



Eu te vejo, meu filho

Para driblar a tendência de rotular as crianças, é preciso que os pais estejam atentos às suas próprias crenças e padrões emocionais

TEXTO RAPHAELA DE CAMPOS MELLO

PALAVRAS MARCAM. Comunicam “verdades” que podemos carregar por décadas. Demorei a entender que “preguiçosa”, “devagar” e “avoada” eram rótulos que se colaram à minha identidade desde cedo. Meus pais diziam, logo assim eu era. Ponto-final. Não havia contra-argumentos. Até o dia em que iniciei a jornada da psicoterapia – feliz decisão! Aos poucos, fui cercando essas palavras, buscando compreender os significados que elas escondiam do senso comum.

Claro que uma porção significativa da minha autoestima havia se fragilizado a partir da interpretação de que melhor seria se eu fosse proativa, ágil e atenta. Mas, hoje, entendo que a tendência de rotular os filhos, muitas vezes de maneira impulsiva e automática, é um comportamento corriqueiro que, segundo especialistas, revela mais sobre o estado interno dos adultos do que sobre a essência da criança. Compreender e transformar essa dinâmica é a ponte para uma infância mais saudável. E o que todos queremos é que os pequenos cresçam com uma autoestima robusta o suficiente para se enxergarem e se aceitarem como são, não é?

Bem, para que isso aconteça, não ajudará em nada culpabilizar os pais e não progredir no debate. Para que a conversa avance e traga perspectivas, é importante começar tendo clareza de que falas inconsequentes podem ser resultado de uma rotina sobrecarregada, de experiências antigas, crenças disfuncionais e expectativas irreais. “É como se os pais enxergassem os filhos através de ‘óculos emocionais’ embaçados pelas próprias dores”, diz a neuropsicóloga e escritora Iara Mastine, autora do livro *O Rabisco* (Ciranda na Escola), entre outros títulos para o público infantil.

Isa Minatel, psicopedagoga, educadora parental e criadora da Disciplina do Equilíbrio, percebe que essa atitude é fruto da exaustão somada à falta de recursos e, muitas vezes, à repetição de padrões herdados da própria infância. Dr. Wimer Bottura Jr., psiquiatra e psicoterapeuta, cofundador da Universidade de Pais, também enxerga essa tendência à repetição muito presente no cotidiano das famílias. Segundo ele, nas gerações passadas, predominava o pensamento binário (certo/errado, sim/não), o que limitava o repertório educacional. “Não se pode julgar os pais >>

de forma crítica por terem essa postura, pois eles aprenderam assim e repetem padrões, mas é importante estimular a reflexão sobre as possibilidades existentes nas relações”, ele pondera.

AUTOIMAGEM EM CONSTRUÇÃO

É fundamental que os pais busquem novas percepções, uma vez que rotular repetidamente uma criança pode moldar a forma como ela se vê e se posiciona no mundo. Seres em desenvolvimento, que ainda estão formando sua autoimagem, eles podem internalizar esses rótulos e, consequentemente, agir de acordo com eles.

Isa Minatel destaca que, ao crescer ouvindo palavras como “birrenta” ou “mandona”, a criança passa a confundir identidade com comportamento. Ela deixa de pensar “eu fiz algo inadequado” para acreditar “eu sou inadequada”. “Esse processo mina a autoestima, cria crenças limitantes e pode se cristalizar em profecias autorrealizáveis”, ela alerta. Por exemplo, a criança rotulada como “preguiçosa” tende a desistir antes de tentar, o que é muito preocupante.

Felizmente, muitas crianças conseguem compensar estigmas, principalmente se tiverem a oportunidade de ter relações com avós e tios, nas quais descobrem que são interessantes e inteligentes. “A diversidade de relações permite que a criança construa uma autoimagem mais fiel”, destaca Dr. Wimer, ampliando perspectivas.

Mesmo os “carimbos” positivos podem ser prejudiciais, alerta Iara Mastine. Algumas crianças podem se cobrar demais, acreditando que são as melhores e que, portanto, não podem errar nunca. Nesse caso, o ideal é reconhecer o esforço delas e não as tacharem como “a melhor”.

REFORMULANDO A COMUNICAÇÃO

Você deve estar curioso para saber como sair desse automatismo e adotar formas mais saudáveis de comunicação. Vamos lá. O primeiro passo é perceber o impulso de “etiquetar” e dar um passo para trás.

Isso cria um vão entre o comportamento da criança e a reação do adulto. Nele você pode respirar e se perguntar: “O que está por trás do que meu filho está fazendo? O que ele está tentando me comunicar?”.

Outra estratégia é questionar os pensamentos: “Será que isso que pensei sobre o meu filho é verdade ou é só um reflexo da minha interpretação? Iara se recorda de um menino que se considerava preguiçoso para as tarefas escolares, mas não para o futebol, mostrando a diferença entre “ser” e “estar”. “Ter consciência de que ‘ser’ rotula e que ‘estar’ liberta faz toda a diferença”, frisa a neuropsicóloga.

