



**MARCOS
MION**

[Para ler ao lado
de sua filha e
construir uma
relação para a
vida toda

PAI DE MENINA

))(Academia

Conheça o pai por trás de Marcos Mion, o maior comunicador de uma geração.

"Você foi a melhor coisa que já aconteceu na minha vida."

Essa é a frase que todo pai deveria dizer para a sua filha. Você é pai de menina? Em alguns momentos, não é capaz de ser dócil o suficiente com ela? Não sabe conversar com sua princesa? Tem dificuldade em se aproximar e conversar de qualquer assunto? Já aprendeu os nomes dos personagens favoritos dela? Prepare-se: esse livro é para você.

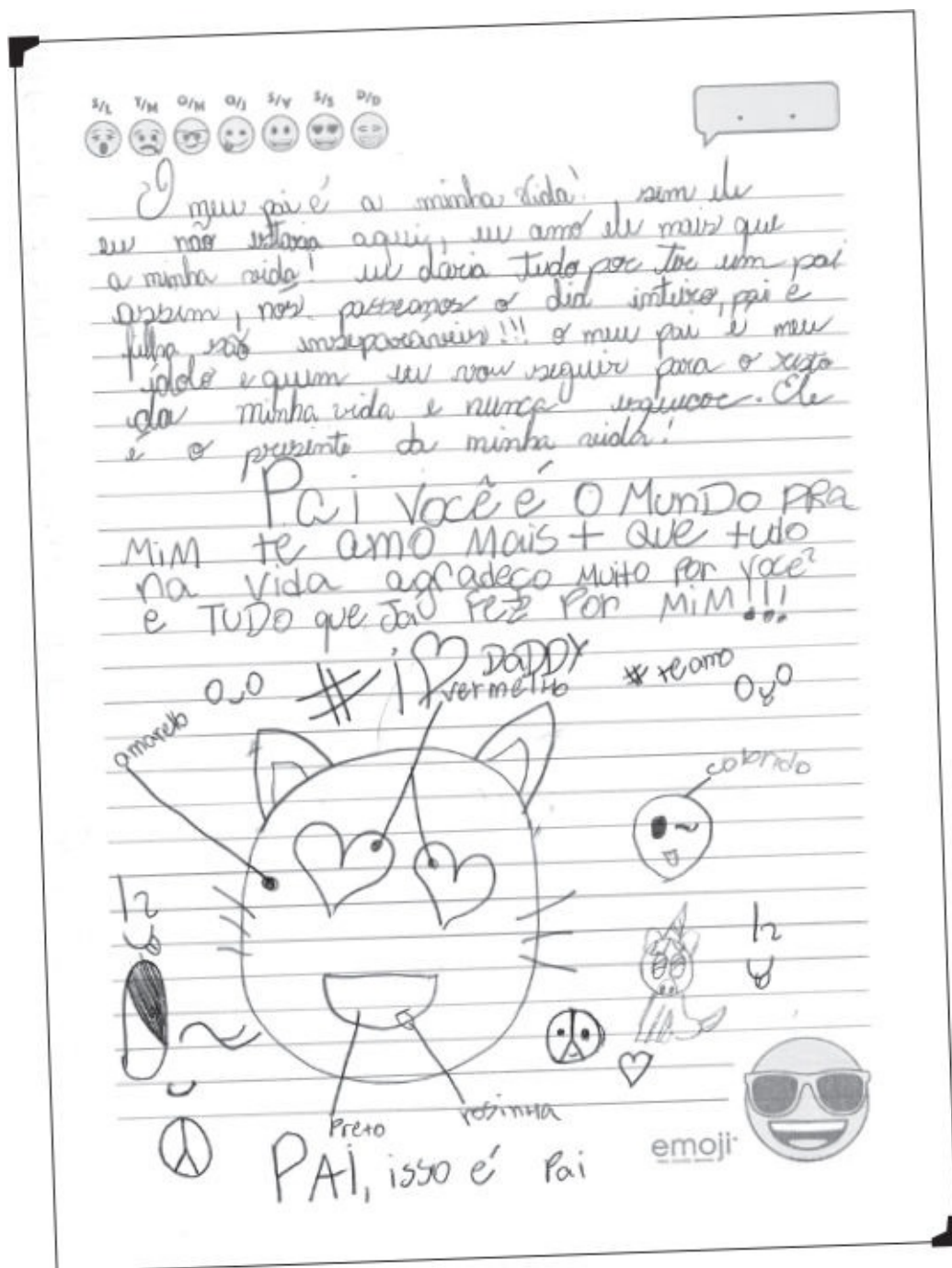
Neste livro, Marcos Mion conta sua trajetória como pai da Donatela, a Doninha. Mas mais do que isso, ele constrói um verdadeiro guia para a irmandade dos pais de menina. Além de dar soluções e respostas para as perguntas acima, ele apresentará formas de se aproximar de sua filha, práticas corriqueiras para ter mais contato com ela e principalmente pequenos gestos, atitudes e falas que podem passar despercebidos para alguns, mas que serão a chave para você ser um bom pai todos os dias.

Marcos Mion ficou conhecido por sua irreverência e capacidade de comunicação com uma geração inteira. O que nem todo mundo sabia é que, por trás deste grande profissional, existe também um grande pai. Hoje, os seus mais de 8 milhões de seguidores acompanham diariamente a sua dedicação aos filhos e à esposa, como ele coloca, de fato, a família em primeiro lugar. Seja também um #paidemenina e entre para essa irmandade de uma vez por todas.

ONDE TUDO COMEÇOU



CARTA DA DONINHA



**PROIBIDO PARA
CRIANÇAS**

Pai,

Se você começou a ler este livro, é porque já faz ou está prestes a fazer parte de uma irmandade: a irmandade de #PaisDeMeninas.

Nós, homens dispostos a usar essa hashtag nos posts e a bater no peito com orgulho ao assumirmos isso em churrascos e conversas de bar, ainda formamos uma irmandade em estágios iniciais, porém com muito potencial.

O mundo está mudando! A nova ordem mundial aceita e exige a sensibilidade e a igualdade e valoriza quem é capaz de amar e não tem vergonha nem medo de assumir isso. Todas essas características são fundamentais para ser um #PaiDeMenina!

Algumas propostas que apresento neste livro seriam execradas ou simplesmente não fariam sentido há algumas décadas. No entanto, como disse Bob Dylan em 1964, numa época rica em mudanças: “the times they are a-changin’”, ou seja, a vida está sempre em movimento, “tudo muda o tempo todo no muuuu-uun-do”, completou Lulu Santos. Ah, as próximas frases da música se encaixam bem aqui também: “Não adianta fugir, nem mentir pra si mesmo agora”, pois a nossa geração tem, nesse momento, a oportunidade única de criar uma comunidade forte, livre de preconceitos, tolerante, respeitadora e inovadora, formada por homens que se descubrem tremendos #PaisDeMenina. Ou que, pelo menos, estão dispostos a ser, e isso já é um bom começo!

O livro tem essa finalidade, buscar uma identificação comum entre homens que cresceram achando que gritariam da lateral do campo enquanto assistiam a

seu filho se esfolando num carrinho num jogo de futebol e se viram, de repente, entre laços rosa e aturando as velhas, machistas e estúpidas piadocas de tiozão dos amigos. “Tá ferrado! Agora vai pagar tudo! Fornecedor...” (esta última é realmente um dos pontos mais baixos do retrato de uma sociedade machista que nossa geração ainda tem de aguentar).

Quantos aí se identificaram com esses estereótipos?

Se você se identificou, faz parte da turma de “homens que estão dispostos” a melhorar, afinal, dentre tantas mudanças que apareceram de forma mais intensa a partir dos anos 1960, hoje em dia, a do “menino que faz tudo” *versus* a da “menina que fica em casa esperando o príncipe chegar” já acabou. Graças a Deus! E você, como #PaiDeMenina, tem de saber disso. Não só saber, mas entender quão importante isso é, pois os conceitos de um pai têm muita influência na vida de uma filha, muitas vezes determinantes. Hoje, as princesas empunham espadas e salvam o príncipe se ele vacilar... E ainda retocam o batom no meio disso tudo!

Recomendo que os pais sejam sinceros durante a leitura do livro. Sinceros consigo mesmos e com suas filhas. No final do dia, o pai sempre passa para filha seus valores de uma forma ou de outra e eu defendo que faça isso, mesmo não condizendo com o pensamento social atual, afinal pai tem tanta importância na formação das meninas quanto a mãe. Só não vá pirar e passar pra sua filha valores que irão aliená-la, senão essa conta pode se voltar contra você no futuro, quando ela se sentir deslocada. O que quero dizer é que, por mais que você não concorde com o caminho que a educação e a vida social infantil estejam tomando, saiba lidar com o meio, lidar com a evolução, saiba colocar seus valores sem desprezar e proibir tudo o que existe, do contrário a vida da sua filha vai ficar insuportável na escola e ela vai acabar ficando sem amigas. Sempre ofereça outro caminho, outra alternativa, em vez de simplesmente proibir. Por exemplo, quando eu não quis que Doninha fosse a um acampamento por achar muito cedo, ofereci a ela uma programação nos dias em que a turma foi, fazendo com que ela se sentisse especial. Foi uma troca que me deu a segurança de não a ter deixado ir e, ao mesmo tempo, proporcionado a

ela algo que a fez amar o fato de não ter ido e, na volta às aulas, teve tantas histórias quanto as amigas para contar! Proibir, não dar alternativas e não explicar o porquê das suas decisões geram muita indignação. Mas isso é assunto que ainda tem muita coisa para render. Falaremos mais sobre isso adiante. Agora, vamos seguindo com a sua entrada na irmandade.

