

Nanda Perim

Educar sem pirar

*Guia prático da
PsiMama
para descomplicar
a vida com filhos*

1ª edição

BS
BestSeller

Rio de Janeiro | 2021

Prefácio

Apresentação

Como tudo começou

1. O que é Inteligência Parental?
2. Primeiro pilar: Conhecimento
3. Segundo pilar: Autoconhecimento
4. Terceiro pilar: Relacionamento
5. Um vislumbre da vida futura: um exercício da Inteligência Parental para motivar você

Notas

Agradecimentos

Sobre a autora



Quando encontrei a Nanda Perim estava em estado de desespero. Era meados de 2020 e em meio a todos os desafios da pandemia meu filho começou a ter ataques de birra com os quais eu não sabia lidar. Para completar, a ansiedade provocada pela situação desregulou totalmente o sono dele e o meu. Àquela altura, eu estava usando técnicas que achava superamorasas e eficientes, como “cantinho do pensamento” (um nome mais bonito pra castigo), intercaladas com falas mais duras (na tentativa inútil de controlar a birra) e vários outros “métodos” que os “pitaqueiros de plantão” haviam me passado como verdades para que eu criasse um filho “educado”.

Foi então que o algoritmo do Instagram me levou a uma live da Nanda. Nessa live ela falava sobre o quanto nossos próprios traumas infantis acionam gatilhos que atrapalham a nossa parentalidade. Chorei diante do celular na meditação que ela propôs: de repente me vi diante da Tainazinha de 5 anos, quase idade do meu filho, falando tudo o que ela precisava ouvir.

Nessa simples dinâmica entendi que educação não era algo vertical, mas sim horizontal, e que o aprendizado só funciona quando é mútuo. Que de nada adiantava eu tentar dar ao meu filho uma criação melhor do que a que eu tive (objetivo que a maioria de nós temos) se eu não olhasse para as necessidades dessa criança que ainda habita em mim. Aprendi com a Nanda que

respeito não se ensina com discurso, mas com ações. E o principal: que hoje a neurociência joga a nosso favor para entendermos como o cérebro ainda imaturo da criança responde e solidifica os estímulos que proporcionamos.

Desapeguei da ideia de tentar fazê-lo dormir no quarto sozinho (embate que durou quatro anos) e armei uma caminha ao meu lado para que ele finalmente se sentisse seguro. Voltamos a dormir a noite inteira. Desisti de “educar” na birra e parti para o acolhimento e a empatia com aquelas emoções todas desordenadas.

Aos poucos, as birras foram sumindo. Hoje, eu mesma estou mais segura, pois caminho na certeza de que estou construindo uma relação com meu filho com muito mais verdade, afeto e respeito. Consigo sentir isso nos momentos mágicos que essa percepção passou a me apresentar, no exercício constante da presença, no olho no olho, no carinho e no silêncio compartilhado. Entendi que quem tem condições de ser “educada” sou eu, com meu cérebro maduro e apto a entender racionalmente os próprios processos. Ele só precisa ser conduzido na vida com o máximo de amor, pois a mim não cabe o papel de “mostrar a feiura do mundo” para que ele endureça, mas sim ser uma espécie de filtro amortecedor de toda essa dureza, para que sua subjetividade em formação tenha tempo de amadurecer com mais estímulos positivos do que negativos e, assim, quando a hora da autonomia chegar, ele voe sozinho com potência e fé na vida.

Do resto, o próprio tempo se encarrega. Tenho certeza de que esse livro vai ajudar pais e mães a sentirem-se livres para serem os protagonistas da criação dos seus filhos com amor e intuição,

longe dos pitacos ultrapassados. Quando o conhecimento intuitivo e as evidências científicas se juntam, uma revolução acontece. E foi essa revolução que a Nanda proporcionou na minha vida com a partilha desse conhecimento.

Tainá Müller

Olá! Eu me chamo Fernanda Perim, mas pode me chamar de Nanda!

