

O livro
que você
gostaria que
seus pais
tivessem lido

(e seus filhos
ficarão gratos
por você ler)

Philippa Perry

Philippa Perry

O livro
que você
gostaria que
seus pais
tivessem lido

(e seus filhos
ficarão gratos
por você ler)

TRADUÇÃO Guilherme Miranda

fONTANAR

Sumário

1. [Folha de rosto](#)
3. [Sumário](#)
4. [Dedicatória](#)
5. [Prefácio](#)
6. [Introdução](#)

7. [1. Nosso legado como pais](#)
 1. [O passado volta para nos assombrar \(e assombrar nossos filhos\)](#)
 2. [Ruptura e reparação](#)
 3. [Reparar o passado](#)
 4. [Como falar com nós mesmos](#)
 5. [Bons pais/ maus pais: a desvantagem do julgamento](#)

8. [2. O ambiente dos seus filhos](#)
 1. [O que importa não é a estrutura familiar, mas como nos relacionamos](#)

2. [Quando os pais não estão juntos](#)
3. [Como tornar a dor mais suportável](#)
4. [Quando os pais estão juntos](#)
5. [Como discutir e como não discutir](#)
6. [Como estimular a boa vontade](#)

9. [3. Sentimentos](#)

1. [Aprender a conter sentimentos](#)
2. [A importância de validar sentimentos](#)
3. [O perigo de desaprovar sentimentos: um estudo de caso](#)
4. [Ruptura e reparação e sentimentos](#)
5. [Sentir junto em vez de tentar resolver](#)
6. [Monstros embaixo da cama](#)
7. [A importância de aceitar todos os humores](#)
8. [A obrigação de ser feliz](#)
9. [Distrações para fugir dos sentimentos](#)

10. [4. Criando os alicerces](#)

1. [Gravidez](#)
2. [Magia imitativa](#)
3. [Qual é sua tribo?](#)
4. [O bebê e você](#)
5. [Faça um plano de parto](#)
6. [Relatar a experiência de parto](#)
7. [Breast crawl](#)
8. [O laço inicial](#)
9. [Apoio: para cuidarmos, precisamos ser cuidados](#)
10. [Teoria do apego](#)
11. [Choros coercivos](#)
12. [Hormônios diferentes, diferenças em você](#)
13. [Solidão](#)
14. [Depressão pós-parto](#)

11. [5. Condições para a boa saúde mental](#)

1. [O laço](#)
2. [Dar e receber, o vaivém da comunicação](#)
3. [Como começa o diálogo](#)
4. [Alternância de turnos](#)
5. [Quando o diálogo é difícil: diafobia](#)
6. [A importância da observação engajada](#)
7. [O que acontece quando você se vicia no celular](#)
8. [Nascemos com uma capacidade inata para o diálogo](#)
9. [Bebês e crianças também são pessoas](#)
10. [Como treinamos nossos filhos para ser irritantes — e como romper esse ciclo](#)
11. [Por que uma criança se torna “pegajosa”](#)
12. [Como encontrar sentido em cuidar dos filhos](#)
13. [O estado de humor habitual de seu filho](#)
14. [Sono](#)
15. [O que é o incentivo ao sono?](#)
16. [Ajudar, não resgatar](#)
17. [Brincar](#)

12. [6. Comportamento: Todo comportamento é comunicação](#)
 1. [Modelos](#)
 2. [O jogo de ganhar e perder](#)
 3. [Manter o que funciona no presente em vez do que você fantasia que possa acontecer no futuro](#)
 4. [As qualidades de que precisamos para nos comportar bem](#)
 5. [Se todo comportamento é comunicação, o que este ou aquele comportamento inconveniente significa?](#)
 6. [Investir seu tempo de forma positiva agora em vez de negativamente depois](#)
 7. [Ajudar o comportamento expressando sentimentos em palavras](#)
 8. [Quando as explicações não ajudam](#)
 9. [Até que ponto os pais devem ser rígidos?](#)
 10. [Mais sobre birras](#)
 11. [Choramingos](#)
 12. [As mentiras dos pais](#)
 13. [As mentiras dos filhos](#)
 14. [Limites: defina a sua perspectiva, não a dos seus filhos](#)
 15. [Definir limites com crianças mais velhas e adolescentes](#)
 16. [Adolescentes e jovens adultos](#)
 17. [E, finalmente: quando formos todos adultos](#)
13. [Epílogo](#)
14. [Sugestões de leituras e produções audiovisuais](#)
15. [Agradecimentos](#)
16. [Sobre a autora](#)
17. [Créditos](#)

Landmarks

1. [Cover](#)
2. [Title Page](#)
3. [Body Matter](#)
4. [Table of Contents](#)
5. [Preface](#)
6. [Introduction](#)
7. [Epilogue](#)
8. [Acknowledgments](#)
9. [Copyright Page](#)

*Este livro é dedicado com amor
à minha irmã Belinda*

Prefácio

Este não é um livro simples sobre criação dos filhos.

Não vou entrar em detalhes sobre como ensinar a criança a usar o vaso sanitário ou desmamar.

Trata-se de um livro sobre como criamos laços com nossos filhos, o que atrapalha a criação de uma relação de maior proximidade e o que pode contribuir para isso.

É sobre como fomos criados e como isso afeta nossa postura como pais, os erros que vamos cometer — principalmente aqueles que nunca queremos cometer — e o que fazer a respeito.

Não haverá muitas dicas ou truques sobre como criar os filhos neste livro, que, às vezes, pode deixar você triste, com raiva ou até contribuir para que exerça melhor seu papel.

Escrevi o livro que queria ter por perto quando fui mãe de primeira viagem, e que gostaria muito que meus pais tivessem lido.

Introdução

Recentemente, assisti a uma apresentação do comediante Michael McIntyre em que ele disse que existem quatro coisas que precisamos fazer com nossos filhos: vestir, alimentar, dar banho e colocar na cama. Ele falou que, antes de ter filhos, tinha uma fantasia de que ser pai seria correr pelos gramados dos parques e fazer piqueniques, mas a realidade era que todo dia se transformava em uma batalha constante só para conseguir que as crianças fizessem essas quatro coisas básicas. Foram muitas as gargalhadas da plateia enquanto ele descrevia como convencia os filhos a lavar o cabelo, vestir um casaco, sair de casa ou comer uma verdura. Eram risadas de pais, talvez como nós, que passaram por isso também. O trabalho dos pais* pode ser dureza. Pode ser cansativo, deprimente, frustrante e desgastante, embora ao mesmo tempo seja a experiência mais divertida, feliz, amorosa e estupenda que você vai ter na vida.

Quando você se sente sobrecarregado de informações detalhadas sobre sonecas, doenças da infância, birras (de crianças pequenas ou adolescentes) ou quando sai de um dia cansativo em sua atividade profissional e chega em casa para seu trabalho real, que inclui tirar restos de banana dos cantos da cadeirinha de bebê, ou mais uma carta da diretora convocando você para uma reunião na escola, pode ser difícil colocar a criação dos filhos em perspectiva. Este livro tem o objetivo de apresentar esse quadro

mais amplo, ajudar você a dar um passo para trás a fim de ver o que importa e o que não importa, o que pode ser feito para ajudar seus filhos a se tornarem as pessoas que eles têm potencial para ser.

A base da criação dos filhos é a relação que você cria com eles. Se as pessoas fossem plantas, a relação seria o solo. A relação sustenta, nutre, permite o crescimento — ou o inibe. Sem uma relação em que se possa apoiar, a criança tem sua segurança comprometida. O ideal é que a relação seja uma fonte de força para seus filhos — e, um dia, para os filhos deles também.

Como psicoterapeuta, passei pela experiência de escuta e diálogo com pessoas que enfrentam dificuldades com diferentes aspectos da criação dos filhos. Por meio do meu trabalho, tive a oportunidade de investigar como os relacionamentos se tornam disfuncionais — e o que os faz voltar a funcionar bem. O objetivo deste livro é compartilhar com você o que é relevante quando o assunto é a criação dos filhos. Isso vai incluir como trabalhar com sentimentos — os seus e os deles —, como entrar em sintonia com seus filhos para que você possa entendê-los melhor e como criar um laço verdadeiro com eles em vez de se prender a padrões exaustivos de conflito ou retração.

Uso uma perspectiva de longo prazo sobre a criação dos filhos em vez de uma abordagem de dicas e truques. Meu interesse é a forma como nos relacionamos com nossos filhos em vez de como os manipulamos. Neste livro, incentivo você a olhar para suas próprias experiências de infância para que possa passar adiante as coisas boas que recebeu em sua criação e abandonar os aspectos menos benéficos. Vou analisar como podemos tornar todas as nossas relações melhores e mais positivas para nossos filhos crescerem. Vou explicar como nossas atitudes na gestação podem exercer uma influência sobre nossos futuros laços com nossos filhos, e como agir com filhos bebês, crianças, adolescentes ou adultos para poder criar uma relação que seja uma fonte de força para eles e de satisfação para você. E, ao longo do caminho, enfrentar muito menos batalhas para vestir, dar comida, dar banho e colocar para dormir.

Este livro é feito para os pais que não apenas amam seus filhos, mas querem gostar deles também.

* Quando uso a palavra “pais”, me refiro aos responsáveis pelo bem-estar de crianças, seja por razões biológicas e legais, seja por relações de parentesco ou amizade próxima; em outras palavras, o termo “pais” pode ser usado de maneira intercambiável com “principais responsáveis”. Às vezes, uso a palavra “cuidadores”; isso pode significar mães e pais, madrastas e padrastos, babás ou qualquer pessoa que seja a principal encarregada de cuidar da criança.

1. Nosso legado como pais

O clichê é verdade: as crianças não fazem o que falamos; fazem o que fazemos. Antes mesmo de pensar sobre o comportamento de nossos filhos, é útil — fundamental, até — analisar seus primeiros modelos de comportamento. E um deles é você.

Esta seção é apenas sobre você, porque você vai exercer uma grande influência sobre seus filhos. Aqui, vou dar exemplos de como o passado pode afetar o presente quando se trata da sua relação com seus filhos. Vou falar sobre como os filhos podem muitas vezes despertar velhos sentimentos em nós, que então cometemos o erro de descontar em nossa relação com eles. Também vou analisar a importância de examinar o crítico que existe dentro de nós, para não transmitirmos seus efeitos prejudiciais para a próxima geração.

O PASSADO VOLTA PARA NOS ASSOMBRAR (E ASSOMBRAR NOSSOS FILHOS)

Filhos precisam de afeto e aceitação, de contato físico, da presença física dos pais, de amor com limites, de compreensão, de brincadeiras com pessoas de todas as idades, de experiências relaxantes, e de muita atenção e tempo dos pais. Ah, então é simples: o livro pode parar por aqui. Só que não, porque existem coisas que atrapalham. A sua vida pode atrapalhar: as circunstâncias, a creche, o dinheiro, a escola, o trabalho, a falta de tempo e estar sempre ocupado... e não só isso, como você bem sabe.

