

## Divinizamos os bebés desde muito cedo e tornamo-los tiranos

**Cristina Valente** é psicóloga e, pela primeira vez, escritora. Acha a culpa paterna inútil e garante que o castigo afeta uma criança no longo prazo. E para que lado pende a balança? González, Carlos González.



Cristina Valente com os dois filhos:  
Tiago (10) e Constança (7).

Ana Cristina Marques, 02.jun.2014

Hoje em dia há falta de tempo e de dinheiro. Ter um filho é visto como um ato raro ou até mesmo um milagre, pelo que os pais tendem a divinizar as crianças desde tenra idade. Resultado? Transformamos os nossos filhos em pequenos tiranos. Quem o diz é Cristina Valente, formada pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA), ex-jornalista e escritora pela primeira vez. O livro *Coaching Para Pais – Estratégias e ferramentas práticas para educar os nossos filhos* está no mercado desde dia 20 de junho, mas só é apresentado oficialmente esta quinta-feira (dia 3 de julho).

Em entrevista ao Observador, a psicóloga que faz consultas ao domicílio e é oradora em várias palestras explica como o castigo é um ato que incute vergonha e medo na criança, e a prevenção é a solução para o mau comportamento dos mais pequenos. Na obra, Cristina Valente coloca as coisas em perspetiva — a matemática da disciplina é simples, o progenitor é o mestre e a criança o discípulo. Mãe de duas crianças, admite sem rodeios que “não amamos incondicionalmente os nossos filhos na maior parte das vezes”. E, num sentido mais amplo, diz concordar totalmente com o polémico pediatra Carlos González que defende a educação mais livre das crianças — “assino por baixo!”.

### O livro tem uma mensagem clara — compreender as atitudes das crianças. Como se lida com o mau comportamento?

Há um capítulo em que explico o que é a birra e o que é o mau comportamento. Um é tema de disciplina e o outro é tema de desenvolvimento infantil. No caso do mau comportamento, explico que há sempre uma causa. Aliás, só podem existir quatro categorias de causas: poder, atenção, vingança e incapacidade. Eu ensino os pais a descobrir qual das razões se trata. O que habitualmente fazemos é reagir ao comportamento errado de uma criança, mas é preciso perceber o que está por detrás. Quando os pais compreendem qual é a causa, ficam autónomos para, de forma criativa, procurarem soluções.

Pedir ajuda é o melhor antídoto para o mau comportamento. Pedir ajuda a uma criança diz-lhe aquilo que é linguagem do amor: tu és importante e útil. É a necessidade de qualquer ser humano, sentir-se importante. Os miúdos, como são novos, usam as formas erradas de obter esse sentimento — daí as quatro causas do mau comportamento.

### O que entende por disciplina?

A disciplina é sermos os mestres e os líderes de alguém, até porque a palavra vem de “discípulo”. Muitos acham que a disciplina passa por castigar. É importante explicarmos que o conceito implica que o pai seja o exemplo dos filhos, o mestre, a pessoa quem os filhos vão querer seguir mesmo sem serem feitas imposições.

### O castigo é, para si, algo negativo?

Sim. Em algumas coisas, devemos lidar com as crianças como qualquer outro ser humano. A pergunta que coloco é: onde fomos buscar a ideia tonta que, para querermos que o miúdo se porte melhor, primeiro temos de o fazer sentir pior? O castigo é algo que humilha o miúdo, enche-o de culpa, de vergonha e de medo. Que relação vamos ter com essa criança para o resto da vida, com base no medo, na insegurança, na culpa e na vergonha?

### **Como é que um castigo afeta uma criança a longo prazo?**

Para já, ela vai habituar-se a fazer as coisas erradas às escondidas para não ser apanhada. Não só pelos pais mas, quando cresce, pelo marido, pelo namorado, pelo patrão... Isso vai interferir na forma como a criança olha para o erro. O que estamos a dizer às crianças é que “errar é mau”. Assim, a criança vai ter medo de correr riscos e, sendo a vida um risco, vamos estar a tirar-lhe uma ferramenta poderosíssima. É preciso encarar o erro só como um erro, que não define o pequeno enquanto pessoa.

### **Mas como devemos reagir quando uma criança se porta mal?**

Na altura, não reagimos. Quando um filho se porta mal, o pai também não está muito bem disposto. Duas pessoas mal dispostas, uma em frente à outra... não vai sair nenhuma lição dali. Mas isto depende das situações. Tomemos, por exemplo, uma criança que se porta recorrentemente mal em determinada situação. Eu posso planear com ela antes, numa conversa em que estamos as duas de cabeça fria, quais as consequências dessa ação. No momento em que ela comete o erro, aplica-se a consequência. Mas aplica-se mesmo — há pais que, depois de o dizerem, não o fazem.

### **Qual a diferença entre o castigo e a consequência?**

O castigo traz sentimentos negativos. A consequência implica eu dizer à criança “tu és livre de escolher fazer errado e, caso o faças, tens uma consequência”. O castigo, ao contrário da consequência, não tem um valor duradouro. O castigo interrompe, no momento, o mau comportamento. É um facto. Mas não ensina competências. A criança deve ter alguma autonomia, dependendo da idade. É a autonomia que a vai treinar para ser responsável na adolescência.