Sou psicóloga formada pela Universidade Federal do Espírito Santo. Sou também educadora parental pela Positive Discipline Association e Educadora Integrativa do Sono Infantil pelo Family Wellness Institute.

Para além de títulos e cursos, tenho uma experiência ainda mais importante: sou mãe do Théo e do Gael. E tudo o que você vai ler neste livro são coisas que não só aprendi e coloquei em prática como também ensinei para centenas de milhares de pais e mães que acompanham meu trabalho nas redes sociais e/ou fazem meus cursos.

Depois de anos acompanhando casos diferentes, tirando dúvidas e organizando ideias, compilei de forma didática e prática ações eficazes que tornarão seus dias com suas crianças mais leves, organizados e divertidos — sejam elas bebês, crianças pequenas ou adolescentes.

Começo dizendo que não estou aqui com o objetivo de ensinar você a ser mãe ou pai. Nem de ensinar o jeito “certo” de fazer as coisas (como se isso existisse). Não estou, tampouco, sugerindo que você se torne “o educador perfeito”, porque isso é uma ilusão que nunca vamos atingir. Também não estou aqui para dar dicas

para ter uma criança calma, tranquila, obediente, que não faz “birra” nem chora à toa. Essas seriam expectativas irreais, porque crianças são seres que choram, que fazem barulho, que correm e brincam.

Na verdade, eu vou aproveitar tudo que já li e estudei e as formações que acumulei para mostrar quão naturais essas coisas são, e quais são as formas mais assertivas de lidar com elas quando você der conta de fazer isso, mesmo que eu tenha a certeza de que você não vai fazer sempre, porque seria humanamente impossível.

Ah! E vamos falar também sobre o fato de que nós, pais, somos seres humanos! Vamos tratar das expectativas irreais que temos não só em relação à criança, mas a nós mesmos, e saber como começamos a criá-las desde nossas infâncias. Aprendemos a ter medo de errar, a nos comparar, aprendemos que não somos bons o suficiente ou que sempre precisamos nos provar bons, e isso tem uma carga mental enorme na vida adulta. Aprendemos que sentir raiva ou ter vontade de chorar é ruim, aprendemos a nos repreender, a comer toda a comida do prato, a fazer o possível para deixar nossos pais orgulhosos. E nesse processo desaprendemos, muitas vezes, a nos amar. A nos regular. A lidar com nossas próprias emoções da melhor forma. Todos esses aprendizados e desaprendizados não só nos fazem muito mal como atravessam de forma complicada e desgastante a relação que mantemos com nossas crianças. Vamos analisar, entender e buscar formas de desconstruir tudo isso.

Quero falar também sobre algumas coisas que podem ajudar você a entender diversas situações do seu dia a dia. Sobre a criança, como ela se desenvolve, como funciona. Informações

super úteis, superpráticas, que vão ajudar você a entender os processos e a tornar os seus dias com crianças muito mais leves. Vou falar ainda sobre dicas que aprendi para melhorar a comunicação e, portanto, a relação com a criança, possibilitando a construção de um relacionamento saudável no curto e também no longo prazo.

Toda essa conversa vai ter como base a Inteligência Parental, que é a habilidade que temos para ser os melhores pais que pudermos. O desenvolvimento dessa habilidade inclui dificuldades, muitas falhas, inclui toda manhã decidir tentar, equilibrar, buscar melhorar, e toda noite nos perdoar pelos nossos erros e dificuldades, e nos aceitar sem nos punir ou nos cobrar demais. Pegando emprestada a abordagem da Comunicação Não Violenta, vamos aqui caminhar na direção de sermos “pais e mães girafas”: com ouvidos para escutar, pescoço grande para olhar com distanciamento, enxergar o todo e não levar para o lado pessoal e um coração enorme — o maior entre os mamíferos — para sempre educar nossas crianças com compaixão e empatia.

O que estou propondo é uma jornada que será feita pelo bem das nossas crianças, mas que começa dentro de nós. Convido você a olhar para os seus padrões, sua história, seus repertórios e passar a entender a parte que lhe cabe do que as crianças assistem dia após dia. E aí, vem comigo?