No entanto, o que pode atrapalhar mais do que tudo é o que nos foi passado quando éramos bebês e crianças. Se não analisarmos a forma como fomos criados e o legado deixado para nós, isso pode voltar para nos assombrar. Você pode se pegar dizendo algo como: “Abri a boca e saíram as palavras da minha mãe”. Claro, se foram palavras que fizeram você se sentir uma criança querida, amada e segura, tudo bem. Mas, muitas vezes, foram palavras que produziram o efeito contrário.

O que pode atrapalhar são coisas como nossa falta de confiança, nosso pessimismo, nossas defesas, que bloqueiam nossos sentimentos, e nosso medo de ser dominados por nossos sentimentos. Ou, no que diz respeito especificamente a nossos filhos, pode ser o que nos irrita neles, nossas expectativas ou nossos medos em relação ao seu futuro. Somos apenas um elo em uma corrente que se estende desde milênios atrás até sabe-se lá quando.

A boa notícia é que você pode aprender a reformular seu elo, e isso vai melhorar a vida de seus filhos e dos filhos deles, e pode começar a ser feito agora. Você não precisa repetir tudo o que foi feito em sua criação; pode se livrar das coisas que não forem benéficas. Se você tem ou está para ter filhos, pode relembrar sua própria infância, examinar o que lhe aconteceu, como se sentia em relação a isso na época, como se sente agora e, depois de uma boa análise, guardar apenas aquilo de que precisa.

Se, durante a sua infância, você quase sempre desfrutava de um tratamento respeitoso como um indivíduo único e valioso, recebia amor incondicional, uma boa dose de atenção positiva e mantinha relações estimulantes com seus familiares, então encontrará um guia para desenvolver relações positivas e funcionais. Isso, por sua vez, mostra que você é capaz de contribuir positivamente para sua família e sua comunidade. Se esse for o caso, é improvável que o exercício de examinar sua infância seja muito doloroso.

Se você não teve uma infância assim — e esse é o caso da maioria das pessoas —, analisá-la pode trazer um certo incômodo emocional. Acho necessário nos tornarmos mais conscientes desse incômodo para que possamos encontrar formas de impedir que seja passado adiante. Grande parte do que herdamos fica fora de nossa consciência. Isso às vezes torna difícil saber se estamos reagindo ao aqui e agora do comportamento de nossos filhos ou se nossas reações estão mais enraizadas no passado.

Acredito que a história a seguir vai ajudar a ilustrar o que quero dizer. Ela me foi contada por Tay, uma mãe afetuosa e psicoterapeuta experiente que dá aulas para outros psicoterapeutas. Menciono esses dois papéis que ela exerce na vida para deixar claro que até a pessoa mais autoconsciente e bem-intencionada pode cometer um lapso temporal e se pegar reagindo ao passado em vez de reagir ao que está acontecendo no presente. A história começa quando a filha de Tay, Emily, que tinha quase sete anos, gritou para a mãe que estava presa em um trepa-trepa e precisava de ajuda para sair.

Falei para que descesse e, quando ela disse que não conseguia, de repente fiquei furiosa. Achei que ela estava sendo ridícula — era perfeitamente capaz de descer sozinha. Gritei: “Desce agora!”.

Ela acabou descendo depois de um tempo. Tentou segurar minha mão, mas eu ainda estava com raiva e disse não, e então ela começou a chorar.

Depois que chegamos em casa e tomamos chá juntas, ela se acalmou e deixei a história toda de lado, pensando comigo mesma: “Nossa, as crianças podem ser um saco às vezes”.

Uma semana depois: estávamos no zoológico e lá havia outro trepa-trepa. Ao olhar para o brinquedo, senti uma pontada de culpa. Ficou óbvio que isso também fez Emily se lembrar da semana anterior, porque ela ergueu os olhos para mim quase com medo.

Perguntei se ela queria brincar. Dessa vez, em vez de ficar sentada olhando o celular, fiquei perto do brinquedo e a observei. Quando ela achava que tinha ficado presa, estendia os braços para pedir ajuda. Mas, dessa vez, tentei incentivar mais. Fiquei falando: “Coloca um pé ali e outro lá e segura aquilo e você vai conseguir sozinha”. E ela conseguiu.

Depois que ela desceu, perguntou: “Por que você não me ajudou da outra vez?”.

Pensei e respondi: “Quando eu era pequena, a vovó me tratava feito uma princesa e vivia me carregando de um lado para o outro, me falando para ‘tomar cuidado’. Isso me fazia me sentir incapaz de fazer qualquer coisa sozinha e acabei sem autoconfiança. Não quero que isso aconteça com você, e é por isso que não quis ajudar quando pediu para ser tirada do brinquedo na semana passada. E isso me lembrou de quando eu tinha a sua idade, quando não podia descer por conta própria. Fui dominada pela raiva e acabei descontando em você, e isso não foi justo”.

Emily ergueu os olhos para mim e disse: “Ah, pensei que você não estava nem aí”.

“Ah, não”, eu disse. “Eu me importo, sim, mas naquela hora não entendi que estava brava com a vovó, e não com você. Me desculpa.”

Assim como Tay, é fácil tirar conclusões automáticas ou precipitadas sobre nossas reações emocionais sem considerar que podem ter mais a ver com coisas em nossa própria história que estão sendo revividas do que com o que está acontecendo no momento.

Mas, quando você sente raiva — ou qualquer outra emoção difícil, incluindo ressentimento, frustração, inveja, repulsa, pânico, irritação, pavor, medo etc. — em resposta a algo que um filho fez ou pediu, pode ser bom pensar nisso como um alerta. Não um alerta de que a criança necessariamente esteja fazendo algo de errado, mas sim de que seus próprios gatilhos emocionais estão sendo disparados.

Em geral, o padrão funciona da seguinte forma: quando você reage com raiva ou algum outro sentimento exaltado a alguma demanda da criança, é porque essa é a forma como aprendeu a se defender de sentir o que sentia nessa idade. O comportamento de seus filhos ameaça despertar suas próprias sensações inconscientes de desespero, desejo, solidão, ciúme ou carência do passado. Assim, sem perceber, você escolhe a opção mais fácil: em vez de mostrar empatia pelo que a criança está sentindo, entra em um curto-circuito de raiva, frustração ou pânico.

Às vezes, os sentimentos desencadeados pelo passado datam de mais de uma geração. Minha mãe costumava achar irritantes os gritos de crianças brincando. Notei que eu também entrava em um certo estado de alerta quando a minha filha e seus amigos estavam fazendo barulho, embora eles estivessem se divertindo de uma forma bem controlada. Quis entender melhor, então perguntei para a minha mãe o que aconteceria se ela fizesse barulho enquanto brincava quando era criança. Ela me contou que seu pai — meu avô — tinha mais de cinquenta anos quando teve filhos, e sofria de dores de cabeça terríveis, e todas as crianças tinham de andar na ponta dos pés em casa ou levavam bronca.

Talvez você tenha medo de admitir que às vezes sua irritação com seu filho acaba sendo inevitável, imaginando que isso vá intensificar aqueles sentimentos de raiva ou torná-los mais reais de alguma forma. Na realidade, porém, nomear nossos sentimentos inconvenientes para nós mesmos e encontrar uma narrativa alternativa para eles — uma em que não responsabilizamos as crianças — significa que não vamos julgá-las por terem de alguma forma desencadeado essas emoções. Se você conseguir fazer isso, será menos provável que desconte esse sentimento em seus filhos. Você nem sempre vai conseguir relembrar uma história que explique o que está sentindo, mas isso não significa que não exista uma, e ter isso em mente pode ajudar.

Um problema pode ser que, na infância, as pessoas que nos amavam nem sempre demonstravam apenas apreço por nós. Elas também podiam nos achar irritantes, difíceis, decepcionantes, desimportantes, incômodos, estabados ou bobos em algum momento. Quando o comportamento dos seus filhos desperta essa lembrança, seu gatilho dispara, e você acaba gritando ou expressando qualquer que seja seu comportamento negativo habitual.

Não há dúvida de que pode ser difícil para nós virarmos pais. Da noite para o dia, os filhos se tornam a prioridade que mais exige de nós, 24 horas por dia, sete dias por semana. Ter um filho pode fazer você finalmente se dar conta do trabalho que seus pais tiveram, talvez até os valorizar mais, se identificar mais ou sentir mais compaixão por eles. Mas é preciso se identificar com seus filhos também. O tempo passado contemplando como você pode ter se sentido quando era bebê ou criança por volta da idade dos seus filhos vai ajudar você a desenvolver empatia por eles. Isso vai ajudar a entender e sentir o que eles sentem quando se comportam de uma forma que lhe desagrada.

Eu tive um paciente, Oskar, que havia adotado um menininho de um ano e meio. Toda vez que o filho derrubava comida no chão, ou deixava comida no prato, Oskar sentia uma raiva subir dentro de si. Perguntei o que teria acontecido com ele quando criança se ele derrubasse ou não terminasse sua comida. Ele se lembrou de seu avô batendo em seus dedos com o cabo de uma faca e colocando-o em seguida para fora da cozinha. Depois que ele voltou a entrar em contato com a maneira como se sentia quando era

tratado assim na infância, passou a ter compaixão por si mesmo quando bebê, o que por sua vez o ajudou a encontrar paciência para lidar com seu filho.

É fácil presumir que nossos sentimentos são relacionados à situação que se apresenta diante de nós, e não simplesmente uma reação ao que aconteceu no passado. Como exemplo, imagine que seu filho de quatro anos ganhou um monte de presentes de aniversário, e que você o chama de “mimado” com um tom de voz bem áspero porque ele não quis compartilhar um de seus brinquedos novos.

O que está acontecendo aqui? Obviamente, não é culpa da criança ter ganhado muitas coisas. Pode ser que, de forma inconsciente, você esteja supondo que ela não mereça tantas coisas, e sua irritação com isso escapa em um tom ríspido, ou por esperar que alguém de quatro anos demonstre mais maturidade, o que não faz sentido.

Se você parar e olhar para trás, investigar sua irritação a respeito, o que pode descobrir é que sua própria criança interior de quatro anos ficou com inveja ou se tornou competitiva. Talvez, aos quatro anos, você tenha ouvido que deveria compartilhar algo que não queria dividir, ou simplesmente não ganhou tantas coisas e, para não se sentir triste por seu eu de quatro anos, descontou tudo na criança que estava ali à sua frente.

Isso me faz lembrar das mensagens de ódio e toda a atenção negativa que as pessoas públicas recebem de perfis anônimos nas redes sociais. Lendo nas entrelinhas, o que aquilo parece estar dizendo acima de tudo é: *Não é justo que você seja famosa e eu não*. Não é raro sentirmos inveja de nossos filhos. Caso se sinta assim, você precisa admitir e controlar esse sentimento, não assumir um comportamento negativo por causa disso. Nossos filhos não merecem essa negatividade da parte dos pais.

Ao longo deste livro, incluo exercícios que podem ajudar você a ter uma compreensão mais profunda do que estou dizendo. Se considerá-los desnecessários ou forem muito pesados para você, pode pulá-los, e talvez voltar quando se sentir mais à vontade.

Exercício: de onde vem esse sentimento?

