

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	13
------------------	----

Parte I Os princípios de parentalidade da Dra. Becky

CAPÍTULO 1: A bondade interior	21
CAPÍTULO 2: Duas coisas são verdade	31
CAPÍTULO 3: Conheçam a vossa função	45
CAPÍTULO 4: Os primeiros anos importam	57
CAPÍTULO 5: Não é demasiado tarde	69
CAPÍTULO 6: Resiliência > felicidade	79
CAPÍTULO 7: O comportamento é uma janela	89
CAPÍTULO 8: Reduzir a vergonha, aumentar a conexão	103
CAPÍTULO 9: Dizer a verdade	113
CAPÍTULO 10: Autocuidado	123

Parte II Desenvolver conexões e abordar comportamentos

CAPÍTULO 11: Desenvolver capital de conexões	137
CAPÍTULO 12: Não ouvir	159
CAPÍTULO 13: Birras emocionais	167
CAPÍTULO 14: Birras agressivas (bater, morder, atirar coisas)	175
CAPÍTULO 15: Rivalidade entre irmãos	187
CAPÍTULO 16: Má educação e desobediência	197

CAPÍTULO 17: Queixumes	205
CAPÍTULO 18: Mentiras	213
CAPÍTULO 19: Medos e ansiedades	221
CAPÍTULO 20: Hesitação e timidez	229
CAPÍTULO 21: Intolerância à frustração	237
CAPÍTULO 22: Alimentação e hábitos alimentares	245
CAPÍTULO 23: Consentimento	255
CAPÍTULO 24: Lágrimas	263
CAPÍTULO 25: Desenvolver a confiança	269
CAPÍTULO 26: Perfeccionismo	277
CAPÍTULO 27: Ansiedade de separação	285
CAPÍTULO 28: Sono	293
CAPÍTULO 29: Crianças que não gostam de falar sobre sentimentos (Crianças que sentem profundamente)	303
Conclusão	313
AGRADECIMENTOS	317
ÍNDICE REMISSIVO	323
SOBRE A AUTORA	335

INTRODUÇÃO

«Dra. Becky, a minha filha de cinco anos está numa fase em que é má para a irmã, mal-educada connosco e tem ataques de fúria na escola. Sentimo-nos completamente perdidos. Pode ajudar-nos?»

«Dra. Becky, porque é que o meu filho, que sabe usar o bacio, de repente faz chichi pela casa toda? Tentámos usar recompensas e castigos e nada mudou. Pode ajudar-nos?»

«Dra. Becky, o meu filho de doze anos nunca me ouviu! É enfurecedor. Pode ajudar-nos?»

Sim. Posso ajudar. Vamos resolver isto. Como psicóloga clínica com um consultório privado estabelecido há muito, trabalho com pais que me procuram para resolver problemas durante situações complicadas que os levam a sentir-se frustrados, esgotados e desanimados. Embora, à superfície, as situações sejam únicas — o miúdo de cinco anos respondão, o bebé que sabe usar o bacio que regride, o pré-adolescente desobediente —, o desejo subjacente é o mesmo: todos os pais querem fazer melhor. Dizem-me uma e outra vez: «Nós sabemos os pais que queremos ser. Não sabemos é como chegar lá. Por favor, ajude-nos a colmatar esta falha.»

Durante as nossas sessões, os pais e eu começamos por analisar um problema comportamental juntos. O comportamento é uma pista para os problemas com que uma criança — e, muitas vezes, todo um

sistema familiar — se debate. À medida que investigamos os comportamentos, passamos a conhecer melhor a criança, aprendemos o que precisa e que competências lhe faltam, descobrimos os gatilhos dos pais e as áreas de crescimento, e passamos de «O que há de errado com o meu filho e pode curá-lo?» para «Com que problemas se debate o meu filho e qual o meu papel para o ajudar?» E esperemos que também: «O que ME vai trazer esta situação?»

O meu trabalho com os pais centra-se em ajudá-los a passar de um lugar de desespero e frustração para um de esperança, empoderamento e até autorreflexão — tudo isto sem se apoiarem em muitas das estratégias parentais mais comumente promovidas. Não me verão a recomendar quadros com autocolantes, castigos, recompensas ou ignorar as crianças em resposta a comportamentos desafiantes. O que recomendo, *de facto*? Antes de mais, compreender que os comportamentos são apenas a ponta do icebergue, e que sob a superfície existe todo o mundo interior de uma criança, à espera de ser compreendido.

