KENNETH BARISH
PSICOTERAPEUTA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

O QUE SENTEM OS NOSSOS FILHOS?

matéria·prima
edições

Publicado pela Matéria-Prima Edições com o acordo da Oxford University Press.

Av. Miguel Bombarda, 42 - 1.º C
1050-127 Lisboa
Telefone: 213 563 284
geral@mpedicoes.com
www.materiaprimaedicoes.com

Título original: *Pride and Joy*
Título: *O Que Sentem os Nossos Filhos?*
Autor: Kenneth Barish
Tradução: Marta Amaral
Revisão: Cristina Silveira de Carvalho
Paginação: Gráfica 99
Capa: António Pinto/Matéria-Prima Edições

Impressão e acabamento: Cafilesa – Soluções Gráficas, Lda.
1.ª edição: janeiro de 2019
ISBN: 978-989-769-???-??
Depósito legal: xxx xxx/19

Este livro é dedicado, com todo o meu amor,
à minha família: Harriet, Rachel, Dan e, agora, Alex.

Índice

III
ÚLTIMOS ESCLARECIMENTOS
A saúde emocional dos nossos filhos

Introdução

A maternidade e a paternidade começam com um dos momentos mais magníficos da vida.

Infelizmente, para muitas famílias, a alegria rapidamente se esvanece. À medida que tentamos estar à altura das exigências da maternidade e da paternidade, cheios de incertezas e tensões, os momentos de alegria e de orgulho nos nossos filhos, embora não menos apreciados, muitas vezes acabam por dar lugar a discussões, confrontos e afastamentos.

Espero conseguir oferecer aqui algumas linhas orientadoras para a preservação e o reforço da alegria e do orgulho que se perdeu ou desgastou nas relações com os nossos filhos. Pretendo, igualmente, mostrar como podemos promover o otimismo e a resiliência infantil perante as desilusões inevitáveis da vida.

É disto, afinal, que falamos quando falamos em ser-se mãe ou pai.

Há vários anos, o Sr. e a Sra. B. consultaram-me, preocupados com a filha de seis anos, Julia. Durante o ano anterior, a vida da jovem família fora complicada por graves problemas de saúde e de dinheiro. Agora, quando Julia regressava da escola, ao primeiro desapontamento da tarde, quando nenhum dos pais conseguia dedicar-lhe total atenção, começava a gritar – uma gritaria insistente e implacável.

Aqueles pais, pessoas inteligentes e atentas, sentiam-se reduzidos às lágrimas pela gritaria de Julia. Tinham perdido a paciência com a filha e as suas ordens e tom de voz foram ficando mais

duros e punitivos. Ignoravam os gritos, ofereciam recompensas, impunham castigos cada vez mais severos – mas nenhuma resposta ajudava. O Sr. e a Sra. B sentiam, pelo contrário, que apenas pioravam a situação. Começaram a pôr em causa a sua competência enquanto pais.

Sugeri-lhes que envolvessem Julia na solução do problema: nessa noite, num momento calmo – quando a estivessem a deitar, por exemplo –, pedir-lhe-iam que lhes contasse o que a aborrecera durante o dia, na escola e em casa. Solicitar-lhe-iam então ideias do que poderiam dizer ou fazer para a ajudar quando se sentisse triste. Esta forma de falar com as crianças é quase sempre útil, mesmo quando as soluções que as crianças apresentam são irrealistas ou até inaceitáveis. Pelo menos naquele momento, os pais de Julia conseguiram encorajar a filha a pensar de modo diferente – a pôr de lado os protestos e as exigências e a tentar resolver um problema emocional.

Todavia, nada poderia antecipar a natureza profunda de resposta que a criança apresentou como solução. Não foi «Deem-me mais atenção» ou «Comprem-me um brinquedo». Julia propôs: «Digam-me que haverá uma próxima vez».

Os pais de Julia aceitaram a sugestão muito razoável da filha. Começaram a ajudá-la a antecipar e a prever outras alturas em que se sentiria ansiosa ou zangada; conversaram sobre o que poderia fazer quando não estavam imediatamente disponíveis para a ajudar ou confortar; e planearam atividades especiais e entusiasmantes, que assinalaram no calendário. Julia aprendeu a gerir momentos de frustração e desânimo. As crises emocionais terminaram e a atmosfera familiar de crescente raiva e desafio deu lugar a novas brincadeiras e a muito apoio emocional. Julia interiorizaria assim aquelas conversas – e quando a Sra. B ficava triste, por exemplo, passou a consolá-la também: «Mamã, não faz mal, amanhã vais sentir-te melhor.»

