

## FICHA TÉCNICA

[www.manuscrito.pt](http://www.manuscrito.pt)  
[facebook.com/manuscritoeditora](https://facebook.com/manuscritoeditora)

© 2016

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 Filho?*

Autora: *Cristina Valente*

Copyright © Cristina Valente, 2016

Copyright © Letras & Diálogos, 2016

Capa: *Vera Espinha/Editorial Presença*

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

ISBN: 978-989-8818-21-8  
Depósito legal n.º 403 248/16

1.ª edição, Lisboa, fevereiro, 2016

# ÍNDICE

|                                                                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| INTRODUÇÃO .....                                                                                                           | 9   |
| PARTE I — DESAFIOS .....                                                                                                   | 17  |
| 1. O que é o amor incondicional? .....                                                                                     | 19  |
| 1.1 O amor incondicional cuida de si .....                                                                                 | 22  |
| 1.2 O que o amor incondicional não é... ..                                                                                 | 23  |
| 1.3 Amá-los incondicionalmente quando se portam mal?! .....                                                                | 26  |
| 1.4 Aprenda a gerir a sua própria raiva .....                                                                              | 27  |
| 1.5 Ame-os quando cometem erros .....                                                                                      | 29  |
| 1.6 O amor incondicional na cabeça da criança .....                                                                        | 32  |
| 1.7 Amar incondicionalmente os seus adolescentes?! .....                                                                   | 33  |
| 2. As etapas de desenvolvimento que podem causar problemas... ..                                                           | 39  |
| 2.1 Como poderemos ler o cérebro e a mente dos nossos filhos? .....                                                        | 40  |
| 3. Comportamentos de oposição: uma criança desafiadora<br>ou um desafio para os pais? .....                                | 71  |
| 3.1 Como nasce uma criança desafiadora e desobediente? ..                                                                  | 74  |
| 3.2 A atenção «negativa» que damos à criança .....                                                                         | 79  |
| 3.3 Eis os traços essenciais da «perturbação de oposição e<br>desafio» .....                                               | 80  |
| 3.4 Um guia de «soluções-que-não-funcionam-sempre» para<br>crianças desafiadoras .....                                     | 88  |
| 4. «Ele está sempre triste e insatisfeito!» .....                                                                          | 103 |
| 4.1 O perigo da autorrealização de profecias .....                                                                         | 104 |
| 4.2 Diferentes tipos de programação .....                                                                                  | 107 |
| 4.3 Como é que as crianças poderão sentir-se confortáveis<br>com a sua própria tristeza? .....                             | 112 |
| 4.4 A integração ao serviço da felicidade infantil .....                                                                   | 114 |
| 4.5 Causas mais diretas da infelicidade nas crianças .....                                                                 | 118 |
| 4.6 Tristeza é uma coisa. Amuo é outra .....                                                                               | 119 |
| 5. Os castigos (que) nunca funcionam! .....                                                                                | 129 |
| 5.1 O que se passa na mente (o que pensa, sente e decide) de<br>uma criança ou de um adolescente quando é castigado? ..... | 129 |
| 5.2 Os castigos mais comuns .....                                                                                          | 133 |

|                                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.3 Porque magoamos os nossos filhos? .....                                                  | 138 |
| 5.4 Os castigos funcionam? .....                                                             | 141 |
| 5.5 Foque-se no que funciona! .....                                                          | 143 |
| 5.6 Implicações no desenvolvimento intelectual .....                                         | 145 |
| 6. Liberte os seus filhos da ansiedade e da pressão .....                                    | 151 |
| 6.1 O que queremos para os nossos filhos? .....                                              | 154 |
| 6.2 Por detrás de cada criança superestrela existe um pai<br>que pressiona .....             | 155 |
| 6.3 Os efeitos da pressão e da ansiedade parentais na mente e<br>na saúde das crianças ..... | 157 |
| 6.4 Tempo livre para brincar .....                                                           | 160 |
| 6.5 A pressão dos TPC .....                                                                  | 161 |
| 6.5 Soluções .....                                                                           | 162 |
| PARTE II — SOLUÇÕES .....                                                                    | 167 |
| 7. Como criar rotinas e regras positivas e eficazes .....                                    | 169 |
| 7.1 O que são regras positivas e eficazes? .....                                             | 173 |
| 7.2 Como criar rotinas eficazes e positivas? .....                                           | 177 |
| 8. Alimente a amizade com o seu filho sem se tornar o seu<br>«amiguinho» .....               | 187 |
| 8.1 Os seus filhos também podem ser seus amigos .....                                        | 189 |
| 9. Como comunicar com o seu filho. Estratégias para conseguir<br>chegar lá... ..             | 201 |
| 9.1 Estilos de pais comunicadores .....                                                      | 203 |
| 9.2 O que as crianças nos dizem sobre comunicar com elas .....                               | 207 |
| 9.3 Comunicar com adolescentes .....                                                         | 213 |
| 10. Como reforçar os comportamentos positivos .....                                          | 221 |
| 10.1 Por que razão as crianças adoram chamar a atenção? ..                                   | 222 |
| 11. Construir uma autoestima sólida e resiliente .....                                       | 235 |
| 11.1 O que contribui para uma autoestima sólida e resiliente? .....                          | 236 |
| 11.2 Como poderemos oferecer autoestima às crianças? .....                                   | 238 |
| 11.3 Cuidar de si .....                                                                      | 244 |
| 12. Construir jovens responsáveis e maduros .....                                            | 253 |
| 12.1 O caminho para a independência .....                                                    | 254 |
| 12.2 Mitos sobre adolescentes que devemos destruir .....                                     | 257 |
| 12.3 Características do crescimento do cérebro adolescente .....                             | 260 |
| 13. No final vai perceber... e eles também... que tudo valeu a pena! .....                   | 273 |
| 13.1 O exemplo vem de cima... e de trás! .....                                               | 275 |
| 13.2 Mudar de hábitos: os castigos, os gritos, o tom de voz ..                               | 277 |
| Agradecimentos .....                                                                         | 283 |
| Bibliografia .....                                                                           | 285 |

