

FICHA TÉCNICA

facebook.com/manuscritoeditora

© 2017

Direitos reservados para Letras & Diálogos,
uma empresa Editorial Presença
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título original: *O Que Se Passa na Cabeça do Meu Adolescente?*

Autora: *Cristina Valente*

Copyright © Cristina Valente, 2017

Copyright © Letras & Diálogos, 2017

Revisão: *Miguel Ferreira/Editorial Presença*

Capa: *Vera Espinha/Editorial Presença*

Fotografia da autora: *Jorge Nogueira*

Composição, impressão e acabamento: *Multitipo — Artes Gráficas, Lda.*

ISBN: 978-989-8871-08-4

Depósito legal n.º 430 102/17

1.ª edição, Lisboa, setembro, 2017

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	9
------------------	---

PARTE I

1. Socorro, tenho um adolescente em casa!	19
1.1 A perda de <i>status</i> do adolescente	22
1.1.1 Falta de estatuto corporal	22
1.1.2 Falta de estatuto social	23
1.2 O cérebro do adolescente	25
1.2.1 Características do cérebro do adolescente	34
1.3 Diferença entre uma adolescente e um adolescente: venha o diabo e escolha!	39
1.3.1 Ele, o adolescente	45
1.3.2 Ela, a adolescente	53
1.4 O lado positivo de ter um adolescente em casa	62
1.5 Comportamentos típicos da adolescência	64

1.6 Na adolescência, tudo se perde, nada se transforma, tudo se cria	81
1.7 Ganhar responsabilidade... e ter a nossa confiança de novo!	85

PARTE II

2. Sobre os pais dos adolescentes	89
2.1 Pais e filhos de costas voltadas...	90
2.2 Uma emoção expressa o que acontece dentro de nós	92
2.2.1 Raiva	97
2.2.1.1 A raiva dos pais	97
2.2.1.2 A raiva dos adolescentes	106
2.2.1.3 O maior erro nas discussões entre pais e filhos	110
2.2.2. Medo	115
2.2.3 Tristeza	124
2.2.4 Alegria	125
2.3 O que nunca se conta nos livros para pais	126
2.3.1 O apego com os nossos pais influencia a forma como educamos os filhos	128
2.3.2 Educar com medo ou com amor?	134
2.3.3 Pequeno Guia para Pais e Avós (para lerem separadamente).....	138
2.4 Novas famílias, velhos adolescentes	141
2.4.1 Como lida um pai com a separação?	143

2.4.2	Como lida uma mãe com a separação?.....	145
2.4.3	Pais com guarda: dizer a verdade, escutar a verdade	146
2.4.4	Os rapazes vão viver com o pai, as meninas ficam com a mãe?	148
2.4.5	Guarda partilhada, o mal menor!	150
2.4.6	Os problemas mais comuns dos pais <i>single</i>	150
2.4.7	Padrastos e madrastas	157
2.4.8	Os teus, os meus, os nossos?!	160

PARTE III

3.	Sobre a relação entre pais e adolescentes	165
3.1	Os dez maiores erros que podemos cometer	165
3.2	Mas, afinal, quem manda cá em casa?!	178
3.2.1	Lutas de poder	179
3.2.2	De onde vem a nossa necessidade de poder?	182
3.2.3	Poder do pai: autoritarismo	185
3.2.4	Poder do filho.....	190
3.2.5	Permissividade	193
3.2.6	Mas como equilibrar obediência e liberdade?!	194
3.2.7	O segredo para influenciar positivamente o seu filho..	196
3.2.8	A chave do sucesso é o respeito!	197
3.2.9	Ter uma visão de futuro	199

