

Adele Faber e Elaine Mazlish

**COMO FALAR
PARA AS CRIANÇAS
OUVIREM
E OUVIR PARA
AS CRIANÇAS
FALAREM**

Tradução de
Rosário Valadas Vieira

alma
dos
livros

Agradecimentos

A Leslie Faber e Robert Mazlish, os nossos consultores internos, que sempre nos apoiaram – com uma frase melhor, uma nova ideia, uma palavra de incentivo.

A Carl, Joanna e Abram Faber, a Kathy, Liz e John Mazlish, que nos aplaudiram – só por serem quem são.

A Kathy Menniger, que supervisionou o processamento de texto do nosso manuscrito com particular atenção aos pormenores.

A Kimberly Coe, que pegou nos nossos bonecos básicos e instruções rabiscadas e nos devolveu desenhos de pais e filhos a que de imediato nos afeiçoámos.

A Robert Markel pelo seu apoio e orientação num momento crítico.

A Gerard Nierenberg, amigo e conselheiro, que generosamente partilhou a sua experiência e especialidade.

Aos pais dos nossos *workshops*, pelos seus contributos escritos e por serem os nossos críticos mais severos.

A Ann Marie Geiger e Patricia King, por se terem disponibilizado generosamente quando precisámos delas.

A Jim Wade, o nosso editor, cujo inesgotável bom humor e preocupação com a qualidade o tornou um agradável companheiro de trabalho.

Ao Dr. Haim Ginott, que nos apresentou novas maneiras de comunicar com as crianças. Quando ele morreu, as crianças do mundo perderam um grande campeão. Ele gostava tanto delas que acabariam «os arranhões nas suas almas».

Índice

Carta aos Leitores	9
Como ler e usar este livro	13
1 Ajudar as crianças a lidar com o que sentem	17
2 Estabelecer cooperação	63
3 Alternativas ao castigo	103
4 Incentivar a autonomia	153
5 Elogios	189
6 Libertar as crianças de desempenhar papéis	219
7 Conjugar tudo	247
Epílogo	255
Cartas	261

Carta aos Leitores

Caro Leitor,

A última coisa que nos passou pela cabeça foi escrever um livro do género «Como fazer» em relação a métodos de comunicação para os pais. A relação entre pai e filho é um assunto muito pessoal e privado. A ideia de dar instruções a alguém sobre a maneira de falar numa relação tão íntima não nos parecia correcta. No nosso primeiro livro, *Liberated Parents/Liberated Children*, tentámos não ensinar ou pregar. Tínhamos uma história para contar. Os anos de *workshops* com o falecido psicólogo infantil Dr. Haim Ginott tinham afectado as nossas vidas profundamente. Estávamos seguras de que se contássemos a história de como os nossos novos métodos haviam mudado a maneira como tratávamos os nossos filhos, e nós mesmas, os nossos leitores iriam captar esse espírito por trás dos métodos e inspirar-se-iam para improvisar por sua conta.

Em certa medida, funcionou dessa forma. Muitos pais escreveram-nos descrevendo com orgulho o que tinham conseguido realizar em casa só por lerem as nossas experiências. Mas houve outras cartas, e em todas elas um apelo comum. Queriam um segundo livro – um livro com «lições»... «exercícios práticos»... «regras de ouro»... «páginas destacáveis com resumos»... uma espécie de materiais que os ajudasse a aprender os métodos «passo a passo».

Durante algum tempo, levámos a ideia bastante a sério, mas a nossa relutância inicial regressou e rejeitámo-la. Além disso, estávamos demasiado ocupadas a concentrar-nos nos discursos e *workshops* que preparávamos para as nossas digressões de palestras.

Nos anos seguintes, viajámos por todo o país, orientando *workshops* para pais, professores, directores escolares, pessoal hospitalar, adolescentes e prestadores de cuidados infantis. Onde quer que fôssemos, as pessoas partilhavam connosco as suas experiências pessoais com estes novos métodos de comunicação – as suas dúvidas, as suas frustrações e o seu entusiasmo. Ficámos gratas pela sua abertura e aprendemos com todos eles. Os nossos ficheiros estavam repletos de material novo e estimulante.

Entretanto, o correio não parava de chegar, não apenas dos Estados Unidos, mas de França, do Canadá, de Israel, da Nova Zelândia, das Filipinas, da Índia. A Sra. Anagha Ganpule, de Nova Deli, escreveu:

«Há tantos problemas sobre os quais gostaria de ouvir os vossos conselhos [...]. Digam-me, por favor, o que posso fazer para estudar o assunto aprofundadamente. Estou num beco sem saída. Não me agradam os métodos antigos, e desconheço os novos. Por favor, ajudem-me a ultrapassar isto.»

Foi esta carta que nos incentivou.

Começámos a estudar de novo a possibilidade de escrever um livro que ensinasse «como fazer». Quanto mais falávamos nisso, mais simpatizávamos com a ideia. Porque não um livro de «como fazer» com exercícios para que os pais pudessem aprender sozinhos os métodos que queriam saber?