Meu amigo, minha irmandade, não é tarefa fácil a que nos espera, mas quanto mais batermos no peito e usarmos a hashtag, mais rápido cresceremos e seremos reconhecidos! E, sim, nós temos de nos unir e ajudar uns aos outros! Só quem recebeu a notícia de que estava vindo aí uma menininha sabe o que um homem enfrenta! Você não está sozinho!

Não pense que é um exagero. Afinal, por um lado, se tem algo que as mulheres fazem muitas vezes é desacreditar seus homens como pais! Amam falar que o pai não tem jeito com bebês, é atrapalhado e que entra em pânico só de pensar em ficar sozinho com a filha! Por outro lado, não tiro nossa culpa. Quando comecei a receber mensagens escondidas de esposas de amigos agradecendo porque meus posts mudaram a relação deles com as filhas e com a quantidade de mulheres que me paravam na rua para fazer o mesmo, foi que caiu a ficha de que os homens estão mesmo ferrados nesse assunto. Tsc tsc... uma coisa que poderia ser tão simples e orgânica virou um pesadelo! E olha que eu não me dou crédito nenhum! Estou longe de ser o dono da razão e que fique bem claro que este livro não é nenhum manual no estilo “10 regras para ser bom pai”, até porque eu fujo desse tipo de coisa. Não existem regras, mandamentos e muito menos verdades absolutas, existem pais tentando diariamente fazer a diferença na vida de suas filhas! Existem pais morrendo de medo de não conseguirem se adaptar a essa nova realidade mundial, que oferece tantos perigos novos para nossas filhas, tais como cyberbullying, drogas extremamente potentes, falcatruas digitais e crianças e adolescentes tornando-se vítimas de exposição sexual em apps e redes digitais. Esse tipo de terror não existia na nossa época. Caramba, o maior medo dos meus pais era que eu cabulasse aula! Mesmo os namoros no início da adolescência eram pura inocência!

Tudo mudou, mas a única coisa que permanece é o amor de um pai por uma filha. Fato é que toda essa mudança, essa diferença de gerações, afastou muitos pais de suas meninas, apesar do amor e da vontade. Quanto mais a humanidade se desenvolve tecnologicamente, o que é um caminho sem volta, mais aumentam as possibilidades de relacionamentos humanos esfriarem, se distanciarem e se tornarem rasos. Isso é inaceitável entre membros de uma família! Você não pode deixar isso acontecer entre sua filha e você. Não vire aquele pai que fala com ela pelo WhatsApp, nada é mais importante do que o olho no olho com a sua filha! Não ceda aos eletrônicos, determine limite, horário e, mesmo que esteja dentro do horário, se você quiser falar com ela, faça ela saber desde cedo que é para parar e ouvir. O celular não pode vir antes de você, nunca! Para isso, terá de ser firme muitas vezes, humilde muitas outras, mas o ponto principal é estar sempre presente!

Não acredito na teoria moderna, boa para tirar a culpa de pais que não conseguem estar presentes, de que é melhor ficar cinco minutos totalmente dedicados aos seus filhos do que muitas horas dividindo a atenção dada a eles com outras funções. Não. Eu acredito que é necessário tempo ao lado dos filhos para estarmos próximos deles, até para perceber que as coisas vão acontecendo ao longo do dia, que tudo varia de acordo com os diferentes períodos. Por exemplo, de manhã, o clima e a conversa são um: eles sempre estão mais molinhos, carinhosos. Hora boa para passar instruções sobre o dia, sobre a escola.

Quando saem da escola, o ritmo é outro: estão no auge da atividade cerebral e física! Ótima hora para abrir espaço para falar sobre o que aconteceu na escola e, acredite, eles amam contar! Vá buscar seus filhos na escola e verá! Basta dar uma puxadinha em qualquer assunto que eles desembestam a falar! Na hora do jantar, já estão mais calmos, raciocinando melhor, ouvindo mais, e é a hora que gosto de engatar conversas interessantes. E, antes de dormir, cansadinhos, é para mim a hora mais especial! Eles absorvem tudo o que é passado. É a hora que gosto de falar sobre Deus, sobre os valores da família. Ou seja, acredito que nada de muito valor pode ser compactado em cinco minutos. Mesmo que você

esteja sem celular, sem distrações, totalmente focado. Criação, vínculo, confiança são feitos com tempo, com dedicação!

Espero que este livro seja uma compilação de ideias, de caminhos, e que você encontre entre eles um que seja o elo certo com sua filha. Para os mais variados momentos.

Aproveito esse momento para dizer uma coisa que aprendi com meus pais e que faz muito mais sentido para um pai de menina. Sua filha não precisa de um pai que seja ativo, inventivo, falador, que a todo encontro precisa propor algum programa, passeio, e muito menos o famoso “pai compra tudo”, que, na maioria das vezes, não consegue nem sentar cinco minutos para jogar um jogo ou fazer um desenho com a filha, afinal pensa que já cumpriu seu papel comprando o presente. Isso é triste. Tenho visto esses comportamentos mais frequentemente em pais separados que têm um horário limitado com suas filhas, mas, se esse não for seu caso, saiba que ela só quer estar ao seu lado! Só quer sentir-se próxima. Já pensou que deitar com sua filha no peito, olhando para o céu, pode ser um dos melhores e mais marcantes programas que vocês façam juntos? Não precisa gastar dinheiro, não precisa fazer barulho, acender a luz, nada. Basta juntar os dois elementos mais importantes da vida, sua filha e você. E isso é o suficiente para chamar de felicidade.

Aprendi isso com minha mãe. Enquanto todo o mundo oferece consumismo, passeios, atividades, barulhos e presentes, eu prefiro ser o que oferece alma, silêncio, criatividade, viajar para dentro da mente e atenção total. Minha mãe nunca me deixou esperando quando queria falar com ela, da mesma forma que ela faz hoje com os netos! Pode ser a conversa que for, com quem for, ela para, vira para os meus filhos e dá a atenção que eles exigem, querem e merecem! Como fazia comigo. Pense no que isso se transforma em longo prazo? Numa relação de confiança absurda e cega que passa a certeza de que “aquela pessoa vai me ouvir sempre e que para aquela pessoa eu sou muito importante!”. Esse tipo de relação é desenvolvido ao longo de anos, portanto não demore para começar. Se você estiver com amigos, com sua mulher, no celular então nem se fala, e sua filha vier até você, peça um minuto para os adultos, que entenderão, e

direcione a sua atenção para a criança que necessita da sua atenção! Mesmo que seja breve, apenas um “muito legal, depois falamos mais”, mas não a deixe no vácuo. Só um lembrete: conforme ela for crescendo, vá ensinando-a a esperar sua vez.

É muito bom ter tios, parentes e amigos que preencham as vontades dos seus filhos, mas eles “brincam um pouco com as crianças” e devolvem depois, o que está certo, porque a base é feita em casa. Quando meus filhos saem com familiares, compram um monte de brinquedos, comem o que não podem, ouvem o que não devem e chegam malucos para dividir! Amo ouvir as histórias e faço questão de que me contem. Sempre damos muitas risadas juntos, mas quando eles querem mostrar o que compraram, digo que não me interessa.

Digo que não tenho interesse em ver o que compraram, mas quero sim que eles me contem como foi o passeio, sobre o que falaram, se aconteceu algo engraçado, o que dividiram, comeram, qual foi o melhor momento de estar com esse parente, enfim, coisas de alma. Claro que os presentes são ótimos, feliz da criança que tem parentes de quem receber mimos e que façam parte ativa de sua vida! Eu não desprezo os presentes e não quero parecer mal-agradecido, pelo contrário, vovós especialmente ajudam muito mesmo, estou apenas enfatizando aqui que essa outra visão que apresento para eles, com a mesma empolgação que eles têm em relação aos presentes, só os pais podem dar!

Por que faço isso? Porque o mundo vive uma era consumista. Meu primeiro livro, *A escova de dentes azul*, também fala sobre isso. Esses presentes renderão assunto na escola, com babás, parentes, amigos, e acaba parecendo que a presença e a aceitação deles pelos outros giram em torno disto: do que foi comprado e do que vão comprar. Eu quero lembrar que estar com alguém, mesmo sem comprar nada e sem ir a nenhum lugar que tenha luzes, fila e barulho, é a melhor experiência da vida.

Por isso insisto na quantidade de tempo investido ao lado dos seus filhos. Lembro que até pouco antes de me casar, na verdade até hoje, tive e tenho minha mãe ao meu lado sempre que preciso. Disponível, pronta para me ouvir.

Meu pai trabalhava demais quando eu era moleque, porém, graças a Deus, o tempo nos deu a oportunidade de criar esse elo de proximidade, disposição e confiança na idade adulta, equivalendo ao que eu tinha com minha mãe durante a infância. Esse é, sem dúvida, um dos pilares do pai que eu sou hoje. Lembrar momentos felizes é fácil, todo mundo lá, todo mundo feliz, mas em todos os momentos tristes que tive, que não foram poucos, a memória nunca é solitária. Sempre com minha mãe ou meu pai, do meu lado, sentados na cama, simplesmente fazendo a coisa mais nobre que um pai e uma mãe podem fazer: dando suporte incondicional para sua criança. Um erro moderno, que tem tudo a ver com a geração do click, do touch, da barra para passar a imagem do vídeo para a frente, é querer resolver qualquer perrengue do seu filho rapidamente. Essa atitude abre muito espaço para frases como “isso não é nada” ou “para com isso, não tem por que você ficar assim”, e por aí vai. Afirmções que não respeitam e menosprezam o que a criança está sentindo e, pior, cortam o tempo necessário para a criança trabalhar o perrengue, processar e resolvê-lo. Lembro-me da adolescência, no auge dos dramas adolescentes, minha mãe apenas sentada na ponta da minha cama enquanto eu chorava enfurecido por alguma namorada ou situação. Era uma situação constrangedora para mim, eu gritava que não tinha nada para falar e que queria que ela saísse, mas com todo amor do mundo ela respondia: “não tem problema, não precisa falar nada! Mas eu vou ficar aqui do seu lado...”. Às vezes, esse processo demorava mais de hora, mas eu acabava sempre falando. Por quê? Por causa da confiança que já tinha sido criada lá atrás quando eu era criança. Muitos pais reclamam dos seus filhos adolescentes, de que não se abrem, de que são rebeldes, irracionais, agressivos, mas é porque eles não sabem que, durante a infância de seus filhos, já estão preparando o tipo de adolescência que vão encarar!