# INTRODUÇÃO

Levante o dedo quem nunca teve o seguinte desabafo: «Não sei o que se passa na cabeça do meu filho!» Eu ouço esta e outras frases semelhantes vezes sem conta nas consultas, nas palestras que dou e nos *e-mails* que recebo de pais.

Não? Nunca? Pense lá bem.

Dou-lhe mais exemplos: «Tem tudo e está sempre descontente», «Estava tão bem e de repente já está no chão a fazer uma birra», «Eu digo-lhe uma coisa e ele faz o contrário»...

A cabeça dos nossos filhos é um mistério para muitos de nós, pais. Imprevisível. Fascinante, mas, na maioria das vezes, frustrante. É curioso que sejamos tão conhecedores e preocupados com o corpo dos nossos filhos, mas tão ignorantes e desleixados no que diz respeito ao seu cérebro e à forma como este funciona.

Na realidade, o cérebro tem um papel central em *todos* os aspetos das suas vidas: na disciplina, na tomada de decisões, na autoconsciência, na aprendizagem intelectual e nas relações que desenvolvem connosco. O cérebro, simplesmente, determina quem são e o que fazem os nossos filhos.

Um dos maiores segredos da educação é tentarmos entender e decodificar, precisamente, as atitudes e comportamentos dos mais novos. Eis a razão de ser deste livro: dar a conhecer aos pais algumas noções básicas das relações no contexto do desenvolvimento cerebral das crianças e adolescentes.

A necessidade que tive de investigar cada vez mais sobre a plasticidade do cérebro e aprender a decodificar os seus mistérios — e a forma como a mente funciona... ou não funciona... — levou-me a desejar partilhar este conhecimento com todos os outros pais. A descoberta da plasticidade deste órgão abanou as fundações das neurociências, embora as novas tecnologias tenham confirmado aquilo que já se sabia: por ser plástico ou moldável, o cérebro consegue alterar a sua estrutura física ao longo da vida (mesmo em idades avançadas) por meio das experiências que vivemos...

A forma como a criança se comporta  
pode prever-se e explicar-se, pois processa-se  
de acordo com determinadas leis.  
Se as conhecermos, poderemos atuar  
de acordo com elas, tornando-se  
mais fácil decodificar, aceitar e  
controlar comportamentos.

Desde há muito que a psicologia se encontra empenhada em identificar as tais leis. Infelizmente, porém, as descobertas fascinantes sobre o cérebro infantil resultantes de longos anos de investigação raramente saem das revistas científicas.

O meu desejo, necessidade e responsabilidade com este livro que agora escrevo é fazer com que esses resultados se tornem acessíveis a pais sem conhecimentos especiais de psicologia, programação neurolinguística, neurobiologia, etc.

Dotados de um maior entendimento sobre o cérebro, poderemos mudar intencionalmente «de rota» relativamente à forma como agimos com crianças e adolescentes e como reagimos com maior eficácia nas situações difíceis.

Apaixonei-me por este tema do cérebro quando a minha filha nasceu. Durante o 8.º mês de gestação da minha segunda gravidez vivi uma experiência que mudaria para sempre a forma como olho para o amor de uma mãe.

Nesse dia tinha marcada a minha terceira e última ecografia de rotina. O grande susto já tinha passado, há algum tempo. Na consulta da segunda ecografia (conhecida por «ecografia morfológica») e durante a minha 21.<sup>a</sup> semana de gestação, o médico tinha detetado no cérebro da bebé uma pequena dilatação de um dos ventrículos (o do hemisfério direito). Preocupada, perguntei-lhe o que isso significava. Tranquilamente, garantiu-me que, na fase de gestação em que me encontrava, a assimetria entre os dois ventrículos está geralmente associada à imaturidade valvular. No entanto, isso não o impediu de querer reavaliar a situação numa consulta «extra», passados quinze dias. Um procedimento habitual nestes casos, apenas por uma questão de segurança.