Porque não um livro que desse aos pais a oportunidade de praticar o que aprenderam ao seu ritmo – sozinhos ou com um amigo?

Porque não um livro com centenas de exemplos de diálogos úteis para que os pais adaptassem esta nova linguagem ao seu próprio estilo pessoal?

O livro poderia ter banda desenhada que ilustrasse os métodos na prática, para que um pai ou uma mãe pudesse olhar para uma imagem e fazer um curso intensivo de reciclagem.

Podíamos personalizar o livro. Falávamos sobre as nossas próprias experiências, respondíamos às perguntas mais frequentes e incluíamos as histórias e novas percepções que os pais partilharam connosco nas sessões de grupo ao longo de seis anos. Mas, acima de tudo, manteríamos sempre na nossa mira o objectivo maior – a busca constante de métodos que atestem a dignidade e a humanidade tanto dos pais como dos filhos.

De repente, a nossa insegurança inicial sobre a escrita de um livro «como fazer» desapareceu. Todas as outras artes ou ciências dedicam livros aos métodos. Porque não um para os pais que querem aprender a falar para que os filhos ouçam, e a ouvir para que os filhos falem?

Quando tomámos a decisão, começámos a escrever rapidamente. Esperamos enviar um exemplar de oferta à Sra. Ganpule de Nova Deli, antes de os filhos serem crescidos.

Adele Faber
Elaine Mazlish

Como ler e usar este livro

Parece presunçoso da nossa parte dizer às outras pessoas como devem ler um livro (especialmente quando nós as duas começamos a ler um livro a meio ou até do fim para o princípio). Mas como o livro é nosso, gostávamos de lhe dizer como achamos que deve ser manuseado. Depois de ter a sensação de o folhear e ver de relance a banda desenhada, comece pelo Capítulo 1. *Faça* realmente os exercícios à medida que for avançando. Resista à tentação de saltar por cima deles e passar às «partes boas». Se tiver um amigo compatível com quem possa fazer os exercícios, melhor ainda. Esperamos que converse e argumente e discuta exaustivamente as suas respostas.

Também esperamos que escreva as respostas para que este livro se torne um registo pessoal para si. Escreva de forma clara ou ilegível; mude de ideias e risque ou apague; mas escreva.

Leia o livro devagar. Levámos mais de dez anos a aprender o que aqui está escrito. Não sugerimos que leve tanto tempo a lê-lo; mas se os métodos aqui sugeridos fizerem sentido para si, pode querer fazer algumas alterações, e é mais fácil mudar um bocadinho de cada do que tudo de uma vez. Depois de ler um capítulo, ponha o livro de parte, e durante uma semana faça os exercícios antes de continuar. (Pode estar a pensar: «Com tudo o que tenho para fazer, só me faltava ter trabalhos de casa!» No entanto, diz-nos a experiência que a disciplina de ter de pôr os métodos em prática e registar os resultados ajuda a pôr os métodos no sítio certo – dentro de si.)

Por fim, uma palavra sobre pronomes. Tentámos evitar o incómodo «ele/ela, dele/dela» usando alternadamente o género masculino e feminino. Esperamos não ter negligenciado nenhum dos sexos.

Talvez também se interroguem por que motivo partes deste livro, que é escrito por duas pessoas, sejam narradas do ponto de vista de uma pessoa. Foi a nossa maneira de resolver o problema incomodativo de ter de identificar constantemente quem está a falar sobre a experiência de quem. Pareceu-nos que «eu» seria mais fácil para os leitores do que a repetição constante de «eu, Adele Faber...» ou «eu, Elaine Mazlish...». Quanto à nossa convicção sobre o valor das ideias neste livro, somos unânimes. Ambas vimos estes métodos de comunicação na prática com as nossas famílias e milhares de outras. É para nós um enorme prazer partilhá-los agora convosco.

«Dão-nos apenas possibilidades...
de nos transformarmos numa coisa ou noutra.»

JOSE ORTEGA Y GASSET

1 | Ajudar as crianças a lidar com o que sentem

Parte I

Eu era uma excelente mãe antes de ter filhos. Era especialista nos motivos por que os outros pais tinham problemas com os filhos. Depois tive três meus.

Viver com crianças verdadeiras pode ser humilhante. Dizia todas as manhãs a mim própria: «Hoje vai ser diferente.» E todas as manhãs eram uma variante do dia anterior. «Deste-lhe mais a ela do que a mim!»... «Essa é a chávena rosa. Eu quero a azul!»... «Estes flocos de aveia parecem vomitado!»... «Ele deu-me um soco!»... «Nem lhe toquei!»... «Não vou para o meu quarto. Tu não mandas em mim!»

Acabaram por me esgotar. E apesar de ser a última coisa que eu pensara fazer, juntei-me a um grupo de pais. O grupo encontrava-se num centro de orientação infantil local e era conduzido por um jovem psicólogo, o Dr. Haim Ginott.

