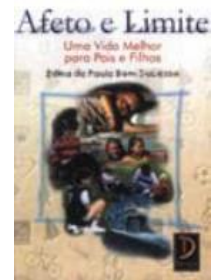


Livro: Afeto e o limite – Uma vida melhor para pais e filhos

Crianças de hoje não conseguem imaginar como os seus avós viviam sem fax, telefone celular, internet.



Os recursos tecnológicos e os canais de comunicação mostram extraordinárias transformações, mas grande parte dos dilemas e queixas entre as gerações permanecem. Quartos desorganizados, objetos deixados por toda a casa, brigas entre irmãos, desobediência, são queixas apontadas pelos pais pelo menos à três décadas.

Homens e mulheres somam ao estresse da profissão, as preocupações com baixo rendimento escolar dos filhos, uso de drogas, conduta agressiva, consumismo e exigência de bens materiais. Pais, professores, empresários, gerentes e trabalhadores vivem conflitos nas relações de trabalho, medo de perder emprego, insegurança nos processos de mudança. E como se não bastasse, vivem os dilemas da educação dos filhos.

Amigos dos filhos invadem a casa sem sequer cumprimentar. Muitos pais ficam indignados quando os adolescentes saem para as festas no horário em os pais retornavam para casa.

Os professores por sua vez queixam-se de indisciplina, das notas baixas, do desinteresse pelas aulas. Muitos alunos ainda jogam lixo pela sala, deixam banheiros imundos, não sabem pedir desculpas ou cumprimentar.

Na classe média instalou-se um forte consumismo e os adolescentes só se sentem aceitos no seu grupo de referência quando vestem roupas "de marca", compram tênis do momento.

Com a entrada da mulher no mercado de trabalho, as crianças ficam cada vez mais sozinhas e os pais tentam suprir a ausência com presentes, objetos cujo preço não se justifica.

Diante destes dilemas, muitos se sentem perdidos, culpados, impotentes, desamparados, irritados, agressivos. Dificilmente conseguem manter um diálogo esclarecedor em ambiente de respeito e equilíbrio.

Conflitos se instalam, cresce o número de casamentos desfeitos. A procura de psicólogos sinaliza muitas vezes a dificuldade dos pais em assumir a responsabilidade de tratar os problemas diretamente com os filhos, buscando ajuda de especialistas.

Longe de se tratar um problema simples, passível de solução mágica, a educação dos filhos é um desafio cujas bases são culturais. Os pais precisam admitir que também são humanos e seus recursos emocionais são limitados. As dificuldades e as crises familiares são inevitáveis. Se os filhos vêem os pais discutindo mas resolvendo os problemas, podem aprender uma importante lição. As pequenas insatisfações podem ajudar a aprender a lidar com outras maiores que a vida certamente trará.

Por razões variadas, alguns pais abrem mão de sua autoridade, quer por temerem o rótulo de "careta", quer por acreditarem que as crianças não podem ser tolhidas nas suas reações para se tornarem adultos livres, sem traumas. Tornam-se permissivos, não colocam limites, aceitam

chutes, gritos, tratamento grosseiro. Estas crianças vão se tornar irritadas, agressivas.

Embora os pais acreditem que elas encontrarão o próprio rumo, o que mais se observa é que tais crianças crescem isoladas, contam com poucos amigos, tornam-se indesejadas pelos familiares que fazem tudo para evitarem o contato com elas.

Quando adultos muitos mostram-se indecisos, inseguros, incapazes de persistir e lidam muito mal com perdas e frustrações.

Outros pais acreditam que os problemas se resolvem por si mesmos. Parecem não enxergar o que se passa, fazem comentários simplistas, não se posicionam diante das situações críticas. Os filhos se sentem inseguros, perdidos, com grande dificuldade para tomar decisão. Aprendem a manipular, mentir, como forma de obter aquilo que desejam.