Façamos algo de *diferente*

Quando estava a tirar o doutoramento em psicologia clínica na Universidade de Colúmbia e a trabalhar na clínica, fiz ludoterapia com crianças. Embora adorasse tratar de crianças, depressa me senti frustrada com o contacto limitado que tinha com elas, desejando muitas vezes trabalhar também com os pais, e falar com eles de forma adjuntiva. Em simultâneo, acompanhava pacientes adultos, e fiquei fascinada com uma ligação inquestionável: com os adultos, era bastante claro onde, na infância, as coisas corriam mal — onde as necessidades da criança não eram satisfeitas e os comportamentos consistiam num pedido de ajuda jamais ouvido. Apercebi-me de que, se olhasse para o que os adultos necessitavam e nunca receberam, podia usar esse conhecimento para melhorar o meu trabalho com as crianças e as famílias.

Quando abri o meu consultório privado, trabalhava unicamente com adultos para aconselhamento psicológico ou orientação parental. Após ter-me tornado mãe, aumentei o meu trabalho de orientação parental — tanto em consultas individuais como em consultas mensais com grupos de pais. Por fim, inscrevi-me num programa de formação para clínicos que declarava oferecer uma abordagem à disciplina e ao comportamento perturbador nas crianças «baseada em provas» e com um «padrão de excelência». Os métodos pareciam lógicos e «limpos», e saí de lá tendo aprendido sobre as mesmas intervenções que são regularmente promovidas pelos peritos em parentalidade atuais. Senti que aprendera um sistema perfeito para extinguir comportamentos indesejáveis e encorajar um comportamento mais pró-social — essencialmente, um comportamento mais submisso e mais conveniente para os pais. O problema é que, algumas semanas mais tarde, me apercebi de algo: aquilo *soava* horrível. Sempre que me ouvia a dar esta orientação «baseada em provas», sentia-me doente. Não conseguia afastar a suspeita irritante de que tais intervenções — de que decerto não iria gostar se alguém as aplicasse a mim — não poderiam ser a abordagem correta a usar com as crianças.

Sim, esses sistemas faziam sentido, logicamente, mas focavam-se em erradicar «maus» comportamentos, forçando a submissão às custas da relação entre pais e filhos. Por exemplo, era encorajado que se pusesse a criança de castigo para alterar o comportamento... mas o que dizer sobre o facto de que afastavam os filhos no momento em que estes mais precisavam dos pais? Onde estava... bem... a humanidade nisso?

Eis o que percebi: essas abordagens «baseadas em provas» construía-se sobre princípios de *comportamentalismo*, uma teoria de aprendizagem que se foca em ações observáveis em vez de nos estados mentais não observáveis, como sentimentos, pensamentos e vontades. O comportamentalismo valoriza *moldar* comportamentos ao invés de os *compreender*. Encara o comportamento como o panorama geral em lugar de uma expressão de necessidades por satisfazer

subjacentes. Apercebi-me de que era por esta razão que as abordagens «baseadas em provas» me pareciam tão erradas — elas confundiam o sinal (o que se passava realmente com a criança) com o ruído (o comportamento). Afinal, o nosso objetivo não é moldar comportamentos. É criar seres humanos.

Mal me apercebi disso, tornou-se-me impossível ignorá-lo. Eu sabia que tinha de haver uma forma de trabalhar com as famílias que fosse eficaz sem sacrificar a ligação entre pais e filhos. Portanto, pus mãos à obra, reunindo tudo o que sabia sobre conexão, cuidado e sistemas familiares internos — abordagens teóricas que informaram a minha prática privada — e traduzindo estas ideias para um método de trabalhar com os pais que fosse concreto, acessível e fácil de compreender.

Afinal, mudar a nossa mentalidade parental de «consequências» para «conexão» não tem de significar ceder o controlo familiar aos filhos. Embora eu resista aos castigos, consequências e ignorar a criança, não há nada no meu estilo de parentalidade que seja permissivo ou frágil. A minha abordagem promove limites firmes, autoridade parental e uma liderança forte, mantendo, ao mesmo tempo, relações positivas, confiança e respeito.