Da próxima vez que sentir raiva de um filho (ou tiver qualquer outra reação muito exaltada), em vez de reagir sem pensar, pare e se pergunte: esse sentimento está inteiramente relacionado a esta situação e à criança no momento presente? Estou me impedindo de ver a situação do ponto de vista dela?

Uma boa maneira de se impedir de reagir é dizer: “Preciso de um tempo para pensar no que está acontecendo”, e usar esse período para se acalmar. Mesmo se a criança precisar de alguma orientação, não há por que fazer isso com raiva. Se você der essa orientação assim, ela vai escutar apenas sua raiva, e não o que está tentando dizer.

Você pode fazer a seguinte variação deste exercício mesmo se ainda não tiver filhos. Apenas note a frequência com que experimenta sentimentos como nervosismo, presunção, indignação, pavor ou talvez vergonha, autodesprezo ou distanciamento. Procure padrões em suas reações. Lembre-se de quando se sentiu assim pela primeira vez, voltando até a infância, quando você começou a reagir dessa forma, e pode começar a entender em que grau essa reação se tornou um hábito. Em outras palavras, a reação se deve a um hábito seu ou à situação presente?

RUPTURA E REPARAÇÃO

Num mundo ideal, nós saberíamos como nos controlar e não expressar um sentimento de maneira inapropriada. Nunca gritaríamos com nossos filhos, nem os ameaçaríamos, nem os faríamos se sentirem mal em relação a si mesmos em nenhum aspecto. Claro, não é realista pensar que seríamos capazes de fazer isso o tempo todo. Veja o exemplo de Tay — ela é uma psicoterapeuta experiente e ainda assim agiu com raiva porque pensou que se tratava de um sentimento relacionado ao presente. No entanto, uma coisa que ela fez para amenizar a dor, e todos podemos aprender, se chama “ruptura e reparação”. As rupturas — os momentos em que nos desentendemos, em que fazemos suposições erradas, em que magoamos alguém — são inevitáveis em toda relação relevante, íntima e familiar. A ruptura em si não é tão importante; é a reparação que importa.

Para fazer reparações em relacionamentos, em primeiro lugar é preciso se esforçar para mudar suas reações — ou seja, reconhecer seus gatilhos e usar esse conhecimento para reagir de uma outra forma. Ou, caso seus filhos tenham idade suficiente para entender, você pode usar palavras e pedir desculpas, como Tay fez com Emily. Mesmo se só perceber que agiu de maneira injusta com a criança muito tempo depois que aconteceu, você ainda assim pode falar onde errou. Pode ser muito importante para os filhos, mesmo depois de adultos, quando os pais fazem uma reparação. Veja a ideia que Emily estava guardando. A menina acreditou que Tay, em algum nível, não estava nem aí para ela. Que alívio foi descobrir que sua mãe se importava, sim, e estava apenas um pouco perdida.

Uma mãe um dia me perguntou se não era perigoso pedir desculpa aos filhos. “Mas eles não precisam que os pais estejam certos para se sentir seguros?”, ela questionou. Não! As crianças precisam de pais sinceros e autênticos, não perfeitos.

Pense em sua infância: seus pais faziam você sentir algum mal-estar, ou alguma inadequação, ou mesmo alguma responsabilidade pelo mau humor deles? Se isso aconteceu com você, é fácil tentar compensar sua sensação de inadequação fazendo outra pessoa se sentir inadequada, e as vítimas disso são, com muita frequência, nossos filhos.

Os instintos da criança vão avisá-la quando não estamos em sintonia com ela ou com a situação e, se fingirmos estar, vamos enfraquecer esses instintos. Por exemplo, se fingirmos que nunca estamos errados, o resultado pode ser uma criança adaptável demais — não apenas ao que você diz, mas ao que qualquer um possa vir a dizer. Isso pode torná-la, por exemplo, mais vulnerável a pessoas mal-intencionadas. O instinto é um componente importante de habilidades como confiança, competência e inteligência, por isso é uma boa ideia não prejudicar nem deturpar os instintos de seus filhos.

Conheci Mark quando, por sugestão de sua esposa, Toni, ele foi a um seminário sobre criação de filhos que eu estava ministrando. Na época, o filho deles, Toby, tinha por volta de dois anos. Mark me contou que ele e a esposa haviam concordado em não ter filhos, mas, aos quarenta, Toni mudou de ideia. Depois de um ano tentando e mais um ano de fertilização *in vitro*, ela engravidou.

Considerando o trabalho que tivemos para chegar lá, me surpreende agora, quando me lembro, como minha ideia sobre a vida com um bebê era deturpada. Acho que minha visão sobre ter filhos veio da televisão, em que o bebê fica dormindo milagrosamente no berço e quase nunca chora.

Quando Toby nasceu, a realidade de não ter mais nenhuma espontaneidade ou flexibilidade, do tédio de um bebê, de um de nós ter de estar sempre cuidando dele o tempo todo, fez com que eu alternasse entre me sentir ressentido ou deprimido ou as duas coisas.

Dois anos depois, ainda não aproveitei minha vida. Eu e Toni quase não conversamos sobre nada além de Toby e, se tento falar sobre alguma outra coisa, o assunto volta a ele em questão de um minuto. Sei que estou sendo egoísta, mas isso não me impede de me sentir pisando em ovos. Não me vejo mais vivendo com Toni e Toby por muito tempo, para ser sincero.

Pedi a Mark que me contasse da sua infância. Tudo que ele conseguiu dizer era que não estava muito interessado em explorar esse assunto comigo, pois tinha sido completamente normal. Como terapeuta, entendi essa falta de interesse como um sinal de que ele queria se distanciar de seus primeiros anos de vida. Desconfiei que ser pai estava despertando nele sentimentos dos quais ele queria fugir.

Perguntei a Mark o que “normal” queria dizer. Ele me contou que seu pai saiu de casa quando ele tinha três anos e que, ao longo do tempo, as visitas do pai foram ficando cada vez menos frequentes. Mark

estava certo: essa é mesmo uma infância normal. No entanto, isso não significa que o desaparecimento do pai não importasse para ele.

Perguntei a Mark como ele se sentiu em relação ao abandono paterno, e ele não conseguia se lembrar. Sugeri que talvez fosse uma recordação dolorosa demais. E que talvez fosse mais fácil agir como seu pai e abandonar Toni e Toby, porque dessa forma não teria que destrancar sua própria caixa de emoções difíceis. Falei que achava importante que ele destrancasse e abrisse essa caixa porque, caso contrário, não seria sensível às necessidades do filho e repassaria para Toby o que tinha vivido. Pela resposta que recebi, não deu para ter certeza se ele havia entendido o que eu estava querendo dizer.

Só voltei a ver Mark seis meses depois, em outro seminário. Ele me contou que vinha se sentindo deprimido e, em vez de simplesmente ignorar isso, tinha decidido começar a fazer terapia. Para sua surpresa, relatou que acabou chorando e gritando no consultório por ter sido abandonado pelo pai.

A terapia me ajudou a colocar os sentimentos onde eles precisam estar — no abandono do meu pai, e não em pensar que simplesmente não fui feito para estar nesse relacionamento ou para ser pai.

Não que eu não me sinta entediado, ou mesmo ressentido às vezes, mas sei que esse ressentimento pertence ao meu passado. Sei que não está relacionado a Toby.

Consigo ver o motivo de toda a atenção que dedico a Toby agora; é para fazer com que ele se sinta bem, não apenas agora, mas no futuro. Eu e Toni o estamos enchendo de amor e, se tudo der certo, isso vai fazer com que ele tenha amor para dar quando for mais velho, para se sentir valorizado. Eu não tenho um relacionamento com o meu pai. Sei que Toby está tendo comigo uma coisa que não tive com meu pai, que estamos criando as bases de uma ótima relação.

Ver a razão do que estou fazendo transformou a maior parte do meu descontentamento em esperança e gratidão. Agora também me sinto mais próximo de Toni de novo. Estou mais interessado e mais presente com Toby agora, e isso liberou Toni para pensar em outras coisas além dele.

Mark reparou sua ruptura emocional com Toby — seu desejo de abandoná-lo — olhando para seu próprio passado a fim de entender o que estava acontecendo no presente. Dessa forma, conseguiu mudar sua atitude em relação ao filho. Era como se não conseguisse libertar o amor antes de libertar o sofrimento.

REPARAR O PASSADO

Um tempo atrás, uma futura mãe me perguntou qual seria minha principal sugestão para pais de primeira viagem. Falei que, qualquer que seja a idade dos filhos, é possível que eles façam você se lembrar fisicamente das emoções que sentia quando estava em um estágio parecido de seu desenvolvimento. Ela ficou olhando para mim, um pouco perplexa.

Cerca de um ano depois, com um bebê engatinhando aos seus pés, a mesma mãe me falou que não tinha entendido o que eu quis dizer na época. Mas não se esqueceu do que conversamos e, enquanto assumia seu novo papel, essas palavras tinham começado a fazer muito sentido e a ajudado a entender seu filho também. Você pode não se lembrar conscientemente de sua vida como bebê, mas em outros níveis sim, e ter filhos serve como uma recordação constante disso.

É comum os pais se afastarem dos filhos em uma idade muito parecida à que seus próprios pais deixaram de estar presentes em sua vida. Ou então os pais vão querer se distanciar emocionalmente quando os filhos tiverem a mesma idade em que eles se sentiam sozinhos. Mark é um exemplo clássico de alguém que não queria encarar os sentimentos que o filho estava despertando nele.

Talvez você queira fugir desses sentimentos, e dos seus filhos também, mas se fizer isso vai apenas passar adiante o seu sofrimento. Haverá muitas coisas boas que você vai transmitir também — todo o amor que recebeu —, mas o que não pode ser deixado como herança é o medo, o ódio, a solidão e o rancor. Em determinados momentos sentimos emoções desagradáveis em relação aos nossos filhos, assim como às vezes pode acontecer em relação a cônjuges, pais, amigos ou até a nós mesmos. Se admitir isso, vai ser menos provável que você puna essa pessoa inconscientemente pelo sentimento que ela lhe desperta.

Se, assim como Mark, você perceber que sua aversão à vida familiar se deve a um sentimento de exclusão, a explicação pode ser um certo isolamento na infância ou a sensação de não ter sido relevante na vida de um ou de ambos os pais. Às vezes esse ressentimento pode tomar a forma de um aparente tédio ou falta de conexão com os filhos.

Alguns pais acham que estou exagerando quando uso palavras como “abandono” e “ressentimento”. “Não tenho ressentimento em relação aos meus filhos”, eles dizem. “Às vezes só quero ficar sozinha em paz, mas amo todos eles.” Eu vejo o abandono como um espectro. No extremo mais grave, já o abandono real de se afastar fisicamente de toda a vida de seu filho, como o pai de Mark fez. Mas também considero abandono afastar uma criança que pede sua atenção ou não a ouvir direito quando, por exemplo, tenta mostrar um desenho (o que é, em determinado nível, uma tentativa de mostrar para você quem ela é).