Muitas vezes, as famílias não sabem o que fazer. Emperram. Apesar das nossas melhores intenções, os nossos filhos tornaram-se teimosos e defensivos – e nós também. Ser mãe ou pai passa a ser uma chatice, e as relações com as crianças ficam dominadas pelas críticas e pelos resmungos. Podemos já não bater, mas gritamos.[1] Há demasiados jovens pais a começar a sentir que esta sua condição não traz mais felicidade às suas vidas quotidianas.[2]

Há respostas para estes problemas.

Neste livro, descreverei o que aprendi ao longo de três décadas a falar com, e a escutar, crianças e pais e a procurar soluções práticas para os dilemas quotidianos das famílias contemporâneas. Exporei igualmente as últimas conclusões da investigação clínica sobre o desenvolvimento infantil e as neurociências, e a minha experiência como pai de dois filhos, agora adultos.

Darei conselhos sobre a saúde emocional dos nossos filhos, sobre o desenvolvimento do seu caráter e sociabilização, e sobre o modo de mitigar conflitos e discussões, que tanta angústia causam a pais sensíveis e carinhosos.

Há demasiados jovens pais a começar a sentir que esta sua condição não traz mais felicidade às suas vidas quotidianas.

Imagens do futuro dos nossos filhos

É evidente que ser mãe ou pai não é apenas uma fonte de grande alegria. É também fonte das nossas mais sérias responsabilidades e um teste ao nosso caráter. Os nossos filhos desafiar-nos-ão. E as crianças impulsivas e obstinadas testarão os limites da nossa própria maturidade emocional.

Enquanto pais, aceitamos uma responsabilidade fundamental: dar aos filhos uma educação prática e uma educação moral. Tentamos instilar-lhes as qualidades de caráter (as virtudes) que se

tornaram importantes para nós – promovemos, através da instrução e do exemplo, as competências e valores morais que acreditamos necessários para assumirem o seu lugar na sociedade adulta, e para, enquanto adultos, prosperarem.

Somos guiados por uma imagem do futuro dos nossos filhos – por uma imagem do tipo de pessoa que queremos que os nossos filhos venham a ser. Mas somos igualmente influenciados por uma imagem negativa – uma imagem do tipo de pessoa que não queremos que os nossos filhos venham a ser. Estas imagens definem as nossas filosofias de educação e as decisões diárias que tomamos na vida dos nossos filhos.

Mais sobrecarregados e mais sós

Educar crianças na sociedade contemporânea poderá ser emocionalmente mais difícil do que noutros tempos e lugares. Com o colapso das redes familiares alargadas e de outros apoios sociais, os pais modernos têm muito menos ajuda do que noutras épocas, mas têm de lidar com as exigências e as incertezas que todos os pais enfrentam ao cuidar dos seus filhos. O fardo que carregamos é maior, e estamos mais sozinhos. Vivemos mais afastados dos nossos pais, e temos menos probabilidade de conhecer os nossos vizinhos.[3] Tanto os pais como os filhos têm menos estruturas a que recorrer em caso de necessidade de apoio emocional e prático.[4]

Estamos igualmente menos familiarizados com o mundo em que os nossos filhos irão viver quando adultos. Temos menos controlo sobre os perigos, tentações e influências destrutivas com que se depararão do que tiveram os nossos pais quando crescíamos. Todos queremos que os nossos filhos se tornem adultos competentes, responsáveis e afetuosos. No entanto, temos menos certezas de como o conseguir.

Os conselhos para pais: Uma crítica

Já existem muitos, e muito bons, conselhos para a educação de crianças emocionalmente saudáveis – crianças otimistas e resilientes, que se envolvem na vida com determinação. Há décadas que se dão bons conselhos acerca da redução do conflito com os nossos filhos, e abundam as recomendações para lidar com crianças de temperamento difícil.