Escrevi um post no Instagram sobre esperar, inspirado numa conversa com o padre Fábio de Melo: “Família é o que tem meu sangue, meu coração. O que tá debaixo da minha asa. Por quem eu espero. Já pensaram nesse conceito? O ato de esperar é amor puro. Parar ou deixar de fazer algo, interromper o que está fazendo ou desistir de algo importante para esperar outra pessoa é colocá-la em

primeiro plano, antes da sua própria vontade e do amor-próprio. Esperar. Esperar é amar”.

A minha infância me mostrou que estar ao lado, esperando mesmo que em silêncio, mesmo que por horas, é a maior prova de amor que você pode dar aos seus filhos.

Sobre ser pai de menina

Estando ao lado da minha filha, descobri que as meninas também querem orientação dos pais, o que nós temos a dizer sobre o que elas estão vivendo e, mais do que isso, que elas buscam nossa aprovação. Então, chame sua filha para ficar com você mesmo que for para não fazer nada, para assistir ao jogo, para ir comprar pão na padaria, sentar ao seu lado enquanto estuda, para levar o cachorro para passear em volta do quarteirão, enfim, todos momentos são oportunidades para estarem juntos! Então, no que diz respeito à sua filha, sempre que der, leve-a junto. Deixe-a próxima de você. Crie esse costume, pois, quando ela precisar e você estiver ao lado dela sem saber o que dizer, mesmo que em silêncio, a conexão vai existir e, eventualmente, as palavras dela sairão.

Sentindo-se mais próxima de você e mais segura, certamente ela tomará melhores decisões ao longo da vida em relação a amizades, ao uso ou não de drogas, a faculdades e a situações em geral que podem colocá-la em adversidades.

Por experiência própria, primeiro como filho e depois como pai, descobri que essa presença sólida, construída com base em admiração e respeito, é o que vai dar conforto e segurança para que ela se abra e entre nos assuntos guardados a sete chaves. Principalmente na pré-adolescência, época de mudança e segredos.

E isso não vem com apenas cinco minutos diários e muito menos com uma vida cheia de passeios e barulhos e gente em volta gritando. Dedique-se! Eu disse que isso faz mais sentido para pais de meninas, pois é verdade mesmo que

meninas são mais maduras, inteligentes e responsáveis do que os meninos da mesma idade. Você não precisa jogá-la para o alto o tempo todo, testando a força do soco nem qualquer tipo de limite físico como a maioria dos meninos, que são por natureza mais físicos e ativos, gostam e precisam disso. As meninas são mais espirituais, mais introspectivas... Lógico que isso não é uma regra, existem muitos casos diferentes, estou apenas dividindo a minha experiência e, na minha casa, sempre passei horas jogando o Tefo para cima e horas com a Doninha deitada no meu peito, juntos conversando! Meninas serão sempre meninas.

Eu crio minha filha de acordo com a criação que tive dos meus pais, somada ao meu estudo, experiência de vida própria e com muita base na relação que meu sogro tem com a Suzana, minha esposa.

Caramba!!! Eu achava que todos os pais faziam essas coisas!!! Mas não tem problema, este livro está aqui para te ajudar a encontrar esse caminho. Você conseguirá dar a volta por cima ou firmar ainda mais sua posição, caso seja um pai presente e dedicado, e eu vou te mostrar como. Só quero deixar claro que não vou dar a solução final para a vida de ninguém, vou apenas indicar caminhos para que você encontre as suas próprias soluções, afinal, a filha é sua! Eu já tenho a minha com que me preocupar! Hahaha!

Começando pelo começo

Em primeiro lugar, tenha certeza da importância que você tem na vida dessa coisinha linda que você colocou no mundo! Não tenha dúvidas disso. Nunca. Desde que nasceu, ela segue sua voz, faz charminho pra você, admira e obedece a você; sente-se feliz em sua companhia, porque se sente amada e porque papai representa amor e segurança.

Os pais são responsáveis por características únicas no desenvolvimento de uma filha, pois acredito que questões relativas a autoconfiança, personalidade, autoestima e respeito sejam áreas extremamente paternas! Um pai presente e

atuante transforma a vida de uma menininha. Os olhos brilham de forma diferente de quando olham para a mãe! Não adianta nem comparar...

Calma, mulheres que, por acaso, estejam lendo este livro! Não estou falando que somos melhores, somos apenas diferentes. Temos funções e papéis diferentes do que os das mães em relação a nossas filhas. E, vem cá? Dá licença para a gente começar um movimento? kkkkk! Vocês irão se beneficiar demais se o objetivo deste livro for atingido, então não interfiram, tratem de dar uma moralzinha, incentivem seus maridos a lerem e repitam para eles o quanto suas filhas precisam deles e que não dá mesmo para comparar o que é a presença de um pai com a presença de uma mãe na vida de uma filha! E vão buscar agora um livro que se chame *Mãe de menina*, ok? Deixe-nos aqui lutando pelo nosso direito de sermos sensíveis, ow!! kkk

Voltando...

Pai, saiba que sua principal função na vida desta menininha que te olha com toda admiração do mundo é simplesmente... não estragar isso! Pense bem! Quando na sua vida você conheceu alguém que te enxerga sem falhas? Que admira todos seus talentos, mesmo que seja apenas para furar algo na parede? Que te ouve atentamente falar sobre futebol, como se fosse a coisa mais legal do mundo? Que ri do seu arroteio e tenta fazer igual? Que recebe tudo o que você fala como a mais incontestável verdade? Quando na sua vida você teve uma pessoinha que aceita e acredita em todas as suas respostas, por mais atrapalhadas que sejam? Que, para se proteger de qualquer coisa, procura seu abraço? Que acredita realmente que você é a pessoa mais forte do mundo, com a solução para qualquer problema?

Seja sincero. Nunca. O homem tem três mulheres em sua vida. Sua mãe, sua mulher e sua filha. Te garanto que as duas primeiras não têm expectativas tão altas sobre você quanto a terceira! Hahaha!

Essa é a sua chance de ser tudo isso que sua filha pensa de você! Vista essa

roupa! Aproveite! Seja um Superman!! Ela precisa que você seja.

E, acredite em mim, passa muito rápido. Daqui a pouco, pouco mesmo, ela já vai começar a questionar, a pensar por conta e ver que, na verdade, somos apenas seres humanos, cheios de falhas e medos. Mas se você vestir essa fantasia de super-homem e, de fato, acreditar que você é, ela sempre vai saber que seu amor é maior do que qualquer característica humana que ela venha a descobrir que nós possuímos.

O amor entre pai e filha é único. Não existe nenhum outro igual. Lógico que não é maior, nem melhor do que o amor das mães. Ele é simplesmente diferente! Com sua mãe, o homem sente gratidão, uma vontade de honrar e respeitar. Com a esposa, aparece o desejo. Mas com a filha... o amor simplesmente existe! Um amor que tem sua força baseada em pureza. Em não querer nada em troca e não precisar de nada para senti-lo de uma forma que chega a doer no peito. Se você não é pai nem filha, não vai entender. Quem explica a conexão que filhas têm com seus pais? Nem elas conseguem! Mas que existe algo único é fato. E é algo que segue a vida toda, não acaba! O primeiro amor da vida de uma menina é seu pai, e isso já diz tudo, inclusive sobre o seu papel nessa história! Não se esqueça: é a sua única chance de ser o cara!

A sociedade não espera muito de nós, pais. Tanto que acho exagerada a comoção após cada post que escrevo sobre meus filhos. Eu apenas abro meu coração, sigo minha intuição e crio meus filhos de acordo com aquilo em que acredito. Coisa que todo homem deveria fazer e ter crédito por isso! Tudo bem que, durante a gestação, a importância do pai é a mesma de um criado-mudo: estamos lá para servir de suporte para qualquer coisa, mas nunca somos chamados e sentimos que todos os outros móveis têm mais atenção e respeito do que nós. Mas pera aí, no momento em que a criança sai do forno é nossa hora de entrar em campo. Cadê nosso respeito?? Temos instinto, sim! Peguem suas filhas e deem banho, troquem fraldas, penteiem o cabelo, dancem, brinquem, se maquiem... façam tudo o que este livro vai sugerir! Querem um segredo? Elas vão gostar muito mais de fazer essas coisas com vocês do que com as mães... mas não mostrem isso para as mulheres, principalmente para a minha!

Aliás, não é à toa que o título deste prefácio é: Proibido para crianças. Eu confio em vocês! Não deixem suas filhas lerem estas páginas, não as deixem descobrir por mim que você não é o super-homem, ok?

Você agora é parte da irmandade #PaiDeMenina, e este livro todo é muito sincero para ficar rodando por aí. É coisa de homem! ;)

Acredite, mesmo eu sendo um pai extremamente presente, de dar banho na minha filha bebê, de trocar as fraldas e de colocá-la para dormir sempre no meu colo, ainda hoje ouço minha mulher falar este tipo de coisa: “O Marcos? Ficava de cabelo em pé se eu o deixasse sozinho com as crianças. Ele me proibia de sair!”. Hunf. Como bom marido, o que eu faço? Abro um sorriso amarelo e digo coisas como “né messsmo?” ou “cê vê, né?”. Hahaha!