3.3 Comunicar com um adolescente	200
3.3.1 As três competências brutais da comunicação com adolescentes.....	201
3.4 O que pode correr mal: ferramentas para todas as situações...	216
3.4.1 Porque é que o adolescente adora o risco?	218
3.4.2 As sete grandes áreas de risco	219
ÁREA 1 Escola	220
ÁREA 2 Amigos	232
ÁREA 3 Velocidade, carros e motos	240
ÁREA 4 Namoro e sexo	243
ÁREA 5 Drogas ilícitas e legais	250
ÁREA 6 Telemóvel, Internet e <i>media</i> : saberão os nossos « <i>zombies</i> digitais» navegar em segurança?	269
ÁREA 7 Sono e espertina	283
Por fim.....	291
Bibliografia	293
Agradecimentos	295

INTRODUÇÃO

Precisamente um mês antes de o meu filho Tiago ter completado 13 anos (considerado por muitos como o primeiro ano da adolescência), desafiei-o para organizarmos um jantar apenas com amigos adultos que o ajudassem a celebrar a entrada nos *teen years*.

Tal e qual: convidaríamos alguns casais, mas sobretudo homens, adultos, que vinham acompanhando o Tiago desde o tempo em que ainda estava na minha barriga. Pessoas a quem devíamos um agradecimento especial, pelo carinho e sentido de proteção e responsabilidade que manifestavam para com o Tiago. Pessoas que o meu filho considerava exemplos e por quem nutria uma genuína estima e admiração.

Marcámos o evento num restaurante de pessoas amigas, para garantirmos a privacidade necessária e a boa comida.

Explicámos às crianças que normalmente convidamos para as festas que, desta vez, o Tiago só teria a companhia de adultos. Prometemos repetir com elas as mesmas surpresas quando chegasse a sua vez. Apenas a irmã, Constança, pôde estar presente, até porque, quando chegar a sua vez — dali a dois anos —, faremos algo diferente para ela. Neste livro, mais à frente, partilharei algumas ideias simples mas originais para se celebrar também a chegada da adolescência das meninas.

Nessa noite todos os amigos foram pontuais. O Tiago esteve à altura de um anfitrião, recebendo todos com carinho e agradecendo a presença de cada um. Neste ponto, talvez seja conveniente explicar que o Tiago é um miúdo como qualquer outro da sua idade: dá respostas tortas, tem ataques súbitos de mau humor, nem sempre estuda e também, por vezes, gosta de fingir que se esquece das tarefas domésticas pelas quais é responsável. Mas vê-lo a interagir com adultos de uma forma educada, com respeito, simpatia e genuíno amor pelas pessoas tranquiliza-me e leva-me a acreditar que existe, de facto, um lado bom neste miúdo e do qual me devo orgulhar.

Comemos, bebemos, rimos e recordámos momentos da relativamente curta idade deste quase-adolescente. Perto do momento da sobremesa, foi a altura de eu agradecer também a presença de todos e de partilhar um pouco das alegrias que já tinha recebido como mãe e uma ou outra história engraçada ou comovente que envolvesse o Tiago.

Depois foi a vez de o pai oferecer ao filho algumas recordações da sua própria infância e adolescência — uma passagem de testemunho; e um discurso em que expressava os desafios e as alegrias que a adolescência poderia trazer.

Seguiram-se os amigos. Cada um deles fez questão de partilhar algo — recordações, piadas carinhosas, conselhos para o futuro e até alguns presentes especiais.

Enfim, o Tiago tinha agora consciência, claramente, de tudo o que esperávamos dele e da fé que tínhamos nele como ser humano. Escutou-nos a todos em silêncio e com aqueles olhos enormes bem abertos...

No final, ainda sobrou tempo para lhe pintarmos a cara. Na testa — na zona que corresponde ao córtex pré-frontal, de que tanto falarei neste livro e tão ligada a esta fase da vida —, desenhei-lhe vários pontos de interrogação!