Esse sentimento de querer afastar os filhos, de querer que eles durmam muito e brinquem de maneira independente antes de estarem preparados para isso só para não ocuparem seu tempo, pode surgir quando você tenta não sentir o que eles sentem por se tratar de um lembrete muito doloroso da sua própria infância. Por isso, você não consegue suprir as necessidades deles. É verdade que tentamos nos convencer que afastamos nossos filhos porque queremos desfrutar mais dos nossos outros interesses na vida, como trabalho, amigos e Netflix, mas nós somos os adultos nesse caso. Sabemos que esse estágio carente é apenas isso, um estágio, ao passo que o trabalho, os amigos e outras opções de lazer podem ser retomados quando essa pessoinha deixar de precisar tanto de nós.

É difícil encarar isso, impedir que a maneira como fomos tratados seja passada para a próxima geração. Precisamos observar como nos sentimos, depois refletir sobre isso, em vez de reagir com base em emoções que não entendemos direito. Admitir as vontades menos aceitáveis de querer agir — no caso de Mark, por exemplo, fugindo — também pode trazer sentimentos de vergonha. Quando isso acontece, tendemos a entrar na defensiva para não nos defrontarmos com esse sentimento. Se fizermos isso, não mudamos nada e passamos nossa disfunção para a geração seguinte. Mas a vergonha não mata. Quando nos damos conta do que está acontecendo, podemos transformar nossa vergonha em orgulho, porque notamos como nos sentimos compelidos a agir e nos tornamos conscientes do que precisamos mudar.

O que realmente importa é estar à vontade com seus filhos, fazer com que se sintam seguros e saibam que você quer estar com eles. As palavras que usamos são uma parte pequena disso; a parte maior é demonstrada por nosso afeto, nosso toque, nossa disposição e o respeito que demonstramos — por seus sentimentos, sua pessoa, suas opiniões e sua interpretação do mundo. Em outras palavras, precisamos mostrar o amor que sentimos por eles quando estão acordados, e não apenas quando estão dormindo quietinhos.

Se você sempre se pega desejando umas férias dos seus filhos, provavelmente precisa na verdade de umas férias dos sentimentos que eles despertam. Para que esses sentimentos assumam o controle, observe com compaixão suas lembranças de como era ser criança. Depois que conseguir fazer isso, você vai conseguir se identificar com a necessidade e o desejo que seus filhos sentem de estar com você. É importante, claro, conseguir uma babá de vez em quando e praticar alguma atividade adulta, mas preste atenção se o sentimento de querer uma pausa for excessivo e persistir na maior parte do tempo, depois tente se lembrar de como se sentia quando tinha a mesma idade que seus filhos têm agora.

Exercício: Olhar para trás com compaixão

Pergunte-se qual comportamento de seus filhos desperta as reações mais negativas em você. O que acontecia com você quando era criança e exibia o mesmo comportamento?

Exercício: Mensagem de suas memórias

Feche os olhos e lembre-se de sua lembrança mais antiga. Pode ser apenas uma imagem ou um sentimento, ou pode haver uma história. Qual é a emoção predominante em sua memória? Que relevância consegue extrair dessa recordação para determinar quem você é agora? Como isso influencia a maneira como você cria seus filhos? Lembre-se: se algo vier à tona neste exercício, como um medo de passar vergonha capaz de levar você a fazer de tudo para não admitir um erro, talvez à custa do bem-estar dos seus filhos, tenha orgulho por ter detectado isso, em vez de sentir que não vai suportar a vergonha ou ficar na defensiva e continuar com o mesmo comportamento de sempre diante desse sentimento.

COMO FALAR COM NÓS MESMOS

Como eu disse no início desta seção, as crianças fazem o que fazemos, e não o que falamos. Então, se você tiver o hábito de se cobrar demais e se repreender, é possível que seus filhos adotem esse mesmo comportamento prejudicial.

Uma das minhas lembranças mais antigas é da minha mãe se olhando no espelho e se enchendo de defeitos. Quando, anos depois, fiz exatamente a mesma coisa na frente da minha sempre atenta filha adolescente, ela me disse que não gostava quando eu fazia isso, e ao escutá-la lembrei que eu também não gostava.

Nossos padrões de personalidade e comportamento herdados costumam ficar aparentes na maneira como conversamos com nós mesmos, em especial na nossa voz crítica interior. Quase todos temos na cabeça um tipo de monólogo ou comentário contínuo com que estamos tão acostumados que sequer prestamos muita atenção. Mas essa voz pode ser um crítico interno severo. Talvez você se diga coisas como: “É por isso que ninguém gosta de mim”, “Não dá para confiar em ninguém”, “Sou um caso perdido”, “Nunca consigo ser bom o bastante, é melhor eu desistir logo de uma vez”, “Não sei fazer nada direito”, “Nunca vou perder peso” ou “Não presto para nada”. Tenha cuidado com essa conversa interior, porque não apenas vai servir como um guia importante na sua vida como também vai ter impacto na vida dos seus filhos, influenciando a forma como julgam a si mesmos e aos outros.

Além de ensinar seus filhos a fazer julgamentos prejudiciais, essa voz interna negativa ainda encontra maneiras de exacerbar tristezas, derrubar a nossa confiança e nos inculcar um sentimento de inadequação generalizado. E há outro bom motivo para prestarmos atenção em como falamos com nós mesmos: ao que tudo indica, passamos nossas vozes internas para nossos filhos (assim como nossos hábitos visíveis). Se você quer que seus filhos tenham a capacidade de ser felizes, uma coisa que pode atrapalhar muito é sua autocrítica.

São nossas experiências da infância que nos transformam em adultos — é a principal maneira como os humanos se desenvolvem —, mas não é fácil deixá-las de lado. Pode ser difícil calar essa voz crítica interior, porém o que você pode fazer é notar quando está fazendo isso e se parabenizar por prestar atenção.

Elaine é mãe de dois filhos e trabalha como assistente de uma galeria de arte. Ela tem consciência de sua voz interior negativa:

Normalmente a questão é o fracasso. Que eu não deveria tentar algo porque não vai dar certo [...] vou me sair mal [...] vou passar vergonha. Então me convengo a não fazer as coisas. Depois me critico por não ser mais aventureira e não me esforçar. Digo a mim mesma que não insisto nas coisas, que sou superficial e não tenho nenhum interesse ou experiência real em nada. Só de falar isso para você agora, consigo ouvir a voz na minha cabeça dizendo: “É isso mesmo, é tudo verdade”.

Eu me sinto culpada quando me pergunto de quem essa voz pode ter vindo, porque amo muito minha mãe. Eu sempre soube que ela me ama, sempre me senti amada. Mas minha mãe se preocupa muito, nunca se valorizou, tem muita negatividade. Ela pega pesado em relação a si mesma, desde sempre. Nunca consegue aceitar um elogio. Se eu falo: “Que lasanha deliciosa!”, ela responde: “Sem sabor e com queijo demais”.

De alguma forma, ela passou adiante essa energia não tão boa para mim e para as minhas irmãs. Ficamos remoendo nossos fracassos e os usamos para provar que não somos capazes e que é melhor nem perder tempo tentando dizer o contrário. Uma vez, tirei uma nota B em francês e parecia o fim do mundo.

Minha mãe tenta ser positiva, mas isso acaba sendo diminuído pelos comentários impensados. Na prova final do meu vestido de noiva, saí do provador e minha mãe mordeu o lábio, pareceu preocupada e disse: “Sim, sim, no dia, com as flores e o véu e tudo mais, vai ficar bom”. De forma inconsciente, a ansiedade e as inseguranças dela podem derrubar as pessoas ao redor.

Apesar de uma voz crítica interior torturante, Elaine disse que sua mãe também acertou em muitas coisas — e longe de mim demonizá-la —, mas, assim como a maioria de nós, parecia não dar atenção à maneira como falava consigo mesma e, em especial, à forma como sua autocrítica excessiva poderia ser transmitida para as filhas.

Quando você nota como fala com seus filhos, isso lhe dá mais escolha de como escutar essa voz. Foi assim que Elaine aprendeu a lidar com sua voz crítica interior:

Estou decidida a não passar isso para meus filhos. Não quero que eles tenham medo do fracasso. Isso é muito desanimador.

Eu costumava discutir com o que a voz dizia, e sempre perdia (e, também, isso exigia muita energia e atenção). Recentemente, aprendi que a melhor maneira é não dar bola para a voz. Eu quase a trato como um colega difícil do trabalho, dizendo: “Bom, sua opinião é um direito seu”.

Tento fazer as coisas que essa voz crítica dentro de mim diz que não sou capaz de fazer. Eu me obrigo a enfrentar meus medos para não desestimular meus filhos, para mostrar a eles que errar não é tão ruim assim. Voltei a pintar, apesar de a voz me dizer para desistir. Em vez de julgar o que produzo, estou aprendendo a entender do que gosto naquilo e quais partes de cada pintura me agradam. Um efeito colateral inesperado foi uma confiança maior, não apenas em relação à pintura, mas à vida em geral.

Se organizarmos o que Elaine está fazendo em um processo, vai ficar assim:

1. Primeiro, reconheça a voz.
2. Não dê bola nem discuta com ela. Em vez disso, trate-a como uma presença indesejada, ouvindo o que ela disser, mas sem lhe dar razão, pensando, por exemplo, “Você tem direito à sua opinião”.
3. Amplie sua zona de conforto. Fazer aquilo que sua voz crítica interior diz que você não consegue vai aumentar sua confiança. Isso é uma coisa concreta de que você pode se lembrar quando começar a duvidar de si.
4. Saber dos riscos de passar sua voz crítica interior para seus filhos vai lhe dar um incentivo a mais para se manter consciente a respeito dessa questão.

Exercício: Revele sua voz crítica interior

Mantenha um lápis e um caderno à mão e anote todos os pensamentos autocríticos que tiver ao longo do dia. Você se recorda de ter ouvido outras pessoas articularem essas mesmas críticas em relação a si mesmas no passado?

Pense em algo que queria fazer e nos passos que precisa dar para chegar lá. Agora, repare em como fala sobre isso dentro de sua cabeça. Você está falando algo para se refrear? Essa voz faz você se lembrar de outra pessoa?

BONS PAIS/ MAUS PAIS: A DESVANTAGEM DO JULGAMENTO

Somente o fato de estar lendo isto já revela que você quer criar seus filhos da melhor maneira possível. Uma coisa que impede isso é o julgamento, tanto em relação a si como aos outros. Minha preocupação é a forma como nos julgamos como pais.

Rótulos como “bons pais/ maus pais” não ajudam porque giram em torno de extremos. É impossível estar em perfeita sintonia com nossos filhos o tempo todo, e mesmo algumas boas intenções podem ter consequências prejudiciais. Mas, como não queremos ser julgados como “maus pais” quando cometemos erros (e isso acontece com todos), querer evitar esse rótulo nos faz fingir que não os cometemos.

Em parte por causa da existência desses rótulos de “boa mãe”, “mau pai” ou vice-versa, para evitar a humilhação de estar no papel negativo, ficamos na defensiva em relação a tudo que possa revelar um erro nosso. Isso nos leva a não analisar nem observar os aspectos em que estamos fora de sintonia com nossos filhos ou negligenciando suas necessidades emocionais. Não pensamos em como melhorar nossa relação com eles. Da mesma forma, também podemos usar as coisas certas que fazemos para esconder as erradas e assim podermos nos vincular à identidade de “boa” mãe ou “bom” pai.