Mas essa é a realidade da conspiração que existe contra nós! Mesmo quando a gente é bom, acaba sendo ruim! Vai entender?! As mulheres têm por tradição nos menosprezar quando o assunto se refere à paternidade de meninas ou às tarefas domésticas! E elas são tão convincentes, tão boas nisso, que muitos de nós acabam acreditando. Muitos pais já pegam um bebê de forma toda errada porque sua confiança já foi abalada antes mesmo de tentar e seu instinto já está sendo inibido há muito tempo pelas mulheres! No plural mesmo. Estou falando de esposa, mãe e sogra. Sim, como se não bastasse uma, normalmente vêm três! E as três têm uma certeza: elas sabem o que aquela menina precisa mais do que você.

Será mesmo? Eu digo que não! Está na hora de nós tomarmos uma posição! Queremos ser sensíveis! Queremos seguir nossa intuição para cuidar de nossas filhas! Numa época de tanta luta por igualdade, de tanta mudança de perspectiva, cadê o respeito e igualdade para os pais? Por que só mães que padecem no paraíso? Por que só mães sabem o que o bebê quer pelo choro?

Não! Basta!

Acredite em você!

Pronto! Se fosse um filme de época, eu seria o Mel Gibson com a cara pintada de azul e, nesse momento, nosso exército sairia montado em cavalos, com

lanças, arco e flechas, de encontro a uma muralha de esposas, mães e sogras igualmente armadas para um confronto em busca do direito de desembaraçar os nós do cabelo de nossas filhas depois do banho!

Mas vamos com calma. Um passo de cada vez na nossa estratégia da igualdade paterna. Não estaremos prontos para lutar por direito nenhum se não estivermos bem treinados. Esse é o princípio básico para qualquer guerra! Portanto, seu treinamento começa agora!

Nas páginas a seguir, você vai ter de passar por cima de alguns obstáculos internos e terá de se dedicar a uma atividade extremamente importante, tanto para a sua vida quanto para a de sua pequena: ler para a sua filha.

Muito importante: isso não deverá acontecer apenas uma vez! Portanto, programe-se para chegar em casa pelo menos 15 minutos antes de sua filha dormir para ter esse momento com ela o máximo de vezes que conseguir. Perceba que estou sendo pessimista, afinal, se um pai não tem quinze minutos para se dedicar à filha, terá de rever a sua lista de prioridades.

Aqui, cabem todas as desculpas e explicações do mundo, inclusive algumas realmente honestas e sérias, como não ter tempo por causa do trabalho, muitas vezes precisando dar conta de dois empregos. Sim, entendo, mas, meu amigo, se ninguém nunca falou isso para você, falo eu: se colocou uma filha no mundo, a responsabilidade é sua. Esforce-se, não saia de cena, sob pena de criar uma distância tão grande entre vocês que nem no seu leito de morte vai achar redenção.

Quando fui pai aos 24 anos, sem contrato vigente com nenhuma emissora – no meu ramo, não ter contrato significa que não entra grana fixa, não existem salários, nem garantias no fim do mês –, eu mudei minha postura radicalmente. Dispensei o que não era essencial e que tirava meu foco, que me atrapalhava em ser pai, e foquei com toda alegria e dedicação do mundo no que seria minha mais importante função para toda a vida: criar filhos e ser um marido excepcional para minha mulher.

Nos Estados Unidos, eles têm uma expressão muito boa para essa situação:

“*man up*”, que significa algo como “vire homem”! É hora de representar a raça! E se você se dedicar agora, daqui a alguns anos, poderá retomar algumas coisas das quais vai abrir mão, como a saída com os amigos, o chope, o futebol ou o que quer que seja que te impeça de ser um pai presente, mas com uma grande diferença: uma filha bem-criada, forte, confiante, amorosa e incrível ao seu lado, que só vai te trazer orgulho e alegria.

Hey!! Nada é mais importante do que família! Nada é mais importante do que sua filha.

Aqui, cabe bem aquela frase: se for importante, você arruma um jeito, senão arruma uma desculpa. Uma história para exemplificar.

Em 2014, eu estava em cartaz no teatro, viajando pelo Brasil. Estava em Fortaleza justo no Dia das Crianças. Meu coração apertou e senti que não poderia, como pai, não estar com meus filhos no dia de celebrar o dia deles! Um dia que toda criança ama! Bom, pela logística eu teria de fazer uma loucura. Quando a peça terminou na noite anterior, já não havia mais voos, portanto teria de pegar o primeiro voo na parte da manhã, que não era tão cedo e que demorava cerca de três horas e meia para chegar em São Paulo. Somando o trâmite todo até chegar na minha casa e sair novamente para o trajeto de cerca de uma hora até o aeroporto em São Paulo, mais a duração de todo o voo de volta a Fortaleza, somando ainda todo o trâmite de chegar ao teatro em tempo, eu ficaria com meus filhos aproximadamente 45 minutos!!

Bom, desculpas eu tinha todas! Das mais plausíveis e reais até o fato de o Dia das Crianças não ser aniversário, nem Natal e toda essa loucura custar bastante dinheiro. Mas eu tinha um senso muito forte de que meus pequenos tinham de ter o pai presente no Dia das Crianças. Então, lá fui eu! Sim, eu gastei toda essa grana, enlouqueci minha equipe, fiz essa confusão toda para passar 45 minutos com meus filhos no Dia das Crianças!

Eles lembram? Não. Marcou ou mudou a vida deles como aquelas cenas de filmes nas quais o pai aparece em câmera lenta saindo do meio da multidão? Não.

Mas eu dormi tranquilo, sabendo que fiz o possível e o impossível para ser o melhor e mais presente pai para os meus filhos, porque quero que um dia alguém conte para eles que eu usei de todas as forças, envolvi pessoas e métodos absurdos, que gastei dinheiro que não deveria gastar e que nunca existiu nenhum obstáculo que me impediu de estar presente com toda alma e corpo, mesmo que por apenas 45 minutos, em qualquer momento de suas vidas. Pois quero que eles, quando forem adultos, leiam este livro e saibam que eu nunca arrumei a tal da desculpa e que quero, como pai, que eles vivam adiante esse comprometimento com seus filhos. Que eles nunca arrumem a tal da desculpa.

Se você já tem essa consciência, excelente, você está comigo na linha de frente da batalha, mas não podemos deixar homens caídos para trás! Então, se você está tremendo na trincheira aí, ficou com uma dor na consciência por ter percebido que nunca sentou ao lado da sua filha na cama, leu um livro, a deitou no seu peito, cafungou sua cabecinha e, ao esperar ela dormir, dormiu junto e acordou às 3 am, levantou como um zumbi para a sua cama, todo torto, com a cervical chorando, mas com o coração sorrindo: *man up!!* Vira homem! Porque homens de verdade colocam seus filhos como prioridade da sua vida.

De qualquer forma, se você for um chorão e disser que só dá para fazer isso no fim de semana ou uma vez na semana, ok, mas faça valer a pena. Faça ela se sentir importante. Para essa situação, acho que um ritual pode ajudar muito!

Desligue o celular, lave o rosto, coloque uma roupa gostosa e prepare-se para dar a ela momentos em que ela sinta que é a coisa mais importante da sua vida! Claro que para isso você vai ter de se preparar. Se fosse passar quinze minutos com a Beyoncé, aposto que iria tomar um banho, escovar os dentes, passar um perfume, pentear o cabelo, não? Pois então, o encontro com a sua filha é mil vezes mais importante do que o encontro com a Beyoncé.

E atenção: detalhes como o cheiro, a roupa gostosa para ela deitar no seu peito e o tom de voz não são frescuras que estou inventando, essas coisas são o que vão marcar a memória dela! Sabe aquela sensação de sentir um cheiro e,

automaticamente, voltar para aquele lugar? Já imaginou que honra ser “aquele lugar gostoso” da memória da sua filha?

Certamente, você não quer que sua filha se lembre desses momentos para o resto da vida com um pai com bafo, desajambrado, com cheiro de escritório, roupa amassada e suja de rua, que lê com pressa, não conversa, não dá espaço para ela sentir-se segura e que deixa o celular do lado e olha a cada vez que acende? Acredito que, se você está lendo este livro, esse não é o pai que quer ser na memória da sua filha, não é?

Se você nunca fez isso, aproveite a sua primeira vez. Faça desse o momento “Papai e filha”! Colocando alarme para conseguir abrir esse espaço na agenda, sabe? Que exagero, você deve estar pensando, para que colocar alarme? Porque paternidade dedicada, às vezes, é como um trabalho. Com horários de reunião, normas e metas a bater. Mas, no final, você ganha algo muito mais valioso do que qualquer salário ou bônus, você ganha o amor, o respeito e a cumplicidade da sua filha para a vida toda.

E quer saber? Daqui a alguns uns anos, quando ela não quiser mais esse momento *cuticuti* com o pai, quem vai sofrer, meu amigo, é você! Passa rápido demais, eu sei do que estou falando, então aproveite enquanto você pode, pois quando você piscar vai ouvir a frase: “Eu não gosto mais de princesa, nem de boneca”! No meio do processo, além de se divertirem e curtirem juntos bons momentos, você estará criando uma menina que virá a ser uma mulher segura, forte, com boa autoestima, opinião própria e capacidade de liderança. Sim, por incrível que pareça, um pai presente, amoroso e dedicado faz diferença no desenvolvimento da personalidade da sua filha!

Com o passar do tempo, você vai ficar cada vez melhor nisso e vai perceber que um bom livro serve como ponto de partida para conversas maiores e mais profundas com seus filhos. Uma outra coisa que aprendi cedo como pai foi isso, não é suficiente apenas ler as palavras escritas num livro. Para torná-lo mais pessoal, acrescento minhas ideias, experiências que desejo transmitir a eles e utilizo o livro como um acervo de ideias para estimular meus filhos a falarem o

que pensam e, assim, crio o hábito de conversar cada vez mais com eles. Ao mesmo tempo que o livro, após cumprir sua função, vai ficando de lado. Com o tempo, eles começaram a aprender a ler e a perguntar “onde tá escrito isso?”, e eu fui explicando para eles que os livros têm a capacidade de nos levar para lugares que não conseguimos ir sem ajuda, e isso já foi colocando na cabeça deles que é preciso ter opinião sobre o que estão lendo e que a imaginação é algo que faz parte da minha cabeça e, por consequência, da deles.