Sim, embora o cérebro humano seja considerado pelos cientistas como o objeto mais complexo do universo, o cérebro do adolescente tem sido uma área de estudo relativamente negligenciada até à década passada! Durante a adolescência, o cérebro é particularmente adaptável e moldável — uma oportunidade fantástica para a aprendizagem e para a criatividade. E tudo aquilo que parece ser um problema — riscos, impulsos, falta de controlo e de autoconsciência, etc. — não deveria servir para estigmatizar porque reflete, afinal, mudanças que proporcionam uma excelente oportunidade para o desenvolvimento.

Nas bochechas, alguém lhe desenhou uns lábios encarnados, simbolizando talvez os beijos das primeiras namoradas que tiver. Outros pintaram-lhe um bigodinho, uma barba preta e uns pontos negros para que ninguém se esqueça da sua luta diária contra o *acne vulgaris*...

Nessa noite, ele tinha realmente sido o centro das atenções. Só que por uma boa causa: poder recordar para sempre os momentos de celebração da sua entrada na adolescência.

Foi essa a razão pela qual escolhemos uma data anterior à do seu aniversário, para que as memórias não se diluíssem e não se confundissem com todas as outras «festas de anos». O dia de aniversário seria para comemorar com os amigos da sua idade e para poderem brincar livremente!

No final da noite, encontrei um rapazinho a olhar orgulhoso para o seu reflexo no espelho da sala, todo pintalgado e feliz. Sabemos que não irá esquecer-se nunca desses momentos, em que amigos e família se juntaram para celebrar com alegria e esperança a chegada da adolescência, a etapa mais vulnerável da vida mas também a que possui a capacidade de escudar as forças mais extraordinárias!

Para preparar esta festa, em que iríamos receber os adultos mais importantes da vida do Tiago, o que precisei de fazer

antes, isto é, o que precisei de planejar, de preparar, de prever e antecipar?

Bem, fui ao restaurante saber da disponibilidade de uma mesa grande para a data pretendida e escolher os pratos de que os nossos amigos mais gostavam. Encomendei sobremesas especiais e um vinho específico que agradasse a todos os adultos. Confirmei a que horas o jantar teria início e a hora estimada para terminar. Enviei convites. Preparei mentalmente o que iria dizer, e em que altura da refeição a família e os convidados poderiam partilhar as histórias. Escolhi uma roupa para esse dia e pedi ao Tiago e à Constança para fazerem o mesmo, etc., etc.

O que pretendo dizer é que não bastou entender filosoficamente o tipo de jantar que queria oferecer e o tipo de sensações que queria provocar durante essa festa. Ou seja, para que algo aconteça, não chega a filosofia: esta não se come nem se degusta.

E pode dizer-se exatamente o mesmo relativamente à parentalidade: não é suficiente termos uma filosofia nem sabermos apenas o tipo de sentimentos e competências que queremos ver nos nossos filhos.

Precisamos igualmente de uma «caixa de ferramentas», ou seja, de um conjunto de competências práticas que vise especificamente os hábitos, as necessidades e as preocupações do adolescente... Bem, e já agora, os nossos próprios também, para que consigamos navegar suavemente numa rota segura ao longo deste perplexo mas igualmente emocionante estágio da vida em direção ao estado adulto!

Uma competência fundamental em pais de adolescentes é precisamente a capacidade de antecipar.

Ser-se proativo, em vez de reativo, é um dos segredos. E ser-se proativo com eficácia é, por exemplo, sabermos criar e usar guiões. Sim, não basta darmos cereais e *T-shirts*

lavadas para os nossos filhos crescerem bem, e ficar à espera, de braços cruzados, que um dia acordem feitos homens e mulheres. É indispensável seguirmos um programa, um guião! O segredo é sabermos o que é que tem de ser feito — e quando!

Felizmente, os comportamentos repetitivos dos nossos filhos dão-nos a vantagem de podermos elaborar, antecipadamente, um guião para nós próprios usarmos e os ajudarmos a eles.