Pensamentos profundos, estratégias práticas (e como utilizar este livro)

No meu trabalho com os pacientes, muitas vezes digo que duas coisas são verdade: as *estratégias práticas e baseadas em soluções* podem também promover *uma cura mais profunda*. Muitas filosofias de parentalidade obrigam os pais a fazer uma escolha: conseguem melhorar o comportamento da criança, custando-lhes a relação com ela, ou dar prioridade à relação ao mesmo tempo que sacrificam um caminho claro para um comportamento melhor. Com a abordagem oferecida neste livro, os pais podem fazer melhor por fora e sentirem-se melhor por dentro. Podem fortalecer a relação com os filhos e ver melhorias no comportamento e na cooperação.

A mensagem subjacente, de que estas duas coisas são verdade, encontra-se no centro de muito do que estão prestes a ler. A informação é guiada pela teoria e rica em estratégia; é baseada em provas e é criativamente intuitiva; dá prioridade ao autocuidado dos pais e ao bem-estar das crianças. Um paciente pode vir ao meu consultório à procura de um conjunto de estratégias para resolver o comportamento do filho, mas sai com muito mais: uma compreensão matizada da criança que existe por trás do comportamento e um conjunto de ferramentas que põe esta compreensão em prática. A minha esperança é que, depois de lerem este livro, os leitores saiam com o mesmo. Espero que adquiram autocompaixão, autorregulação e autoconfiança renovadas e se sintam equipados para sintonizar os seus filhos com estas qualidades importantes também.

Este livro é uma iniciação a um modelo de parentalidade que tem tanto de autodesenvolvimento como de desenvolvimento de uma criança. Os primeiros dez capítulos consistem nos princípios parentais que subscrevo — em casa, com os meus três filhos; no gabinete, com os pacientes e as respetivas famílias; e nas redes sociais, com os muitos pais com quem me conectei ao longo dos anos. A minha intenção com estes princípios é promover a cura dos filhos e dos pais, e oferecer estratégias práticas para uma experiência familiar mais pacífica. E no cerne desses princípios reside a ideia de que ao compreender as necessidades emocionais de uma criança, os pais não só melhoram o comportamento como transformam a forma como toda a família opera e se relaciona.

Na segunda parte do livro, irão descobrir, em primeiro lugar, táticas para o que chamo *capital para desenvolver conexões*. Trata-se de estratégias testadas e comprovadas para aumentar a conexão e a proximidade numa relação entre pais e filhos. Não importa o problema — mesmo que o ambiente pareça mau em casa e não se consiga perceber porquê —, pode pôr-se em prática uma destas intervenções para começar a mudar as coisas. Depois, iremos atacar os problemas de comportamento específicos na infância que muitas vezes levam os pais a procurar a minha ajuda: de rivalidade entre irmãos, birras

e mentiras a ansiedade, falta de confiança e timidez. Nem todas as táticas serão aplicáveis a cada criança em particular — apenas os pais conhecem as necessidades individuais dos filhos —, mas estas estratégias irão ajudá-los a pensar de modo diferente quando os desafios chegarem, e prepará-los para atacar estes momentos de formas com as quais se sintam bem, e que sejam seguras para os seus filhos.

* * *

Provavelmente, não será surpresa para ninguém que eu nunca fui uma pessoa de trocas. Acredito que se pode ser firme e caloroso, impor limites e validar, focar-se na conexão enquanto se age com uma autoridade forte. E acredito que, no final, esta abordagem também «pareça a correta» aos pais — não apenas logicamente, mas no fundo da alma. Pois todos nós queremos ver os nossos filhos como bons miúdos, considerar-nos bons pais e trabalhar para um lar mais pacífico. E todas estas coisas são possíveis. Não precisamos de escolher. Podemos tê-las a todas.

PARTE I

**OS PRINCÍPIOS
DE PARENTALIDADE
DA DRA. BECKY**

CAPÍTULO 1

A bondade interior

Permitam-me que partilhe uma suposição que tenho sobre vocês e os vossos filhos: são todos bons por dentro. Quando chamam ao vosso filho «menino mimado», continuam a ser bons por dentro. Quando ele nega ter atirado a torre de blocos da irmã ao chão (mesmo que o tenham visto a fazê-lo), continua a ser bom por dentro. Quando digo «bom por dentro», significa que todos nós, no âmago, somos compassivos, amorosos e generosos. O princípio da *bondade interior* orienta o meu trabalho — sou da opinião de que as crianças e os pais são bons por dentro, o que me permite ser curiosa sobre o «porquê» dos maus comportamentos. Esta curiosidade leva-me a desenvolver estruturas e estratégias eficazes na introdução de mudanças. Não há nada neste livro mais importante do que este princípio — é o alicerce do que está para vir, pois assim que dizemos a nós próprios: «OK, calma... sou bom por dentro... o meu filho também é bom por dentro...», intervimos de forma diferente do que faríamos caso fossem a frustração e a raiva a ditar as nossas decisões.

