

ENTRE PAIS E FILHOS

A questão parece bem filosófica, mas pode dar uma luz à angustiante tarefa de educar hoje: como ensinar um filho a ter amor à vida? E ele precisa ser tão feliz?

Todos nós temos acompanhado notícias de trotes violentos, *campeonatos* de quem bebe mais vodca e estupros ocorridos entre colegas de universidades. Além disso, muita gente ganhou conhecimento, em vídeos divulgados na internet, de que crianças estariam brincando no recreio escolar de *jogo do desmaio*, que consiste em ter o peito pressionado até que elas percam a consciência. Para qualquer adulto ajuizado, acontecimentos desse naipe assustam. Para quem tem filhos, então... Por isso, a coach e especialista em autoconhecimento e inteligência comportamental Heloisa Capelas considera importante ponderar dois pontos.

"Primeiro de tudo, o que ocorre hoje não é muito diferente do que acontecia com as gerações passadas. Apenas não existia o nível de informação de que dispomos hoje. Um brasileiro é executado na Indonésia, e minutos depois nós e o mundo ficamos sabendo. Portanto, é preciso deixar claro que a humanidade só melhorou. Não existe retrocesso. A cada geração os filhos serão sempre melhores do que seus pais", defende ela, que há 30 anos atua no desenvolvimento humano e



Visão Laser
Hospital Oftalmológico
(13) 2104.5000
www.visaolaser.com.br
Diretor Médico: Dr. Colombo Barboza CRM 19555

aplica cursos com a metodologia Hoffman, considerada pela Universidade Harvard um dos trabalhos mais eficazes de mudança de paradigmas.

Veja alguns tópicos importantes:

■ **Respire antes de se desesperar.**

Heloisa destaca que diminuímos a mortalidade infantil, a fome no mundo, as guerras. "Então, esse papo de dizer que 'na minha época nunca...' é ilusório. Além disso, o jovem quer transgredir porque precisa crescer, tem esse compromisso com ele próprio, é da natureza humana. Vai fazer diferente dos pais para evoluir. Foi assim que nós

fizemos desde que o mundo é mundo, desde que o ser humano é ser humano. Desenvolvemos, inclusive fisicamente, outras características, tanto que somos hoje muito mais bonitos se comparados aos antepassados que habitavam as cavernas. Também somos mais resolvidos emocional e espiritualmente", compara ela, que, além de dirigir o Centro Hoffman, é autora do livro *O Mapa da Felicidade* e coautora de outras cinco obras sobre gestão de pessoas, coaching e inteligência feminina.

Por causa dessa velocidade com que chega a informação, em dez dias sabemos de um concentrado de perigos que ficamos com a sensação de que o mundo vai acabar. Agora que as notícias ruins vêm, não a cavalo, mas pelo smartphone, geram perguntas como: E agora? Como protejo meu filho? Como o seguro para não cometer desatinos, como, por exemplo, se encantar pelas drogas? A proposta inicial de Heloisa: mantenha a calma, respire antes de se desesperar.

■ **O bom de dar limites.** Partindo do ponto de que estamos melhores, Heloisa analisa o que vem faltando aos pais: "Estamos nos esquecendo da influência e da responsabilidade que temos com a geração seguinte, perdemos um pouco essa crença. Meu pai, que hoje tem 86 anos, sabia que tinha um papel muito importante na minha vida: o de construir um ser

"A cada geração os filhos serão sempre melhores do que seus pais"

HELOISA CAPELAS, COACH



humano decente. Por isso, não facilitou, não soltou a rédea, não delegou. Os filhos vão sofrer o que tiverem de sofrer porque não podem mentir nem escapar dos deveres, porque têm que virar gente. E gente decente. Isso era um valor, passado na média das famílias”.

O que aconteceu com muitos pais? Segundo Heloisa, quiseram facilitar a vida da próxima geração,

pensando: “Tive uma criação cerceadora, não foi bom; então, não vou frustrar meu filho. Claro, quero que ele seja decente e ame a vida, mas está tão forte em mim o desejo de que não sofra que relevo seus vacilos. Com isso, autorizo a mentira, o passo em falso”.

■ **O engano de querer delegar.** Uma prova de que os pais estão tão preocupados em favorecer

a felicidade, que afrouxam os limites, é que muitos se sentem impotentes, como se não fossem capazes de ensinar e de formar.

“Eles têm esse papel, mas muitos estão agindo como se não tivessem”, complementa Andrea Umbuzeiro, psicoterapeuta, neurocoach e diretora-fundadora da Engenharia de Habilidades. O mais grave é que, pela experiência de Heloisa, só eles têm esse

papel. "Qualquer outro é sempre um substituto, pois o amor que a gente mais quer é dos pais. Quando eu me provava na rua – e experimentei fumar com 14 anos, escondido – tinha certeza de que seria castigada se fosse pega. Então, não prossegui, porque conhecia bem os valores dos meus pais, que passaram a ser os meus. No entanto, se o meu principal valor for facilitar tudo para o meu filho, qual legado eu vou deixar para sua vida futura?", indica Heloisa.

