
INFÂNCIA?, EDUCAÇÃO CONSCIENTE:
CRIANDO COM EMPATIA, INTENÇÃO DE
MÃE, SOFT SKILLS TEENS E SOFT
SKILLS KIDS. COORDENA OS LIVROS
PAIS EM CONSTRUÇÃO E APANHEI E
NÃO MORRI: FRASES DA INFÂNCIA QUE
ECOAM NA VIDA ADULTA.**

Contatos

rejanvbtc@gmail.com LinkedIn: Rejane Villas Boas Instagram:
rejanvb_psico

14 98170 9129

ME OBEDEÇA, QUE SOU SUA MÃE/SEU PAI!

3

Alguma vez, durante a infância, você ouviu essa expressão? Para muitas famílias, seu uso é bem comum e não há espaço para questionar. É simplesmente imposta, mas o que está por trás do seu sentido? Pelos estudos da neurociência na primeira infância, percebemos o impacto de repetirmos padrões da educação tradicional. Neste capítulo, trago o convite para uma descoberta.

POR ALICE REUTER

“Obedeça-me, que sou sua mãe/seu pai” é uma frase tão familiar e, ao mesmo tempo, um tanto impositiva. Remete-nos a uma educação autoritária, hierárquica e que invisibiliza a criança de alguma forma. Ela é menos condizente com a educação respeitosa que se busca hoje.

Grandes estudos sobre parentalidade, educação, relações humanas e da neurociência nos trazem embasamento para percebermos que não podemos agir conforme as gerações passadas, sem questionar.

Por que não pensarmos no que estava acontecendo no ambiente enquanto ouvíamos essa expressão? O que nossos pais poderiam estar sentindo? O que será que nós, crianças, sentíamos, pensávamos e o que poderíamos decidir sobre nós mesmos?

UMA DESCOBERTA

Uma criança condicionada e obediente não é capaz de saber o que sente, mas fica se perguntando como deveria se sentir.

ALICE MILLER

A primeira vez que li a frase acima me dei conta de que ela traduzia um sentimento que me acompanha desde a infância. Nos momentos em que me via insegura e incomodada com olhares aleatórios, percebia que despertava em mim uma sensação de estar sendo julgada e me preocupava com o que os outros poderiam

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Apanhei e não morri"
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).