Antes de começar, preste atenção, meu jovem padawan! Mergulhe de cabeça! Este livro vai te ajudar a ser o pai que você sempre quis ser, o que sua esposa sempre quis ver e sua filha sempre quis ter! Não se ache frágil ou ridículo por fazer isso. Sua pequena vai amar ter uma relação mais próxima com você. Ela nunca vai te achar idiota por ser carinhoso ou fraco por demonstrar afeto, fazer “voz fofa”, criar apelidos carinhosos, ler um livro de mãos dadas ou ficar fazendo cafuné em seus cabelos.

Posso adiantar a reação? Ela vai sentir-se tão amada e próxima a você, que é a sua vida que vai mudar! Essa garotinha aí que você colocou no mundo te acha o máximo, e tudo o que ela quer na vida é se aproximar e ser amiga do seu primeiro e mais forte símbolo de segurança e amor, o pai.

Ah! Uma observação da irmandade: dê uma olhada de canto de olho na sua mulher enquanto você lê este livro para a sua filha! Depois me diz se ela não vai estar como este emoji olhando pra você! kkkk! 😏

Lembro da primeira vez que senti muita vontade de ser pai de uma menina. Cerca de treze anos atrás, convoquei minha família para um jantar! Minha mãe, Carmen, e meu pai, Decio, já que meu irmão Marcelo não estava mais entre nós – mas ele recebeu convite também, porque toda vez que tenho algo muito importante, que me deixa nervoso, eu o convoco! kkk! Mando ele vir de onde estiver e ficar ao meu lado me dando força e me iluminando. Sempre sinto sua presença e imagino sua cara de saco cheio vindo ao meu encontro: “Caramba, moleque! Resolva suas coisas sozinho! Tenho muita coisa para fazer!”. Mas eu chamo mesmo assim e sei que um dia ele vai estar me esperando e, pela

primeira vez, eu serei maior e mais forte que ele. Sabe o que isso quer dizer? Que já vou chegar no céu enfiando-lhe uma porrada para descontar todas que tomei ao longo da curta vida que passamos juntos! Hahaha! Já vou chegar causando!!

Além deles, convidei também os pais da minha namorada, Suzana Gullo, por quem eu era completamente enlouquecido desde o primeiro dia em que a conheci. Lá estavam eles, dona Isabel Gullo e o famoso/temido “Gullão”. Um homem grande, de quase dois metros, ombros largos, pele bronzeada, ultraelegante, de passos lentos e largos, diziam que Jack Nicholson se parecia com ele. E não o contrário.

Usava sempre palavras escolhidas a dedo para dividir sua vasta experiência de vida, gesticulava pouco, mas de forma imponente e, sim, além de ser apenas chamado de Gullão, o que já dava um certo medo para um moleque de 23 anos que até então só tinha enfrentado o Supla no *Piores Clipes do Mundo*, os mais próximos o chamavam de “don Gullone”. PQP... tô namorando a filha do Poderoso Chefão!!!! Se eu errar aqui, amanheço enrolado num tapete boiando no rio!

Tomei coragem e sentei, magrelo e pequeno, estrategicamente, do outro lado da mesa de don Gullone, que, pela forma que ficou na minha memória, toda vez que pousava a mão na mesa, a água de dentro dos copos tremia!

Mas eu não ia me deixar abater! Tinha preparado tudo, tinha meus pais ali comigo para garantir o Time Mion e estava indo atrás da única certeza que tinha na época: Suzana era a mulher da minha vida e, sim, eu ia pedir sua mão em casamento. Que Deus e meu irmão Marcelo, que deveria estar com um balde de pipoca e óculos 3D assistindo a esse momento tenso da minha vida, me ajudem e me protejam do Sonny, do Michael e do Fredo, filhos do Poderoso Chefão!

Ia ser uma surpresa para todos, exceto para Suzana, a quem eu já havia pedido em casamento e já tinha me falado sim! Não ia passar pelo mico de fazer o discurso e a própria namorada tossir e falar engasgada: “Gente, vamos pedir sobremesa e a conta?”! Nunca peçam sua namorada em casamento em público

sem antes dar um toque para ela, certo? Hoje tem YouTube, essas tragédias ficam lá para sempre! Quando decidi anunciar, eu me vi numa situação muito estranha, logo eu, um comunicador que já fazia sucesso enorme na TV, acostumado a falar para a massa, vasta experiência no teatro. Fiquei tão nervoso que fui ao banheiro. Cheguei lá e fiquei andando em pequenos círculos até me organizar, joguei uma água na cara e voltei determinado para a mesa em que a minha namorada já estava ficando ansiosa e me cutucando por baixo da mesa: “E aí? Vai falar ou não?”. Vou.

“... e é por isso que eu quero pedir a mão da sua filha em casamento.”

CLAP CLAP CLAP CLAP CLAP!!! Palmas? Eu estava ouvindo palmas? Deu tudo certo? Bom, quase, pois só minha futura sogra estava aplaudindo com um sorriso de satisfação e alegria que toda mãe tem quando sua filha recebe um discurso tão lindo quanto o que eu fiz, propondo comprometimento e dedicação a sua menina crescida. E na real, quando ajustei a visão e a audição, quando voltei para a realidade, vi que não era uma salva de palmas de contagiar todo o restaurante, mas sim palminhas sinceras, porém pequeninas, da minha sogrinha linda! S2

Ajustei a visão para meus pais e vi o que sempre vejo, minha vida toda, um olhar de amor, de cumplicidade e de um orgulho único de um pelo outro, que é a maior característica da Família Mion!

Ok, isso tudo aconteceu em um segundo. Até que meu olhar lentamente procurou por ele... don Gullone! Foi então que, num movimento brusco, que gerou uma lufada de ar, um misto de colônia italiana com charuto cubano, vi aquele homem baixar a cabeça e apoiá-la na mão. Dizem que não, mas eu vi uma leve meneada de cabeça de um lado para o outro, o que em tribos antigas e bem atuais também indica reprovação!

O tempo não passava! Eu já tinha desmaiado e acordado umas quatro vezes e aquela cabeça não levantava!!! Até que levantou e disse: “Saiba que você está levando a joia da minha coroa”.

Essa frase ecoou no silêncio. Fiquei esperando alguém cobrir minha cabeça

com um pano preto de onde só sairia quando eu estivesse sentado numa cadeira com as mãos amarradas para trás, mas não. Don Gullone abriu um sorriso e foi beijar sua filha!

Eu sentado ali com olhar fixo, um sorriso de alívio, suando em bicas, tendo sobrevivido a toda aquela tensão, com aquela baixada de cabeça tatuada no cerebelo e a frase ecoando no cérebro, automaticamente pensei:

“Eu preciso ter uma filha para passar todo esse sofrimento adiante para outro infeliz...”

E foi assim que, pela primeira vez, eu senti muita vontade de ter uma filha!

Aliás, com o tempo, José Fernando, o temido don Gullone, além de um segundo pai, tornou-se uma enorme referência para mim de como uma relação de pai e filha deve ser. Aprendo muito com ele! Inclusive é dele a frase que coloco muito em prática e que todo pai deveria ter no topo do repertório. Quando a Suzana, minha esposa, era adolescente, todos os seus amigos iam viajar juntos e meu sogro não a deixou ir. Quando ela argumentou o que todas as meninas do mundo argumentam: “Mas, pai, todo mundo vai!”, ele respondeu: “Você não é todo mundo”. Anote, porque você vai precisar desta frase um dia.

**VAMOS AO
TREINAMENTO!**

Antes de começar a ler este livro para a sua filha, junto com ela, preparei um pequeno guia para que você não a decepcione na hora H.

Por isso, treine, de verdade. Leia as instruções já treinando como se ela estivesse aí!

Vai ser difícil no começo? Vai. Mas, no fim do treino, você será o superpai e super-herói que a sua filha espera encontrar!

Minha filha!

Olhe bem nos olhos dela, se possível com um sorriso. Lembre-se de que você vai ler tudo sem pressa, com tom de voz agradável. Tente bloquear o mundo externo!

Talvez você não consiga entender tudo o que vou ler para você agora, mas tenho certeza de que vai ficar guardado aqui dentro do seu coração.

Mostre para ela, com o dedo, onde está o coração dela.

Conforme você for crescendo, vai conseguir entender cada vez mais essas palavras!

Prometo ler – com você e para você – o máximo de vezes este livro para que realmente tudo entre na sua cabecinha e prometo que toda vez vai ser com todo meu amor, dedicação e atenção só para você: como você merece, MINHA PRINCESA!

Não pule esta frase, hein?! Vamos lá! Coragem! Seja o pai sensível, carinhoso que a faz sentir-se como uma princesa! Fale olhando pra ela, olhando nos olhos dela, como se fosse o segredo da vida!

Quer ver como estou aqui só com você?
Pergunta onde está meu celular?

Neste momento, é fundamental que seu celular tenha ficado fora do quarto! Não é no bolso. É fora do quarto. Não vai me fazer essa gafe... lembra do que falei antes? Estou contando que você se preparou para esse momento, hein? Não me decepcione! E eu espero que isso acabe virando uma brincadeira entre vocês! Use sua criatividade para sumir com o celular. Se ela adivinhar onde está, leve-a até lá para ver. Se ela não adivinhar, leve-a também! kkk!

Entendeu como vai ser?

