

14 DE DEZEMBRO DE 2020

A CNV e a parentalidade



POR LILIANE SANT'ANNA

WWW.INSTITUTOCNVBRASIL.COM.BR

@INSTITUTOCNVBRASIL



CNV e a parentalidade

Esse e-book é uma confissão. Sou mãe e tenho trabalhado com cuidadores de crianças e adolescentes de diversas idades, trazendo o Coaching e Comunicação Não-Violenta (CNV) em treinamentos e atendimentos, há alguns anos. Confesso que trazer uma solução em formato de receita de bolo era o que eu mais gostaria hoje; mas a verdade é que não há receita que faça a parentalidade ser um assunto fácil, e não quero reduzir toda essa complexidade em poucas páginas.

Ter alguém que depende de nós já é um grande motivo para termos necessidades constantemente não atendidas. Imagine que, para viver uma vida idealmente independente, já nos deparamos inúmeras vezes precisando de mais afeto, descanso, apoio, conexão, confiança, etc...

Agora, com alguém sob nossa responsabilidade, essas necessidades parecem surgir com muito mais frequência, não é mesmo?

Como se não bastasse isso, ao colocar um ser humano sob nossos cuidados, parece ainda que absorvemos as necessidades dessa pequena criatura, além das nossas próprias. Alimentá-los, fazê-los sentir-se seguros, livres para divertirem e evoluírem são também responsabilidades que pegamos para nós e se tornam necessidades nossas, à medida que vamos percebendo o quão importantes eles são em nossas vidas.

Conto tudo isso para dizer que é muita coisa! Mais do que podemos imaginar, antes de assumir esse compromisso de vida. Ainda sabendo disso, queremos seguir cuidando desses nossos tesouros, da maneira mais maravilhosa possível.



Imagino que, se você chegou até esse e-book, é porque você tem muita vontade de fazer, da sua forma de acompanhar o seu filho, a mais colaborativa possível. A que conecte mais e a que mais sirva para a sua vida e para a dele também.

Então, tenho um convite a lhe fazer. Mergulhe comigo nessas páginas de pensamentos em conjunto e faça uma pausa nas expectativas para chegarmos a um plano possível e executável na vida real. Pode ser?

Deixo aqui com você 5 reflexões que tem me servido profundamente como mãe e cuidadora, sobre como trazer a CNV para essa realidade:

1 - Ops! Temos confundido proteção com correção.

Adianta eu falar que não existe pai e mãe perfeitos? Esse é um reconhecimento muito importante; mas que no fundo, no fundo, nós não queremos admitir. Queremos sim buscarmos ser o melhor que pudermos para não deixar nas nossas crianças as feridas que adquirimos durante a vida. Apesar de sabermos que isso não é possível, seguimos tentando, ferrenhamente, minimizar suas dores com muito amor.

O reconhecimento de que um dos nossos maiores medos é que nossa criança sofra, é um primeiro passo importante que podemos dar.

Qualquer movimento, seja de punição ou de tentativa de correção que direcionamos às nossas crianças e filhos, vem dessa vontade de fazê-los sofrer menos.

Queremos que eles obedeçam, pois mais para frente a disciplina vai ajudá-los no aprendizado. Queremos que eles comam bem, para que



cresçam com saúde. Queremos que não façam manha, para aprenderem a se relacionar. E enquanto tudo isso acontece, ainda queremos sobreviver ao dia intenso das outras atividades da vida e das preocupações, que tem a ver com a nossa própria sobrevivência.

Falei que esse e-book era uma confissão, pois trago aqui algumas verdades que fui encontrando no relacionamento com minha filha, que desbancam toda a sensação de preparo que eu tinha para lidar com essas questões.

Na prática, quando fui tentar aplicar tudo o que tinha estudado, parecia que eu tinha me esquecido, emburrecido, virado outra pessoa.

Por que? Pensem comigo na seguinte situação: em uma quinta-feira à noite, parei o meu trabalho com uma sensação de atraso, que pesava nos ombros, para preparar uma sopa para minha filha. Enquanto preparava, tentava conversar com ela para que ela não tirasse as coisas do armário e deixasse o brócolis guardado no lugar.

