

O livro
que você
gostaria que
seus pais
tivessem lido

Philippa Perry

O livro
que você
gostaria que
seus pais
tivessem lido

(e seus filhos
ficarão gratos
por você ler)

TRADUÇÃO Guilherme Miranda

f  NTANAR

Copyright © 2019 by Philippa Perry
Originalmente publicado em língua inglesa pela Penguin Books Ltd, Londres
Todos os direitos reservados.

O selo Fontanar foi licenciado para a Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

TÍTULO ORIGINAL The Book You Wish Your Parents Had Read

PREPARAÇÃO Alexandre Boide

ÍNDICE REMISSIVO Luciano Marchiori

REVISÃO Adriana Bairrada e Valquíria Della Pozza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Perry, Philippa

O livro que você gostaria que seus pais tivessem lido :
(e seus filhos ficarão gratos por você ler) / Philippa Perry ;
tradução Guilherme Miranda. — 1ª ed. — São Paulo :
Fontanar, 2020.

Título original: The Book You Wish Your Parents Had
Read.

ISBN 978-85-8439-160-8

1. Criação de filhos 2. Família – Aspectos psicológicos
3. Pais e filhos 4. Parentalidade 5. Psicoterapia familiar
6. Relações familiares 1. Título.

20-32744

CDD-155.646

Índice para catálogo sistemático:

1. Criação de filhos : Parentalidade : Psicologia 155.646

Maria Alice Ferreira – Bibliotecária – CRB-8/7964

[2020]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

facebook.com/Fontanar.br

*Este livro é dedicado com amor
à minha irmã Belinda*

Sumário

Prefácio	11
Introdução	13
1. Nosso legado como pais	17
O passado volta para nos assombrar (e assombrar nossos filhos)	17
Ruptura e reparação	25
Reparar o passado	29
Como falar com nós mesmos	33
Bons pais/ maus pais: a desvantagem do julgamento ..	37
2. O ambiente dos seus filhos	41
O que importa não é a estrutura familiar, mas como nos relacionamos	41
Quando os pais não estão juntos	43
Como tornar a dor mais suportável	46
Quando os pais estão juntos	47
Como discutir e como não discutir	49
Como estimular a boa vontade	56

3. Sentimentos	61
Aprender a conter sentimentos	62
A importância de validar sentimentos	66
O perigo de desaproveitar sentimentos: um estudo de caso	73
Ruptura e reparação e sentimentos	78
Sentir junto em vez de tentar resolver	80
Monstros embaixo da cama	83
A importância de aceitar todos os humores	85
A obrigação de ser feliz	88
Distrações para fugir dos sentimentos	93
4. Criando os alicerces	98
Gravidez	98
Magia imitativa	102
Qual é sua tribo?	108
O bebê e você	112
Faça um plano de parto	112
Relatar a experiência de parto	114
<i>Breast crawl</i>	115
O laço inicial	117
Apoio: para cuidarmos, precisamos ser cuidados ..	120
Teoria do apego	129
Choros coercivos	134
Hormônios diferentes, diferenças em você	137
Solidão	138
Depressão pós-parto	141
5. Condições para a boa saúde mental	149
O laço	150
Dar e receber, o vaivém da comunicação	151
Como começa o diálogo	153
Alternância de turnos	154

Quando o diálogo é difícil: diafobia	155
A importância da observação engajada	160
O que acontece quando você se vicia no celular ...	162
Nascemos com uma capacidade inata para o diálogo	163
Bebês e crianças também são pessoas	167
Como treinamos nossos filhos para ser irritantes	
— e como romper esse ciclo	169
Por que uma criança se torna “pegajosa”	172
Como encontrar sentido em cuidar dos filhos	174
O estado de humor habitual de seu filho	175
Sono	176
O que é o incentivo ao sono?	181
Ajudar, não resgatar	184
Brincar	188

6. Comportamento:

todo comportamento é comunicação	195
Modelos	196
O jogo de ganhar e perder	198
Manter o que funciona no presente em vez do que	
você fantasia que possa acontecer no futuro	201
As qualidades de que precisamos para nos	
comportar bem	202
Se todo comportamento é comunicação, o que este	
ou aquele comportamento inconveniente significa? .	207
Investir seu tempo de forma positiva agora em vez	
de negativamente depois	213
Ajudar o comportamento expressando sentimentos	
em palavras	214
Quando as explicações não ajudam	216
Até que ponto os pais devem ser rígidos?	220
Mais sobre birras	225