A maior parte das orientações, todavia, continua a concentrar-se menos na compreensão das *emoções* dos nossos filhos e mais na gestão do seu *comportamento* problemático. Os pais aprendem, muitas vezes em programas cientificamente sancionados, a «modelar» um comportamento cooperativo, a impor penalizações eficazes por mau comportamento e até a dosear o tempo de espera pela obediência, antes da imposição de uma consequência ou de um castigo. O objetivo destes conselhos, sempre, é uma maior conformidade com as exigências parentais. As orientações são oferecidas como ferramentas e competências para nos tornarmos pais mais «eficazes». A perspetiva das «competências» parentais parece definir a nossa atual filosofia de educação.

Estas competências são indubitavelmente úteis para muitos pais. Melhores métodos para estabelecer limites e conseguir a cooperação das crianças em tarefas básicas ajudam a reduzir os conflitos do dia-a-dia e introduzem uma estrutura necessária na vida familiar. Uma maior cooperação entre todos alivia pai e mãe de frustrações e ressentimentos, o que lhes permite envolver-se com os filhos – e um com o outro – de modo mais positivo.

Por isso, ao longo do tempo, passei a apreciar o valor da perspetiva da eficácia na educação.[5] Mas estes métodos têm também limitações.

Gosto de pensar nas palavras maternal e paternal como nomes, não como adjetivos. O nosso caráter enquanto mães e pais, no longo prazo, é certamente mais importante do que as nossas «técnicas» parentais. Passar mais tempo a brincar e a conversar com

os nossos filhos, a compreender as suas ansiedades, frustrações e preocupações, e a criar momentos de encorajamento e alegria são mais importantes na missão de ser mãe e pai – e na saúde emocional das nossas crianças – do que contar até três quando não ouvem ou aprender que palavras usar quando se dá uma ordem.

Sinto que mesmo aos melhores conselhos, aqueles que falam do fortalecimento das relações familiares, da partilha de momentos divertidos, do aumento da comunicação e compreensão entre pais e filhos, falta algo inerente a ser-se mãe ou pai. Creio que não consideramos com a frequência suficiente a idealização que os nossos filhos fazem de nós – como nos olham e nos admiram – e como permanecemos, para eles, ao longo da vida, fontes de afirmação e apoio emocional.

O nosso caráter enquanto mães e pais é certamente mais importante do que as nossas «técnicas» parentais.

Em *Wisdom of Our Fathers* (A Sabedoria dos Nossos Pais), a coleção da correspondência que Tim Russert recebeu após a publicação das memórias sobre o seu pai, aparece incluída uma carta de Beth, filha de Roger Hackett:

> «Era filha única. A minha mãe dizia que eu era o bastante, que lhe chegava; o meu pai, que era perfeita. O meu pai trabalhava muito para nos sustentar: turnos de doze horas, com folga a cada treze dias, porque eram as horas extraordinárias que pagavam as contas. Saía de manhã cedo, muito antes de nós acordarmos. Chegava a casa exausto e dormia até serem horas de repetir tudo. Era difícil para ele, porque passava muito pouco tempo connosco. E para nós também era difícil.
>
> Mas todos arranjávamos maneira de compensar. A mãe arranjava-lhe o almoço para levar e dava uma dentada na

sanduíche, para que ele sorrisse na altura de a comer. Eu guardava o meu brinquedo favorito na lancheira dele, para ter qualquer coisa com que brincar ao almoço.

O tempo especial do pai comigo era o café da manhã. Acordava às 4 da manhã, punha o café a fazer e preparava-se para o trabalho. Quando a cafeteira estava pronta, vinha ao meu quarto e acordava-me. Sentava-me à mesa da cozinha enquanto ele deitava o café em duas chávenas. O dele era sempre simples. O meu mal chegava a ser castanho, cheio de leite e açúcar, muito doce. O pai falava-me do seu dia e perguntava pelo meu. Quando as chávenas estavam vazias, aconchegava-me na cama, dava-me um beijo de boas noites e saía para o trabalho. Era o nosso tempo especial juntos, e nunca falhávamos…

Morreu em 1995 e ainda sinto a falta dele. Todas as manhãs faço café e sento-me à mesa da cozinha… quando ergo a chávena… vejo o meu pai sentado à minha frente, com um sorriso e uma chávena nas mãos… é sempre especial. Estou a tomar café com o meu pai.»[6]

Encontrei um pouco da essência de se ser mãe ou pai nesta história comovente. A forma de ser pai do Sr. Hackett não assentava numa técnica ou numa competência que possa ser ensinada ou treinada. Era uma expressão criativa e generosa de empatia e amor, inspirada pelo desejo de um pai de criar momentos de prazer e partilha com a filha, e de tornar isso a sua prioridade, apesar das exigências do seu trabalho. E o amor do Sr. Hackett, por sua vez, evocava na filha um sentimento de amor e gratidão para toda a vida.