A sopa “the flash” saiu! Sentamos à mesa e pensei “Eita! Não como nada desde a hora do almoço”, mas ignorei e segui a dar a sopa pra ela. Ela me pediu a colher e, imediatamente após eu entregar à mão dela, ela a jogou no chão.

Respirei fundo e pensei: “ela está na fase de experimentar a gravidade, vamos tentar outra coisa”. Coloquei duas coisas sobre sua mesinha, que ela não deu muita bola, e peguei outra colher. Na segunda tentativa de dar a sopa para ela a segunda colher foi para o chão junto com a outra. Dessa vez eu falei com força “Não filha!!! Não pode!!! Que feio!!! Não vou dar mais a sopa!”

Uau! Quantas coisas estão sendo manifestadas por



trás dessa minha expressão, não é? Eu precisava muito descansar, me alimentar e de apoio para isso tudo. Além disso, se eu não conseguia fazer com que minha filha comesse uma simples sopa, imagina o restante da educação dela?!

Esse caso é um retrato simples do que acontece com a nossa mente, que nos impulsiona a corrigir nossas crianças de uma forma que não colabora muito com o resultado final.

Com a CNV eu havia aprendido que a punição não é a melhor maneira de fazer com que outro ser humano (de qualquer idade que seja) colabore com a minha vida. Eu também já tinha plena consciência de que gritar “não pode” não ia surtir qualquer efeito positivo para ela. Mas por que, ainda assim, cheguei a esse ponto?

Aposto que você já deve estar com a resposta na cabeça. Eu não estava em um estado onde eu tivesse condições de recorrer às estratégias que aprendi na teoria. Minha mente estava flutuando em outros espaços e com pouquíssimo acesso à uma reação consciente. A resposta, então, foi automática carregada de tudo o que mora em meu inconsciente.

E o que tem no meu inconsciente? MEDO! Muito medo de que eu não consiga descansar e evoluir como mãe e um outro medo profundo de que minha filha se torne uma criança difícil de conviver e sofra muito com isso, ou nem sobreviva.

Por anos nossos antepassados escolheram a estratégia do uso da força, para conseguirem sobreviver diante de adversidades. Caso um predador apareça, melhor que tenhamos força para matá-lo. Caso uma ameaça apareça, melhor que tenhamos força para correr.

Acontece que, conforme evoluímos como



sociedade, as ameaças à vida foram se transformando. Não é mais um leão o grande perigo, mas sermos rejeitados socialmente, ou não conseguirmos liberdade para ser quem somos, passaram a ser os grandes perigos da vida. É perigoso deixar que nosso filho jogue a colher no chão, pois isso pode nos roubar completamente a liberdade e ainda pode fazer com que nosso filho não sobreviva na sociedade. Morte dupla!

Quando eu me vejo contando tudo isso, me conecto com o quão tragicômico é isso que nos acontece.

Apesar de todo o esforço para tomarmos um caminho diferente de nossos pais, seguimos reproduzindo o que vivemos na infância porque acreditamos, verdadeiramente, em nosso inconsciente, que nos reforça que se seguirmos de outra forma, não vamos sobreviver.

Nosso cérebro é tão poderoso em nossos mecanismos de defesa, que rapidamente faz a associação de que tudo o que é perigoso, na verdade, é “errado”. É errado jogar a colher no chão. É? Talvez seja um pouco difícil colher as consequências de um bebê jogando uma colher no chão, mas errado é a definição mais adequada para darmos à essa ação de uma criança que está aprendendo ainda o que é o mundo?

Ainda que seja um adolescente jogando uma colher no chão. O “erro” que atribuímos a essa ação tem mais a ver com os medos que citei mais cedo, do que com a ação em si.

Você pode me dizer: “Mas tem coisa que é errada mesmo! Ferir alguém fisicamente é errado!”. Sim! Surge uma preocupação enorme de nos perdermos dos valores que garantem a boa convivência humana, quando questionamos a



dualidade do certo e do errado. E essa, vou confessar novamente, eu demorei para entender.