### **O castigo e a consequência remetem para a culpabilização dos pais?**

Acredito profundamente que a culpa é o sentimento mais inútil que existe porque não nos faz partir para a ação. A responsabilidade, sim, “olha” para o erro como uma oportunidade valiosa de aprender qualquer coisa. A culpabilização não adianta de nada. Aliás, há muitos pais que não conseguem fazer este salto, entre a culpa e a responsabilidade, porque sabem que vão ter de fazer as coisas de forma diferente. Às vezes, a única maneira implica sair da nossa zona de conforto. Isso dá muito trabalho. Acredito profundamente que a culpa também é uma desculpa para as pessoas não mudarem, mesmo sabendo que aquilo está mal. O que é diferente custa e dá trabalho.

### **Há casos em que os pais sentem culpa desnecessariamente...**

Os pais, muitas vezes, tentam proteger as crianças de coisas pelas quais elas têm de passar para ganhar determinadas competências. Nós vamos sempre em socorro. Mais, sentimo-nos culpados e responsáveis por aquilo que uma criança está a sentir em determinado momento. Por exemplo, a partida de um avô. A maior parte dos pais quer proteger os miúdos daquele sentimento de dor. Mas, do ponto de vista do crescimento, é muito mais interessante nós enfrentarmos a dor e, ao mesmo tempo, ensinarmos os filhos a lidar com ela. Acho que a culpabilização dos pais também existe por coisas que não são da competência deles, que a própria criança tem de fazer por ela.

Às vezes, olhamos para os filhos como sendo parte de nós. Não. Eles têm de cair, magoar-se, têm de sofrer. É esse treino, enquanto estão num ambiente protegido, que lhes vai dar ferramentas. Quando forem maiores vão poder usar aquilo que aprenderam em casa dos pais.

### **Fala em encorajar e em elogiar. Quais são as diferenças?**

Para já, o elogio vem sempre de fora, de fora de mim. Vamos estar sempre dependentes dele. O pai que encoraja o seu miúdo nas coisas boas e menos boas está a ensinar-lhe a ferramenta do auto-encorajamento. Mas a maior diferença é que o elogio só pode ser usado quando as coisas correm bem. O encorajamento pode e deve ser usado quando a criança mais precisa, quando as coisas correm mal. O elogio pode vir às vezes, mas não porque a criança fez a cama. É preciso que esta, por exemplo, obtenha uma conquista depois de vários meses de esforço. Porque todos gostam de uma recompensa. Isto é: elogio de quando em vez, mas não como um padrão; encorajamento sempre, sempre, sempre. Não há *overdose* de encorajamento.

### **Podemos amar incondicionalmente um filho?**

Isso é uma coisa muito difícil. Nós não amamos incondicionalmente a maior parte das vezes. O sucesso cognitivo é, por vezes, a medida do nosso amor. Ou seja, muitas vezes ficamos aborrecidos com os miúdos e tristes porque, por exemplo, não conseguiram passar de ano. O amor incondicional é amar independentemente daquilo que o filho faça, mesmo que isso seja muito mau. É um exercício muito difícil.

Os pais personalizam. O exercício da paternidade é também um teste ao narcisismo dos pais porque estes levam as coisas para a esfera pessoal. O comportamento dos filhos é a avaliação da sua própria competência enquanto pai. Os pais têm de saber a diferença entre temperamento e comportamento.

#### **Há crianças que mandam nos pais?**

Sim, muitas mais do que aquelas que imaginamos. Há filhos que, quando chegam a uma casa, transformam-na por completo: em todas as assoalhadas há fotos e brinquedos das crianças. É uma mensagem muito poderosa. Os pais, quando têm um filho, têm noção que o ato é uma raridade, um milagre e um luxo. Divinizamos os bebés desde cedo e, por isso, estamos a transformá-los em miúdos tiranos. Quando digo “és o centro do mundo”, a criança aceita isso. O que vem dos pais tem força de lei. Os pais são o exemplo, mesmo que sejam o mau exemplo.

#### **Se tivesse de escolher uma posição, Estivill ou González?**

Eu concordo totalmente com a perspectiva do González, tirando um pormenor ou outro. Assino por baixo. Na área da alimentação, González fala da fisiologia do apetite, ou seja, o miúdo, tendo determinadas necessidades calóricas e a volumetria própria do estômago, não pode ser obrigado a comer uma banana quando já é o terceiro item da refeição e é um  $\frac{1}{4}$  da sua altura. É mais uma questão se a criança tem apetite ou não. É um ato de amor quando cozinhamos para o nosso filho, mas não temos de achar que, quando ele não come, que não nos ama ou não nos aceita enquanto mães.

No caso do sono, acho que os pais devem adotar as técnicas do Estivill apenas em casos de desespero. Fora isso, a cama dos pais é o melhor lugar do mundo para uma criança. Não vejo mal em que esta durma com os pais, desde que não seja pelos motivos errados (como uma mãe que acabou de se divorciar e está a utilizar o miúdo como uma ferramenta para substituir o corpo ausente do marido) e que a criança seja capaz de, posteriormente, voltar para a sua cama e adormecer sozinha.