Bem, numa primeira gravidez teria ficado angustiada, para não dizer em pânico! Queremos que tudo seja perfeito, que não haja sobressaltos. Na segunda gestação, fiquei apenas levemente apreensiva, mas nada que não pudesse ser bem gerido. No dia marcado, lá fui eu, preparada para ouvir boas notícias. Deitei-me, passaram-me gel na barriga e o médico olhou atentamente para o monitor. Poucos segundos passados, visivelmente satisfeito, levanta o polegar para cima... estava tudo perfeito.

Respirei de alívio... Agora, já mais tranquila, decidi perguntar-lhe: «Dr., afinal, o que poderia ter sido *aquilo*?»

«Uma hidrocefalia, mãe. Mas agora já está tudo bem.» Concentrado no relatório que estava a redigir, nem se deu ao trabalho de me explicar mais nada. Desde esse dia (23.<sup>a</sup> semana de gestação) até à última ecografia, a gravidez foi uma experiência maravilhosa! Por vezes passava-me pela

cabeça o que poderia ter sido viver com uma criança com hidrocefalia. Seria o fim. Seria mesmo?

Data de gestação: 34.<sup>a</sup> semana. Consulta da última ecografia. O perigo já tinha passado. Agora só me restava aproveitar as últimas semanas de uma gravidez maravilhosa, sem sobresaltos e sem os incómodos característicos de qualquer grávida (ainda para mais uma mãe «tardia», primeiro filho aos trinta e sete anos e a segunda agora, aos quarenta).

Deitada na marquesa, mais uma vez. O médico pronto para iniciar o seu exame. Aponta a sonda, em primeiro lugar, para o cérebro da bebé. Olho para o monitor e, nesse momento, o mundo parou. Vejo o interior do cérebro da minha filha: o lado esquerdo pareceu-me normal, cor cinzenta, massa encefálica; do lado direito, tudo negro (no ultrassom é a cor que significa líquido). Não se via praticamente nenhuma área acinzentada. Gelei. Tratando-se de líquido, de duas, uma: ou água (líquido cefalorraquidiano), e estaríamos perante um caso gravíssimo de «hidrocefalia» com deficiências cognitivas profundas, cegueira, atraso motor, atraso na fala... sei lá; ou sangue, e estaríamos perante uma hemorragia fatal e um bebé inviável (um nado-morto ou a morte iminente da bebé após o nascimento).

Naquele momento não sabia se o amor pela minha bebé era incondicional. O meu primeiro pensamento foi para o filho primogénito, então com dois anos e meio. Senti que ele tinha acabado de perder a oportunidade de ter uma irmã «normal», de poder brincar com ela, crescer com ela, ser feliz com ela. E nesse momento, claro, fui-me abaixo. Preocupei-me com a minha vida. O que seria de mim, com uma filha deficiente e todas as exigências que isso implicava: o meu tempo, a minha energia, as minhas finanças?! Pareceu-me o fim do mundo...

Senti medo. Senti mesmo muito medo.

Depois do primeiro choque, tive de fazer um enorme esforço para controlar o pânico, a insegurança e para tentar não pensar nos milhares de perguntas que me assolavam: durante quanto tempo iria viver? Será que iria *sequer* sobreviver?! Quão «fora do normal» seria? Teria um aspeto de criança deficiente? Seria uma adulta feliz? Quem tomaria conta dela?

Fui para casa e rezei por um milagre. Porém, antes de adormecer, com a cabeça a mil, lembro-me de ter pensado: o amor não pode ter mudado de um segundo para o outro. Não poderia ter mudado assim... não seria um exame que iria transformar este meu sentimento aparentemente tão forte. Este amor (como todos os outros amores de todas as outras mães pelos seus filhos) *teria* também de ser um amor incondicional.

Obviamente, e dadas as circunstâncias, estava absolutamente fora de cogitação poder ser assistida num hospital privado. Fui, de imediato, encaminhada para a Consulta de Gravidez de Risco do Hospital Dona Estefânia, em Lisboa.

Muito poucos dias depois de ter sido realizada a última ecografia, fui ganhando, lentamente, uma tranquilidade que surpreendeu toda a gente — família, amigos e colegas de trabalho. E eu inclusive. Senti que o amor continuava lá.

Tive uma epifania: o amor incondicional é a coisa mais difícil e mais simples do mundo para um ser humano. Ama-se sem esperar nada em troca. Não se espera uma princesa perfeita, nem bonita, nem saudável, nem sequer «viável»... ama-se, apenas.

E então apoderou-se de mim uma enorme vontade de conhecê-la. De repente, deixou de ser importante em que «estado» chegaria aos meus braços. O amor era enorme e nada, mas mesmo nada, iria alterar essa incondicionalidade.

Tentei «olhar» para ela como se fosse uma semente (o que, de facto, ainda era!). Sabia que iria chegar num embrulho sem



rótulo. O meu grande desafio seria oferecer-lhe o ambiente ideal, os nutrientes certos... e ir regando. De certa forma, senti-me impotente. Não apenas por estar a fazer crescer dentro de mim um bebé com um «defeito» que eu não poderia consertar, mas sobretudo por não poder decidir que tipo de flor me estava reservada.