Existem ações que colaboram com a vida de todos e existem ações que não colaboram; porém, toda ação tem por trás uma necessidade humana que a motiva. Falar sobre a ação em si, julgando-a em certo e errado, sem que haja esforço para compreendermos o que levou essa pessoa a essa ação, não ajuda a encontrarmos uma outra ação que colabore com a vida de todos. Talvez resolva no curto prazo, com uma punição que imponha medo de agir dessa maneira. Mas sem que haja uma alternativa para atender aquelas necessidades iniciais, tenha certeza, vai acontecer tudo de novo!

Compreender que associamos o “perigoso” como “errado” se torna tão poderoso, pois nos leva para o lugar da curiosidade: “será que é mesmo perigoso?”; e ainda nos ajuda a investigar mais fundo “o que será que motiva essa ação e como posso apoiá-la a conhecer novas ações que sirvam a essa motivação?”. (Acesse a lista de necessidades humanas universais em nosso site).

Se a motivação da minha filha era o conhecimento, talvez eu pudesse incentivá-la a jogar a bola ao invés de jogar a colher. Se a motivação do adolescente era ser visto, posso ir em direção a entender o que fazer para colaborar com essa motivação.

Não estou falando que precisamos passar a mão na cabeça de nossos filhos, quando eles agirem dessa maneira. Podemos demonstrar toda a nossa decepção, frustração e desacordo com a estratégia que escolheram para atender suas necessidades. Mas se prender a isso e à punição como estratégia para evolução, eu garanto que vai funcionar somente a curto prazo, e ferir bastante a relação e a confiança, no decorrer da vida.



2 - Não subestime o tempo que você precisa dedicar a você, para educar como você gostaria.

Aprender sobre como interpretamos o mundo de maneira automática e como funcionam nossas reações inconscientes, é parte poderosa para lidarmos com a criação de outros seres humanos.

Confesso que, na busca de resolver minhas questões da maternidade, quando ouvi “se quer educar seu filho de uma maneira colaborativa, observe como você se educa” eu me recostei na cadeira e cruzei os braços pensando: “lá vem a história, de novo, de que tudo começa em mim. Mas, como eu lido com esse ‘Taz Mania’ que minha filha se transforma dentro de casa?”.

Comecei a entender de fato sobre o que essa frase estava dizendo, quando parei para investigar, de maneira honesta e profunda, a forma como eu mesma me educava.

Quando eu não conseguia fazer algo que eu combinei comigo mesma, frases como essas apareciam em minha cabeça: “indisciplinada! Você promete e não é capaz de cumprir! Você realmente não tem o dom para isso! Talvez seja o caso de desistir.”

Então me diga, se eu me educo dessa forma, como você acha que serão minhas reações inconscientes em direção à educação de meus filhos?

Por mais conhecimento que eu tenha, o que está incrustado em minhas células é esse discurso com o tom de punição que ele carrega, e com toda a hereditariedade do uso da força bruta, como único caminho para a evolução.

Mudar a forma como o discurso acontece dentro é,



sem dúvida, o primeiro passo para conseguir que o discurso chegue verdadeiramente diferente para fora.

A Comunicação Não-Violenta, às vezes nos engana com o nome. Pensamos que aprender sobre ela, significa apenas mudar a nossa forma de falar, mas esquecemos a quantidade de diálogos internos, silenciosos, que acontecem muito antes que qualquer palavra saia da nossa boca.

Não é à toa que a CNV começa com exercícios de auto conexão. Um mergulho para entendermos as nossas motivações e o lugar desde onde agimos, para daí trazermos essas informações com clareza para as relações que queremos cuidar.

É muito importante que eu entenda que, depois de gritar com minha filha, a culpa que eu sinto me traz uma mensagem muito importante de que respeito e cuidado com ela são valiosos pra mim. E ainda, que eu gritei porque evolução e proteção também são muito importantes para mim.

Ter clareza sobre isto, me move em direção à autocompaixão e a uma busca intensa de outras ações, que me tragam tudo isso que me é importante em conjunto. Ao contrário da autopunição, que me tiraria energia e provavelmente me prenderia em ciclos de pensamentos de "como sou uma péssima mãe".