O medo de enfrentar eventuais equívocos também não ajuda em nada nossos filhos. Os erros — fingir que os sentimentos do nosso filho não têm valor, ou o que quer que estejamos fazendo de errado — passam a importar muito menos quando mudamos nosso comportamento e reparamos as rupturas na relação. Porém não temos como corrigir nada se tivermos vergonha demais para admitir nossos erros — e esse rótulo de “mau” aumenta ainda mais essa vergonha.

Vamos deixar de lado o “bom” e o “mau” como atributos para pais e mães. Ninguém é inteiramente santo ou pecador. Um pai rabugento e sincero (normalmente descrito como “mau”) pode ser melhor do que um pai frustrado e rancoroso escondido atrás de uma fachada de doçura melosa. E não para por aí. Assim como não deveríamos nos julgar, devemos tentar não julgar nossos filhos. Dá uma certa satisfação colocar algo em uma caixa, rotular e esquecer, mas isso não faz bem para nós e muito menos para a pessoa dentro da caixa. Não ajuda em nada julgar um filho como bom ou mau, nem o julgar pelo que quer que seja, porque é difícil crescer com a restrição de um rótulo: “a criança quieta”, “a criança desajeitada”, “a criança barulhenta”...

Os seres humanos mudam e crescem o tempo todo, especialmente os pequenos. É muito melhor descrever o que você vê e expressar aquilo que admira em vez de julgar. Sendo assim, diga: “Gostei de ver sua concentração enquanto fazia aquelas contas” em vez de “Você tem facilidade para a matemática”. Diga: “Seu desenho me impressionou. Gostei da casa que parece estar sorrindo. Isso transmite felicidade”. E não “Lindo desenho”. Elogie o esforço, descreva o que você vê e sente e estimule seus filhos sem julgar. Descrever e encontrar algo específico para valorizar é muito mais estimulante do que um julgamento genérico como “Ótimo trabalho” e muito, muito mais benéfico do que uma crítica. Se toda a página escrita estiver um caos, mas a letra P estiver traçada com perfeição, tudo que você precisa é dizer: “Gostei de como você caprichou nesse P”. Com sorte, da próxima vez, você vai gostar de outra letra também.

Exercício: Chega de julgar

Em vez de julgar o que faz, observe e valorize aquilo que você acertou. Note a diferença na maneira como se sente depois disso. Por exemplo, em vez de dizer ou pensar algo como “Eu faço um ótimo pão”, tente “Me concentrar nos meus pães está valendo a pena”. Em vez de: “Sou péssimo em ioga”, tente “Comecei a fazer a ioga e já melhorei desde a semana passada”. Não são tanto as palavras que importam — não estou proibindo terminantemente o uso de “bom” ou “mau” —, e sim suspender o julgamento, ou encarar nossas próprias conclusões com mais leveza. Isso vai causar menos mal a nós mesmos e aos nossos filhos.

Comecei este livro falando sobre seu comportamento em vez de me concentrar em seus filhos porque o que torna uma criança o indivíduo único que é (ou vai ser, se ainda não tiver nascido) é uma combinação singular de fatores genéticos e ambientais, e você é uma parte fundamental do ambiente do qual seus filhos farão parte.

A forma como nos sentimos em relação a nós mesmos e a responsabilidade que assumimos pelas nossas reações aos nossos filhos são aspectos importantes da educação que são muitas vezes negligenciados

porque é muito mais fácil nos concentrarmos nas crianças e nos comportamentos delas em vez de examinar como elas nos afetam e, por nossa vez, como nós as afetamos. E não é apenas a maneira como reagimos às crianças que molda seus traços de personalidade e seu caráter, mas também o que elas veem e sentem em seu ambiente.

Espero ter convencido você a examinar como reage aos sentimentos que seus filhos lhe despertam. Precisamos prestar atenção na maneira como falamos conosco, tomando cuidado com nossa voz crítica interior. E devemos julgar menos — tanto nós mesmos e nossa forma de educar como também nossos filhos.

2. O ambiente dos seus filhos

Pouco tempo atrás, um psicólogo me contou uma história sobre seu trabalho com uma família de refugiados. Ele estava tentando criar empatia por aquelas pessoas e entender como era não ter um lar permanente. Uma das crianças interveio: “Ah, nós temos um lar, só não temos onde colocá-lo ainda”.

Fiquei comovida quando ouvi esse comentário. Ele resume bem como o amor e os cuidados familiares podem servir como uma rede de segurança, algo de que todos precisamos na vida. Sendo assim, o que podemos fazer para que as relações que formam uma família sejam como uma espécie de santuário? É isso que vou analisar nesta seção: como criar um ambiente familiar benéfico para que as crianças se desenvolvam.

O QUE IMPORTA NÃO É A ESTRUTURA FAMILIAR, MAS COMO NOS RELACIONAMOS

Você e as pessoas que moram em sua casa são o ambiente em que os seus filhos estão inseridos. Como eles vão se sentir em relação a si mesmos e interagir com os outros se baseia em grande parte na relação dos seus filhos com você e com o pequeno círculo ao seu redor. Isso inclui um cônjuge, se você tiver um, os irmãos, os avós, os empregados e os amigos mais íntimos.

É importante ter consciência de como nos comportamos nessas relações. Por exemplo, nós demonstramos respeito pelas pessoas mais próximas ou descontamos nossa raiva nelas? Essas relações familiares influenciam o desenvolvimento da personalidade e da saúde mental de uma criança. As crianças são indivíduos, mas também fazem parte de todo um sistema. Além das relações da família imediata, o sistema de uma criança também inclui a escola, suas outras amizades e o ambiente cultural como um todo. Faz sentido analisar esse sistema e fazer o possível para torná-lo o melhor ambiente possível para você e seus filhos. Ele não precisa ser perfeito — afinal, nada é.

A estrutura familiar não importa, o que é uma boa notícia caso você não esteja em uma família nuclear. O formato pode ser convencional ou não convencional, como queira; os pais podem morar juntos ou separados, em uma comunidade ou a três, podem ser gays, heterossexuais, bissexuais — não importa. Pesquisas mostram que a estrutura familiar em si exerce pouco efeito sobre o desenvolvimento cognitivo ou emocional dos filhos, tanto que mais de 25% das crianças crescem em lares monoparentais no Reino Unido, nos quais cerca de metade desses pais solo estava em um relacionamento na época do nascimento do filho, e essas crianças não se dão melhor nem pior do que outras criadas em uma configuração mais convencional, quando fatores como situação financeira e educação dos pais são levados em consideração.

As pessoas que fazem parte da vida de uma criança compõem o seu mundo. Pode ser um mundo de amor e prosperidade, mas também um campo de batalha. Um fator mais importante do que a maioria dos adultos imagina é que a vida em família não pode tender demais para o lado do campo de batalha. Se as crianças se sentirem apreensivas, se estiverem preocupadas com sua segurança, proteção e pertencimento, não vão se sentir livres para desenvolver sua curiosidade sobre o mundo como um todo. A falta de curiosidade, por sua vez, causa um impacto negativo sobre a concentração e o aprendizado.

Em uma pesquisa, adolescentes e pais foram questionados se concordam ou discordam da seguinte frase: “Os pais se darem bem é um dos fatores mais importantes para a criação de filhos felizes”. Entre os adolescentes, 70% concordaram, em comparação com apenas 33% dos pais.

Isso pode se dever ao fato de que o sofrimento emocional dos filhos com os relacionamentos disfuncionais de seus pais e responsáveis não é visível para os adultos. Talvez você saiba como é difícil para os pais ver os filhos sofrendo. Sendo assim, torna-se ainda mais duro constatar como as suas próprias ações podem ter contribuído para essa dor.

Talvez você tenha justificativas para sua forma de agir, ou não saiba como mudar seu comportamento. Pode parecer intimidante ou mesmo assustador analisar suas relações com companheiros e outros membros próximos da família, mas nesta parte do livro espero poder contribuir com algumas ideias de como melhorar nesse aspecto, caso seja necessário.

QUANDO OS PAIS NÃO ESTÃO JUNTOS

Mesmo se você não morar com o pai ou a mãe de seus filhos, o importante é se referir a ele ou ela de maneira respeitosa, reconhecendo seus pontos positivos, em vez de sempre destacar seus defeitos. Sei que isso pode parecer impossível para algumas pessoas, ainda mais depois de um rompimento complicado. Mas talvez se torne mais fácil se eu disser como isso é importante para a criança: ela se vê como uma parte integrante de cada um de vocês. Se uma metade da parceria que a trouxe à vida é sempre citada como uma pessoa “ruim”, a criança muitas vezes internaliza essas palavras de tal maneira que também passa a se ver como uma pessoa “ruim”. Além disso, pode ficar dividida pela pressão de ser leal aos dois.

Então qual é a melhor maneira de negociar uma separação? A criança vai se sair melhor no futuro se seus pais cooperarem entre si e tiverem uma boa comunicação, e se continuar a ter contato regular com ambos. Se isso for possível, a probabilidade de seus filhos se tornarem deprimidos ou agressivos vai ser menor. Quanto à relação da criança com o pai ou a mãe que não mora em casa, tudo também funciona melhor se houver uma comunicação clara e positiva entre os pais. Se o pai se afastar depois da separação, a criança tem mais possibilidade de sofrer angústia, raiva, depressão e baixa autoestima. Por isso, é muito preocupante que, no Reino Unido, mais de um quarto das crianças cujos pais se separaram não tenha contato com o pai três anos depois do acontecido.

Entendo que nem sempre é possível se dar bem com um ex, como a história a seguir demonstra. Mel é mãe de um menino de seis anos, Noah. Manteve um relacionamento com o pai de Noah, James, por cinco anos. Eles moravam em países diferentes e não se viam como um casal comprometido, mas gostavam muito da companhia um do outro quando estavam juntos. A história de Mel pode parecer um caso extremo, mas qualquer pessoa que já se desentendeu com um ex sobre ter filhos pode se identificar.

Quando Mel engravidou, James achou que ela faria um aborto. Como isso não aconteceu, ele ficou furioso e tentou cortar relações. Paga uma pensão mínima, e só concordou em fazê-lo depois do procedimento humilhante de um teste de paternidade. Ele não quer ter nenhuma relação com Noah.

Quando falo com homens em uma situação semelhante à de James, o que costumo ouvir é que gostam de sua vida como está. Sentem-se ameaçados e assustados diante da possibilidade de mudanças caso admitam a importância de ter um dependente.

No entanto, um filho — que não é uma “coisa”, mas sim uma nova pessoa em nossa vida, e que será dependente de nós por duas décadas — é mais do que um simples catalisador de uma mudança. Se analisarmos a criação de um filho sem egoísmo, veremos que é na verdade uma fonte de enriquecimento.

