

O LIVRO QUE GOSTARIA
QUE OS SEUS PAIS TIVESSEM LIDO
(e que os seus filhos agradecem
que leia também)

Philippa Perry

O LIVRO QUE GOSTARIA
QUE OS SEUS PAIS TIVESSEM LIDO
(e que os seus filhos agradecem
que leia também)

Tradução de
PATRÍCIA XAVIER

ARENA

Índice

Nota introdutória	11
Introdução	13
PARTE UM — O Nosso Legado Como Pais	17
O passado persegue-nos (assim como aos nossos filhos)	18
Ruptura e reparação	27
Reparar o passado	32
Como falamos com nós próprios	36
Bons pais/maus pais: o lado negativo dos juízos	41
PARTE DOIS — O Ambiente do Seu Filho	45
Não é a estrutura familiar que importa, é como convivemos todos juntos	46
Quando os pais não estão juntos	48
Como tornar a dor suportável	51
Quando os pais estão juntos	52
Como discutir e como não discutir	54
Cultivar a boa vontade	63
PARTE TRÊS — Sentimentos	69
Aprender a conter sentimentos	70
A importância de validar sentimentos	75
O perigo de não aceitar sentimentos: um estudo de caso	83
Ruptura e reparação de sentimentos	89

Sentir com os nossos filhos, em vez de resolver o problema	91
Monstros debaixo da cama	94
A importância de aceitar todos os estados de espírito	96
A exigência de ser feliz.	100
Afastar sentimentos recorrendo à distração	105
PARTE QUATRO — Estabelecer Alicerces.	111
Gravidez	111
Magia simpática	115
Enquanto pai ou mãe, qual é a sua tribo?	122
O bebé e a mãe	127
Planear o nascimento.	128
Relatar a experiência do parto	129
<i>Breast crawl</i> ou deslocação em direcção ao seio materno	131
A ligação inicial	134
Apoio: para cuidarmos dos nossos filhos, precisamos que cuidem de nós.	137
Teoria da vinculação	147
Grito coercivo	153
Hormonas diferentes, uma pessoa diferente	156
Solidão	157
Depressão pós-parto	161
PARTE CINCO — Condições Para Uma Boa Saúde Mental.	171
A ligação afectiva	172
Dar e receber, comunicação em dois sentidos	173
Como o diálogo começa	176
Tomada de vez	177
Quando o diálogo é difícil: diafobia.	178
A importância de uma observação empenhada	184
O que acontece quando os pais estão viciados no telemóvel	186
Nascemos com uma capacidade inata para o diálogo.	188
Os bebés e as crianças também são pessoas.	192
Como treinamos os nossos filhos para serem irritantes — e como quebrar esse ciclo	195
O porquê de uma criança se tornar «dependente»	199
Encontrar um sentido nos cuidados a ter com a criança.	201
O estado de espírito habitual do seu filho	202

Sono.	203
Como se encoraja o sono através de pequenos estímulos?	209
Ajudar, e não socorrer	213
Brincar	217
PARTE SEIS — Comportamento:	
Todo o Comportamento é Comunicação	225
Modelos	226
O jogo de ganhar ou perder	228
Agir em função do presente e não do que imaginamos que acontecerá no futuro.	232
As qualidades de que precisamos para nos portarmos bem	233
Se todo o comportamento é comunicação, o que significa este ou aquele comportamento inconveniente?	239
Investir tempo de forma positiva mais cedo, em vez de o investir negativamente mais tarde	246
Melhorar o comportamento pondo os sentimentos em palavras	247
Quando as explicações não são úteis	249
Quão rígidos devem ser os pais?	254
Ainda sobre as birras	259
Os queixumes.	266
Quando os pais mentem	272
Quando as crianças mentem	277
Limites: defina-se a si e não à criança	287
Definir limites com crianças mais velhas e com adolescentes	298
Adolescentes e jovens adultos	303
E finalmente: quando somos todos adultos	313
Epílogo	318
Para Ler/Ouvir/Ver mais sobre o assunto	321
Agradecimentos	327

Nota introdutória

Este livro não é um manual para pais.