Conhecer meus sentimentos e as mensagens que eles me trazem (minhas necessidades) se torna um poderoso exercício para aprender sobre a humanidade que todos carregamos.

Mas quem aí passou por algum tipo de alfabetização emocional? Eu mesma, passei anos aprendendo números complexos e logaritmos,



mas o meu vocabulário de emoções podia ser contato na palma de uma mão.

Dedicamos um tempo absurdo desenvolvendo nosso conhecimento teórico em diversas áreas da vida. Até mesmo sobre como os bebês aprendem, sobre as horas de sono, sobre detalhes impressionantemente específicos do desenvolvimento infantil, nos dedicamos a aprender; mas sobre nós mesmos e a nossa real relação com o mundo, quanto tempo já dedicamos a isso em nossa vida?

Gosto de contar sobre um desentendimento entre mim e meu marido, para ilustrar o quanto esse conhecimento pode parar uma onda de vários conflitos. Eu estava em minha segunda gestação e havíamos combinado que ele se levantaria pela manhã para ficar alguns minutos com a nossa filha, antes que eu precisasse me levantar da cama.

Durante dois dias seguidos ele se levantou e ficou com ela dentro do nosso quarto brincando e fazendo todos os tipos de ruídos que vocês possam imaginar ao meu lado. Eu fiquei indignada! Do que adiantava ele ficar com nossa filha dentro do quarto?!

Levantei-me com a cara amarrada e dei respostas curtas sobre o café da manhã que estávamos preparando juntos. Ele chegou a me perguntar algumas vezes se havia algo errado, e eu só conseguir pensar: “Além do fato de eu não conseguir um minuto a mais de descanso?”.

Eu estava engatilhada, presa em meus julgamentos de que ele estava fazendo aquilo sem me ver, sem cuidar de mim.

Fiquei calada por alguns momentos, pois eu já



conseguia identificar quando eu estava sob o efeito dos gatilhos e presa em meus ciclos de pensamentos. E, se qualquer conversa começasse daí, não seria uma conversa, seria uma inquisição.

Pedi um tempo para tomar um banho, e aproveitei para respirar. Respirei fundo muitas vezes me perguntando “Eu estou irritada por quê? O que é importante para mim agora?”. Sempre que apareciam os pensamentos sobre ele “ele tinha que...; ele sempre...; ele é...” eu respirava fundo mais uma vez e me perguntava “Se ele tivesse agido exatamente como eu esperava, o que eu teria ganhado?” UAU! Dei-me conta que eu estava cansada, precisando de cuidado e apoio extras por conta da gestação, e dormir mais alguns minutos me apoiariam muito nessas necessidades.

Depois do banho, com essa clareza, e mais distante dos meus julgamentos, voltei para a sala e falei sem rodeios “Sinto pela cara fechada de hoje cedo, amor. Percebi que eu estou bastante cansada e que mesmo com você levantando para ficar com nossa filha, não estou conseguindo descansar por conta do barulho. Você pode amanhã vir com ela para a sala?”

Ele rapidamente demonstrou espanto e confessou não ter se dado conta de que o meu pedido para ficar mais alguns minutos era para dormir mais, achava que era apenas para ficar um tempo a mais deitada mesmo. E topou seguir com esse combinado, sem ressalvas, reconhecendo ainda que via que eu estava precisando de mais apoio nesse estágio da gravidez e que poderíamos conversar sobre outras estratégias para isso.

Veja que poderoso foi eu ter conseguido parar para me conectar com o que era minha real necessidade!



Meu marido é um parceiro inacreditavelmente colaborativo; aqui em casa a gente não divide as funções, a gente faz mais que isso, equilibramos tudo! Tem hora que as coisas dos filhos e da casa estão mais com ele do que comigo, e as variações acontecem sempre que precisamos de mais espaço no trabalho ou qualquer outro motivo que apareça.

Se eu o tivesse abordado com os meus pensamentos automáticos que vieram a cabeça, provavelmente teria desencadeado uma série de conflitos desnecessários entre nós.