A Constança nasceu a 5 de julho de 2006, de cesariana: linda, comprida, rosada e pesada. Com um dia de vida, «apanhou boleia» de uma ambulância do INEM especialmente preparada para recém-nascidos, e lá foi ela, de Lisboa até Caselas, para realizar a sua primeira ressonância magnética fora do útero da mãe.

Essa ressonância era extremamente importante antes da intervenção cirúrgica ao cérebro cinco dias depois, para colocação de uma válvula que drenaria o líquido cefalorraquidiano do cérebro até à cavidade abdominal.

Foi operada, com êxito, pelo Dr. Luís Távora. Permaneceu durante doze dias na Unidade de Cuidados Intensivos Neonatais (UCIN) do Hospital Dona Estefânia. Teve de se sujeitar a nova cirurgia aos quatro meses, no Hospital de Santa Maria (em Lisboa), pelo Dr. José Miguéns, para resolver definitivamente o problema do quisto intraventricular que tinha originado a brutal hidrocefalia.

Ao longo dos primeiros anos foi vista em variadas consultas de variadas especialidades (Neurocirurgia, Neurologia Pediátrica, Consulta de Desenvolvimento, Oftalmologia, Neuroftalmologia, Medicina Física e de Reabilitação, Ortopedia) em pelo menos três hospitais. Já para não falar das sessões de Terapia Ocupacional desde os dois meses até cerca dos três anos... três vezes por semana!

Comecei, à medida que ia crescendo, a apreciar as suas fraquezas. Tenho a certeza de que o início atribulado da vida da minha filha a tornou numa lutadora. Obrigou-a a ganhar

competências de sobrevivência que de outra forma não teria adquirido. Acredito profundamente nisto! Acredito que bebês que passam por este tipo de desafio se tornam sobreviventes, com uma garra e uma força de viver incríveis, que lhes serão preciosas pela vida fora!

Senti-me muitas vezes apreensiva e angustiada, sobretudo ao longo do primeiro ano. Para além da apreensão, confesso que também me senti triste algumas vezes. Foram poucas, mas aconteceram. Na verdade, eu tinha estado à espera de alguém perfeito, mas nasceu-me uma filha... vamos dizer... «especial»...

... Talvez quisesse ter usufruído de uma segunda experiência de maternidade mais madura e serena, mas em vez disso «saí-me» uma agenda bem carregada de idas e vindas a três hospitais diferentes!

... Talvez a minha filha tivesse trazido consigo algumas características especiais (e que especiais!) que pareceram, nos primeiros tempos, tornar a experiência da maternidade uma tarefa particularmente dura... Mas rapidamente deixei de me entristecer com isso. Havia tanto para fazer! Eram tantas as responsabilidades, os objetivos diários a atingir na terapia... e ainda havia uma outra criança pequena lá em casa... e mais a profissão e mais...

Deixei de me entristecer. Deixei ir. De certa forma, fui aos poucos, e de forma natural, fazendo as pazes com a realidade. Aprendi a amar sem condições.

Esta experiência trouxe grandes lições à minha vida. Uma delas foi a descoberta de que o cérebro é um órgão fascinante. A outra, que devemos aceitar os nossos filhos como eles são.

Acredito que nós, pais, dotados de um maior entendimento sobre o cérebro, poderemos mudar intencionalmente «de rota» relativamente à forma como agimos com crianças e adolescentes e como reagimos com maior eficácia nas situações difíceis.

Desejo que este seja um livro fácil de ler: como cientista, dou importância ao rigor; mas, como mãe, privilegio uma compreensão prática dos temas. Tentei, pois, fornecer ao leitor a informação mais atual e importante, numa escrita que fosse clara e útil! Para que os pais pudessem aplicar este novo conhecimento sobre o cérebro no imediato, numa base diária e em qualquer contexto, aportando mais significado e simplicidade ao ato de educar.

Espero que, entendendo melhor os estados mentais e as necessidades emocionais dos filhos, os pais possam sentir cada vez menos angústia, dúvida, desespero e cansaço. E que desmarquem já a próxima consulta do psicólogo infantil!

Por uma questão prática, uso o termo «pais» ao longo dos capítulos, mas dirijo-me também a avós, professores, educadores, terapeutas ou orientadores espirituais ou religiosos.

Se o seu objetivo final é educar uma criança para que tenha sucesso na escola, seja gentil e carinhosa, sinta compaixão e respeito pelos outros e por ela própria, que aprenda a trabalhar com foco e dedicação, se sinta bem com ela mesma e que aprenda a viver uma vida com significado e propósito... este livro é para si.

Obrigada por se ter juntado a mim e a outros pais nesta viagem fascinante através do interior das cabecinhas dos nossos filhos!

## PARTE I



# 1.

## O que é o amor incondicional?

O amor incondicional é considerado pelos pais um dos presentes mais maravilhosos que poderão oferecer aos seus filhos.

A criança precisa de sentir aceitação total por parte de ambos os pais, embora em primeiro lugar por parte da mãe.