Existem ainda pais reprovadores e ásperos que além de poucas manifestações de afeto cobram aquilo que foge de sua expectativa e são incapazes do reconhecimento e do elogio. Estas crianças podem apresentar baixa estima, sentem-se culpadas, buscam esconder o medo dos desafios ora mostrando conduta obediente e passiva, ora rebelando-se e mostrando explosões emocionais sem motivo aparente.

O grande desafio está mesmo em estabelecer um estilo de convivência que permita explicar os fatos com carinho, colocar limites sem violência, tratar os problemas, sem agredir a personalidade do filho ou reprimir as emoções.

Reprimir a ação implica não censurar os sentimentos. Um irmão pode sentir raiva do outro, mas os adultos não podem permitir que se agridam fisicamente, briguem de forma violenta.

Os filhos têm todo o direito de expressar a irritação, o medo e raiva, mas nem por isto podem bater, atirar ou quebrar objetos quando estão furiosos.

Sentimentos e desejos são legítimos e aceitáveis, mas muitos comportamentos não podem ser nem aceitos nem estimulados.

Os filhos precisam aprender que podem ter raiva, mas não precisam odiar a pessoa ou fazer comentários maldosos. Estas crianças aprendem a respeitar os ausentes, concentrar-se no problema, recuperar-se das frustrações.

Nas relações diárias os limites ajudam a ampliar o auto conhecimento e a autocrítica, estimulando a criança a saber como é percebida e especialmente a expressar sentimentos de forma adequada.

Os pais podem ajudar na expansão do auto conhecimento, substituindo a frequente tendência a censurar pela postura de esclarecer os fatos e as situações ampliando o hábito de perguntar: que aconteceu? Quando foi isto? Quem o magoou? Você está triste?

Perguntas como estas ajudam o filho a entender o seu estado emocional e criam clima para conversa aberta e não avaliativa.

Ao ajudar o filho a admitir e nomear a emoção, os pais ensinam-o a regular as emoções e muitas vezes nem se torna necessária a colocação de limites, uma vez que limites podem ser estabelecidos e compromissos negociados.

Momentos de fortes emoções pedem equilíbrio e indicam a inconveniência de se colocar limites com raiva, com pressa, nos momentos de cansaço, na presença de terceiros. Os pais podem aprender o auto controle e mesmo experimentado raiva podem evitar bater, fazer ameaças que depois não conseguem cumprir, tomar cuidado para não expressar desprezo, usar de ironia ou sarcasmo.

Mesmo que seja difícil é preciso conhecer e acolher os amigos dos filhos. Só assim se pode saber com quem eles andam, de quem gostam. Conhecendo os amigos pode-se mapear preferências e estar atentos às influências destes amigos.

Cada vez mais fica evidente a necessidade de se estabelecer uma rede de apoio emocional aos filhos. Parentes e pessoas significativas podem ajudar nossos filhos em situações difíceis, momentos de perdas e conflitos.

Se o filho está triste e não mostra disposição para conversar, é importante que os pais o estimulem, sugerindo que se abra com alguém. Neste momento não vale o egoísmo de querer que o filho só tenha como amigo e confidente o pai ou a mãe. Amigos, vizinhos, tio e tia podem ajudar, escutando e orientando. Cada situação pode requerer um tipo de interlocutor e é saudável que o filho escolha pessoas de confiança, com quem se sinta seguro para expressar sentimentos e buscar apoio emocional nas dificuldades.

O desafio na educação é encontrar formas de substituir a desaprovação, o castigo, as surras, a falta de limite por uma atitude orientadora.

Equilibrar afeto e limite começa por estimular os filhos a se afirmarem, expressando opinião com firmeza; usando as emoções negativas para impulsionar ações positivas. Afeto afirmativo significa participar ativamente da vida emocional da criança., definindo limites e dialogando.

Educados com afeto e limite os filhos apresentam opções para solucionar dificuldades, mostrando-se mais preparados para suportar crises e problemas, conseguindo acalmar-se e sair da angústia.

Esta obra é um convite a uma construção transformadora, que requer disposição e persistência para rever condutas, mudar valores e crenças, abrir as janelas do coração e criar filhos mais felizes.