Choramingos	230
As mentiras dos pais	235
As mentiras dos filhos	239
Limites: defina a sua perspectiva, não a dos seus filhos	248
Definir limites com crianças mais velhas e adolescentes	258
Adolescentes e jovens adultos	262
E, finalmente: quando formos todos adultos	270
Epílogo	275
Sugestões de leituras e produções audiovisuais	279
Agradecimentos	283
Índice remissivo	291

Prefácio

Este não é um livro simples sobre criação dos filhos.

Não vou entrar em detalhes sobre como ensinar a criança a usar o vaso sanitário ou desmamar.

Trata-se de um livro sobre como criamos laços com nossos filhos, o que atrapalha a criação de uma relação de maior proximidade e o que pode contribuir para isso.

É sobre como fomos criados e como isso afeta nossa postura como pais, os erros que vamos cometer — principalmente aqueles que nunca queremos cometer — e o que fazer a respeito.

Não haverá muitas dicas ou truques sobre como criar os filhos neste livro, que, às vezes, pode deixar você triste, com raiva ou até contribuir para que exerça melhor seu papel.

Escrevi o livro que queria ter por perto quando fui mãe de primeira viagem, e que gostaria muito que meus pais tivessem lido.

Introdução

Recentemente, assisti a uma apresentação do comediante Michael McIntyre em que ele disse que existem quatro coisas que precisamos fazer com nossos filhos: vestir, alimentar, dar banho e colocar na cama. Ele falou que, antes de ter filhos, tinha uma fantasia de que ser pai seria correr pelos gramados dos parques e fazer piqueniques, mas a realidade era que todo dia se transformava em uma batalha constante só para conseguir que as crianças fizessem essas quatro coisas básicas. Foram muitas as gargalhadas da plateia enquanto ele descrevia como convenciamos os filhos a lavar o cabelo, vestir um casaco, sair de casa ou comer uma verdura. Eram risadas de pais, talvez como nós, que passaram por isso também. O trabalho dos pais* pode ser dura. Pode ser cansativo, deprimente, frustrante e desgastante, embora ao mesmo tempo seja a expe-

* Quando uso a palavra “pais”, me refiro aos responsáveis pelo bem-estar de crianças, seja por razões biológicas e legais, seja por relações de parentesco ou amizade próxima; em outras palavras, o termo “pais” pode ser usado de maneira intercambiável com “principais responsáveis”. Às vezes, uso a palavra “cuidadores”; isso pode significar mães e pais, madrastas e padrastos, babás ou qualquer pessoa que seja a principal encarregada de cuidar da criança.

riência mais divertida, feliz, amorosa e estupenda que você vai ter na vida.

Quando você se sente sobrecarregado de informações detalhadas sobre sonecas, doenças da infância, birras (de crianças pequenas ou adolescentes) ou quando sai de um dia cansativo em sua atividade profissional e chega em casa para seu trabalho real, que inclui tirar restos de banana dos cantos da cadeirinha de bebê, ou mais uma carta da diretora convocando você para uma reunião na escola, pode ser difícil colocar a criação dos filhos em perspectiva. Este livro tem o objetivo de apresentar esse quadro mais amplo, ajudar você a dar um passo para trás a fim de ver o que importa e o que não importa, o que pode ser feito para ajudar seus filhos a se tornarem as pessoas que eles têm potencial para ser.

A base da criação dos filhos é a relação que você cria com eles. Se as pessoas fossem plantas, a relação seria o solo. A relação sustenta, nutre, permite o crescimento — ou o inibe. Sem uma relação em que se possa apoiar, a criança tem sua segurança comprometida. O ideal é que a relação seja uma fonte de força para seus filhos — e, um dia, para os filhos deles também.