Além disso, a criança não deixa de existir apenas porque está sendo ignorada. Infelizmente, alguns homens (e mulheres) se distanciam dos filhos. Parecem pensar que, se fingirem que não têm nada a ver com os filhos, eles não existem de verdade. Por instinto, Mel soube que não deveria contar para Noah que o pai dele havia sido uma decepção, embora sentisse isso. Quando o menino pergunta sobre ele, ela se lembra dos muitos talentos e qualidades positivas do pai dele, e é isso o que passa para o filho. Se no futuro o pai de Noah quiser fazer parte da vida dele, o fato de Mel agir de maneira positiva a respeito vai ajudar nesse processo. Com Noah ficando mais velho e fazendo mais e mais perguntas, está ficando mais difícil para ela. Mel teme que o filho, quando souber a história inteira, leve o abandono do pai para o lado pessoal e acabe tendo sua autoestima prejudicada, distorcendo a maneira como vê o gênero masculino ou até permitindo que isso influencie negativamente seu comportamento na vida adulta.

Como Mel tem consciência dessas armadilhas, pode ajudar Noah a evitá-las, mas mesmo assim não há como garantir que em algum momento ele não se ressinta do fato de seu pai não estar presente. Às vezes, não existe uma prescrição para fazer tudo ficar bem. Mel tem muitos familiares e amigos amorosos e presentes, e sente que eles ajudam muito a preencher o vazio deixado pelo pai.

Contei a história de Mel porque nem sempre é fácil desenvolver uma relação tranquila e colaborativa com um ex. E, quando um dos dois não está presente, tudo que podemos fazer é dar nosso melhor para não criticar o pai ou a mãe de nossos filhos nem para eles, nem para nós mesmos.

COMO TORNAR A DOR MAIS SUPORTÁVEL

Queremos que a vida dos nossos filhos seja livre de dor e preocupação. Definitivamente não queremos que eles sofram porque não fomos felizes na escolha da pessoa com quem nos envolvemos ou porque existe conflito em nossas relações mais próximas. No entanto, é impossível protegê-los por completo. Não existe vida sem angústia, mistérios insondáveis, desejo e perda.

A maneira de tornar a dor mais suportável é estar ao lado deles quando isso acontecer. Você precisa estar presente, tanto para seus filhos como para as pessoas mais próximas; com uma postura acessível e acolhedora em relação ao que eles revelarem e sentirem. Mesmo que não tenha como resolver a causa do sofrimento, marcando sua presença, em vez de negar ou afastar a dor, você pode ser uma boa companhia enquanto eles passam por isso. E essa forma de sintonia torna tudo mais suportável. Vou falar mais sobre isso na parte sobre sentimentos.

QUANDO OS PAIS ESTÃO JUNTOS

Se você estiver criando seus filhos junto com o pai ou a mãe deles, o amor, a disposição, o carinho e o respeito entre os dois vai contribuir para a sensação de segurança das crianças. No entanto, como qualquer pessoa que já teve filhos sabe, isso causa tensão no relacionamento. A espontaneidade pode se perder, o tempo a sós do casal ou com outras pessoas próximas pode diminuir, a possibilidade de tirar um instante só para si pode ser reduzida ou desaparecer completamente. A relação de um ou de outro com o sexo pode mudar, e as oportunidades para momentos de intimidade vão surgir com menos frequência. Os padrões de sono vão ser perturbados, e é provável que você tenha de aprender a sobreviver dormindo muito menos; cada membro de um casal, ou de uma família estendida, pode ter ideias diferentes sobre como educar crianças, e a dinâmica dentro das relações pode mudar. Seus hábitos profissionais vão mudar e, se você largar seu trabalho remunerado, isso também pode afetar sua autoimagem. Sua vida social também sofrerá transformações; pode haver menos ou nenhum contato com ex-colegas; alguns amigos podem parecer sumir por um tempo por causa da sua preocupação com o bebê; e assim por diante.

E essa está longe de ser uma lista completa. Todo casal precisa de um tempo para se acostumar com a transição dessa parceria para uma família. E, quando você pensa que se acostumou, tudo muda de novo, com a criança ou família continuando a crescer. Essas mudanças também podem contribuir para o ressentimento que vocês talvez sintam um pelo outro e pelos filhos. A propósito, é melhor admitir qualquer ressentimento, mesmo que apenas para si. Caso contrário, você corre mais risco de criar justificativas para os momentos em que age por conta desse sentimento, em vez de assumir a responsabilidade por suas ações e emoções.

A vida nunca é estática, e ser capaz de aceitar a mudança e trabalhar com ela é mais útil do que resistir. Pensar sobre como você se torna flexível pode ser mais efetivo do que tentar recuperar o que foi perdido. Isso não quer dizer que você não vá sentir falta de sua antiga vida às vezes. Significa que talvez precise tentar se render à vida nova e aceitá-la. Lembre-se de Mark, do capítulo anterior; ele se ressentia da forma como sua vida foi virada de cabeça para baixo quando deixou de fazer parte de um casal para se tornar parte de uma família de três pessoas, e começou a aceitar essa mudança quando encontrou a origem desse sentimento em sua própria infância e achou sentido em criar um filho, em vez de considerar isso como uma obrigação indesejada. Ele também descobriu que, ao aceitar a responsabilidade conjunta sobre o filho com a companheira, isso a liberou para ser mais como era antes em vez de se preocupar unicamente com o bebê.

COMO DISCUTIR E COMO NÃO DISCUTIR

A maioria das famílias discute — mas o que importa é a forma como vocês trabalham (ou não) e resolvem (ou não) os conflitos. As discordâncias por si só não são necessariamente prejudiciais à relação e, por consequência, ao ambiente dos seus filhos. Pessoas com parcerias bem-sucedidas e famílias funcionais discordam entre si e discutem. Isso é um fato. Mas, quando fazem isso, não deixam de respeitar e valorizar uma à outra, de reconhecer suas diferenças e de expressar seus sentimentos.

Agora vamos falar sobre os aspectos mais elementares de uma discussão. Em todo conflito, existe um contexto. É o motivo pelo qual vocês estão discutindo. É preciso levar em conta também como você se sente sobre o conflito e como a outra pessoa se sente sobre o conflito. E há também o processo, que é a forma de resolver o problema.

Para lidar com as diferenças, é importante saber como você se sente sobre o contexto e expressar seu sentimento. O passo seguinte é descobrir como a outra pessoa se sente sobre o contexto e levar os sentimentos dela em consideração. Se os sentimentos forem ignorados, ambos os lados podem ficar mais e mais inflamados, entrando em um jogo que chamo de “tênis de fatos”, arremessando motivos um sobre o outro, e encontrando cada vez mais coisas para jogar para o outro lado. Nesse estilo de discussão, o objetivo do conflito passa a ser ganhar pontos, em vez de encontrar uma solução viável. Descobrir e trabalhar as diferenças é uma questão de compreensão e flexibilidade, não uma competição.

Vamos pegar uma discussão familiar típica, sobre a louça na pia. Lavar a louça é o contexto, depois vem o que as pessoas sentem a respeito. É assim que acontece quando o processo se torna um tênis de fatos:

SAQUE O problema é que, se você deixa a louça suja, a comida endurece e fica mais difícil lavar, então lave na hora. 15-0

DEVOLUÇÃO Eu economizo tempo se deixar a louça acumular durante o dia e lavar tudo de uma vez depois. 15-15

SAQUE É anti-higiênico deixar a louça suja na pia. 30-15

DEVOLUÇÃO Todas as bactérias acumuladas vão morrer quando eu lavar depois. 30-30

SAQUE A louça suja atrai moscas. 40-30

DEVOLUÇÃO É inverno. Não tem nenhuma mosca perto da pia. 40 iguais

E por aí vai. Quando uma pessoa fica sem argumentos depois de um tempo e pensa ter “perdido” a discussão, não sente nenhum amor ou carinho pelo oponente. E se o “vencedor” se sente bem, é à custa da outra parte.

Outro estilo que as pessoas usam para lidar com as diferenças e os conflitos é o que chamo de “Olha, um bicho!”, ou distração. É quando, em vez de conversar sobre o que está incomodando, você muda de assunto. Nesse caso, você vê que a louça ainda não foi lavada, mas, em vez de resolver esse problema, fala ou faz outra coisa. Isso pode ser bom — pode ser melhor deixar para falar sobre um assunto mais tarde —, porém não é saudável evitar todas as desavenças. Se todos os conflitos forem evitados, o que tende a acontecer é que a intimidade também passa a ser evitada — afinal, quando muitos assuntos viram tabu, pisar em ovos pode tornar a vida a dois bem solitária.

Um terceiro estilo de discussão é se martirizar. Isso acontece, por exemplo, quando você diz ao chegar em casa: “Não se preocupa com a louça, eu lavo”. Infelizmente, a tendência em situações como essa é que o mártir, em vez de fazer com que todos se sintam culpados, acaba se ressentindo e culpando os demais, ou então se torna um perseguidor (ver a seguir) e começa a disparar insultos.

O perseguidor ataca: “Você é mesmo um porco por não lavar a louça. Sua falta de higiene é nojenta”. Quem ouvir esse comentário vai querer responder ao ataque.

Nenhum desses quatro tipos de conflito contribui para uma boa atmosfera familiar. O conflito deixa os filhos em alerta, ameaça sua sensação de segurança e diminui sua capacidade de abertura e curiosidade em relação ao mundo. Em vez disso, sua energia e seu foco acabam entrando em uma espécie de modo de emergência.

Então qual é o jeito ideal de discutir? Ao resolver uma diferença, trabalhe com um problema de cada vez e pense no verdadeiro motivo da discussão. Não acumule suas queixas e as despeje de uma só vez

sobre a outra pessoa. Comece explicando como o problema faz você se sentir, não partindo para o ataque, ou atribuindo culpa. Sendo assim, de volta à louça...

“Não gosto de chegar em casa depois de ter lavado a louça de manhã e ver mais louça na pia. Eu me sentiria muito melhor se você lavasse a louça durante o dia.”

O estilo ideal não tem como objetivo vencer a discussão, e sim promover o entendimento. Uma resposta poderia ser: “Ah, desculpa, meu bem. Não queria que você se sentisse mal. Fiz tanta coisa hoje. Eu entendo que não é legal chegar em casa e ver isso”. E a resposta seguinte poderia ser: “Sim, você faz muita coisa mesmo. Tudo bem. Que tal você lavar e eu secar?”

Uma boa regra geral nas discussões é usar frases que comecem com “eu”, e não “você”, por exemplo: “Eu não me sinto bem quando você não me responde porque está no celular”, em vez de “Você vive me ignorando quando está no celular”. Poucas pessoas gostam de ser definidas ou classificadas — ainda mais negativamente — pelos outros. Se, em vez disso, você descrever seus sentimentos a respeito do que vê ou ouve, vai estar falando sobre si, o que torna mais fácil para a outra pessoa escutar.

Claro, não existe nenhuma forma de se queixar que sempre “funcione”, ou seja, garanta que você consiga o que quer. Mas a harmonia familiar não é uma questão de manipulação, e sim de bons relacionamentos. Expressar abertamente o que você sente e deseja pode ajudar a manter boas relações, ao passo que manipular alguém não colabora em nada para uma boa sintonia.