A reunião foi curiosa. O tema era «o que sente a criança», e as duas horas passaram num ápice. Voltei para casa com a cabeça a latejar com novos pensamentos e um bloco de notas cheio de ideias não digeridas:

Relação directa entre o que as crianças sentem e a forma como se comportam.

Quando as crianças se sentem bem, portam-se bem.

Como ajudá-los a sentirem-se bem?

Aceitando as suas emoções!

Problema – Os pais normalmente não aceitam o que os filhos sentem; por exemplo:

«Não te sentes nada assim.»

«Só dizes isso porque estás cansado.»

«Não há razão para ficares assim tão aborrecido.»

A firme negação das emoções pode confundir e enraivecer as crianças. Também as ensina a não identificar o que sentem – não confiam em si próprias.

Depois da sessão, lembro-me de pensar: «Talvez os outros pais façam isso, mas eu não.» Então comecei a ouvir-me. Aqui estão alguns exemplos de conversas mantidas em minha casa – num único dia.

FILHO: Mãe, estou cansado.

EU: Não podes estar cansado. Acabaste de dormir a sesta.

FILHO: (*mais alto*) Mas estou cansado.

EU: Não estás cansado. Estás um bocadinho ensonado. Toca a vestir.

FILHO: (*a chorar*) Não, estou cansado!

FILHO: Está calor aqui, mãe.

EU: Está frio. Não tires a camisola.

FILHO: Não, tenho calor.

EU: Eu disse para não tirares a camisola!

FILHO: Não, tenho calor.

FILHO: Aquele programa de televisão foi uma seca.

EU: Não foi nada. Foi muito interessante.

FILHO: Foi uma parvoíce.

EU: Foi educativo.

FILHO: Grande trampa.

EU: Não fales assim!

Estão a ver o que estava a acontecer? Além de as nossas conversas se estarem a transformar em discussões, eu estava a dizer aos meus filhos repetidamente para não confiarem no que sentiam, mas confiarem antes no que eu sentia.

Quando me apercebi do que estava a fazer, decidi mudar de atitude. Mas não sabia bem como proceder. O que por fim me ajudou mais foi pôr-me na pele dos meus filhos. Perguntei-me: «E se fosses uma criança que estava cansada, ou com calor ou aborrecida? E se quisesses transmitir o que sentias ao adulto importante da tua vida...?»

Nas semanas seguintes, tentei sintonizar-me com o que os meus filhos pudessem estar a sentir, e ao fazê-lo, parece que as palavras me foram surgindo naturalmente. Não estava unicamente a usar uma técnica. Dizia-o com intenção: «Então ainda estás cansado, mesmo depois de teres dormido a sesta.» Ou: «Eu tenho frio, mas tu tens calor.» Ou: «Estou a ver que não gostaste muito daquele programa.» Afinal, éramos duas pessoas distintas, capazes de sentir coisas diferentes. Nenhuma de nós estava certa ou errada. Cada um de nós sentia o que sentia.

Por uns tempos, o meu método foi uma grande ajuda. Houve uma redução considerável de discussões entre mim e os meus filhos. Então um dia a minha filha anunciou: «Detesto a avó», e referia-se à *minha mãe*. Nem hesitei por um segundo. «É muito feio dizer uma coisa dessas», repliquei. «Tu sabes que não era isso que querias dizer. Nunca mais quero ouvir tal coisa da tua boca.»

Esta pequena troca de palavras ensinou-me outra coisa acerca de mim. Podia aceitar muito bem quase todas as emoções dos meus filhos, mas se um deles me dissesse algo que aborrecesse ou me deixasse ansiosa, eu voltava de imediato a reagir como antigamente.

Desde então, aprendi que a minha reacção não era assim tão invulgar. Na página seguinte, encontrarão exemplos de outras afirmações que os filhos fazem que muitas vezes conduzem a uma negação automática por parte dos pais. Por favor, leiam as afirmações e escrevam o que pensam que um pai poderia dizer se negasse o que o seu filho sente.

I. Filho: Não gosto do novo bebé.

Pai: (*negando o que sente*) _____

II. Filho: A minha festa de aniversário foi uma seca. (Depois de os pais se terem esforçado por lhe proporcionar um dia excelente.)

Pai: (*negando o que sente*) _____

III. Filho: Não volto a usar o aparelho. Dói. Não me interessa o que diz o ortodontista!

Pai: (*negando o que sente*) _____

IV. Filho: Estou furioso! Só porque cheguei dois minutos atrasado ao ginásio, o professor expulsou-me da equipa.

Pai: (*negando o que sente*) _____

Deu por si a escrever coisas do género:

«Nada disso. Sei que no fundo gostas do bebé.»

«Que estás a dizer? Tiveste uma festa linda: gelados, bolo de aniversário, balões. Acabou, não te faço mais nenhuma festa!»

«O aparelho não te deve magoar assim tanto. Com tanto dinheiro que investimos na tua boca, usas o aparelho quer gostes, quer não gostes!»

«Não tens nada que ficar zangado com o professor. A culpa foi tua. Devias ter chegado a horas.»