"Passar valores é essencial, e nós aprendemos valores pelo afeto", concorda Andrea. Acreditamos que aquilo é verdade porque amamos nossos pais. Na infância, eles são seres perfeitos, a quem devemos seguir. E esses valores ficam instalados dentro da gente entre 3 e 7 anos de idade, conforme explica Heloisa.

"Os mais importantes, até os 3 anos... E os pais de hoje parecem não saber disso. Alguns falam 'alguém tem que pôr esse menino na linha', enquanto pensam 'eu não posso, pois prometi que ia fazê-lo feliz, que ia facilitar a vida

"Passar valores é essencial, e nós aprendemos valores pelo afeto"

ANDREA UMBUZEIRO, PSICOTERAPEUTA

dele', com base naquela crença de que 'esse moleque não vai passar pelo que eu passei quando fui criança e tive pais durões'. Daí, quer que alguém dê limites. Talvez a Supernanny", comenta a coach.

■ Autoconhecimento é a base.

Quando o filho está maior e os pais querem recuperar o tempo perdido, o caminho é o autoconhecimento. "Porque você precisa estar seguro, com a autoestima fortalecida. Do contrário, acaba dando alguns passos para frente, depois outros para trás. O adolescente pensa: 'Quando eu precisava do seu amor, você não me deu'; e reina o jogo da manipulação dentro da família. Pais só conseguem reverter isso depois de olharem para dentro deles mesmos. O que mais acontece quando esse jovem erra? Nós só olhamos para ele,

que passa a ser o errado, o inadequado, quando foi só uma vítima", discorre Heloisa.

Não é para livrá-lo, muito pelo contrário. Mas também não adianta ser agressivo. Como agir? Com equilíbrio emocional, bom senso, persistência. "E a chave para tudo isso é o autoconhecimento. Se você não se conhecer bem, não tem segurança", completa Andrea. Porque quando sabe de si, sabe de seu filho e de como vai educá-lo. Na falta disso, a felicidade passa a ser fora. Quando Heloisa ouve pais dizerem "só quero que meu filho seja feliz", responde: "Ótimo, e o que faria você feliz?" Ai, ela escuta: "A felicidade dele". Como, se você não o ensinou a ser?

"Da mesma forma, eu só ensino a ter amor à vida se demonstro amor à minha.

Já se ensino que o dinheiro é a coisa mais importante de todas e me acabo por causa dele...", complementa Eduardo Shinyashiki, especialista em desenvolvimento humano e escritor, que discute essa questão em seus livros *Viva Como Você Quer Viver*, *A Vida é um Milagre* e *Transforme Seus Sonhos em Vida* (todos pela Editora Gente).

"Ele vai correr riscos? Sim, porém mais consciente das consequências. Também saberá quais são os limites porque você os deu", conclui Heloisa.

■ **Visão de futuro.** Quando a gente imagina o que quer para os filhos lá no futuro, quando vislumbra, isso é a visão. "A minha mãe, que foi empregada doméstica, tinha uma visão para os filhos: de que seriam doutores. A visão é algo maior do que a própria pessoa e deve ser passada aos filhos. Ai vem a questão: do que os pais precisam para transformar essa visão em realidade? Muitas vezes aquilo que eles estão fazendo com a própria vida não transmite nada sobre felicidade, realização", alerta Eduardo,

"Só ensino a ter amor à vida se demonstro amor à minha"

EDUARDO SHINYASHIKI, ESCRITOR

destacando a necessidade de coerência entre o que falam e fazem. Pois isso vira referência para a vida que os filhos vão ter lá na frente.

O significado primitivo da palavra amor vem de "a", de ausência, e "mor", de morte. E no sânscrito, o significado é parecido, segundo o escritor. "Quando a Rosely Sayão (psicóloga e autoridade em educação) fala essa expressão 'ensinar a amar a vida', para fazê-los entender que nem tudo tem de trazer prazer imediato, para passar valores como compaixão, o ponto é: quanto cada um dos pais está sendo exemplar e também

amando a sua vida?", resume ele, que pensa que esse conceito funciona quando há o sentimento de distanciar a morte mental (aqueles pensamentos baixo-astrol, por exemplo), a morte emocional (aquela coisa de ficar remoendo velhas emoções), a morte física (com hábitos que maltratam seu corpo, como gula), e assumindo uma atitude positiva naqueles momentos em que se faz necessário.

"Existe ainda a morte espiritual, quando a pessoa se sente insignificante, menor do que os problemas, sem poder. É nessa hora que a gente diz que há ausência do amor. Com amor, ficamos abertos a pensar diferente, experimentar o novo, viver essa dimensão grandiosa de nós mesmos. Daí, estar amando a vida é consequência natural de quem encara os desafios acreditando que sempre pode transformar o futuro para melhor. Quando você estiver convicto disso, vai conseguir se sentir mais satisfeito com a educação que der", finaliza Eduardo Shinyashiki. ●