Beth Hackett poderá ter sido, como dizia a mãe, «o bastante». Pode até ter sido um pouco difícil. Deparar-se-á com dificuldades, como todos nós, e a memória do amor do seu pai não resolverá esses problemas. Mas aprendeu com ele, de uma maneira profunda, a cuidar das necessidades e dos sentimentos dos

outros, numa lição de vida certamente tão importante quanto outra qualquer. Quando se portava mal, como todas as crianças, e o pai precisava de afirmar a sua autoridade, seria uma autoridade respeitada (mesmo que ela nem sempre lhe desse ouvidos). Terá consigo, em momentos de tristeza e solidão, na infância e na vida adulta, um sentimento profundo e indelével de apoio interior. E continuará, sempre, a admirá-lo.[7]

Plano do livro

O tema, e a mensagem central, deste livro é a importância de compreendermos as emoções dos nossos filhos. As emoções, sabemo-lo agora, não são apenas sentimentos. Na infância, e ao longo da vida, as nossas emoções guiam os nossos pensamentos e a nossa imaginação, o nosso comportamento e os nossos juízos morais.

Tentarei mostrar como uma avaliação mais profunda do espetro total de emoções infantis – as emoções positivas de interesse, alegria e orgulho, e os sentimentos dolorosos de tristeza, ansiedade, raiva e vergonha – poderá facultar aos pais novas perspetivas sobre o desenvolvimento dos seus filhos – e melhores soluções para os problemas nas suas vidas.

Na Primeira Parte resumo alguns princípios básicos da saúde emocional e do desenvolvimento positivo do caráter. Analiso sete emoções essenciais da infância e explico por que razão são tão importantes na vida de uma criança em desenvolvimento. Enquanto terapeuta infantil, apresento a minha opinião, sustentada em investigação científica, do que é o desenvolvimento emocional saudável e não saudável – o que corre bem e o que corre mal nas vidas de crianças e famílias, saudáveis e problemáticas. A seguir, descrevo os princípios da Positividade e Reparação, e explico como podemos melhorar o desenvolvimento social e moral dos nossos filhos. Estes capítulos sugerem formas de ajudarmos,

enquanto pais, as crianças a recompor-se do desencorajamento e do desapontamento, a reparar relações familiares danificadas pela raiva e ressentimentos frequentes, e a preservar, na infância, o idealismo e a preocupação com os outros.

A Segunda Parte aborda os problemas do quotidiano da vida familiar – as regras e os limites, os trabalhos de casa e as horas de deitar, o ganhar e o perder, a relutância dos filhos em falar com os pais, as birras e a falta de motivação, e a dependência da televisão e dos jogos eletrónicos. Faço recomendações para resolver estes dilemas comuns mas, muitas vezes, difíceis.

Finalmente, em jeito de conclusão, passo em revista as mensagens essenciais do livro. Apresento uma filosofia pessoal e os últimos conselhos práticos, numa revisão da matéria dada – como ser mãe ou pai, e o que mais importa na felicidade dos nossos filhos e no seu sucesso na vida.

As recomendações que farei são retiradas de muitas tradições e fontes de conhecimento. Podemos encontrar sabedoria – e conselhos úteis – sobre a educação dos nossos filhos em muitos lugares. Como pais e terapeutas, toda a ajuda disponível é bem-vinda.

Ao longo do livro analisarei muitas das controvérsias da parentalidade contemporânea. Teremos criado uma «cultura de indulgência» prejudicial à nossa sociedade e aos nossos filhos? Seremos superprotetores e excessivamente solícitos? As crianças estarão a ser demasiado elogiadas? Como poderemos equilibrar a nossa preocupação com a *realização* dos filhos com as suas responsabilidades enquanto *cidadãos*? Como poderemos fortalecer a sua determinação e o seu compromisso com ideais? Como poderemos orientar e disciplinar eficazmente, quando as crianças, inevitavelmente, se portam mal? Serei justo, mas não reservado. Levarei em consideração e respeitarei as opiniões dos outros; emitirei depois as minhas opiniões e os meus juízos.