Não entro em pormenores práticos, como a habituação ao bacio ou o desmame.

Este livro é sobre as relações que construímos com os nossos filhos, sobre o que pode impedir uma boa ligação e o que pode melhorá-la.

É sobre o modo como fomos criados e sobre a influência que isso pode ter no nosso papel de pais. É sobre os erros que vamos cometer — especialmente aqueles que nunca quisemos cometer — e sobre o que podemos fazer para os corrigir.

Este livro não lhe dará muitas dicas ou truques sobre parentalidade, e poderá deixá-lo inquieto, zangado, ou poderá até torná-lo melhor pai ou mãe.

Escrevi o livro que gostaria de ter lido quando me tornei mãe, e gostava muito que os meus pais o tivessem lido.

Introdução

Vi recentemente uma actuação de *stand-up* do humorista Michael McIntyre em que ele dizia que há quatro coisas que precisamos de fazer aos nossos filhos: vesti-los, alimentá-los, lavá-los e pô-los na cama. Disse que antes de ter filhos imaginava que ser pai era correr através de prados e fazer piqueniques, mas que a realidade era uma batalha, travada dia após dia, para se conseguir que eles realizassem apenas aquelas quatro tarefas básicas. O público riu-se às gargalhadas enquanto ele descrevia como convencer os filhos a lavarem o cabelo, a vestirem um casaco, a saírem de casa ou a comerem um vegetal. Era o riso de pais, pais como nós, talvez, que também passaram por isso. Sermos pais¹ é muitas vezes difícil. Pode ser aborrecido, desanimador, frustrante e exigente, sendo, ao mesmo tempo, a experiência mais divertida, mais

¹ Quando uso o termo «pais», refiro-me às pessoas responsáveis pelas crianças, seja biológica ou legalmente, ou enquanto familiares próximos ou amigos; no lugar de «pai ou mãe» poderá, então, ler-se «cuidador principal». Uso, por vezes, a palavra «cuidador», que poderá significar pai ou mãe, a pessoa que tem a guarda legal da criança, pai ou mãe adoptivos, ajuda paga ou não paga, ou qualquer pessoa que seja responsável pela criança.

alegre, mais repleta de amor e mais maravilhosa que alguma vez viveremos.

Quando nos vemos atolados nos pormenores de fraldas, doenças próprias da infância, birras (de crianças pequenas e de adolescentes), ou quando temos um emprego a tempo inteiro e ao chegar a casa encontramos o nosso verdadeiro trabalho, que inclui raspar banana de fendas na cadeira de refeição ou outra carta do director de turma a chamar-nos à escola, pode ser difícil considerar a parentalidade como parte de um todo. Este livro tem como objectivo fornecer-lhe essa perspectiva global, para o ajudar a distanciar-se, a distinguir o que é importante do que não é, e a perceber o que pode fazer para ajudar o seu filho a ser a pessoa que ele pode ser.

O âmago da parentalidade é a relação que tem com a criança. Se fôssemos plantas, a relação seria o solo. A relação apoia, alimenta, permite o crescimento — ou inibe-o. Sem uma relação em que possam apoiar-se, as crianças não se sentem seguras. Queremos que a relação seja uma fonte de força para os nossos filhos — e, um dia, para os filhos deles também.

Enquanto psicoterapeuta, tenho a experiência de escutar e de falar com pessoas que se batem com diferentes aspectos da parentalidade. Através do meu trabalho, tive a oportunidade de ver como as relações se tornam disfuncionais — e como podem voltar a funcionar bem. O propósito deste livro é partilhar consigo o que é relevante no seu papel como pai ou mãe. Tal incluirá lidar com sentimentos — com os seus e com os dos seus filhos —, ajustar-se aos seus filhos,

para aprender a compreendê-los melhor e para ter uma ligação genuína com eles, em vez de encalhar em padrões de conflito ou afastamento, que se revelarão esgotantes.