A conversa aconteceu na frente da nossa filha. E isso é um fator que costumo dizer que favorece as relações com as crianças. Nós somos humanos, erramos, brigamos, nos deixamos levar por nossos pensamentos. O importante mesmo é como reparamos os descuidos e escorregões que vivenciamos. Não preciso repetir a máxima que aprender pelo exemplo é o que realmente funciona para a criança, não é?

3 – Por trás de qualquer grito.

Se aprender pelo exemplo é um dos aprendizados de mais sucesso dentro de casa, precisamos também nos lembrar que vamos escorregar com eles! Como cuidar disso?

Acredite! Você vai perder a calma! Você vai sair do sério e tomar alguma atitude que sai do que você gostaria. São muitos e muitos anos, mais do que a nossa própria idade, pois são baseados em crenças sociais muito antigas, de reprodução dessas ações trágicas que nos desconectam da vida.

Saber que elas acontecerão é um alívio e um reencontro com nossa humanidade! A autora Kristin Neff, que discorre lindamente sobre



autocompaixão, diz que “Não errar é meta pra gente morta, pois gente viva, erra!”. É partindo dessa premissa que precisamos nos preparar para quando isso aconteça e cuidar dos estragos que ficaram do nosso "escorregão" .

O caminho de solução não é muito diferente do que já coloquei aqui anteriormente. Auto conexão é a resposta para essa situação! Depois que identificamos que não agimos como gostaríamos, provavelmente sentiremos culpa, tristeza ou algum outro sentimento que nos avise que aquilo não foi de acordo com o que valorizamos.

Entender o que deixamos de cuidar, quando agimos daquela maneira, é muito importante para conseguirmos elaborar uma real reparação e não apenas um pedido de des/culpas (tirar a culpa).

Se nos dermos conta de que, ao gritar aquelas palavras, não cuidamos do reconhecimento e respeito que valorizamos na relação, já começamos a entender de onde vem a culpa e o arrependimento e assim podemos agir para reconhecer e trazer de volta o respeito.

Estava em um dia bastante agitado e com muitos afazeres, contando com aquela horinha de cochilo que minha filha tirava à tarde, para seguir com algumas atividades. Mas nesse dia, ela não parou quieta! Falava pelos cotovelos e ainda subia e descia de qualquer lugar como se estivesse ligada direto na tomada. Apelei para um passeio de carro, para aproveitar e ir até um local que precisava. A agitação e energia eram tamanhas, que com menos de 2 minutos na cadeirinha ela já estava gritando e pedindo para sair. Parece que fui tomada por uma entidade. Se fosse em um desenho animado certamente haveria fumaça saindo pelos meus ouvidos. Gritei “Chegaaa! Para de gritar! Que coisa! Não aguento isso! Tá na hora



de dormir! Fecha o olho e dorme agora!”.

Chega a dar vergonha contar uma coisa dessas, mas vocês devem saber que esse não foi o meu pior. Não quero traçar a figura de boa mãe aqui com vocês; a ideia é falar de parentalidade real. Então, vamos assumir que a gente faz algumas coisas cabeludas, vai!

Minha filha não tinha nem dois anos. Mas ainda assim, reconhecer que eu não cuidei como gostaria do espaço e expressão dela, e do respeito que prezo entre nós, foi muito importante para nossa relação.

Falei isso para ela em poucas palavras, de forma que ela conseguisse entender, e me convidei para uma reflexão interna mais profunda.

A pergunta mágica que me conectou com o que eu realmente gostaria foi: “Por que gritei?” Estava querendo cuidar da evolução das coisas naquele dia e tinha muita energia voltada para ser reconhecida em um movimento do trabalho.

Essas coisas eram muito importantes para mim, mas o cuidado e respeito com a expressão da minha filha também eram. Entender que tinham necessidades minhas que estavam vivas e que as escolhas que fiz fizeram com que algumas ficassem esquecidas, foi importantíssimo para procurar encontrar alternativas para solucionar esse impasse.

Pedi apoio, assim que pude, para alguém que sabia que iria adorar receber minha filha, em sua plena energia, por algumas horas, para que eu seguisse concentrada naquela meta do trabalho.

Ao terminar, estava mais leve e com disponibilidade emocional para interagir com ela.