Algumas clarificações essenciais

Quando apresento conselhos sobre o fortalecimento da saúde emocional das crianças, é importante para mim esclarecer, à partida, alguns factos fundamentais acerca das personalidades das crianças e dos problemas emocionais e comportamentais na infância.

As crianças iniciam a vida com temperamentos únicos e, por vezes, difíceis. Podem ser ansiosas e tímidas, ou impulsivas, desatentas e obstinadas. Estas características de temperamento, bem como outras vulnerabilidades biológicas (à depressão, por exemplo) são importantes no desenvolvimento de muitos, provavelmente da maioria, dos problemas psicológicos e comportamentais da infância. As mães e os pais deveriam também saber que a medicina psiquiátrica é, com frequência, uma boa ajuda no tratamento destes problemas. Felizmente, já passou a época em que se atribuía aos pais a culpa por todos os problemas emocionais dos filhos. A natureza é importante. Mas, obviamente, também o é a educação*.

Costumam fazer-me uma pergunta crucial: «Quando deverei procurar ajuda profissional para o meu filho?». Em geral, aconselho: se se sentem presos nas relações familiares, se o vosso filho está infeliz ou com dificuldade em fazer amigos, ou se diz que odeia a escola, não há razão para esperar. Recebo amiúde famílias que esperaram demasiado tempo; um simples conselho profissional ou uma avaliação precoce teriam tornado tudo mais fácil, mais cedo, e os ciclos viciosos das interações familiares não saudáveis, que descreverei neste livro, teriam sido evitados. Os terapeutas infantis têm atualmente uma vasta gama de opções para ajudar crianças e famílias. Uma breve consulta, como no caso de Julia, é frequentemente muito útil.

---

* No original, os dois termos de um velho debate: *nature* vs *nurture*. Optei por traduzir *nurture* por *educação*, entendida no sentido de "criação", mais do que de "instrução". *(N. da T.)*

Alcance e limites

Este livro centrar-se-á no desenvolvimento emocional de crianças em idade pré-escolar até ao início da adolescência. Não farei recomendações para problemas da primeira infância ou dos primeiros três anos, como vinculação precoce, alimentação ou hábitos de higiene. São questões que ultrapassam a minha experiência clínica. E a adolescência traz os seus próprios desafios, para mães e pais e terapeutas, que merecem uma análise separada.

Não vou opinar sobre o que se passa nas nossas escolas; as políticas e práticas educativas encontram-se igualmente fora da minha área. Não sou especialista em modas e correntes da educação e da pedagogia, temas significativamente controversos. Os defensores de uma disciplina firme acreditam que criámos uma cultura de permissividade e indulgência, e validam-no com citações de provas científicas. Os defensores de uma abordagem mais centrada na criança também esgrimem provas científicas – o castigo duro e os métodos controladores, as críticas e os gritos frequentes continuam a ser problemas dominantes na educação nas famílias contemporâneas. Ambos os lados terão razão. Apenas posso falar a partir da minha experiência clínica e pessoal.

Finalmente, e ainda que muitas mães e pais agradeçam as minhas orientações, estou consciente de que outros continuarão céticos. Para alguns pais (e para alguns dos meus colegas), a minha concentração nas emoções infantis (e apenas secundariamente no comportamento), a minha vontade em encontrar um compromisso (com o objetivo de ensinar o compromisso) e em envolver as crianças na resolução ativa dos problemas (e assim ensinar a resolver problemas) poderão ser as lições erradas. Demonstrarão uma atitude de quase cedência às exigências da criança e estarão em oposição, em certos aspetos importantes, à sua filosofia educativa.

Espero, porém, que mesmo os leitores céticos encontrem no raciocínio e aconselhamento que vos proponho algumas perspe-

tivas novas; alguma ajuda na melhoria das relações com as nossas crianças; e algumas soluções para os conflitos repetidos e profundamente desanimadores que, tantas vezes, comprometem a felicidade dos nossos filhos – e o nosso prazer em sermos mães e pais.