Adopto uma perspectiva de longo prazo da parentalidade, em vez de uma abordagem de dicas e truques. Interessa-me a forma como nos relacionamos com os nossos filhos, não o modo como os manipulamos. Neste livro, encorajo-o a olhar para as suas experiências de bebé e de criança, para que possa transmitir o que a sua educação teve de bom, evitando, ao mesmo tempo, os aspectos menos positivos. Debruçar-me-ei sobre como podemos tornar as nossas relações melhores e favoráveis ao desenvolvimento dos nossos filhos. Mostrarei como as nossas atitudes durante a gravidez podem ter influência na nossa futura ligação com a criança, e como podemos lidar com um filho bebé, criança, adolescente ou adulto de modo a construir relações que sejam uma fonte de força para eles e uma fonte de satisfação para nós. E de modo a ter, ao longo do percurso, menos batalhas para conseguir que eles se vistam, se alimentem, se lavem e se deitem.

Este livro destina-se a pais que não só amam os seus filhos, como também querem gostar deles.

PARTE UM

O Nosso Legado Como Pais

Pode ser um lugar-comum, mas é verdade: as crianças não fazem o que dizemos — fazem o que nós fazemos. Antes de considerarmos o comportamento dos nossos filhos, é útil — essencial, até — olhar para os seus primeiros modelos. E um deles é você.

Esta parte do livro centra-se em si, porque será uma figura da maior importância na vida do seu filho. Nesta secção, vou dar-lhe exemplos de situações em que o passado pode afectar o presente, no que toca à sua relação com o seu filho. Vou mostrar-lhe como os filhos podem espoletar em nós sentimentos do passado que não interpretámos devidamente e que interferem nas nossas acções. Vou também referir-me à importância de escutar a nossa voz interior crítica, para não transmitirmos muitos dos seus efeitos nocivos à geração seguinte.

O passado persegue-nos (assim como aos nossos filhos)

Uma criança precisa de afecto e de aceitação, de contacto físico, da presença física dos pais, de amor e de limites, de compreensão, de interacção com pessoas de todas as idades, de experiências tranquilizantes e de uma grande parte da atenção e do tempo dos pais. Ah! Então é assim simples: o livro pode acabar aqui. Mas não pode, porque surgem obstáculos. A vida pode criar-nos obstáculos: circunstâncias, assistência à infância, dinheiro, escola, trabalho, falta de tempo e ocupações em excesso... e esta não é, como sabe, uma lista exaustiva.

Mas o maior obstáculo é, muitas vezes, o que nos foi transmitido quando éramos bebés e crianças. Se não analisarmos o modo como fomos criados e o legado que tal representa, o passado pode prejudicar-nos. Talvez já tenha dado por si a dizer algo como: «Abri a boca e o que ouvi foram as palavras da minha mãe.» Claro que se essas palavras o tivessem feito sentir-se desejado, amado e seguro quando era criança, não haveria qualquer problema em repeti-las. No entanto, tratam-se muitas vezes de palavras que produziram o efeito contrário.

São vários os factores que podem interferir nas nossas relações, entre eles a nossa falta de autoconfiança, o nosso pessimismo, as nossas defesas, que bloqueiam o que sentimos, e o medo de sermos dominados pelas emoções. Ou, no que se refere especificamente aos nossos filhos, pode ser

aquilo que nos irrita na sua maneira de ser, as expectativas ou os receios que temos em relação a eles. Somos apenas um elo numa cadeia que atravessou milênios e que se estende para o futuro.

A boa notícia é que pode dar uma nova forma ao seu elo, o que beneficiará a vida dos seus filhos e a dos seus netos, e pode iniciar esse processo agora. Não tem de fazer tudo o que lhe fizeram a si; pode rejeitar aquilo que não o ajudou. Se é pai ou mãe, ou se vai sê-lo em breve, pode recordar a sua infância e familiarizar-se com ela, analisar o que lhe aconteceu, como isso o fez sentir na altura e como o faz sentir agora. E depois de analisar essa herança, pode reter apenas aquilo que lhe for útil.