Você vai ter de ler o livro, conversando com a sua filha, brincando com ela, deixando ela falar também e, mais importante, vai ter de aceitar as manifestações de carinho que a leitura e a sua disponibilidade despertar em sua filha. Se ela quiser fazer carinho em você, se quiser se aconchegar, aceite numa boa! Nada de recusar fofurices, hein? Importante lembrar que crianças são imprevisíveis, principalmente se estão se sentindo à vontade. As reações podem ser das mais variadas, aceite todas, jogue junto! Mesmo que demore, trave ou abandone a leitura! É proibido por lei um pai recusar um beijinho ou um abraço da filha, sabia? kkk! Nada é mais valioso do que dois bracinhos em volta do seu pescoço.

Por isso, conselho de irmandade, é bom você ler todo o livro antes, sozinho, para não ser pego de surpresa e travar na leitura! Isso vai estragar tudo e toda a leitura terá sido em vão!

Lembre-se: a ideia não é ser apenas um livro daqueles que o pai lê rapidão, só para “bater cartão”, sem nem prestar atenção e se enganar achando que fez sua parte na vida das crianças como pai, mas sim criar acontecimentos, intimidade, confiança e momentos únicos com sua filha!

Este não é um livro para ser concluído em “uma sentada”! Dá para ler tudo em uma noite? Dá. Mas o intuito é ler aos poucos, abrindo momentos únicos de conversa entre vocês. Inclusive se as páginas o inspirarem para criar alguma brincadeira nova entre vocês, não se segure, não ache que é bobagem! Siga seu instinto! Vou repetir isso um milhão de vezes: paternidade é instinto, é intuição.

Treinamento concluído!

Você está pronto para se tornar um Jedi que está aberto a ser sensível, faz trança e sabe o nome dos príncipes. Ahhhh, sim! Os príncipes têm nomes! E são importantes! (Dica *premium* do treinamento: aprenda o nome dos príncipes, das princesas e dos brinquedos. Saiba a escalação dos nomes dos personagens como você sabe a escalação do seu time de futebol e do time do seu filho!)

Só para frisar, mais uma vez, os olhos da sua filha ficam no rostinho dela. E ela, claro, é bem menor que você, então, dê um jeito de deixar os seus olhos na altura dos dela – a história da roupa confortável não era à toa –, provavelmente, você vai ficar abaixado ao lado dela ou deitado...

Deixar seus olhos na mesma altura dos dela, além de facilitar o processo de ler olhando para ela, vai facilitar a aproximação de vocês, já que assim sua filha vai sentir que está em pé de igualdade com você, poderá confiar em você. Não acredita? Experimente ter de falar com alguém que seja bem mais alto que você... você vai ficar procurando os olhos dessa pessoa para ver se ela ouve o que você fala!

Preparado?

Na próxima página, começa o livro de verdade. Você vai ler de novo a parte em que mostrei como falar com a sua filha – porque isso faz parte do livro – e depois eu já vou chegar com o pé na porta!

Acabou a brincadeira! kkk! Uma frase. Apenas uma. Curta, três palavras, mas que quando juntas têm um poder indescritível. É o que sua filha deveria ouvir muitas vezes por dia, mas será que você está falando? Quero ver como vai sair em voz alta. Assim, do nada!

Hey! Você consegue! É sua filha! A mulher mais importante da sua vida. A que te ama da forma mais pura e verdadeira. 3, 2, 1...

PARA O PAI

Família em primeiro lugar

Não dá para saber onde acaba um e começa o outro!! Porque, no fundo, essa é a verdade.

Às vezes, temos de nos lembrar do sentido poético de ser família. Família desperta em nós tudo o que temos de bonito guardado na alma, no coração, portanto não podemos sufocar nossa sensibilidade. Essa história de que homem não chora já é ultrapassada demais! Não estou pedindo para você chorar no cinema – o que não teria problema nenhum, um dia você chega lá –, apenas para deixar suas emoções transbordarem no único lugar do mundo que está protegido e seguro, seu lar, entre as pessoas que mais te amam e que, na maioria dos casos, são as únicas que merecem ter acesso a esse nosso lado. O lado de dentro da armadura, em que somos frágeis a ponto de guardar o cheiro de um cabelinho, um cachinho da cabeça de um bebê.

O que acontece é que somos tomados pela corrida da vida e a loucura do dia a dia somada ao estresse tira nosso foco do amor, tomando conta de cada um de nós. Isso gera situações diversas que acabam virando rotina, mas são verdadeiros erros, como por exemplo sentir vergonha de dizer “eu te amo” para uma filha. Ou, o que é ainda pior, apenas esquecer-se de dizer.

É por isso mesmo que temos de manter o sentido poético vivo! Poético, mas extremamente verdadeiro. A poesia está em lembrar que uma família é feita da mesma essência, do mesmo sangue, do elo entre corações. E isso é o que nos dá esse sentimento único e difícil de descrever que só temos com pessoas da nossa família. Por isso mesmo temos de acabar com qualquer bloqueio ou trava e dizer sempre, cada vez mais, eu te amo!

A essência, a ligação da família, é de alma, mas ao mesmo tempo tão visceral que sentimos dor física quando a distância aperta, não é verdade? E é esse tipo de constatação que me faz não saber de muita coisa nessa vida, a não ser de que nada, absolutamente nada, é mais importante que a família e que ela é uma eterna continuação. Por isso desejo para todas as famílias que todos os abraços sejam assim: perdidos numa eterna e inquebrável continuação! Para quem olhar não saber onde começa e muito menos onde termina! Repletos de “eu te amo” sussurrados nos ouvidos. Invente formas diferentes de dizer essas três palavras. Brinque, cante, faça vozes! Uma coisa que faço é estimular meus filhos a dizerem “eu te amo” antes de desligar o telefone: Beijo, tchau, te amo! Essa é a sequência! E é para ser decorada e sair de forma automática mesmo, como dizer “por favor” ao pedir algo. O pai que determina como regra o amor entre todos da família vai colher isso ao longo de toda sua vida. Ensinar os filhos a serem amorosos uns com os outros, ensiná-los a serem amorosos com você, é transformá-los em melhores seres humanos, mas também um investimento para quando você for velho e sozinho. Porque esse dia vai chegar, pode não parecer agora, mas vai! E, veja por você: qual adulto gosta de se preocupar e cuidar de um velho que foi chato, bravo, brigão e intolerante durante a vida toda? Tudo o que você faz na primeira infância dos seus filhos vai refletir lá na frente quando você precisar deles mais do que eles de você.

0.

Eu te amo!



Minha filha,

Talvez você não consiga entender tudo o que vou ler para você agora, mas tenho certeza de que vai ficar guardado aqui dentro do seu coração. E, conforme você for crescendo, vai conseguir entender cada vez mais essas palavras!

Prometo ler o máximo de vezes este livro para que realmente tudo entre na sua cabecinha e prometo que toda vez vai ser com todo meu amor, dedicação e atenção só para você: como você merece, minha princesa!

Quer ver como estou aqui só com você? Vamos ver se você acha o meu celular?



PARA O PAI

Meus amigos da irmandade, este livro é focado para pais de meninas de até 10 anos. Imagino que uma boa parte dos pais já esteja chegando perto dessa marca e este livro pode resgatar muita coisa que pode ter passado e estabelecer novas diretrizes para algum assunto, mas, se sua filha ainda é pequena, 4, 5, 6 anos, você chegou na melhor hora!

Porque esses dez primeiros anos são o período mais importante da presença do pai na vida de uma menina. Lógico que pai sempre é bom ter por perto, em qualquer etapa da vida, mas vamos comparar esse período da paternidade com a final da Copa do Mundo. É a época em que você mais tem de jogar bola na vida: precisa elevar seu jogo, ser o artilheiro, não pode tomar cartão, não pode ceder à pressão, não pode errar falta e muito menos pênalti!

Ninguém disse que ser bom pai seria fácil! Um jogador de futebol encara uma posição dessas, com pressão correspondente, no máximo, quatro vezes na vida por noventa minutos. Nós temos de lidar por 5.256.000 minutos. Contínuos! E o juiz é a sogra, não dá nem para brigar segurando as duas mãos para trás, parecendo que vai dar uma cabeçada...

Falando sério, com o tempo eu entendi que absolutamente tudo, tudo mesmo, todos os assuntos pertinentes à evolução e ao amadurecimento da minha filha necessitam ser abordados nesses primeiros dez anos de vida. Durante esse período, ela nos ouve com toda a atenção do mundo. E recebe o que afirmamos como verdade incontestável.

Se você esperar até o momento em que for ela a te procurar para falar sobre algo, já com dúvidas e uma certa opinião formada, você perdeu o *timing*...

Lembra do HD em branco? Qualquer input que entrar antes que o seu vai ficar ali registrado. Eu tenho verdadeiro pavor de imaginar a minha filha vivendo por valores de outras pessoas, passando adiante outros conceitos e entrando em conflito com os meus valores (e os da minha esposa) nessa idade.

Adolescência tudo bem, é outra história, faz parte do desenvolvimento questionar os pais e seus caminhos de origem até encontrar seus próprios. Mas na primeira infância não!

Vamos dar o exemplo sobre o assunto mais temido entre os pais: sexo.

Eu considero esse tema, de longe, um dos mais importantes. Nós pais precisamos estar com o radar atento constantemente, pois não queremos introduzir o assunto antes da hora, mas não podemos de nenhuma forma perder o momento certo. Não se iludam, as crianças da escola vão falar. Alguns pais deixam os filhos pequenos assistirem à novela... ops, você é um desses? Então, melhor parar com isso, por favor. E se não tem onde deixar seus filhos pequenos na hora da novela a não ser na sala, em frente à TV, pare de assistir. É simples assim. Novelas não são para crianças. Nem as consideradas infantis que eles encham de crianças para tentar provar que são. Não são. Qualquer novela precisa de audiência e o que faz a massa da audiência são adultos, senão o Cartoon Network dava dez pontos de audiência e a Xuxa estaria com os baixinhos até hoje! As emissoras sabem que crianças não correspondem a números de audiência consideráveis, portanto não escrevem as novelas para elas. Os temas são adultos, porque são adultos que as assistem. As crianças assistem junto, e os pais acham que não há problema porque tem um monte de criança na tela cantando ou existem os núcleos cômicos que fazem as crianças rirem. Mas é inevitável que, em uma ou duas cenas a seguir, entre um tema que uma criança não tem estrutura, maturidade e conhecimento para entender e assimilar.