Falar em termos de “eu”, e não de “você”, admitir seus sentimentos e reconhecer os sentimentos da outra pessoa costumam ser a melhor maneira de lidar com as diferenças inevitáveis que surgem nas famílias. Isso também vai ajudar seus filhos a se sentirem mais seguros, uma vez que diminui os ressentimentos e promove a compreensão. Assim também será mais provável que eles adotem esse estilo respeitoso e emocionalmente inteligente de discutir, uma vez que foi esse o exemplo que tiveram.

Um motivo comum de desentendimento é uma pessoa pensar que foi atacada de propósito, sendo que não foi. O exemplo a seguir aconteceu em uma família típica. (Vou chamá-la de família Herança.)

Jonny, um estudante de 22 anos, está olhando a jaqueta de couro velha do pai. Ele diz: “Você está com sessenta, pai, nunca vai usar isso de novo. Posso ficar com ela?”

Keith, um professor, teve um péssimo dia tentando entender a geração de seu filho no trabalho, por isso está se sentindo velho. Keith levanta a voz e diz: “Você não consegue nem me esperar morrer para querer pegar as minhas coisas?”

Jonny sente que a reação hostil foi a troca de nada, e se sente atacado. “Caramba, só fiz uma pergunta. Por que você vive me atacando?”

“Eu não estou te atacando, mas não gosto de ser tratado como se já estivesse morto.”

Não é uma desavença séria, e tenho quase certeza de que Keith acabaria atirando a jaqueta para Jonny e dizendo: “Fica com ela, então”, e Jonny diria: “Agora não quero. Você vai precisar de alguma coisa para usar no caixão”, e os dois vão rir, e vai se estabelecer uma trégua. Mas, se eles não entenderem o que aconteceu, os dois vão continuar a se sentir um pouco magoados, e um problema parecido pode voltar a ocorrer.

Então, vamos ver o que realmente estava acontecendo fingindo que existe um mediador sensato com eles.

“Ele quer me ver morto”, diz Keith.

“Não, não quero isso, só quero a jaqueta”, diz Jonny.

“Dá no mesmo”, diz Keith, percebendo na hora que não é a mesma coisa.

O mediador diz: “Não dá no mesmo, mas, hoje, para você, Keith, parece ser a mesma coisa — e Jonny não tem como saber disso. Você, Keith, se sentiu atacado. Como Jonny não sabia que você tinha se sentido atacado, achou que a sua retaliação veio do nada, então ele contra-atacou”.

“Isso com certeza é verdade no meu caso”, Jonny diz.

Keith fica em silêncio, então o mediador diz: “Só porque você se sentiu atacado, não quer dizer que tenha sido”.

“Ele me chamou de sessentão!”, Keith responde, na defensiva.

Mediador: “Sim, ele estava escondendo os sentimentos dele atrás de um fato, um hábito que aprendeu depois de tantos ‘tênis de fatos’ que presenciou desde que nasceu. Continuando, parece que você acha difícil aceitar que tem sessenta anos. Então gostaria de se apegar a símbolos da sua juventude, como aquela jaqueta de couro. Não é vergonha nenhuma, e pode dizer isso se for verdade”.

Uma nova versão da conversa poderia ser assim:

“Adoro a sua jaqueta de couro. Posso ficar com ela?”

“Preciso de um tempo para pensar... Entendo que você queira, mas não estou pronto para me desfazer dela ainda. É verdade que talvez eu nunca use de novo, mas preciso de um tempo para me acostumar com a ideia de ter a idade que tenho. E, enquanto isso, guardar minhas roupas da juventude é um consolo para mim.”

“Desculpa pelo meu pedido ter feito você se lembrar de que tem sessenta anos.”

“Ah, não se preocupa, eu preciso lembrar. Estou me sentindo velho porque não entendo o que alguns dos meus alunos falam.”

“Como o quê?”

“Faz pouco tempo que entendi o que é rede social, mas o que eles querem dizer quando falam *match* ou *crush*?”

“Vem aqui, deixa que eu te mostro...”

Exercício: Desmembre uma discussão

Pense na última discussão que você teve com um ente querido. Sem se ater a quem estava certo ou errado, desmembre o que aconteceu como fiz no exemplo entre Jonny e Keith. Depois, também como no exemplo, crie uma perspectiva externa para ver a situação e analisar os sentimentos de cada protagonista. Em seguida, represente o papel de um mediador sensato e pense em como mudar o diálogo na discussão e como ele poderia ser melhorado.

Aqui vai uma lista rápida do que lembrar quando estiver falando sobre um assunto delicado ou quando se irritar ou achar que uma discussão está para começar:

1. Reconheça seus sentimentos e considere os sentimentos da outra pessoa. Isso não significa se ver como o “certo” e a outra pessoa como a “errada”, ou se ver como o “inteligente” e a outra como “idiota”. Nada desgasta mais uma relação ou uma família do que as pessoas insistirem em ter razão. Em vez de pensar em termos de “certo” e “errado”, pense em termos de como cada um de vocês se sente.
2. Defina a si, e não ao outro, portanto fale frases que começam com “eu”, e não “você”.
3. Não reaja, reflita. Você nem sempre precisa refletir antes de reagir — não estou defendendo que perca toda e qualquer espontaneidade —, mas, em momentos de irritação ou raiva, acho que é uma boa ideia fazer uma pausa para entender o motivo. Se Keith tivesse feito isso no nosso exemplo, teria percebido que a raiva que sentiu quando Jonny pediu a jaqueta não era em relação ao filho.
4. Aceite sua vulnerabilidade, em vez de temê-la. No nosso exemplo, Keith também teria entendido que estava com medo de envelhecer e estava prestes a mascarar esse medo com raiva, em vez de assumir que esse assunto o deixava vulnerável. Mas é aceitando a nossa vulnerabilidade, sendo sinceros sobre quem somos, que podemos ter relações próximas.
5. Não presuma a intenção da outra pessoa. Sem inferir demais nem se projetar no outro, tente descobrir o que ele está sentindo, e admita caso tenha entendido mal. Entender seus próprios sentimentos e os da pessoa com quem está lidando não é apenas a base das boas negociações, mas também o alicerce de relacionamentos funcionais e da educação com empatia. Nunca é tarde demais para começar essa forma de interação.

Aprendi que, quando os pais conseguem fazer tudo isso, a forma como se relacionam costuma melhorar rapidamente.

COMO ESTIMULAR A BOA VONTADE

Em um casal ou uma família, ter a capacidade de levar em conta os sentimentos do outro exige uma boa dose de boa vontade. Caso sinta que a sua está chegando ao fim, você precisa reforçá-la.

Então, o que estimula a boa vontade? Existem duas maneiras básicas de fazer isso: (1) responder a solicitações de contato ou atenção e (2) encontrar consolo no outro em vez de vê-lo como um adversário dentro da família. Em outras palavras, cooperação e colaboração em vez de competição.

Quando o psicólogo John Gottman e seu colega Robert Levenson fundaram o que batizaram de Love Lab [Laboratório do Amor] na Universidade de Washington, em 1986, um de seus experimentos foi pedir aos casais que falassem sobre seu relacionamento: discorrer sobre uma discussão que tiveram, contar sobre como se conheceram e relatar uma lembrança positiva que guardavam.

Durante essas conversas, os casais estavam conectados a aparelhos que conseguiam medir seus níveis de estresse.

Aparentemente estavam todos calmos, porém os resultados do teste de estresse revelaram algo bem diferente. Apenas alguns dos casais tinham de fato se mantido tranquilos. Os demais sofreram elevação na frequência cardíaca, transpiraram muito e, em geral, exibiram sinais reativos de confronto ou fuga.

Mas a grande revelação veio seis anos depois, na sessão de acompanhamento. Todos os casais com alto nível de estresse haviam se separado ou, se ainda estavam juntos, mantinham uma relação disfuncional. Gottman denominou esses casais como “desastres”. Aqueles que não demonstraram nenhum estresse durante a entrevista inicial, ele batizou de “mestres”.

Segundo os dados, cada um dos “desastres” via o outro como uma espécie de ameaça — mais como um adversário do que como um amigo. Gottman estudou milhares de casais por um longo período e verificou que, quanto mais altos os indicadores de estresse, mais perto eles estavam de serem “desastres” e mais provável se tornava que se separassem ou desenvolvessem uma parceria disfuncional.

Então o que essas descobertas significam? Quanto maior o estresse ou sensação de ameaça você sente na companhia de seu parceiro ou sua parceira, mais provável se torna que acabe agindo com hostilidade ou frieza. Quanto mais seu relacionamento se baseia em tirar vantagem, em ganhar ou perder, em ter razão, mais provável se torna que sinta hostilidade em vez de boa vontade por seu companheiro ou companheira. Pode ser um círculo vicioso no relacionamento. A ideia de tentar ser melhor do que os outros é bastante disseminada como forma de convivência. A publicidade, inclusive, parece depositar boa parte de sua chance de sucesso em fazer seu público-alvo se sentir superior aos outros, perdendo apenas para a tentativa de fazer o consumidor se sentir mais atraente em termos sexuais. Mais especificamente, eu me refiro a comerciais de produtos de limpeza que representam os homens como ineptos que não sabem cuidar da casa ou anúncios em que a “recompensa” por comprar um produto é poder se gabar, como se de alguma forma você tivesse se provado superior a seu parceiro ou parceira.

Por outro lado, quando um casal se sente calmo e tranquilo na companhia um do outro, isso torna mais provável que ambos se tratem de forma acolhedora e carinhosa. Gottman elaborou outro experimento em que observou 130 casais socializando em uma casa de veraneio ao longo de um dia. O que descobriu foi que, quando os casais estavam juntos, faziam o que o pesquisador chama de “solicitações” de conexão. Por exemplo, se um parceiro está lendo e diz: “Escuta isso”, e o outro para de ler seu livro para ouvir, a solicitação de conexão foi atendida. Era mais uma busca por uma reação, um sinal de apoio e interesse.

Responder à solicitação de uma pessoa atende às suas necessidades emocionais. Gottman descobriu que casais que não estavam mais juntos depois de seis anos (na data da sessão de acompanhamento) tinham uma frequência média de resposta a essas solicitações de apenas 30%. Essas pequenas interações cotidianas criam boa vontade e um tratamento recíproco e, sem isso, nossas relações não se sustentam. Portanto, esse é o segredo para uma parceria de sucesso: responder e se interessar. E o que vale para os casais vale também para todos os relacionamentos, em especial com nossos filhos.

Além de atender aos pedidos de atenção, existem outras coisas que podem ser feitas para estimular a boa vontade — ou o contrário. Você pode procurar coisas que aprecia em seu parceiro, familiares e

também em seus filhos. Ou, em vez disso, pode procurar seus defeitos e falhas. É uma escolha sua expressar apreço ou crítica. Eu sei qual das duas coisas prefiro escutar. Você pode decidir ser gentil — e a boa notícia é que a gentileza é contagiosa. Pesquisas mostram que, se você for gentil independentemente da reciprocidade, seu parceiro ou parceira pode adquirir esse hábito e passá-lo para a frente.

