

Philippa Perry

O livro  
que você  
gostaria que  
seus pais  
tivessem lido

(e seus filhos  
ficarão gratos  
por você ler)

TRADUÇÃO Guilherme Miranda

f NTANAR

A importância de validar sentimentos  
O perigo de desaprovar sentimentos: um estudo de caso  
Ruptura e reparação e sentimentos  
Sentir junto em vez de tentar resolver  
Monstros embaixo da cama  
A importância de aceitar todos os humores  
A obrigação de ser feliz  
Distrações para fugir dos sentimentos

#### 4. Criando os alicerces

Gravidez  
Magia imitativa  
Qual é sua tribo?  
O bebê e você  
Faça um plano de parto  
Relatar a experiência de parto  
Breast crawl  
O laço inicial  
Apoio: para cuidarmos, precisamos ser cuidados  
Teoria do apego  
Choros coercivos  
Hormônios diferentes, diferenças em você  
Solidão  
Depressão pós-parto

#### 5. Condições para a boa saúde mental

O laço  
Dar e receber, o vaivém da comunicação  
Como começa o diálogo

Alternância de turnos  
Quando o diálogo é difícil: diafobia  
A importância da observação engajada  
O que acontece quando você se vicia no celular  
Nascemos com uma capacidade inata para o diálogo  
Bebês e crianças também são pessoas  
Como treinamos nossos filhos para ser irritantes — e  
como romper esse ciclo  
Por que uma criança se torna “pegajosa”  
Como encontrar sentido em cuidar dos filhos  
O estado de humor habitual de seu filho  
Sono  
O que é o incentivo ao sono?  
Ajudar, não resgatar  
Brincar

## 6. Comportamento: Todo comportamento é comunicação

Modelos  
O jogo de ganhar e perder  
Manter o que funciona no presente em vez do que  
você fantasia que possa acontecer no futuro  
As qualidades de que precisamos para nos comportar  
bem  
Se todo comportamento é comunicação, o que este  
ou aquele comportamento inconveniente significa?  
Investir seu tempo de forma positiva agora em vez de  
negativamente depois  
Ajudar o comportamento expressando sentimentos  
em palavras

Quando as explicações não ajudam  
Até que ponto os pais devem ser rígidos?  
Mais sobre birras  
Choramingsos  
As mentiras dos pais  
As mentiras dos filhos  
Limites: defina a sua perspectiva, não a dos seus  
filhos  
Definir limites com crianças mais velhas e  
adolescentes  
Adolescentes e jovens adultos  
E, finalmente: quando formos todos adultos

Epílogo

Sugestões de leituras e produções audiovisuais

Agradecimentos

Sobre a autora

Créditos

*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 lembrar 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 aproveito 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 incutir 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 convenço 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.