Eu não me refiro exclusivamente a novelas, mas a canais do YouTube que se dizem infantis e são verdadeiras aberrações culturais, tão violentos quanto colocar uma criança para assistir a uma cena de abuso, violência ou traição numa novela. O resultado dessa exposição a temas de adultos é haver crianças de 7 anos “adultizadas” que, sem ter outra alternativa, tentam assimilar o que assistiram transportando isso para a escola e as outras crianças no dia seguinte.

E nossos filhos estão nas escolas. Isso quer dizer que o assunto vai aparecer,

provavelmente antes do que você imagina, afinal, a cada ano que passa a infância fica mais curta, a adolescência mais longa e você tem de ter muita abertura e confiança da sua filha para que ela comente esses temas com você.

Na minha casa, foi assim. Nunca falei especificamente sobre o ato sexual, pois tem hora certa para isso, mas sempre deixei claro para eles que todos os assuntos “daqueles de adulto” que surgissem na escola eram para ser conversados comigo. A lista engloba drogas e morte também. E assim foi. Com 8 anos, a pergunta veio. E, meu amigo, quando a pergunta vem, você precisa estar preparado para conversar naturalmente sobre o tema, esclarecer os possíveis caminhos e as possíveis consequências, boas ou ruins, que virão das escolhas que ela fizer. Se você quiser que ela considere namoro coisa de adulto e que não é legal beijar todos os meninos na boca com 7, 8 ou 9 anos de idade, esse é o momento de abordar o tema. Com essa idade, as nossas filhas têm acesso a apps que indicam se tal menina “dá match” com aquele menino e qual a chance de namorarem. E não é o menino que a garota acha lindo ou por quem está apaixonada, é qualquer um, aleatoriamente! Incrivelmente, o garoto que o app indica é quem será o certo! E assim, elas vão mudando de namorado com frequência, de acordo com a orientação do app. Considero isso um absurdo sem tamanho, que me deixa revoltado, desacreditado dos rumos da humanidade. Na minha época, há apenas trinta anos, aos 9 anos de idade, eu sentia “borboletas na barriga” de pegar na mão da menina por quem eu era apaixonado! Sempre uma única e muito especial garota! Mas namorar, de fato, estava fora de questão.

Imagino que alguns devem pensar: “Olha lá o Mion achando que a filha dele não participa do jogo do app...”. Bom, se a Donatella já participou ou não da brincadeira, apesar de eu acreditar quando ela me diz que não, é o de menos. O que interessa é que, ao contrário da maioria das amigas, ela me conta e conversa comigo sobre isso.

Nós não vamos conseguir bloquear todos os riscos, colocar nossas filhas numa redoma de proteção, mas teremos proximidade, a confiança delas e a possibilidade de conversarmos sobre os eventuais riscos e orientá-las. Essa é a

nossa única chance de “ter algum controle” e ajudá-las. E posso contar a vocês que até agora tudo que plantei em muitas conversas com minha filha em relação à sexualidade, desde pequena, de forma sutil nas palavras e de forma forte no exemplo da nossa família, já fez diferença e penso que vai sempre fazer.

Algumas crianças dessa idade recebem o namorado em casa, e os pais acham engraçado, “muito fofos” eles ficarem sozinhos fechados no quarto. Penso que isso é dar um passo muito longo em direção a uma iniciação precoce à sexualidade. Claro que é muito natural elas gostarem de um menino em especial, acharem que é o mais bonito, sentarem na mesa ao lado na escola, paquerarem, até chamarem de namorado se o menino se sentir da mesma forma.

Então lembrem que, ao menor sinal, abordem o assunto e já deixem claro qual a diretriz da sua casa e que é como ela deve ser! Eu decidi criar meus filhos religiosamente. Sim, eu sei, para quem cresceu comigo me assistindo na MTV, no meio daquela insanidade, para quem sabe que fiz faculdade de filosofia na USP, pode parecer um choque, mas é, para mim, a única forma em que tudo tem sentido. Crio meus filhos de acordo com a minha religião e os ensinamentos de Jesus Cristo em todos os aspectos. Todas as religiões levam a Deus, e você irá criar sua filha de acordo com a sua. Se você é agnóstico, também precisará transmitir os seus valores em relação à vida para sua filha, para que ela venha a ser a mulher que você sonha que ela seja.

Uma questão importante, se você está vendo os 10 anos de idade se aproximarem e nada da sua filha perguntar a você a respeito, nada de se abrir ou nem puxar o assunto, respire fundo e tome a iniciativa. Às vezes, ela pode não estar se sentindo segura para se abrir com você, pode estar com medo de tomar bronca, enfim... mas a real mesmo é que, se frequenta a escola e acessa a internet, ela já terá sido apresentada ao assunto sexo até os 10 anos de idade. Na verdade, eu acredito que bem antes dos 10, mas não é possível generalizar, então coloquei uma margem segura. Fiquem espertos!

Vou falar muito sobre trazer sua filha para debaixo da sua asa, pois acredito

que a proximidade com o pai influencia decisões extremamente importantes na vida da filha, como, por exemplo, se ela vai aceitar entrar naquele carro com o motorista bêbado, mesmo que seja seu namorado. Se ela vai ser a única que não vai experimentar a droga que todas as amigas estão consumindo. Se ela vai resistir aos pedidos contínuos e insistentes para mandar nudes pelo celular, mesmo gostando do garoto. Se ela vai se deprimir se sua aparência não encaixar nos injustos padrões impostos pela mídia, entre tantos outros dilemas que ela vai enfrentar. Ter a sua filha próxima de você, confiante em si, sentindo-se protegida e segura e, se for o seu caso, com um senso religioso de que existe algo maior que tudo, é condição fundamental para que ela possa pensar por si mesma. Infelizmente, a coisa mais fácil que existe hoje são situações que podem quebrar sua filha para sempre. Embora esteja me referindo a situações que envolvem meninas maiores de 10 anos, é bom não esquecer de que mesmo crianças pequenas não precisam de mais que uma busca no Google com os amigos curiosos para ver a infância indo embora em um filminho de um link sugerido. Portanto, mantenha-a grudada em você! Seja a maior referência que ela tem na vida!

Existem dois caminhos para isso. O primeiro é você entrar no universo dela. E prepare-se para gastar muito espaço no seu cartão de memória, porque cada semana é uma novidade! Um desenho, uma princesa, uma brincadeira, um personagem, sem contar as matérias da escola, grupos de amigas que, conforme ela vai chegando perto dos 10 anos, começam a mudar quase que diariamente. Por outro lado, essas coisas também fazem parte da memória descartável, pois, uma vez que ela desencanar, está desencanado!

Entrar no mundo dela significa abraçar atividades que ela pode tirar do nada. Mesmo que não tenha nada a ver com sua família. Por exemplo, meu esporte é basquete. Levo a Doninha desde pequena para a quadra e o esporte virou outro elo entre nós. Mas o basquete mesmo durou até ela descobrir, por conta própria, a ginástica olímpica! Um esporte incrível, que admiro, no qual tenho amigos que são atletas olímpicos, mas que não tem nada a ver comigo. O que eu fiz? Desencorajei? Desestimulei? Forcei o basquete? Não. Mergulhei na

ginástica olímpica! No momento em que percebi que essa atividade ocuparia muito do dia dela, entendi que, se eu não estivesse por dentro, perderia muito assunto com ela. Santo YouTube! Peguei tudo muito rápido e passei a treinar com ela aos finais de semana!

Essa forma te possibilita ganhar o respeito, a amizade e a interação com sua filha. Assunto não vai faltar e com esses temas fica fácil criar os “rituais”.

O segundo é trazer sua filha para o seu mundo. Isso traz um prazer inexplicável! Nem toda mãe apoia e acha o máximo a filha assistir a uma partida de futebol com o pai e seus amigos, mas faz muito bem para nossa relação com elas. E as mães que me desculpem, mas faz muito bem para as meninas também!

As meninas escutam os pais, seus primeiros amores, seus super-heróis, com toda atenção e importância do mundo! E elas amam sentirem-se inseridas no nosso universo, próximas ao pai! Minha filha desenvolveu o gosto por tênis de tanto ver minha dedicação. Eu não forcei nada, foi natural: ela começou a me perguntar e a se interessar porque tenho tantos pares de tênis, querendo me agradar, e eu dei corda. Deixei ela escolher os de que mais gostava, colocar na ordem que ela escolheu e, claro, comecei a comprar uns tênis para ela. A partir daí, virou um tema comum nosso de conversas!

Se sua paixão é futebol, chame-a para assistir ao jogo com você, dê a sua opinião sobre o que está acontecendo (lembrando-se de que ela é só uma criança!), fale dos jogadores, pergunte o que ela acha. Esse tempo exclusivo com você não tem preço para a sua filha! E não ache que pelo fato de ser menina você não pode levá-la para ver carros, por exemplo. Trata-se de trazer sua filha para o seu mundo! Para algo que você entende e que, normalmente, divide com os amigos, afinal sua mulher não deve ter paciência, certo? Pois sua filha vai ter! E vai amar!!

Com certeza, você já viu em filmes mulheres que dirigem bem, atiram, caçam, pescam etc. porque “meu pai fazia isso comigo desde pequena”. Isso pode acontecer com sua filha daqui a alguns anos!! Você pode ser o cara que marcou a vida dela ou pode apenas ser um pai legal, mas que não interagia

muito e com o qual a filha, agora adulta, não compartilha memórias. Como você prefere ser lembrado? Não só pela sua filha, mas pode ter certeza que o que ela vai passar para seus netos serão as lembranças que ela guardar. Que avô você prefere ser? O “seu avô nunca fez isso comigo, mas eu faço com você” ou o “isso daqui aprendi com seu avô e quero muito que você aprenda comigo igual”?