Copyrighted image

Copyrighted image



em
começou

Tudo começou como as coisas começam na maioria dos casos: eu era a mãe perfeita... até que tive meus filhos. Eu defendia palmadas, castigos e achava que comigo “nenhuma criança tinha vez”, como se eu soubesse colocar qualquer criança “nos eixos” só com o tom da minha voz. Eu realmente imaginava que a solução para tudo na educação era demonstrar força e poder, impondo minha autoridade.

Só que, quando meu primeiro filho nasceu, eu passei de *quem sempre sabia o que fazer* para *completamente perdida*.

Na minha primeira gestação, fiz todos os cursos de gestante que encontrei, me preparei para o parto com uma doula, mas quando chegou a hora eu sentia que não tinha ideia do que estava fazendo. No meu primeiro puerpério, fiquei extremamente chocada com cada pequena etapa que não me havia sido informada nos vários cursos que fiz. As emoções, a privação de sono, a apoiadura (descida do leite), a dificuldade na pega correta. Nada disso era ensinado em cursos, então quem tinha esse conhecimento?

Superei essa confusão enorme, mas acabei engravidando de novo quando o Théo tinha 1 ano de idade, e o pânico se instaurou: eu precisaria parir e ser puérpera de novo. Depois que consegui me acalmar, decidi estudar mais a fundo a literatura e

comecei a falar sobre minhas descobertas nas redes. Foi assim que surgiu o Instagram da *PsiMama*.

O curioso é que me preparei tanto para o parto e o puerpério que fui pega de surpresa por outra fase da minha vida: meu mais velho estava crescendo. Enquanto Gael vinha ao mundo, Théo chegava aos 2 anos e uma série de novos desafios surgiu. Para enfrentar muitos deles foi útil o conhecimento que adquiri sobre desenvolvimento infantil, por isso comecei a abordar o tema também na *PsiMama*. Desfralde, “birras”, comportamentos difíceis de lidar, cada novidade era outra coisa para entender, outro livro para estudar.

Fui unindo teorias, técnicas, aprendendo sobre comportamento, sono, amamentação, processo de individuação e o desenvolvimento da autonomia. Entendendo a lógica que orienta o crescimento da criança, comecei a perceber a quantidade de informações básicas que precisamos acessar para ouvir nossas crianças e saber lidar com elas. Percebi como compreender os processos da infância ajuda os pais a saberem prevenir, entender e lidar com cada desafio do dia a dia com filhos, deixando de levar a criança para o lado pessoal, achando que ela faz de forma proposital para atingir você, e entendendo que, ou faz parte do neurodesenvolvimento, ou é uma forma de comunicação. Assim, percebi também que algumas técnicas e ferramentas simples poderiam, nesses momentos, tornar a rotina muito mais leve.

Conforme meu trabalho foi ganhando espaço nas redes sociais, fui percebendo que havia uma grande carência por parte de pais e mães em relação à discussão de assuntos como esses, e que muitas outras pessoas precisavam aprender o que eu estava descobrindo.

Fui me apaixonando, recebendo dúvidas e estudando para saber responder à maior parte que conseguisse.

Quanto mais gente chegava, mais eu percebia que o que ajuda de verdade é o básico. Essa percepção me ajudou a reforçar, reformular, melhorar a forma de explicar, a organização das ideias e a didática. O método foi se estruturando e eu fui percebendo que a habilidade se forma depois que dominamos aqueles conceitos, hábitos e competências. Chamei essa habilidade de Inteligência Parental.