A diferença entre pais reativos e proativos é que os primeiros esperam que aconteça um problema e tentam resolvê-lo «em cima do joelho», enquanto os segundos pensam com antecipação, preparam-se e planeiam cuidadosamente o que fazer, dizer, sentir, decidir. E o que pensar: uma forma de intervir e comunicar com os filhos que seja eficaz e não deixe mágoas.

Os estudos mais recentes e significativos dos últimos anos alertam-nos para que, embora possamos ser brandos durante a infância, não podemos jamais ceder (em esforço) na adolescência, o estágio final da interiorização de tudo. A pior coisa que podemos fazer com adolescentes é deixá-los entregues a si próprios.

Uma outra competência fundamental em pais de adolescentes é a influência (em vez do controlo).

Ao começar a ler este livro vai deparar-se com a minha proposta, que consiste, basicamente, em ir largando aos poucos a abordagem controladora tão típica dos pais de crianças mais pequenas e ir-se aproximando, com as devidas ferramentas, de uma abordagem mais relacional, que lhe proporcionará mais influência sobre o seu filho.

Quando o seu adolescente estiver a frequentar o ensino secundário e, depois, a universidade, vai deixar de poder controlar muita coisa, se é que já não começou a sentir isso! Isso é, habitualmente, desesperante. E porquê?

É simples: ao longo dos primeiros dez anos da vida de um filho, criámos e desenvolvemos rotinas, regras, tarefas. Habitúamo-nos a reconhecer as suas forças e fraquezas, o seu nível de energia; aprendemos o que tínhamos de dizer ou fazer para que, simplesmente, fizessem o que nós queríamos que fizessem.

Mas, de repente, essa criança meiga e facilmente controlável, muda! E, para nosso espanto e desespero, a forma como costumávamos fazer as coisas também deixa de funcionar! Pior que isso, o nosso comportamento e a forma como comunicamos têm resultados completamente improváveis... e desastrosos!

À nossa frente encontra-se especado um adolescente. E agora?! Como é que conseguiremos viver os dois na mesma casa durante os próximos anos? Não fazemos a mais pálida ideia...

Mas existe uma resposta, uma solução: a sua capacidade de exercer influência.

A consequência direta da substituição de uma abordagem mais controladora por uma mais relacional é uma abertura maior entre os dois e poder influenciar as decisões que ele tomar e os valores que acabará por abraçar — não só enquanto estudante, mas durante o resto da vida! Os adolescentes irão desenvolver-se com a nossa ajuda e influência... No entanto, se esta faltar, ficarão suscetíveis à influência de outros!

Infelizmente, a maioria dos pais faz exatamente o oposto: tenta controlar todos os seus movimentos, esperando poder continuar a relacionar-se com o filho tal como fazia na altura da escolinha primária. Isto é um erro tremendo! Por uma simples razão: o controlo é uma ilusão. Não podemos controlar os nossos filhos mais do que controlamos o movimento oceânico das marés.

Quando me refiro a «influência», preciso sempre de ser específica relativamente a este ponto: as técnicas abordadas e

discutidas neste livro não pretendem mudar a essência do seu filho. Tal não seria sensato, nem eficaz! Se o seu filho era uma criança introvertida, provavelmente continuará a sê-lo; se era o tipo de criança que mantinha um certo lado da sua vida em privado, não vai começar de repente a falar sobre todos os detalhes do seu dia na faculdade!

Independentemente do respeito pela essência de cada um, existe, contudo, um único fator comum entre os jovens cujos pais abraçaram as técnicas sugeridas neste livro: não só permaneceram numa relação sólida, como aceitaram ser influenciados por eles pela vida fora!

Finalmente, uma palavra especial para os pais cujo tempo necessitam de investir para poderem não apenas desenvolver uma relação forte, como também tornar-se mestres nas competências básicas, simples e eficazes que partilho ao longo deste livro.

De tal forma que, ao terminarem de lê-lo, possam concluir que sim, estes serão os anos que mais prazer terão em vivê-los ao lado do adolescente que tanto amam.