Como psicoterapeuta, passei pela experiência de escuta e diálogo com pessoas que enfrentam dificuldades com diferentes aspectos da criação dos filhos. Por meio do meu trabalho, tive a oportunidade de investigar como os relacionamentos se tornam disfuncionais — e o que os faz voltar a funcionar bem. O objetivo deste livro é compartilhar com você o que é relevante quando o assunto é a criação dos filhos. Isso vai incluir como trabalhar com sentimentos — os seus e os deles —, como entrar em sintonia com seus filhos para que você possa entendê-los melhor e como criar um

laço verdadeiro com eles em vez de se prender a padrões exaustivos de conflito ou retração.

Uso uma perspectiva de longo prazo sobre a criação dos filhos em vez de uma abordagem de dicas e truques. Meu interesse é a forma como nos relacionamos com nossos filhos em vez de como os manipulamos. Neste livro, incentivo você a olhar para suas próprias experiências de infância para que possa passar adiante as coisas boas que recebeu em sua criação e abandonar os aspectos menos benéficos. Vou analisar como podemos tornar todas as nossas relações melhores e mais positivas para nossos filhos crescerem. Vou explicar como nossas atitudes na gestação podem exercer uma influência sobre nossos futuros laços com nossos filhos, e como agir com filhos bebês, crianças, adolescentes ou adultos para poder criar uma relação que seja uma fonte de força para eles e de satisfação para você. E, ao longo do caminho, enfrentar muito menos batalhas para vestir, dar comida, dar banho e colocar para dormir.

Este livro é feito para os pais que não apenas amam seus filhos, mas querem gostar deles também.

1. Nosso legado como pais

O clichê é verdade: as crianças não fazem o que falamos; fazem o que fazemos. Antes mesmo de pensar sobre o comportamento de nossos filhos, é útil — fundamental, até — analisar seus primeiros modelos de comportamento. E um deles é você.

Esta seção é apenas sobre você, porque você vai exercer uma grande influência sobre seus filhos. Aqui, vou dar exemplos de como o passado pode afetar o presente quando se trata da sua relação com seus filhos. Vou falar sobre como os filhos podem muitas vezes despertar velhos sentimentos em nós, que então cometemos o erro de descontar em nossa relação com eles. Também vou analisar a importância de examinar o crítico que existe dentro de nós, para não transmitirmos seus efeitos prejudiciais para a próxima geração.

O PASSADO VOLTA PARA NOS ASSOMBRAR (E ASSOMBRAR NOSSOS FILHOS)

Filhos precisam de afeto e aceitação, de contato físico, da presença física dos pais, de amor com limites, de com-

preensão, de brincadeiras com pessoas de todas as idades, de experiências relaxantes, e de muita atenção e tempo dos pais. Ah, então é simples: o livro pode parar por aqui. Só que não, porque existem coisas que atrapalham. A sua vida pode atrapalhar: as circunstâncias, a creche, o dinheiro, a escola, o trabalho, a falta de tempo e estar sempre ocupado... e não só isso, como você bem sabe.

No entanto, o que pode atrapalhar mais do que tudo é o que nos foi passado quando éramos bebês e crianças. Se não analisarmos a forma como fomos criados e o legado deixado para nós, isso pode voltar para nos assombrar. Você pode se pegar dizendo algo como: “Abri a boca e saíram as palavras da minha mãe”. Claro, se foram palavras que fizeram você se sentir uma criança querida, amada e segura, tudo bem. Mas, muitas vezes, foram palavras que produziram o efeito contrário.

O que pode atrapalhar são coisas como nossa falta de confiança, nosso pessimismo, nossas defesas, que bloqueiam nossos sentimentos, e nosso medo de ser dominados por nossos sentimentos. Ou, no que diz respeito especificamente a nossos filhos, pode ser o que nos irrita neles, nossas expectativas ou nossos medos em relação ao seu futuro. Somos apenas um elo em uma corrente que se estende desde milênios atrás até sabe-se lá quando.

A boa notícia é que você pode aprender a reformular seu elo, e isso vai melhorar a vida de seus filhos e dos filhos deles, e pode começar a ser feito agora. Você não precisa repetir tudo o que foi feito em sua criação; pode se livrar das coisas que não forem benéficas. Se você tem ou está para ter filhos, pode lembrar sua própria infância, examinar o que lhe aconteceu, como se sentia em relação a isso na época, como se sente agora e, depois de uma boa análise, guardar apenas aquilo de que precisa.