Virar o jogo, caso esteja desequilibrado, criticando menos e encontrando coisas para valorizar é fundamental não apenas para seu relacionamento afetivo ou sua relação familiar, mas para a vida como um todo. Venho de uma família em que a cultura era um pouco mais voltada para a crítica em vez da valorização, e precisei me esforçar muito para mudar. Quando retomo velhos hábitos, sinto que estou me banhando em uma sopa tóxica de críticas.

Ser gentil não é fazer papel de vítima ou aceitar tudo passivamente. Não significa que você não possa expressar seus sentimentos quando estiver com raiva, e sim explicar o que está sentindo e o motivo para isso sem culpar ou insultar a outra pessoa.

Também é importante saber que, mesmo quando nossas ações não têm a intenção de chatear ou irritar um membro da família, podemos provocar justamente essa reação. Quando alguém se sente mal por causa de alguma coisa que dissemos e fizemos, ainda que de forma não intencional, é importante escutar e validar os sentimentos do outro, em vez de ficar na defensiva. Precisamos lembrar que cada um de nós sente as coisas de maneira diferente. Ninguém está errado por ter uma reação distinta daquela que seria a nossa. Essas diferenças precisam ser respeitadas, e não provocar discussões sobre quem está tendo o sentimento “certo”.

Existe muita gente dando conselhos por aí. Alguns dizem para não esquentarmos a cabeça por pouca coisa na convivência em família e nos relacionamentos afetivos. Outros recomendam o contrário, e aconselham resolver os pequenos incômodos antes que acabem se agravando. Para mim, o que devemos ter em mente é entender como a outra pessoa se sente, mesmo que o nosso sentimento seja diferente, e tentar compreender o que ela está sentindo e, com sorte, conseguir essa mesma compreensão como retribuição. Ninguém sai perdendo quando todos são ouvidos, compreendidos e tratados com empatia. Faça disso uma prioridade em sua casa. Isso vai torná-la um bom lugar para um bebê ser recebido e um bom ambiente para uma criança se desenvolver.

Exercício: Não ignore as solicitações de atenção

Preste mais atenção aos momentos em que os membros de sua família solicitam uma conexão e, se possível, atenda à solicitação em vez de recusá-la. Não faz diferença se a solicitação vem de seu parceiro ou parceira, de sua mãe ou de seus filhos. Os relacionamentos são preciosos, e atender às solicitações é uma parte importante da manutenção do relacionamento.

Embora sejamos indivíduos, também somos parte de um sistema e fruto de nosso ambiente. Como vimos nesta parte do livro, existem muitas coisas que podemos fazer para ajudar esse sistema e esse ambiente a se tornar um lugar saudável para nossos filhos crescerem.

3. Sentimentos

Não há nada como ter um filho para aprendermos que os seres humanos sentem antes mesmo de serem capazes de raciocinar, e que os bebês e as crianças se concentram mais em seus sentimentos do que em qualquer outra coisa. A maneira como você responde e reage aos sentimentos de seu filho é importante, porque é uma necessidade fundamental dos seres humanos — grandes e pequenos, você e eu — ter nossos sentimentos reconhecidos e compreendidos pelas pessoas com papéis relevantes em nossa vida.

Um bebê é puro sentimento — um pacotinho de sentimentos, se preferir. Nem sempre entendemos tudo que eles sentem, às vezes vamos precisar confortá-los por um tempo até se acalmarem, mas é com esse trabalho amoroso que você vai criar as bases para a futura saúde emocional de seu bebê. Se os sentimentos dele forem levados a sério nos próximos anos, seu bebê vai aprender que, se às vezes as coisas parecem ruins, mais para a frente vão melhorar, especialmente se puder expressar como se sente para alguém que se mostre compreensivo.

Uma resposta sensível aos sentimentos de seus filhos vai ensiná-los a ter uma relação saudável com os próprios sentimentos, desde os extremos de raiva e luto, passando pelo contentamento e pela sensação de calma e tranquilidade, até os picos de alegria e generosidade. Essa é a base da boa saúde mental, e é por isso que esta seção talvez seja a mais importante do livro.

APRENDER A CONTER SENTIMENTOS

Ignorar ou negar os sentimentos de uma criança pode ser prejudicial para a saúde mental dela no futuro. Sei que você, como pai ou mãe, pode não se dar conta de que está fazendo isso, ou talvez adote essa atitude por achar que é o melhor a fazer. Quando outras pessoas, principalmente nossos filhos, estão infelizes, negar esses sentimentos difíceis às vezes é nossa escolha automática. Pode parecer a coisa certa. Pode parecer bom tentar depreciar, aconselhar, distrair ou até mesmo repreender esse tipo de manifestação. Não queremos que as pessoas que amamos sejam infelizes, e uma postura de aceitação em relação à infelicidade ou à raiva pode parecer perigosa e incômoda para nós; pode dar até a impressão de que estamos estimulando esses sentimentos de alguma forma. Mas não é porque os sentimentos são desaprovados que eles desaparecem. Eles apenas encontram um esconderijo, onde se inflamam e causam problemas mais adiante na vida. Pense no seguinte: quando você precisa gritar mais alto? Quando ninguém está escutando. Os sentimentos precisam ser escutados.

Não quero que você se sinta mal pela forma como pode ter reagido aos sentimentos dos seus filhos no passado, mas preciso destacar que é vital reconhecer, levar a sério e validar os sentimentos deles. A causa mais comum de depressão na vida adulta não é o que está acontecendo no momento, e sim o fato de que, na infância, a pessoa não aprendeu em sua relação com os pais como se reconfortar. Se, em vez de ser compreendido e reconfortado, o indivíduo ouviu que precisava parar de sentir o que sentia, ou chorou até pegar no sono, ou foi deixado sozinho com sua raiva, sua capacidade de tolerar sentimentos desagradáveis ou dolorosos vai se tornando cada vez menos viável à medida que as dissonâncias emocionais vão surgindo. A capacidade de tolerá-las diminui. É como se houvesse um espaço limitado em que as emoções difíceis podem ser contidas até ficar cheio demais e esses sentimentos não terem mais para onde ir. Quando somos confortados e reconfortados pelos nossos pais, quaisquer que sejam nossos sentimentos, maior é a chance de adotarmos uma visão mais otimista em relação a esses sentimentos, o que nos torna menos suscetíveis à depressão ou à ansiedade mais adiante na vida. Não existe nenhum modo seguro de evitar problemas de saúde mental, mas com certeza é útil instigar em nós mesmos a crença de que, qualquer que seja a emoção que experimentemos, ainda somos aceitáveis e, por mais que estejamos nos sentindo mal, isso vai passar.

Lembre-se: todos os pais cometem erros, e corrigi-los é mais importante do que os erros em si. Portanto, se você pensou que a melhor tática para fazer seus filhos se sentirem melhor era fingir que não está vendo quando eles estão nervosos ou infelizes, não se preocupe. É possível mudar a forma de reagir aos sentimentos dos nossos filhos para que eles se sintam visto e ouvidos. Pode parecer estranho e diferente quando você começar a agir dessa forma, mas essa pode facilmente se tornar sua abordagem habitual. Primeiro, pense em como reagiu aos sentimentos dos seus filhos no passado. São três as maneiras — e a sua pode ser semelhante à sua forma de reagir aos seus próprios sentimentos. Pode ser que você varie entre as três, a depender da emoção ou da situação.

REPRESSÃO

Se você é uma pessoa repressora, sua inclinação natural é afastar sentimentos intensos e dizer “Psiu” quando confrontado com eles, ou “Não exagere, não é nada de mais”, ou “Crie coragem”.

Se menosprezar os sentimentos dos seus filhos como uma coisa pouco importante, eles se mostrarão menos propensos a compartilhá-los, independentemente da importância atribuída por você.

DRAMATIZAÇÃO

No extremo oposto, você pode sentir tanto pela criança que tem uma reação de histeria e chorar junto, como se a dor fosse tão sua quanto dela. Esse é um erro bem fácil de cometer, por exemplo nos primeiros dias em que você deixa um filho numa creche, antes de os dois se acostumarem com a nova rotina.

Tomando para si sentimentos dos seus filhos dessa forma, também diminui as chances de que eles os compartilhem com você. A criança pode achar que você não tem estrutura para suportá-los, ou se sentir invadida por essa apropriação de sentimentos.

CONTENÇÃO

Conter seus sentimentos significa que você sabe como reconhecê-los e validá-los. Se conseguir fazer isso por você, vai parecer uma coisa natural a fazer por seus filhos também. É possível levar um sentimento a sério sem dramatizar e manter uma postura contida e otimista. Você pode dizer: “Ah, meu bem, você está triste. Quer um abraço? Vem aqui, então. Pronto, vou abraçar você até se sentir melhor”.

Se souber que será vista e reconfortada sem ser julgada, a criança se tornará mais propensa a compartilhar com você o que está acontecendo.

É disso que uma criança precisa: pais que a ajudem a conter suas emoções. Isso significa que você está lá para ajudar e sabe e aceita o que ela sente, mas não se deixa levar por esses sentimentos. Essa é uma das coisas que os psicoterapeutas fazem por seus pacientes.

Conseguir ser essa figura que sabe conter emoções significa reconhecer a raiva em uma criança, entender o motivo e talvez ajudá-la a traduzir aquilo em palavras, encontrando maneiras aceitáveis para ela expressá-la sem adotar uma atitude punitiva nem se deixar abalar por esse sentimento. Isso também vale para outras emoções.

Somos todos diferentes em relação às emoções com as quais ficamos mais à vontade, por causa de nossas experiências na infância. Isso depende de que associações com cada emoção foram feitas pelas outras pessoas, e conseqüentemente por nós, quando éramos crianças. Se você cresceu em uma família cujo contato costuma acontecer por meio de conflitos, pode ter se habituado a vozes exaltadas ou até gritos; pode até conseguir associar essas coisas a amor. Se, por outro lado, você veio de uma família que evitava qualquer tipo de confronto, talvez se incomode profundamente com conflitos. Se você se sentia manipulado quando era criança, pode desconfiar ou se sentir desconfortável com afeto e amor porque pensa que pode ser uma armadilha.

Exercício: Você se sente à vontade com suas emoções?

Este exercício é uma boa forma de começar a observar suas reações aos sentimentos, tanto os seus como os de seus filhos. Um de cada vez, pense em medo, amor, raiva, entusiasmo, culpa, tristeza e alegria. Com quais sentimentos você se sente mais confortável? Quais fazem você se sentir menos à vontade? E como lida quando eles são dirigidos a você, ou quando os vê nos outros?

Precisamos das emoções, mesmo as mais inconvenientes. Pense nas inconvenientes como luzes de alerta em um painel. Sua reação à luz de alerta da gasolina acabando não deve ser remover a lâmpada para que ela não acenda mais, e sim dar ao carro aquilo de que precisa para funcionar melhor. E isso também vale para os sentimentos. Acima de tudo, devemos tentar não nos distrair deles, tampouco abafá-los, mas sim lhe dar atenção e usá-los para entender do que precisamos para saber o que queremos e, se for o caso, correr atrás disso.

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "O livro que você gostaria que seus pai..."
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](#).