Resistir ao fato de que vamos cometer nossos deslizes apenas nos afasta da capacidade de planejarmos o que podemos fazer, quando isso acontecer. Então, planeje, e utilize desses momentos como as melhores oportunidades para mostrar para seus filhos o que nos faz humanos; afinal, aprender com as imperfeições e reparações de quem amamos é muito mais poderoso do que aprender com a inalcançável sensação de que precisamos ser perfeitos.

Quando nos damos conta que cometemos deslizes, como lidamos com os escorregões de nossas crianças e adolescentes? A resposta que sempre recebo para essa pergunta tem a ver com a compaixão. Saber que erramos e esperar isso de nós mesmos, nos faz aceitar e receber os deslizes de nossas crianças de coração mais aberto e com muito mais espaço interno para lidar com o que vier.

Escuto de muitos cuidadores a expectativa que seus adolescentes sejam disciplinados, interajam, sejam equilibrados emocionalmente, quando, na verdade, nem eles mesmos, como adultos, se reconhecem dessa forma.

Saber que momentos de desconexão com nossos filhos vão acontecer é também uma habilidade de auto conexão poderosa.

A irritação quando eles gritam ou se movem de forma a não contribuir com a casa ou com a família é totalmente bem-vinda, pois ela nos traz informações importantes.

O que é, de tão valioso para ele, que está sendo demonstrado quando o adolescente bate a porta do quarto?

Veja bem! Mais uma vez não estou falando sobre



passar a mão na cabeça de ações que nos ferem, mas de investigar com mais profundidade as motivações dessas ações. Por trás de qualquer grito, birra, bico, silêncio há necessidades não atendidas.

Sermos capazes de olhar com curiosidade para isso, pode nos dar a força para convidar nossos filhos a seguirem caminhos diferentes.

Importante apenas lembrar que não é por que você tem uma lista de necessidades na mão que você vai saber exatamente a motivação do seu filho em uma situação. Apenas ele é capaz de dizer o que o moveu naquela direção; mas estar aberto para investigar essas possibilidades, já é um caminho maravilhoso.

Na CNV, Marshall Rosenberg chamava isso de empatia, um olhar generoso para o que de mais humano pode motivar outra pessoa a agir como está agindo.

4 – No final das contas, não é o quarto arrumado o que mais importa

O mais importante, que eu descobri, na busca de uma comunicação mais consciente com os filhos, não tem a ver com o que é dito em si. Você já deve ter percebido que eu valorizo muito o que acontece internamente com a gente, antes mesmo de interagirmos. Há algo na relação com nossas crianças que poucas vezes notamos, que está presente na maioria de nossas interações: nossas necessidades de empatia, liberdade e conexão pulsam constantemente; parece que elas ficam mais vivas, pulsando!

Minha sobrinha tinha 7 anos. Havíamos acabado de presentear-lá com seu primeiro patins. O que ela mais queria era estrear a nova atividade e, é



claro, queria empatia e companhia para sua evolução; ou seja, a melhor estratégia era nos ter por perto. Depois de algum tempo interagindo com aquela atividade eu já estava com fome, entediada, precisando de mais variedade no meu único dia de descanso daquela semana. Convidei-a a fazer outra coisa, ela disse que não.

Compartilhei do meu cansaço e disse que ficaria mais 10 minutos com ela. Foi uma luta para que, depois dos 10 minutos, conseguíssemos efetivamente voltar para dentro de casa. Ela com um grande bico e eu com outro.

Ter um ser humano sob nossa responsabilidade exige muita criatividade. Eu enlutei, naquele momento não ter conseguido nutrir minha liberdade de simplesmente fazer o que me “desse na telha”. Fiquei chateada por não ter também me nutrido da empatia que gostaria sobre meu cansaço e vontade de fazer outras coisas com meu horário de descanso. Ainda percebi que queria muito mostrar para ela que compreendia o desejo dela ficar mais por ali, mas que não havia chegado nesse ponto da conexão na nossa relação.

Esse exemplo de um fato tão cotidiano é para deixar evidente o quanto somamos pequenos lutos quando assumimos responsabilidade de pais.

Os momentos de maior intensidade emocional apenas nos mostram o acúmulo desses pequenos descontentamentos que construímos em nossas relações; e raras vezes voltamos a conversar sobre isso, não é?