Se na sua infância e adolescência foi, essencialmente, respeitado como um indivíduo único e valioso, se lhe deram um amor incondicional, se teve atenção positiva suficiente e relações gratificantes com a sua família, recebeu as bases necessárias para criar relações positivas e funcionais. Com este ponto de partida, terá certamente compreendido que pode desempenhar um papel positivo na sua família e na sua comunidade. Se se revê nesta descrição, é pouco provável que o exercício de analisar a sua infância seja doloroso.

Se não teve uma infância como esta — como acontece a muitos de nós —, olhar para trás poderá provocar-lhe desconforto emocional. Penso que é necessário tornarmo-nos mais conscientes desse desconforto, para estarmos mais atentos e para nos impedirmos de o transmitir. Uma grande parte do que herdámos encontra-se à margem da nossa

consciência. Isso torna, por vezes, difícil saber se estamos a reagir aqui e agora ao comportamento do nosso filho, ou se as nossas reacções têm origem no passado.

Penso que a história que se segue ajudará a ilustrar o que quero dizer. Foi-me contada por Tay, uma mãe dedicada que é também psicoterapeuta e que dá formação na sua área de especialidade. Estou a mencionar os dois papéis de Tay para deixar claro que até as pessoas mais autoconscientes e bem-intencionadas podem recuar emocionalmente no tempo e dar por si a reagir ao passado, quando julgam estar a reagir ao presente. Esta história começa quando Emily, filha de Tay, então com quase sete anos, gritou à mãe que não conseguia sair de uma estrutura para trepar, pedindo-lhe que a ajudasse.

Disse-lhe que descesse sozinha e, quando ela respondeu que não era capaz, senti-me subitamente furiosa. Achei que ela estava a ser ridícula — podia facilmente descer sozinha. Gritei-lhe: «Desce imediatamente!»

Ela acabou por conseguir. Depois, tentou dar-me a mão, mas eu continuava furiosa, e não aceitei, e ela começou a chorar.

Quando chegámos a casa e preparámos o lanche juntas, ela acalmou-se e eu pus o episódio para trás das costas, dizendo para comigo: «Caramba, os miúdos são difíceis.»

Uma semana mais tarde: estamos no jardim zoológico, onde há outra estrutura para trepar. Ao vê-la, senti uma onda de culpa. Percebi que a Emily também estava a pensar no que

acontecera na semana anterior, porque me olhou com uma expressão quase receosa.

Perguntei-lhe se queria brincar na estrutura. Desta vez, não fui sentar-me num banco a olhar para o telemóvel; fiquei de pé junto à estrutura, a observá-la. Quando ela achou que não conseguia sair, estendeu-me os braços, a pedir ajuda. Então, encorajei-a.

— Põe um pé aqui e o outro aqui, agarra-te ali e vais conseguir sair sozinha. — E assim foi.

— Porque não me ajudaste da última vez? — perguntou-me, quando pousou os pés no chão.

Pensei um pouco e disse-lhe:

— Quando eu era pequena, a avó tratava-me como se eu fosse uma princesa e levava-me ao colo para todo o lado, estava sempre a dizer-me para «ter cuidado». Aquilo fazia-me sentir incapaz de fazer o que quer que fosse sozinha e acabei com falta de autoconfiança. Não quero que isso te aconteça e foi por isso que não te ajudei na semana passada quando me pediste que te tirasse da estrutura. E lembrei-me de quando tinha a tua idade e não me deixavam descer sozinha. Fiquei cheia de raiva e descarreguei-a em ti, e foi injusto.

A Emily olhou para mim e disse:

— Ah, pensei que não te importavas.

