

Eduard Estivill: “Pais inseguros criam filhos inseguros”

Mais do que um pediatra, Eduard Estivill assume-se como cientista. Em entrevista ao Observador, o pai do famoso método para o sono defende que as regras são essenciais para criar uma criança.



Ana Cristina Marques, 17.jun.2014

A culpa é sempre dos pais, a quem cabe a responsabilidade de ensinar os filhos. É Eduard Estivill quem o diz, apoiando-se em estudos científicos que corroboram uma ideia que, por certo, vai pressionar ainda mais os pais. O pediatra, escritor e neurofisiólogo é diretor da Clínica del Sueño Dr. Estivill e coordena a unidade de alterações do sono no Hospital General de Catalunya. Mais do que isso, é a antítese do “companheiro de profissão” Carlos González – recorda-se dele?

Estivill ficou conhecido pelo método homónimo que, ao longo dos anos, espalhou-se um pouco por todo o globo. O livro Método Estivill, que vendeu milhões de cópias, quer ensinar os pais a ensinar os filhos a dormir. Como? A ideia é deixar as crianças na sua própria cama, com a luz do quarto apagada e a porta aberta. É provável que chorem, pelo que os pais devem visitar os filhos, em intervalos de tempo progressivamente maiores, no sentido de os acalmar. Há quem ache o processo duro, mas Eduard Estivill, o mentor, garante resultados.

Se o sucesso começou com as questões do sono, alastrou-se à comida. Estabelecer um horário e um lugar fixos para a refeição, e criar uma rotina que anteceda a mesma, passam pela solução. Se a criança mostrar relutância em comer, o método Estivill passa por três tentativas. O pai ou a mãe retiram o prato de frente da criança. Minutos depois, voltam a tentar a sua sorte. A calma e a serenidade são fatores importantes.

São mais as coisas que separam González de Estivill, do que aquelas que os unem. Ambos são espanhóis e médicos de formação. Mas quando o tópico é a educação, há grandes diferenças a apontar. Na versão do primeiro, as crianças podem dormir na cama dos pais, ser levadas ao colo tanto quanto o desejarem e, acima de tudo, “têm de ser amadas”.

Estivill, que recusa comentar sobre González, alegando não o conhecer, defende um espaço próprio para o sono dos mais pequenos e coloca o hábito acima da espontaneidade. E porque a disciplina é uma questão de constância, e não a “qualidade inata” de González, as regras e as normas estão no caminho de crianças mais felizes e seguras. O discurso centra-se, agora, nos pais e na responsabilidade destes. Porque se o filho não come ou não dorme bem, a culpa poderá ser sua.

Há muitos seguidores, em Portugal, do método Estivill para dormir. Como chegou a estas descobertas?

São as descobertas científicas de muitos seguidores. Não é uma opinião nem uma tendência. É apenas um facto científico e, sendo lógico, resolve o problema. Por essa razão, é muito popular não só em Portugal mas também na maioria dos países no mundo inteiro.

Que feedback tem dos pais?

Vendemos mais de três milhões de livros, traduzidos em 20 idiomas. Isso significa que é uma grande ajuda para os pais que utilizam os padrões científicos que recomendamos. Os pais ficam muito gratos quando veem o seu filho feliz, a dormir adequadamente.

Tendo por base o método Estivill, há quem pense que não se pode pegar nas crianças ao colo e que é preciso deixá-las chorar.

Só diz isso quem não leu o livro com cuidado. Os que o leram corretamente verão que uma das nossas afirmações mais importantes é não abandonar a criança quando esta está a chorar. Por isso, no nosso método,

quando ensinamos as crianças a dormir, temos de entrar [no quarto] em pequenos intervalos de tempo durante a aprendizagem do hábito, para que a criança seja sempre acompanhada.

O hábito do sono torna-se, assim, em algo rotineiro e mecânico. Até que ponto as rotinas são saudáveis para o desenvolvimento da criança? Não inibem a espontaneidade?

Um hábito é comer sopa com uma colher, lavar os dentes com uma escova, andar de bicicleta ou de carro. Isto não tem nada que ver com a espontaneidade. Ninguém tem permissão para aprender a conduzir com “espontaneidade”.