Todas as suas características físicas devem ser aceites «tal qual são». Infelizmente, nem sempre isso acontece. Muitas vezes, as crianças não cumprem as expectativas dos seus pais — ou porque nasceram com umas orelhas, um nariz ou uns dentes diferentes daquilo que tinham sonhado ou porque decidiram pregar uma partida e nascer com um cérebro diferente, como foi o caso da Constança, a minha filha. Mas não deve ser apenas a natureza física da criança que deve ser aceite incondicionalmente. Tudo aquilo que diz, pensa, sonha ou sente terá de ser ouvido e tido em conta, honrado e respeitado.

A velha filosofia de que a criança deve ser «vista mas não ouvida» dá a alguns pais a ilusão de que a criança, desta forma,

conseguirá desenvolver um respeito maior por eles. Mas esta abordagem não ajuda a criança. Apenas o amor incondicional.

Portanto, se os pais querem o respeito da criança, terão de usar o mesmo princípio dos adultos: se queremos ter um amigo, temos de ser amigos. E se queremos ser respeitados, teremos de nos predispor a respeitar os outros.

Mas olhemos um pouco mais de perto para o amor incondicional: trata-se, sobretudo, de um *estado mental* que proporciona bem-estar em todas as nossas experiências... independentemente do que possa estar a acontecer à nossa volta!

O amor incondicional aumenta-nos a sensação de liberdade, pois nunca limita as nossas escolhas. Ou seja, significa que podemos sempre optar pela experiência de bem-estar, pois esta está sempre disponível para nós.

E aumenta a criatividade, pois permite-nos criar qualquer experiência interna, independentemente das condições «cá fora».

Todos conhecemos pessoas cujas vidas parecem provar isto mesmo. Possuem um alto nível de bem-estar apesar das deficiências dos filhos, da pobreza, de uma infância difícil ou de outras circunstâncias com as quais a maior parte das pessoas se sentiria extremamente infeliz!

Tanto o amor incondicional como a paz incondicional, como a alegria incondicional, como a aceitação incondicional, etc., são nada mais nada menos que uma forma de egoísmo. A melhor forma de egoísmo que existe. O nosso bem-estar torna-se na nossa maior prioridade!

É poderoso podermos mudar o estado da nossa mente, não é? Podermos escolher pensamentos que nos façam sentir melhor (ou, pelo menos, que nos tragam algum alívio). E aí, sim, poderemos até, eventualmente, conseguir alterar algumas das condições externas.

Mas, atenção, não existe a «obediência incondicional». A obediência do seu filho é uma condição *externa*!

No entanto, se decidir à partida que vai desfrutar incondicionalmente do seu filho — aconteça o que acontecer! —, o que está de facto a fazer é a permitir que a criatividade entre em jogo! É como se dissesse: «Não sei bem como, mas sei que vou encontrar uma forma qualquer de ficar bem com ele!»

Assim que tomar essa decisão, a magia começa a acontecer! E começam a brotar formas criativas e muitas vezes improváveis de se divertir, aceitar, apreciar tudo o que tenha que ver com o seu filho (e consigo próprio) naquele momento, mesmo que ele esteja a desobedecer-lhe ou a portar-se mal.

Num estado de amor incondicional, costumamos ter pensamentos poderosos:

- Não sacrifico a minha paz por nada.
- É bom saber que o meu bem-estar não está dependente daquilo que alguém possa fazer ou pensar.
- Sou maior e mais poderoso do que esta circunstância!
- Sinto-me grato pelas oportunidades que a minha filha me dá para praticar o amor incondicional.

Todos estes pensamentos provocam sentimentos que vão contagiar os seus filhos! E, apesar de não haver garantias de que se tornem mais obedientes, fica a certeza de que a obediência vai tornar-se um tema cada vez menos importante!

Mas o amor incondicional não é apenas o que nós sentimos. É também o que sente o objeto do nosso amor. As crianças sentem-se lindamente quando não têm de *ser* nem *fazer* nada de especial para ganharem o nosso amor: nem de serem perfeitas, nem de se portarem bem, nem de arrumarem e limparem os seus quartos... nem de fazerem os TPC. É um amor sem amarras.

Quando isso acontece, torna-se muito mais fácil começarem a «portar-se melhor».

## **Mas como fazemos isso? Conseguindo trazer ao de cima o melhor das nossas crianças:**

- \* Diga-lhe todos os dias que a ama. Se isso for algo difícil, atenção! É sinal de que precisa de trabalhar essa parte dentro de si e precisa mesmo de o começar a dizer!
- \* Diga-lhe que tem fé nela, como ser humano que é — cheia de talentos e de dons. Acredite nas suas capacidades e no seu potencial.
- \* Identifique quais as qualidades principais que quer que a sua criança desenvolva. E nunca deixe de elogiá-la quando ela as demonstra. Reforce cada uma dessas qualidades sempre que ela atuar de forma positiva.
- \* Seja um exemplo — sobretudo naqueles traços e qualidades que quer que o seu filho também possua.
- \* Sempre que acontecer algo na sua vida que encerre uma lição positiva, partilhe-a com o seu filho. Procure histórias, livros, filmes e música que ensinem lições de vida.
- \* Cada criança é única e diferente. Não se esqueça de que um método de disciplina que inspire uma criança pode desencorajar outra.
- \* Se cometer erros, peça-lhe desculpa! No limite, vão respeitá-lo mais do que se tentar negar esse erro.
- \* Observe outros papás e mamãs e a forma como se relacionam com os filhos. Repare nos padrões positivos e repita lá em sua casa. Deixe-se influenciar!