Aqui, a parte complicada é que é incrivelmente fácil deixar que a frustração e a raiva nos guiem. Embora nenhum pai queira pensar em si mesmo como cínico ou negativo, ou presumir o pior dos filhos, quando estamos no meio de um momento de parentalidade difícil, é comum operar sob a presunção (na maior parte inconsciente) da *maldade interior*. Perguntamo-nos: «Será que ele pensa mesmo que consegue sair impune?», pois acreditamos que o nosso filho está a tentar

aproveitar-se de nós. Dizemos: «O que há de errado contigo?», achando que existe uma falha no interior do nosso filho. Gritamos: «Sabes bem que não devias fazer isto!», visto que consideramos que o nosso filho está a desafiar ou a provocar-nos deliberadamente. E admoestamo-nos da mesma maneira, perguntando a nós mesmos: «Qual é o meu problema? Eu já devia saber!», antes de entrarmos numa espiral de desespero, autoaversão e vergonha.

Grande parte dos conselhos parentais apoia-se em perpetuar esta presunção da maldade, focando-se em controlar as crianças em vez de confiar nelas, mandando-as para o quarto ao invés de as abraçar, rotulando-as de manipuladoras em lugar de alguém que necessita de ajuda. Mas acredito piamente que *somos todos bons por dentro*. E deixem-me ser bem clara: ver um filho como sendo bom por dentro não desculpa o mau comportamento nem leva a uma parentalidade permissiva. Existe a ideia errada de que exercer a parentalidade a partir de uma perspetiva da «bondade interior» conduz a uma abordagem do «vale tudo» que forma crianças que acham ter direito a tudo, ou fora de controlo, mas não conheço ninguém que diria: «Oh, então, o meu filho é bom por dentro, por isso, não importa que tenha cuspidado no amigo», ou: «A minha filha é boa por dentro; portanto, qual o problema de chamar nomes à irmã?» A verdade é o oposto. Compreender que todos somos bons por dentro permite-nos distinguir *uma pessoa* (o nosso filho) de *um comportamento* (má educação, morder, dizer: «Odeio-te»). Distinguir uma pessoa do que ela faz é essencial para criar intervenções que preservem a nossa relação, ao mesmo tempo que nos leva a uma mudança impactante.

Presumir a bondade permite-nos ser o líder robusto da família, pois quando temos confiança na bondade do nosso filho, acreditamos na capacidade dele para se portar «bem» e fazer a coisa certa. E desde que acreditemos que ele é capaz, podemos mostrar-lhe como fazê-lo. Este tipo de liderança é o que todas as crianças desejam — alguém em quem possam confiar para os guiar pelo caminho certo. É o que as faz sentirem-se seguras, o que lhes permite encontrar a calma e o que as leva ao desenvolvimento da regulação emocional e da

resiliência. Providenciar um espaço seguro para tentarem e falharem sem se preocuparem em serem considerados «maus» irá permitir aos nossos filhos aprenderem e crescerem e, no fim, sentirem-se mais conectados connosco.

Talvez isto pareça uma ideia óbvia. É claro que os vossos filhos são bons por dentro! Afinal, amam-nos — não estariam a ler este livro se não quisessem encorajar a bondade deles. Mas operar a partir de uma perspectiva de «bondade interior» pode ser mais complicado do que parece, sobretudo em momentos difíceis ou com uma carga elevada. É fácil — um reflexo, até — cair numa visão menos generosa, por dois motivos em particular. Em primeiro lugar, evolucionariamente, fomos criados com um preconceito negativo, o que significa que damos mais atenção ao que é difícil com os nossos filhos (ou connosco, os nossos parceiros, até com o mundo em geral) do que ao que está a correr bem. Em segundo lugar, as experiências da nossa infância influenciam a forma como nos apercebemos e respondemos ao comportamento dos nossos filhos. A maioria de nós teve pais que optaram por julgar em vez de serem curiosos, criticar em lugar de compreender, castigar ao contrário de discutir. (Poderia apostar que os pais dessas pessoas as trataram da mesma forma.) E, na ausência de um esforço intencional para mudar de rumo, a história repete-se. Em resultado, muitos pais veem o comportamento como a *medida de quem são os filhos*, ao invés de usarem o comportamento como uma *pista para o que os filhos possam precisar*. E se víssemos o comportamento como uma expressão de necessidades, e não de identidade? Então, em vez de envergonharmos os nossos filhos pelas suas falhas, fazendo com que se sintam invisíveis e sozinhos, podíamos ajudá-los a aceder à sua bondade interior, melhorando, entretanto, o comportamento. Não é fácil mudar de perspectiva, mas vale a pena, absolutamente.