“A criança não está contra os pais, mas a favor de suas necessidades. Sair do automatismo permite trocar o julgamento pelo olhar investigativo, buscando a causa real dos comportamentos”

Quando surgir algum aborrecimento, mais vale descrever o comportamento infantil de forma objetiva, com foco no que está acontecendo, do que mirar na identidade. Em vez de afirmar: “Você é desobediente”, melhor dizer: “Percebi que você não guardou os brinquedos como combinamos”. Em vez de dizer: “Você é preguiçoso”, é mais encorajador falar: “Vejo que você ainda não começou a tarefa, parece difícil dar o primeiro passo”. Esse tipo de abordagem, garantem os especialistas, abre caminho para o diálogo e a mudança.

“A criança não está contra os pais, mas a favor de suas necessidades. Quando um comportamento irrita, quase sempre existe uma necessidade não atendida por trás. Sair do automatismo é trocar o julgamento pelo olhar investigativo, buscando a causa real”, esclarece Isa.

ACEITAÇÃO E LIMITES

Quando os pais validam o que a criança sente (“eu entendo que você queria >>



Quando os pais validam o que a criança sente e mantêm o limite, ela entende que ser frustrada não significa ser rejeitada

muito isso”) e, ao mesmo tempo, mantém o limite (“mas agora não é possível”), ela entende que ser frustrada não significa ser rejeitada, e que os limites existem justamente porque ela é importante. Um diálogo claro, reconhecendo o esforço, validando o sentir e mantendo os limites, faz a criança compreender melhor a situação. A adesão é mais fácil quando o contexto faz sentido para ela. É justo, não acha?

A educação, defendem os especialistas, não deve tentar transformar a criança no que “alguém decidiu que ela deve ser”, mas estimular que ela seja o “ser” que realmente é, com suas características. Os pequenos necessitam ser reconhecidos em sua totalidade: com suas emoções intensas, seus erros e seus esforços. Eles não precisam merecer o amor, pois já são amados. Esse elo amoroso se manifesta no exercício da escuta ativa, na presença e na empatia na hora das correções. Nesse sentido, é importante compreender que, quando uma criança se sente negligenciada ou não validada, ela pode adotar comportamentos agressivos ou defesas para ser percebida.

A autoestima se firma quando ela se sente amada incondicionalmente, livre para ser quem é, mas também quando aprende a viver dentro de um espaço seguro que lhe dá estrutura. Sim, aqui entram os limites. Isa os compara aos parapeitos de uma ponte: eles não impedem a travessia, mas a tornam possível e protegida. A especialista afirma que o autoritarismo impõe limites pela força e pelo medo, ao passo que a permissividade os evita pelo receio da reação da criança. Ambos geram insegurança e confusão. É por isso que Isa propõe o caminho do equilíbrio. Este se baseia em limites não construídos, que não precisam ser gritados nem mascarados, mas são descobertos pela própria criança por meio de perguntas. Funciona assim: o adulto, já com os motivos em mente (segurança, saúde, rotina, valores), transforma-os em perguntas que levam a criança a refletir. Por exemplo, ao pedir pipoca em dia diferente

do combinado, perguntar: “Que dia é hoje? E qual foi o combinado da pipoca?”. A dinâmica faz a criança participar da construção da resposta, internalizar o combinado e aprender a esperar. “Isso não só fortalece a autoestima, mas solidifica sua identidade, tornando o limite parte de sua forma de existir no mundo”, frisa a psicopedagoga.

A educação não deve tentar transformar a criança no que “alguém decidiu que ela deve ser”, mas estimular que ela seja o “ser” que realmente é, com suas emoções e características próprias

Dr. Wimer aponta que o aspecto mais prejudicial de todos é a falta de percepção dos pais sobre as crianças. Ele afirma que o “vilão” não é o açúcar ou as telas, mas os pais que estão tão focados em tarefas e regras que não percebem a essência da criança. “Procuro tranquilizar os pais para que eles foquem em perceber a pessoa, o ‘ser’”, destaca o psiquiatra. O empenho costuma resultar em algo de valor inestimável, pois crianças que se sentem aceitas percebem que podem ser elas mesmas, o que lhes dá confiança para vivenciarem suas emoções e explorarem o mundo.

Embora a maioria dos rótulos seja prejudicial, Isa distingue os diagnósticos bem-feitos, como TDAH ou TEA. Segundo ela, esses não são “rótulos” que aprisionam, mas sim informações complementares que podem ser extremamente úteis. “O diagnóstico traz linguagem, contexto e abre caminhos de intervenção, recursos e estratégias, funcionando como uma lente que ajuda a organizar a experiência. Pode ser libertador, uma vez que se abrem portas para o autoconhecimento, o tratamento adequado e a compaixão”. Afinal, uma criança é muito maior do que qualquer palavra que se possa usar para descrevê-la. Ela é a pulsação da vida.



Os pequenos
necessitam ser
reconhecidos com
suas emoções
intensas, seus erros
e seus esforços