**Por exemplo, pais positivos tratam bem os seus filhos, mas tratam-se também muito bem a eles mesmos.**

### **1.1 O amor incondicional cuida de si**

**Para poder amar o seu filho tem de estar bem. Tome conta de si. Faça escolhas saudáveis:**



- Comer bem.
- Dormir melhor ainda.
- Fazer o exercício suficiente.
- Passar tempo regularmente com o outro cônjuge (se for casado) fazendo juntos algo de que gostem, para aliviar o stress que as crianças trazem para um casamento.

Satisfaça as suas próprias necessidades ao mesmo tempo que os ajuda nas deles. Aliás, é até desejável que a criança tenha a capacidade de reconhecer que nem sempre as suas necessidades estarão em primeiro lugar.

Comprometa-se a estar continuamente ligado à sua fonte interna de bem-estar. Isso passa para a sua criança. E torna-o, a si, num pai mais paciente, mais amoroso e mais alegre. A maior parte dos pais vive num stress constante que os esgota e desmoraliza. Por isso, comprometa-se a tomar conta de si e foque-se no que realmente importa:

- \* Em primeiro lugar, porque a vida é curta e você merece.
- \* Em segundo, para que possa ser o pai encorajador que o seu filho merece que seja.

## 1.2 O que o amor incondicional não é...

Chamamos amor incondicional a muita coisa... erradamente. Talvez seja melhor clarificarmos as ideias, porque só nos faz bem! A nós e aos nossos filhos...

Perdoem-me, mas quase nunca amamos incondicionalmente as nossas crianças. É que o amor incondicional ama profundamente o que é imperfeito...

Onde fica o amor quando o nosso bebé não é perfeito ou não corresponde às nossas fantasias? Ou às expectativas de uma sociedade que diviniza crianças bonitas, extrovertidas e sobredotadas?

E se pudéssemos mudar algumas características nas nossas crianças?

- «Eu quero que a minha bebé seja normal!...»
- «Eu quero que a minha bebé tenha um cérebro igual ao das outras crianças.»
- «Amo-a, mas adorava ter tido um menino...»
- «Quando é que ele vai conseguir dormir a noite inteira?!»
- «Se ela não tivesse uma personalidade tão forte...»
- «Esta criança tira-me do sério!»

Sempre que as fantasias e as expectativas se tornam exageradas e nos preocupamos mais com o que gostaríamos que elas fossem em vez de procurarmos saber quem são, perdemos uma oportunidade única de criarmos um relacionamento verdadeiro.

É verdade, as nossas crianças podem levar-nos à loucura! Mas imagine o que lhes deve passar pela cabeça quando sentem que «não são suficientemente boas da forma como são!?».

Já alguma vez sentiu a sua autoestima ameaçada pelo facto de alguém ter desaprovado algo que fez ou apenas por ser quem é? Pois bem, no caso das crianças essa ameaça é sentida com o DOBRO da intensidade!

*O amor incondicional não tem de ser perfeito*

Bom, já sabe que não existe essa coisa do «pai perfeito». Mas é perfeitamente possível ser um pai cada vez melhor a cada dia que passa! Os nossos pequenos professores dão-nos acesso a lições durante vinte e quatro horas por dia, sete dias por semana!

Os seus erros são lições valiosas do seu mestrado de pai. No início, parece impossível acreditar nisso. Mas nunca desista

de praticar. Existe uma fração de segundo de liberdade entre o comportamento do seu filho e a sua própria reação! Os milagres vão acabar por acontecer: um dia, tudo começa a melhorar. Desfrute da jornada!

Ironicamente, muitos pais comprometem-se a amar incondicionalmente os seus filhos, mas depois sentem-se mal quando falham. Mas se a sua autoestima é condicional... a capacidade para exercer o amor incondicional também fica comprometida!

Nenhum pai se deve sentir mal quando falha. Por favor, perdoe-se por não ser perfeito. Amar incondicionalmente significa desistirmos da ideia utópica de que, para nos sentirmos suficientemente bons aos nossos próprios olhos, temos que ter as características «perfeitas».

Não precisa de ter todas as respostas. Não tem de «consertar» nem a criança nem a situação. Tudo o que tem de fazer é estar presente e escolher amor em vez de medo. O seu filho nem sequer precisa do tal brinquedo que o fez chorar. Nem de um cérebro perfeito para ser feliz!

A perfeição é a nossa medida mais baixa. Não vivemos para a perfeição. Vivemos para o amor. Do que as nossas crianças precisam é da nossa presença e da nossa aceitação total, não de perfeição.

