

O maior desafio da parentalidade somos nós, não são os nossos filhos.

“O meu filho está sempre a provocar-me e a contrariar tudo o que eu digo. O que eu precisava mesmo era de algumas estratégias para o ajudar a ter mais disciplina...”

Nunca falámos tanto sobre disciplina, nunca soubemos tanto sobre desenvolvimento infantil, nunca tivemos ao nosso dispor tantos manuais de “técnicas infalíveis” e ainda assim, provavelmente, nunca estivemos tão distantes de nós próprios e daquela que é a verdadeira missão da parentalidade...

O desafio de nos tornarmos pais é um desafio interno, uma transformação que acontece no lugar mais fundo de nós e nos obriga a um outro olhar sobre quem somos, sobre quem fomos, sobre a pessoa que um dia, gostaríamos de ser. É força que nos empurra em direção ao caminho de desaprender tudo o que demos como certo, abrindo espaço a tudo o que afinal ainda não sabíamos.

Acredito de coração que os filhos são talvez o maior impulso a que isto aconteça, uma espécie de livre-passe trazido pela vida, para que possamos transformar quem somos enquanto, aceitarmos-nos nas nossas imperfeições e aprender a navegar em mar alto, às vezes espelho outras tantas, tempestade.

É por acreditar nisto que quando me perguntam por estratégias para educar um filho, eu falo sempre em estratégias para nos educarmos a nós próprios, caminhos que podem ser trilhados desde o início e que nos abrirão todas as portas aquele que é o verdadeiro propósito de acompanhar um ser humano na incrível aventura de crescer:

Auto regulação

Compreender e gerir as nossas próprias emoções e ações será sempre o primeiro passo para sermos pais mais conscientes. Conhecer os meus gatilhos, parar para refletir sobre a forma como (re)ajo perante os diferentes desafios, procurar conhecer porque razão um determinado comportamento do meu filho me transtorna ao ponto de me fazer saltar a tampa, nos gestos e nas palavras que não quero dizer. Aquilo que eu não conheço ou que eu não aceito, dificilmente será controlado por mim e é por isso que este olhar atento para dentro de nós e daquilo que sentimos será sempre parte da formula necessária para conseguirmos, enquanto adultos, ajustar as nossas respostas emocionais e sermos cada vez mais capazes de inspirar autenticidade, tranquilidade, respeito e responsabilidade. E é assim que os nossos filhos aprenderão a fazê-lo também.

Conexão

As crianças crescem interiormente sempre que se sentem compreendidas, ligadas aos seus cuidadores, seguras do amor dos pais. É assim desde o momento do nascimento. Existe um sincronizar constante do bebé ao nosso próprio estado emocional (bebés de mães deprimidas ajustam-se à baixa estimulação e habituam-se à falta de sentimentos positivos, tal como bebés de mães agitadas aprendem a corresponder a esse estado também). Um apego seguro desenvolve-se com a capacidade dos adultos cuidadores em responder às necessidades emocionais do bebé, da mesma forma que respondem às suas necessidades físicas, sendo que serão estas relações afetivas que permitirão construir a base para o desenvolvimento de relações de confiança e intimidade, com efeitos profundos ao nível das experiências da criança, da sua expressão e ao nível da regulação das suas emoções. Sempre que somos capazes de nos ligar emocionalmente aos nossos filhos (o mais possível, livres das expectativas, da opinião dos outros, dos medos, das dúvidas...) estamos a criar os alicerces mais sólidos para todos os desafios de aprendizagem que nos surjam ao longo do seu crescimento.

Capacidade de guiar

Quando um pai ou uma mãe diz “Ele é tão desobediente!”, está na verdade a dizer “O meu filho não faz o que eu mando!”.

Esta é talvez uma das tarefas mais difíceis da parentalidade: a capacidade de olhar para os nossos filhos como parceiros de jornada, diminuindo a frequência das lutas de poder que nos tentam todos os dias. Uma criança estará naturalmente disponível à nossa orientação, sempre que se sinta respeitada, aceite e ouvida. Naturalmente também, reagirá às tentativas de controlo e de poder que lhe sejam impostas, exatamente como um adulto faria.

Os filhos não são nossos, nem no corpo, nem na alma. São nossos no coração e será apenas essa a nossa tarefa, guiá-los no sentido de abrirem o coração à vida e a si próprios, sempre inspirados pela forma como estivemos a seu lado, nos momentos em que mais precisavam de luz.

Todos os desafios de comportamento são uma janela incrível de aprendizagem e a forma como lhes respondemos é aquela que (sempre que mais consciente e alinhada com o modelo que queremos transmitir) permitirá o desenvolvimento das competências de vida que um dia todos gostaríamos de observar nos nossos filhos. E aqui eu quase que aposto que me fariam na autoestima, na regulação emocional, na cooperação, na autonomia ou na empatia. *Imagino que nem se lembrariam da obediência... Não é dela que reza a história das pessoas verdadeiramente felizes.*

Rita Guapo

www.ritaguapo.pt

ola@ritaguapo.pt