O que podemos entender do seu método relativamente aos hábitos alimentares?

Utilizam-se os mesmos princípios que são usados para ensinar uma criança a dormir. Previamente apresentamos alguns dados importantes para entender como podemos ensinar as crianças a comer corretamente, como o tamanho do estômago em função da idade. Isto é o que explicamos no nosso livro “A Comer”. Os conceitos científicos permanecem. Portanto, o resultado é o correto.

Já disse que “as crianças ‘são’ um gourmet em potência”. Como assim?

O ser humano tem a capacidade de comer qualquer coisa e de apreciar o que come. Uma criança japonesa come sushi e sashimi desde pequena, tal qual uma criança mexicana se habitua a comer picante desde a infância. Uma criança portuguesa sabe apreciar, desde muito pequena, um bom presunto ou uns bons camarões. Tudo depende do que os pais ensinam.

Para quem não leu o livro Aprender a Comer, quais são os dados mais importantes?

O mais importante é que a criança tenha fome e, sobretudo, ter em conta as quantidades de comida no estômago, em função da idade.

A disciplina exige mais tempo e paciência por parte dos pais. Acha que as suas opiniões contribuem para a culpabilização dos pais que não conseguem impor-se por estarem, ao final do dia, cansados?

A disciplina que recomendamos é mais uma questão de constância do que de rigidez. Quando os pais entendem os fundamentos científicos que recomendamos, não se sentem culpados.

Sente que os pais, por falta de energia e tendo em conta a vida agitada, afrouxam no que diz respeito à disciplina?

É certo. Os atuais horários laborais, a entrada da mulher no trabalho e o stress da vida moderna fazem com que os pais tenham pouco tempo para se dedicar aos filhos. Por isso, tendem a protegê-los em demasia e a não ter regras e hábitos corretos quando a ensinar os filhos.

Como cresce uma criança com e sem regras? Há grandes diferenças?

Todos os estudos científicos sobre este tema indicam que a criança educada com normas e com regras é mais feliz e mais segura. As crianças que não conhecem limites são inseguras, mal adaptadas à realidade e com maiores problemas emocionais.

Para Carlos González, todos os castigos são inúteis. Que opinião tem dele e das suas teorias – porque acha que é um sucesso de vendas?

Não conheço esse senhor, pelo que não posso comentar.

Mas acha que as crianças devem ser castigadas?

O castigo é um ato negativo que a criança pode entender com ansiedade. Ao invés, regras firmes em todos os hábitos dão segurança às crianças. O importante é que os pais comuniquem as regras e os limites como uma coisa natural e não como um castigo.

Quais as consequências da culpabilização dos pais no desenvolvimento dos filhos?

Os pais inseguros, com baixa autoestima e problemas pessoais têm uma maior tendência a proteger em demasia os filhos. Assim, passam-lhes as suas carências, o que os torna mais inseguros. O contrário acontece com os pais que são seguros de si mesmos.

Acha que tem um discurso centrado nos pais?

Todos os estudos científicos mostram-nos que, na questão dos hábitos de ensino, os responsáveis são os pais. As crianças não aprendem sozinhas, mas sim aquilo que lhes ensinamos. De pais seguros saem crianças seguras. De pais inseguros saem crianças sem bons hábitos. Quando uma criança come bem, dorme bem e está bem educada, o mérito é dos pais. O mesmo acontece no sentido contrário.

Tem uma obra publicada que remete para a importância dos jogos entre pais e crianças. É uma forma de aprofundar a relação entre ambos? Como deve a criança brincar nos tempos que correm?

Os jogos são uma ferramenta para comunicarmos com as crianças e uma forma excelente de aprender bons hábitos, tanto de sono como de comida e também valores de educação. É isso que propomos com o livro A Jugar (Vamos Jogar).

E como podem os pais usar melhor o tempo, ou a falta dele, em seu favor?

O importante não é a quantidade, mas sim a qualidade.

É possível criar uma criança sem recorrer a pediatras?

Os pediatras são os responsáveis máximos da saúde das crianças e os únicos que podem opinar sobre aspetos médicos. Eu não recomendaria nunca criar uma criança sem ajuda de um pediatra.