CAPÍTULO UM

Copyrighted image

A Inteligência Parental é a capacidade que temos de ser os adultos da relação com nossas crianças, com condições de verdadeiramente “parentar”, de agir como pais e mães, considerando nossa maturidade e a aptidão para enxergar a criança para além de nossas dores e dificuldades. É conseguir parentar a si mesmo para que você possa acolher a criança que foi, sem colocá-la para fora para discutir com a criança que você tem, hoje, na sua frente. É conseguir seguir sua intuição apesar de todos os anos de pitacos e desinformação que afastam você ao máximo dela. É conseguir *se reencontrar*, e nesse caminho lembrar quem você verdadeiramente é e quer ser, sentindo orgulho da mãe ou do pai que está se tornando. É saber identificar os momentos em que isso está fugindo das suas mãos, ter um tempo para parar, tomar um ar, entender o que houve e resolver, retomando o caminho em direção à pessoa que você é e ama ser. É ter a possibilidade de se desfazer de conceitos arcaicos e ultrapassados da nossa cultura, e se empoderar da sua capacidade de ser genuíno na relação com sua criança, sendo extremamente humano, e tratando-a como extremamente humana.

Como começar?

A Inteligência Parental se baseia em três pilares: conhecimento, autoconhecimento e relacionamento. E por que nessa ordem? Porque percebi ao longo dos anos que a grande maioria dos pais, inclusive eu, entra nesse universo por causa das dificuldades diárias com suas crianças, ou quando decidem que querem educar de um jeito diferente daquele que foram educados — ou os dois, um por consequência do outro. Além disso, para conseguirmos olhar para dentro, primeiro precisamos ter disponibilidade emocional e de tempo, coisa que o conhecimento ajuda a trazer.

Mas que conhecimento é esse? É o conhecimento sobre os processos da criança e da infância. Na minha experiência profissional e pessoal, quando entendemos e vemos a criança de uma forma diferente, sabendo lidar com as situações mais desafiadoras do dia a dia com crianças, conseguimos tornar nosso cotidiano muito mais leve, abrindo espaço para esse olhar interior, etapa importante para continuar o processo de melhorar e tornar a vida mais harmônica.

Trabalhando nessa construção e mergulhando nessa jornada, vamos transformando nosso terceiro pilar, o relacionamento com elas (e com todos à nossa volta, para ser sincera). É preciso haver ajustes, ressignificações e reflexões para darmos conta desse processo (constante e diário) de equilibrar e ajustar os três pilares.

O objetivo não é alcançar um ponto específico de perfeição em que os três pilares estejam perfeitamente alinhados e em equilíbrio. Isso não existe. O que acontece é que, ao adquirir mais conhecimento e autoconhecimento, conseguimos fazer ajustes constantes. E, quanto mais os fazemos, melhores ficamos em

perceber que há ajustes a serem feitos, e desenvolvemos a habilidade de fazê-los cada vez mais rápido e melhor.

Nossa resistência natural à Inteligência Parental

A principal parte dos problemas que surgem quando começamos a buscar uma forma mais pacífica e compassiva de educar nossas crianças tem a ver com a nossa luta interna contra valores que nos foram ensinados. Na verdade, nem sempre ela é tão interna assim: muitos pais e mães se mostram revoltados nas minhas redes sociais, brigam e xingam em comentários e mensagens, porque se negam a sequer considerar que assuntos como obediência, hierarquia, bater ou castigar devem ser repensados. É como se eu os estivesse atacando pessoalmente.

Eu entendo isso. Laura Gutman, psicopedagoga argentina e autora best-seller, diz que somos defensores assíduos de nossos pais, em especial da nossa mãe, e dos discursos deles. Bem como Alice Miller, para quem “A ferida antiga não pode ser curada enquanto estiver sendo negada pela ilusão”.¹ Algumas pessoas se agarram e defendem seus valores como uma forma de negar a dor que sentiram por causa deles. No entanto, não há como superar e curar essa dor sem olhar e reconhecer que ela existe. E então as pessoas sentem uma ambivalência, um medo de assumir que doeu: mesmo sabendo que nossos pais fizeram o que podiam, que deram o seu melhor, aceitar que o melhor deles nos doeu muito pode ser difícil.

Como a própria Alice reforça, “a experimentação da própria verdade e seu conhecimento pós-ambivalente torna possível um