À medida que vamos sendo capazes de nos perdoar a nós mesmos, vamos encontrando formas criativas de reparar as nossas falhas, e isso vai certamente fortalecer a relação.

E nada poderá ser mais compensador do que essa transformação: o que será mais importante do que a relação com o seu filho? Não se trata apenas do comportamento, que melhora... mas também de ele ficar a saber que, para o resto da sua vida, basta ser quem é. Ser verdadeiramente amado.

## *O amor incondicional não é sacrifício*

Alguns pais acreditam que dando-se desinteressadamente aos seus filhos provam o seu amor incondicional. Não há nada mais errado! O autossacrifício não é, nem nunca foi, uma forma saudável de amor. Prejudica tanto o adulto como a criança! E termina sempre mal, pois acabamos por cobrar quando as coisas não correm como queremos: «Como é que tens coragem de me tratar assim depois de tudo o que fiz por ti?!»

O problema é focarmo-nos demasiado naquilo que estamos a *fazer* em vez de nos preocuparmos com a forma como estamos a *ser*.

### 1.3 Amá-los incondicionalmente quando se portam mal?!

#### CASO

Tinha chegado a hora de ir buscar os meus dois filhos de três e cinco anos ao jardim-infantil depois de um dia de trabalho particularmente stressante. Mal chegaram ao carro, começaram os dois aos gritos e aos saltos no banco de trás do carro. Pedi-lhes para ficarem sossegados. Sentia-me completamente esgotada e incapaz de me impor e de fazer as coisas «à minha maneira».

Mas confesso que foi mais forte do que eu e, de repente, estava aos gritos e a ralhar-lhes.

Mas... claro que não resultou! Portanto, passado algum tempo, acabei por render-me.

E relaxei. Decidi que iria esperar pacientemente na rua, até que parassem com aquilo. Quando me viram sair do carro, desataram a chorar. Não quis saber! Disse para mim própria: «Só quero paz neste momento.»

(continua)

(continuação)

Sentei-me no passeio, a apreciar os outros pais que iam chegando ao jardim-infantil. A cena começou a entreter-me e fui descontraindo aos poucos. A contemplação deve ter demorado uns cinco minutos. Entretanto, eles tinham parado de chorar e olhavam cá para fora com um ar ao mesmo tempo espantado e desconfiado: «A mamã está louca!», devem ter pensado.

Mas a verdade é que sentiram a mudança: da guerra para a paz. Da resistência para a descontração. E decidiram acalmar também. Foi então que entrei no carro, liguei a ignição e partimos em direção a casa. Os três, mais leves!...

Creio que isto aconteceu porque me senti disponível para «esperar o tempo que fosse preciso». Tinha-me concentrado no «agora». Ou seja, dei-lhes o espaço e o tempo suficientes. A eles, mas também a mim.

## 1.4 Aprenda a gerir a sua própria raiva

É fácil amarmos incondicionalmente uma criança quando ela se porta bem. Mas... e quando decide fazer birras e portar-se mal? Conseguimos resistir à tentação de zangar, ameaçar, chantagear, criticar e julgar o nosso filho?

Quando nos sentimos bem, quase nada nos incomoda. Respondemos aos seus caprichos com paciência, compreensão e até algum sentido de humor.

Porém, quando nos sentimos stressados, exaustos, ressentidos; quando insistimos em fazer à «nossa maneira» (que nem sempre é a melhor!) ou quando temos de provar que temos a razão do nosso lado, «passamo-nos dos carros» e achamos que temos o direito de fazer a nossa própria birra. A criança torna-se na nossa pior inimiga.

A raiva e o castigo nunca são baseados em amor. Talvez seja a altura de nos comprometermos com uma educação mais carinhosa...

Não estou a dizer que é fácil! Mas tudo se tornará mais leve se, em vez de descarregarmos para cima da criança, conseguirmos gerir as emoções negativas: todos nós temos os nossos limites, mas devemos distinguir os «maus comportamentos» entre pequenos aborrecimentos, que não compensam o desgaste e situações mais graves, como magoar alguém ou destruir objetos.

Não devemos permitir que a raiva escale até nos enfurecermos connosco mesmo e perdermos o controlo. Porém, é o que é mais habitual: o ciclo da fúria dos pais passa geralmente por quatro fases:

- Ficar furioso com a criança pelo que ela fez.
- Ficar furioso consigo mesmo.
- Ficar mais furioso ainda com a criança por fazer com que ficasse com raiva de si mesmo.
- Ficar furioso por estar furioso.

Este ciclo pode ser quebrado em qualquer altura! Depois, basta treinar o tempo que for necessário para que os aborrecimentos deixem de o incomodar. Aqui ficam alguns truques mentais que eu própria uso:

- «Estou com raiva, mas consigo controlar-me.»
- «Os acidentes acontecem...»
- «O adulto aqui sou eu!»
- «Não é ele que está furioso com a desarrumação, sou eu!»
- «Vou conseguir manter a calma e vamos os dois aprender qualquer coisa com isto!»

Treine o mais que puder. Quando perceber que é mais fácil controlar os seus sentimentos do que o seu filho controlar os comportamentos dele, tudo se tornará mais fácil.