Lembro-me que em um dos workshops que eu estava ministrando, uma participante falou: “Então você está dizendo que basta eu saber o que eu preciso? Eu preciso de higiene! Meu filho adolescente deixa meias sujas e copos com resto



de leite mofarem em seu quarto. Nem sei qual foi a última vez que ele tomou banho e escovou os dentes com atenção. Mas dizer isso pra ele só tem piorado a nossa relação.”

Esse relato me chamou atenção, pois mostra exatamente o mito de que a Comunicação Não-Violenta se trata de falarmos nossas verdades com amor e assim seremos completamente e automaticamente correspondidos em nossas necessidades. Mas não é bem assim.

Trazer o foco para nossas motivações e para a compreensão da motivação de nossos filhos não significa dizer que vamos conseguir exatamente o que queremos. Significa dizer que temos em nossas mãos um caminho que aumenta, e muito, as chances de nos conectarmos com nossos filhos para encontrarmos, de forma criativa, uma solução que contemple o maior número de necessidades entre nós.

A mãe desse adolescente havia feito aquela primeira associação que comentei aqui, de que não ter higiene é perigoso, logo, é errado; e ela estava tentando, a qualquer custo, educá-lo nessa direção. Mas o que ela mais queria, na verdade, era contribuir e cuidar desse filho tão querido. Perceber que essas necessidades eram as suas reais motivações a fizeram entender que as suas tentativas estavam caminhando na direção contrária do que queria realmente. Ao aprofundar-se nessas necessidades, ela também se deu conta de que havia muito tempo que não conseguia conversar por mais de 10 minutos com seu filho, sentia muita falta da conexão com ele.

Percebe como pedir insistentemente para que ele arrumasse o quarto dificilmente o aproximaria? O filho, que, imaginamos, estava sedento por autonomia e liberdade, quanto mais recebia as



represálias da mãe, mais se rebelava na direção oposta de seus pedidos.

É conhecendo, em profundidade, o que mais desejamos, que podemos desenhar interações, falas, conversas, que revelem esses desejos sem ferir. Manifestar os reais motivos de nossos movimentos é o primeiro passo para aumentar a probabilidade de nossos filhos colaborarem.

5 – Nós deixamos de ser tribo, mas ainda podemos construir nossas comunidades

A verdade é que a máxima “é preciso de uma tribo para cuidar de uma criança” é mais do que válida. Estamos exaustos, equilibrando pratos visíveis e invisíveis, sobrevivendo à parentalidade até os últimos pontinhos de bateria que nos restam. Reconhecer que isso vem acontecendo de maneira estrutural, na forma como construímos nossa sociedade, é fundamental para criarmos alternativas para nos apoiarmos.

Não estou falando apenas de grupos de amigos, mas de pessoas que estejam dispostas a, assim como nós, a "ser tribo".

Ser único pilar na vida de alguém nos faz ficar duros; a dureza gera afastamento, o afastamento nos seca por dentro e, pilar seco... quebra!

Os exemplos que eu trouxe aqui foram leves o suficiente para falarmos sobre nosso cotidiano. Mas estamos cansados de saber que a vida não é feita só desses pequenos momentos e não é tão colorida como gostaríamos.

Meu convite é que, sabendo de tudo isso, você não siga só. Nem todo mundo tem as condições perfeitas, eu sei. Mas é justamente na dificuldade que você pode encontrar os seus maiores apoios.



Talvez não seja a sua família ou parceiro/a, talvez sejam outros cuidadores de crianças conhecidas. Talvez seja a pessoa com quem você encontra todo dia, mas ainda não teve a coragem de se mostrar vulnerável com ela.

Não seja pilar sozinho!

Aqui no Instituto CNV Brasil, seguimos com nossas turmas de aprofundamento em CNV, não somente com o objetivo de sabermos mais, mas com o objetivo de sabermos mais juntos!

Se esse é um caminho que lhe chama, vem com a gente!

LILIANE SANT'ANNA

WWW.INSTITUTOCNVBRASIL.COM.BR
@INSTITUTOCNVBRASIL