Reprogramar os circuitos

Gostaria que refletissem sobre a vossa infância e imaginassem como os vossos pais teriam respondido em alguns cenários:

- Têm três anos e uma irmã recém-nascida por quem todos se mostram babados. Sentem dificuldades com esta transição de ter uma irmã, embora a vossa família diga que deviam sentir-se felizes por isso. Fazem muitas birras, tiram brinquedos à vossa irmã e, por fim, desabafam: «Devolvam a minha irmã ao hospital! Odeio-a!» O que acontece a seguir? Como respondem os vossos pais?
- Têm sete anos e querem uma bolacha *Oreo* que o vosso pai disse explicitamente que não podiam comer. Estão fartos que mandem em vocês e que vos estejam sempre a dizer que não: por isso, quando se veem sozinhos na cozinha, pegam na bolacha. O vosso pai vê-vos com ela na mão. O que acontece de seguida? O que faz ele?
- Têm treze anos e sentem dificuldade em escrever um trabalho para a escola. Dizem aos vossos pais que já terminaram, mas, mais tarde, eles recebem uma chamada do professor a informá-los de que nunca o entregaram. O que acontece depois? Que justificação dão aos vossos pais quando chegam a casa?

Agora, consideremos o seguinte: todos nós fazemos asneiras. Todos nós, nas diversas idades, tivemos momentos difíceis em que nos comportámos de formas longe das ideais. Mas os nossos primeiros anos são especialmente importantes, pois o corpo começa a estabelecer os circuitos sobre como pensamos ou respondemos em momentos difíceis, com base na maneira como os nossos pais pensam e *nos* respondem nesses momentos. Permitam-me que o diga de outro modo: a forma como falamos connosco quando nos debatemos interiormente — o autodiálogo de «Não sejas tão sensível», ou «Estou a

exagerar», ou «Sou tão burro», ou então: «Estou a fazer o meu melhor», ou «Só me quero sentir visto» — baseia-se na maneira como os nossos pais falaram connosco ou nos trataram em alturas difíceis. Isso significa que pensar nas nossas respostas a «O que acontece a seguir?» é crucial para compreender *os circuitos do nosso corpo*.

O que quero dizer com «circuitos»? Ora bem, durante os primeiros anos de vida, o nosso corpo aprende sob que condições recebemos amor, atenção, compreensão e afeto, e sob que condições somos rejeitados, castigados e deixados sozinhos; os «dados» que recolhe nessas linhas são cruciais para a nossa sobrevivência, pois o objetivo principal das crianças pequenas e indefesas é maximizar as conexões com os cuidadores. Estas aprendizagens têm impacto no nosso desenvolvimento, pois começamos rapidamente a aceitar tudo o que nos dá amor e atenção, e a desligar e rotular como «mau» aquilo que é rejeitado, criticado ou invalidado.

Mas acontece o seguinte: não há partes nossas que sejam *realmente* más. Por trás de «Devolvam a minha irmã ao hospital! Odeio-a!» existe uma criança em sofrimento, com um enorme medo de abandono e uma sensação de ameaça que paira sobre a família; por trás do desafio de tirar aquela bolacha está talvez uma criança que se sente invisível e controlada noutras partes da vida; e por trás daquele trabalho escolar por completar existe uma criança em dificuldades e que, provavelmente, se sente insegura. Por trás de «mau comportamento» há sempre uma criança boa. No entanto, quando os pais acabam cronicamente com um comportamento de forma dura, *sem reconhecer o miúdo bom que há por trás dele*, a criança internaliza que *é má*. E a maldade tem de ser suprimida a todo o custo; como tal, a criança desenvolve métodos, incluindo o autodiálogo severo, para se castigar, como forma de matar as partes do «mau miúdo» e, pelo contrário, descobrir as partes do «bom miúdo» — ou seja, as que recebem aprovação e conexão.