Existem ainda outras formas saudáveis de se acalmar:

- Parar, respirar, lembrar-se de que o que aconteceu não é nenhuma tragédia nem nenhuma emergência.

- Sacudir as mãos para que a tensão se dissipe.
- Gritar, simplesmente.
- Respirar calma e profundamente dez vezes seguidas... Se puder respirar profundamente e tolerar o sentimento de raiva, vai ver que o que está mesmo ao lado da raiva é medo, tristeza, decepção. Permita-se sentir esses sentimentos para que a raiva desapareça.
- Tentar rir-se... nem sempre é fácil, mas se o conseguir a magia acontece: descarrega a tensão e muda o humor. Mesmo que esteja a forçar o sorriso, isso envia uma mensagem para o seu sistema nervoso avisando que não há emergência, e por isso vai sentir mudanças no seu corpo e acalmar-se imediatamente!...
- Se sentir que a sua raiva precisa de ser descarregada de forma física, ponha uma música a tocar e dance.

Eu bem sei, é difícil sentirmos amor quando os nossos filhos nos estão a levar à loucura. E quando nos sentimos a enlouquecer costumamos perder a razão. Bom, sabemos que os amamos, independentemente de tudo! Mas se lhes perguntássemos se eles se sentem amados nesses momentos, que respostas nos dariam?!

«Oh! Mas o que eu quero mesmo é que ela perceba que estou realmente zangado com o que ela fez! Ela pode sentir-se amada, mas isso pode ficar para *depois*!» — responder-me-ão muitos pais.

OK, mas será que a nossa fúria estará a ensinar aos nossos filhos aquilo que eles precisam de aprender?!

## 1.5 Ame-os quando cometem erros

Uma das melhores formas de lhes mostrar amor incondicional é expressar o seu amor mesmo quando se portam

mal. Claro que lhes pode ensinar a serem responsáveis ou retirar-lhes os jogos de vídeo durante uma semana... mas mostre-lhes que os ama independentemente de tudo. Pode mostrar-lhes o seu desapontamento, mas têm de sentir que isso não o impede, a si, de os amar.

### *O perdão é imperativo!*

Mostrar amor incondicional através do perdão é essencial!

Perdão pelos erros, maus comportamentos, insultos... É importante para o seu filho acreditar que vai sempre amá-lo mesmo que desaprove o que ele fez. O amor incondicional pode ser mostrado através de uma variedade enorme de ações e expressões. As crianças precisam de saber que são amadas ao longo da sua infância.

Tente olhar para as falhas da criança a partir do ponto de vista dela. Quando nos zangamos, estamos convencidos de que temos toda a razão do mundo. Só que, infelizmente, isso faz com que a criança sinta sempre que errou.

Mas podemos tentar olhar para os seus maus comportamentos e falhas a partir de uma perspetiva que possa estar mais próxima da realidade.

Bom, como sabemos, qualquer «mau comportamento» da criança é sempre um SOS. Por detrás de cada um existe sempre, mas sempre, uma razão: ou um sentimento negativo ou uma necessidade que não foi satisfeita. Como pais, a nossa tarefa é identificar e compreender qual é essa razão.

As crianças portam-se mal:

- Para obterem a atenção dos adultos ou de outras crianças.
- Para sentirem o controlo de uma determinada situação.
- Para se vingarem ou retaliarem.
- Para se divertirem ou se sentirem bem.
- Por sentirem medo ou por terem falhado.



- Para obterem algum ganho (sensorial).
- Para imitarem alguém.

Quando conseguirmos responder com amor aos seus SOS de uma forma consistente, começaremos a sentir verdadeiras mudanças.

Aqui ficam alguns exemplos de mau comportamento e das razões que os podem causar:

- Um filho mais velho que recomeça a fazer chichi na cama porque sente que perdeu o lugar que ocupava no coração da mãe quando o irmãozinho nasceu.
- Uma criança que está tão envolvida nas suas brincadeiras que se esqueceu de ir ao bacio. Nós, adultos, usamos sanitas há décadas! Mas para ela é tudo novo!... E, no fim de contas, ir ao bacio não é TÃO importante como a sua brincadeira.
- Um adolescente que passa a vida a discutir, mas que pode deixar de o fazer se sentir empatia da parte dos pais e perceber que afinal não precisa de gritar para que consiga ser ouvido.

Quando olhamos para a realidade a partir da perspetiva dos nossos filhos, facilmente compreendemos o seu mau comportamento e facilmente os perdoamos. A partir daí, sim, o nosso amor torna-se incondicional!

Limite o comportamento, aceite os sentimentos. A empatia é amor incondicional em ação e faz com que a sua criança se sinta compreendida e aceite, mesmo quando a impede de fazer algo: «Deves estar mesmo zangada, mas não vou deixar que me batas. Queres contar-me o que tens?»

Lembre-se de que sentir empatia com a frustração da criança não significa que apoia o seu (mau) comportamento. Nem sequer terá de satisfazer a sua necessidade da forma como ela pretende.