— Oh, nada disso — disse-lhe. — Importo-me, mas naquele momento não sabia que estava zangada com a avó e não contigo. E peço desculpa.

Como aconteceu a Tay, é fácil fazer juízos apressados ou tirar conclusões precipitadas sobre a nossa reacção emocional, sem considerarmos que esta pode dever-se tanto a uma experiência passada como ao que está a acontecer no presente.

Mas quando sente raiva — ou quaisquer outras emoções difíceis, incluindo ressentimento, frustração, inveja, repulsa, pânico, irritação, medo, terror, etc. — como resposta a algo que os seus filhos fizeram ou pediram, convém encarar o que sente como um aviso. Não porque eles estejam necessariamente a fazer algo de errado, mas porque o sucedido lhe provocou essa reacção.

O padrão funciona muitas vezes da seguinte forma: quando reagimos com raiva ou com outra emoção excessivamente intensa numa situação relacionada com os nossos filhos, é porque aprendemos a defender-nos desse modo de emoções que sentimos quando tínhamos a idade deles. Sem que nos demos conta, o comportamento dos nossos filhos ameaça espoletar sentimentos que nos afligiram no passado — desespero, ânsia, solidão, ciúme, carência. Então, tomamos inadvertidamente a opção mais fácil: em vez de sentirmos empatia, contornamos a dificuldade, ficando zangados ou frustrados ou em pânico.

Às vezes, os sentimentos do passado que vêm à superfície foram perpetuados por mais de uma geração. A minha mãe achava irritantes os guinchos das crianças durante as brincadeiras. Apercebi-me de que também eu entrava numa espécie de estado de alerta quando a minha filha e os seus amigos faziam barulho, ainda que estivessem a divertir-se de forma

apropriada. Quis descobrir mais, por isso perguntei à minha mãe o que lhe acontecia se fizesse barulho quando brincava, na sua infância. Ela disse-me que o seu pai — o meu avô — tinha mais de cinquenta anos quando ela nasceu e sofria com frequência de dores de cabeça; por essa razão, todas as crianças tinham de andar em bicos de pés em casa, ou arranjavam sarilhos.

Talvez receie admitir que a irritação que sente com o seu filho leva, por vezes, a melhor, julgando que esse reconhecimento intensificará os sentimentos negativos ou os tornará mais reais. Porém, se reconhecermos intimamente os nossos sentimentos inconvenientes e se encontrarmos uma narrativa alternativa — uma narrativa em que não responsabilizamos os nossos filhos —, não julgaremos as crianças como se elas fossem culpadas pelas nossas emoções. Se conseguir fazer isto, é menos provável que reaja a esse sentimento à custa do seu filho. Nem sempre conseguirá reconstituir uma história que explique o modo como se sente, mas tal não significa que não exista uma, e pode ser útil ter noção disso.

Talvez em criança tenha sentido que as pessoas que o amavam nem sempre gostavam de si. Talvez o achassem irritante, difícil, decepcionante, pouco importante, exasperante, desastrado ou estúpido. Quando o comportamento do seu filho traz à superfície estas memórias, reage de forma automática, acabando por gritar ou por cair no comportamento negativo que adota por defeito, seja ele qual for.

Não há dúvida de que tornarmo-nos pais é muitas vezes difícil. De um dia para o outro, a criança passa a ser a nossa

prioridade, vinte e quatro horas por dia. Ter um filho pode até fazer-nos finalmente compreender aquilo com que os nossos pais tiveram de lidar, e talvez nos leve a admirá-los mais, a identificarmo-nos com eles ou a sentirmos mais compaixão por eles. Mas também precisamos de nos identificar com os nossos filhos. Dedicar algum tempo a considerar a forma como se teria sentido, numa dada situação, em bebé ou em criança, quando tinha mais ou menos a idade do seu filho, poderá ajudá-lo a desenvolver empatia. Isso será útil para compreender os seus filhos e para se identificar com eles quando se comportarem de uma forma que o leva a querer afastá-los.