Assim, o que aprenderam, enquanto crianças, depois de um comportamento «mau»? O vosso corpo aprendeu a estabelecer circuitos para julgamento, castigo e solidão... ou limites, empatia e ligações?

Ou, simplesmente, agora que sabemos que o «mau comportamento» de uma pessoa é um sinal de que se tem dificuldades a nível interior: aprenderam a abordar as dificuldades com criticismo... ou compaixão? Com culpa ou curiosidade?

O modo como os nossos cuidadores nos responderam torna-se a forma como, por seu turno, respondemos a nós mesmos, e isso estabelece a maneira como respondemos aos nossos filhos. É por este motivo que é tão fácil criar um legado intergeracional de «maldade interior»: os meus pais reagiram às minhas dificuldades com dureza e criticismo → aprendi a duvidar da minha bondade quando passo por uma altura difícil → agora, em adulto, enfrento as minhas próprias dificuldades culpando-me e autocriticando-me → o meu filho, quando se porta mal, ativa este circuito no meu corpo → sou compelido a reagir com severidade perante as dificuldades dele → crio os mesmos circuitos no corpo do meu filho; portanto, ele aprende a duvidar da sua bondade quando sente dificuldades → e assim por diante.

Muito bem, façamos uma pausa. Ponham a mão sobre o coração e deem-se esta mensagem importante: «Estou aqui porque quero mudar. Quero ser o ponto de articulação nos meus padrões familiares intergeracionais. Quero começar algo diferente: quero que os meus filhos se sintam bons por dentro, sintam que têm valor e que são dignos de serem amados e merecedores, mesmo quando sentem dificuldades. E isso começa... com voltar a aceder à minha bondade. A minha bondade sempre esteve lá.» Ninguém tem culpa dos padrões intergeracionais. Pelo contrário — se estão a ler este livro, isso diz-me que estão a tomar o papel de quebrador de ciclos, a pessoa que diz que certos padrões prejudiciais TERMINAM com ela. Estão dispostos a aguentar com o peso das gerações precedentes e mudar o rumo para as vindouras. *Uau*. Estão longe de ter culpa — são corajosos e valentes e amam os vossos filhos acima de tudo. Ser um quebrador de ciclos é uma batalha épica, e é fantástico que o façam.

A interpretação mais generosa (IMG)

Encontrar a bondade interior pode muitas vezes advir de nos colocarmos uma pergunta simples: «Qual é a minha *interpretação mais generosa* do que acabou de acontecer?» Faço-me esta pergunta com frequência a respeito dos meus filhos e dos amigos, e estou a tentar usá-la mais no meu casamento e comigo. Sempre que digo estas palavras, mesmo interiormente, o meu corpo suaviza-se e vejo-me a interagir com as pessoas de uma forma que me faz sentir muito melhor.

Analisemos um exemplo: planeiam levar o vosso filho mais velho a almoçar fora, só a ele, para celebrar o seu aniversário, e decidem preparar suavemente o filho mais novo com alguns dias de antecedência. «Queríamos que soubesses dos planos de sábado», dizem-lhe. «Eu e o papá vamos levar o Nico a almoçar fora para celebrar o aniversário dele. A avó vem cá a casa e fica contigo enquanto saímos por uma hora, aproximadamente.» O vosso filho mais novo responde: «Tu e o papá vão sair com o Nico sem mim? Odeio-vos! São os piores pais do mundo!»

Uau, o que acabou de acontecer? E como responder? Eis algumas opções: 1) «Os piores pais? Acabámos de te comprar um brinquedo novo! És tão ingrato!» 2) «A mamã e o papá ficam tristes quando dizes isso.» 3) Ignorar. Sair da divisão. 4) «Uau, que palavras tão *fortes*, deixa-me respirar fundo... Compreendo quão chateado estás. Fala comigo.»

Gosto da opção 4, porque é a intervenção que faz sentido após considerar a interpretação mais generosa do comportamento do meu filho. A primeira interpreta a resposta dele como simplesmente mimada e ingrata. A segunda ensina-o que os sentimentos dele são demasiado poderosos e assustadores para serem geridos, que magoam os outros e ameaçam a segurança de uma conexão com um cuidador. (Entraremos em mais pormenores sobre conexões no capítulo 4, mas, em suma, é o seguinte: focarmo-nos no *impacto* que uma criança tem *sobre nós* estabelece um cenário de codependência e não de regulação ou empatia.) A terceira opção envia a mensagem de

que acredito que o meu filho não é razoável e que as preocupações dele não são importantes para mim. Mas a minha IMG da resposta do meu filho é: «Hum. O meu filho quer ser incluído neste almoço especial. Percebo isso. Está triste. E com ciúmes. Esses sentimentos são tão grandes no pequeno corpo dele que explodem sob a forma de palavras fortes e dolorosas, mas o que está por trás disso é um conjunto cru e doloroso de sentimentos.» A intervenção seguinte — as afirmações empáticas baseadas em ver o meu filho como sendo *bom por dentro* — reconhece as palavras dele como sinal de uma dor avassaladora, e não como indício de ser um mau miúdo.

Encontrar a IMG ensina os pais a lidar com o que se passa no interior dos filhos (sentimentos fortes, preocupações grandes, vontades e sensações enormes) em vez do que acontece no exterior (palavras fortes ou, por vezes, ações em grande). E quando pomos esta perspetiva em prática, ensinamos os nossos filhos a fazer o mesmo. Orientamo-los para as suas experiências internas, que incluem pensamentos, sentimentos, sensações, vontades, memórias e imagens. As competências de autorregulação apoiam-se na capacidade de reconhecer a experiência interior; portanto, ao focarmo-nos no que está no interior em lugar do que está no exterior, criamos neles os alicerces para uma forma saudável de lidar com os problemas. Escolher a interpretação mais generosa do comportamento dos vossos filhos não significa que estão a «ser brandos» com eles, mas sim a estabelecer o seu comportamento de uma forma que os ajudará a desenvolver competências de regulação emocional essenciais para o seu futuro — e a preservar a vossa conexão e relação próxima.

Eis outra razão pela qual gosto de pensar em termos de IMG: em todos os momentos, mas em especial quando os nossos filhos estão *desregulados* — ou seja, as emoções esmagam as atuais competências para lidar com problemas —, eles olham para os pais a fim de compreender: «Quem sou eu neste momento? Sou um miúdo mau que faz coisas más... ou sou um *bom miúdo que está a passar por um mau bocado?*» Os nossos filhos formam a visão de si mesmos absorvendo as respostas dos pais a estas perguntas. Se queremos que os nossos filhos

tenham uma verdadeira autoconfiança e *se sintam bem consigo*, precisamos de lhes mostrar que são bons por dentro, mesmo quando se debatem exteriormente.

Muitas vezes lembro a mim mesma que as crianças respondem à versão delas que os pais lhes refletem, e agem consoante essa versão. Quando dizemos aos nossos filhos que são egoístas, eles agem segundo os seus interesses. Quando dizemos ao nosso filho que a irmã tem melhores maneiras do que ele, adivinhe? A má educação continua. Mas o oposto é também verdade. Quando dizemos: «És um bom miúdo que está a passar por um momento difícil... Estou aqui, estou mesmo aqui contigo», é mais provável que ele tenha empatia pelas próprias dificuldades, o que o ajuda a regular e a tomar melhores decisões. Lembro-me de uma vez ver o meu filho a debater-se com o facto de partilhar ou não o lanche com a irmã. Vi-me a querer dizer: «A tua irmã partilhava contigo! Anda lá, faz uma boa ação!» Mas também ouvi outra voz gritar: «Mais generosa! Mais generosa!» Em alternativa, disse-lhe: «Sei que tens as mesmas capacidades de partilhar e de generosidade que os outros membros desta família. Vou sair da sala; tu e a tua irmã podem resolver o assunto.» Ouvi-o dizer à irmã que ela não podia comer a bolacha que lhe pedira, mas que podia comer dos *pretzels* dele. Foi o resultado perfeito? Não, mas se eu quiser a perfeição, vou perder o crescimento... e sou grande fã do crescimento. O meu filho escolheu fazer um pequeno sacrifício. Aceito.

Não há nada de mais valioso do que aprender a encontrar a nossa bondade sob as dificuldades, pois isso leva a uma maior capacidade de refletir e mudar. Todas as boas decisões começam com sentirmo-nos seguros connosco e com o ambiente, e nada parece mais seguro do que sermos reconhecidos pelas boas pessoas que somos verdadeiramente. Por isso, se não retiverem mais nada deste livro, memorizem isto. São bons por dentro. O vosso filho é bom por dentro. Se regressarem a esta verdade antes de iniciarem todas as tentativas de mudança, estarão no caminho certo.