Tive um cliente, Oskar, que adoptara um menino de dezoito meses. De cada vez que o seu filho deixava cair comida no chão ou não comia o que lhe punham no prato, Oskar sentia a raiva invadi-lo. Perguntei-lhe o que lhe costumava acontecer em criança quando deixava cair comida no chão ou não acabava o que tinha no prato. Ele recordava-se de o avô lhe bater nos nós dos dedos com o cabo de uma faca e de o mandar sair da sala. Depois de se lembrar de como se sentia em pequeno quando era tratado daquela forma, Oskar sentiu compaixão por si próprio enquanto criança, o que por sua vez o ajudou a encontrar paciência para lidar com o seu próprio filho.

É fácil partirmos do princípio de que os nossos sentimentos se devem ao que estamos a presenciar e não são, simplesmente, uma reacção a algo que aconteceu no passado. A título de exemplo, imagine que tem um filho de quatro anos que recebe uma enorme pilha de presentes pelo seu

aniversário. Quando ele se recusa a partilhar um dos seus brinquedos novos, repreende-o, chamando-lhe «mimado».

O que está a acontecer aqui? Como é lógico, o seu filho não tem culpa de ter recebido tantas prendas. Talvez esteja inconscientemente a assumir que ele não merece tantos brinquedos e a sua irritação perante esse facto transparece no tom severo com que lhe fala ou na expectativa pouco razoável de que a criança fosse mais madura.

Se fizer uma pausa para analisar a sua atitude, se tentar compreender a sua irritação, talvez descubra que o miúdo de quatro anos que vive dentro de si sente ciúmes ou rivalidade. Será que quando tinha aquela idade o mandaram partilhar algo que não queria partilhar? Ou talvez não tenha recebido muitos presentes e, para não sentir pena do seu eu de quatro anos, repreende o seu filho.

Estou a pensar nas mensagens de ódio e na atenção negativa que qualquer figura pública recebe da parte de fontes anónimas. Se ler nas entrelinhas, o que essas mensagens dizem, acima de tudo, é *Não é justo seres famoso e eu não*. Não é assim tão invulgar sentirmos ciúmes dos nossos filhos. Se é isso que sente, precisa de o admitir, em vez de reagir negativamente ao comportamento da criança por esse motivo. Os seus filhos não precisam que aja como um intolerante.

Ao longo deste livro, apresento exercícios que o poderão ajudar a compreender melhor aquilo a que me refiro. Se os achar inúteis ou perturbadores, passe à frente, e talvez decida lê-los quando se sentir mais preparado.

Exercício: De onde vem esta emoção?

Da próxima vez que sentir raiva do seu filho (ou qualquer outra emoção demasiado intensa), em vez de reagir irrefletidamente, questione-se: Será que este sentimento se deve inteiramente a esta situação e ao meu filho, no presente? De que forma poderei estar a impedir-me de ver a situação da perspectiva dele?

Uma boa maneira de se impedir de reagir é dizer «Preciso de algum tempo para pensar sobre o que está a acontecer» e usar esse tempo para se acalmar. Mesmo que o seu filho precise de alguma orientação, não vale a pena tentar orientá-lo enquanto está zangado. Se reagir nessa altura, tudo o que o seu filho vai ouvir será a sua raiva e não o que está a tentar dizer-lhe.

Pode fazer esta segunda versão do exercício mesmo que ainda não tenha filhos. Tente aperceber-se de quantas vezes se sente zangado, ou superior aos outros, ou indignado, em pânico ou talvez envergonhado, com ódio a si próprio, ou alheado. Procure um padrão nas suas reacções. Tente perceber quando se sentiu dessa forma pela primeira vez, recuando até à sua infância, até ao momento em que começou a reagir assim, e talvez comece a compreender até que ponto essa reacção se tornou um hábito. Por outras palavras, a reacção deve-se, pelo menos, tanto ao hábito que desenvolveu como à situação presente.