1.

Você foi a *melhor coisa* que já aconteceu na *minha vida*



Quero que saiba que você mudou tudo para melhor.

Quando eu soube que seria seu pai, tudo dentro de mim mudou! Uma menininha? Para encher minha vida de lacinhos colados na carequinha, doçura, de cor-de-rosa e delicadeza? Antes mesmo de você nascer, eu já sabia que ia começar a maior e mais legal parte da minha vida! Você seria, a partir daquele momento, o centro de toda a minha atenção. E vai ser assim para sempre, meu amor.

Eu quero te proteger contra todo mal que existe no mundo, todas as coisas que podem te fazer chorar e ficar triste, mas é só passando por experiências assim que você vai entender o verdadeiro significado da vida. Eu sei que seu coração é bom, sua cabeça vai sempre estar no lugar, Deus sempre vai te abençoar, e você vai superar e vencer todos os momentos ruins, só nunca esqueça que o papai vai estar do seu lado, te colocando para cima, protegendo e dando todo o colo de que você precisar!

Já te contei o que eu senti quando te peguei no colo pela primeira vez?



PARA O PAI

Já pensaram no quanto a paternidade se resume em... não ter pressa?

Tudo que envolve gerar e criar uma criança sempre envolve tempo de espera.

A sensação que dá é que tudo passa muito rápido, mas isso, basicamente, é nossa vontade de querer eternizar momentos. De tentar segurar com firmeza na mão todos os momentos especiais e fofuras que nossos filhos fazem, sabendo que vão escapar como areia.

Já tentei anotar as frases malucas e fofas, escrever as histórias para nunca mais esquecer, mas fato é que na loucura do dia a dia quase nunca lembro de abrir o arquivo e anotar. Mentira! A verdade é que eu nunca lembro mesmo! Mas, por outro lado, eu comecei a seguir a filosofia de que, se eu me dedicasse inteiramente àquele momento, de corpo e alma, ele ficaria impresso no meu cérebro e, um dia, nem que seja no filminho que passa antes da morte, ele voltaria vivo, quase como se estivesse acontecendo naquela hora.

E isso me deu um senso muito forte de não aprisionar o presente numa memória, no passado. Isso vem enraizado em mim desde que comecei a me dedicar à minha profissão, o teatro.

Teatro é a arte mais efêmera que existe. Ela acontece ali e nunca mais. Quem viu, viu. A performance do dia seguinte, por mais que seja a mesma peça, o mesmo texto, os mesmos atores, nunca será igual. Isso jamais aconteceu na história do teatro! E assistir ao teatro filmado é a coisa mais frustrante! Não tem a mesma emoção, é frio.

A única performance que é exatamente igual todas as vezes que você vai assistir é a que acontece no cinema ou na novela, porque são gravados, registrados e aprisionados naquela gravação. Por esse motivo, sempre gostei mais do teatro! Tem uma beleza enorme o fato de nunca mais se repetir, de tocar as pessoas bem de perto, dividir a energia, ser uma arte viva e exigir, em

todas as noites, a mesma performance incrível dos atores. Diferentemente do cinema, em que uma cena é filmada uma vez só e reapresentada inúmeras vezes.

Tudo isso para reforçar quão importante é para o pai estar presente na “apresentação do filho”! Toda arte que ele faz, suas descobertas, falas, passos, sorrisos, cabecinha começando a raciocinar, nada disso se repete, é apresentação única e assistir pelo vídeo não é a mesma coisa, não tem a mesma emoção, é frio.

Outra coisa que pode atrapalhar muito a “apresentação dos filhos” é o fato de o pai ser roteirista e diretor! Isso quer dizer que não só ele decide como tudo é feito, mas também já sabe aonde nosso protagonista vai chegar, o que leva a que alguns pais impacientes comecem a pressionar seus filhos, comecem a querer pular etapas. Isso se acentua tremendamente quando aparecem na web uns meninos de cinco anos que falam cinco línguas ou tocam guitarra como se fossem anões disfarçados! Juro, tem pai que, depois de um programa tipo *The Voice Kids*, olha decepcionado para o próprio filho!

Brincadeiras à parte, cada um tem seu talento, seu tempo! Existe um estudo que diz que crianças superdotadas acabam crescendo para se tornarem adultos menos bem-sucedidos do que as que aprendem de forma mais lenta. A criança superdotada pode começar bem na frente, mas o fato é que a certa altura todas a alcançam e o jogo fica equilibrado. Quando isso acontece, como você acha que fica a criança superespecial? Começa a encarar a frustração de não conseguir mais ser especial, a número um da classe, a prodígio. Passa a ser apenas mais uma criança, porém com uma sombra enorme de um passado de sucesso perseguindo-a. Passado que não vai mais acontecer. Imagina o tamanho desse peso, dessa sensação de perda, nas costas de uma criança?

Pais podem e devem incentivar qualquer talento ou gosto pessoal que a criança desenvolva, mas nunca atropelando seu tempo e seus limites. Os pais não podem apressar, mas podem sim aproveitar cada etapa, pois cada uma que passa, não volta mais!

Escrevi uma coluna para a revista *Crescer* na qual falei sobre isso e reproduzo aqui para lembrar o assunto:

Todas estas etapas na vida de uma criança são muito importantes. Tanto para a criança, quanto para o pai e a mãe, que também estão em formação! Enquanto nós estamos nos preparando aqui, o bebê está se preparando, se formando, se desenvolvendo lá dentro!

Agora imagina se o pai quisesse pular esse processo? Tirar o filho de dentro da barriga antes da hora? Não respeitar esse momento tão importante e único na formação daquela pessoa? Afinal, ela nunca mais vai voltar para dentro do ventre. Nunca! Ela até sobreviveria graças à tecnologia e à medicina, mas pensem o quão revoltante seria presenciar uma cena dessas? “Meu filho não precisa desse tempo. Quero colocar ele logo no mundo!” Bizarro, não? Impossível não resultar numa tragédia. Física, emocional e espiritual.

Agora, eu pergunto, se uma cena como essa é impossível de aceitar, por que parece tão normal ver um pai fazendo o mesmo com a infância de uma criança? Não tem exagero aqui. O conceito é o mesmo. Forçar uma criança a ter contato com o universo adulto antes da hora é tirar dela uma fase que nunca mais voltará. É uma violência.

Respeite sua criança. A infância é primordial para desenvolver o que virá a ser um adulto incrível. A ingenuidade, pureza, tolerância e bondade estão acabando, e esses são os pilares para uma pessoa bem resolvida. Pense no adulto que você está criando. Como será ele com os outros? Com o mundo? Como será ele como pai?

O resto da vida da criança será repleto de sacanagem, palavrões, traições, xingamentos, bullying, gente tirando vantagem e maldades em geral. E a ideia de introduzir o quanto antes essas coisas na vida do seu filho para já deixá-lo

“safo” é errada.

Um amigo, com tanto pânico de seu filho ser gay, mostra fotos de mulheres peladas e fica falando com o moleque de 6, 7 anos como se ele fosse um adolescente de 15, 16. “Olha esse peito!” Uma idade em que a criança não tem estofo, não tem maturidade e zero entendimento do que é sexo, libido e tesão. Mal sabe ele que essa obsessão de sexualizar essa criança para “garantir que seja homem” (??) tem muito mais chance de traumatizá-la, criando uma dificuldade enorme de lidar com o tema sexo em geral. Tudo tem sua hora na educação. Temos de poupar a infância, que é cada vez menor e mais rara.

O mundo parece querer tirar a infância de nossos filhos. O que adultos chamam de evolução, que é a popularização e o acesso a tudo que acontece no mundo o tempo todo, para as crianças é um amadurecimento precoce. É fazê-las entrar em contato com situações e sentimentos que não estão prontas para digerir e tomar conhecimento.

Por exemplo, com o WhatsApp, a tragédia e a sacanagem se tornaram algo corriqueiro, “normal”! Passados adiante por grupos de WhatsApp, transformando situações constrangedoras ou simplesmente terríveis em entretenimento e forma de passar mais rápido o tempo numa fila. Adultos conseguem até discernir, mas crianças não. E quantas delas têm acesso ao celular do pai e da mãe? Quantas dão dois clicks a mais no YouTube e vão parar num vídeo que nunca poderia ser mostrado para uma criança?

Limite não é brincadeira. É o que pode dar uma infância digna para essa geração. É o que pode fazer com que eles cresçam vivendo as etapas do amadurecimento psicológico e físico conforme sua mente e seu corpo conseguem se apropriar, entender e digerir, de forma saudável. Se você ainda não colocou filtro no YouTube dos seus filhos, corra!

Agora é a única chance que temos de criar uma nova geração. Muito melhor do que a nossa. Que saiba respeitar o próximo e o planeta. Lembre-se de que, para respeitar, a criança tem de ser respeitada. Pais, tenham calma.

2.

Você é *linda* do jeito que é



Você é linda! Como pode? Você consegue me explicar como que você é tão linda assim? Faz uma pose para eu tirar uma foto e guardar aqui na minha memória!

No mundo, existe espaço para todo tipo de beleza: tem a menina de cabelo liso, encaracolado, curto, comprido, ruivo, moreno, loiro, a gordinha, a magrela, Deus fez a gente assim, diferente, e se dedicou igualmente para todos! – ainda bem, né, filha, já imaginou todo mundo igual?

Já imaginou se no planeta só existisse o lápis de cor branca, que chato seria? Não existiria a beleza das cores, tudo seria branco e sem graça! Cada um de nós ser de uma cor diferente é o que deixa o mundo mais bonito, legal e perfeito!

Você é linda exatamente como é! Desse jeitinho! Agora, vou te contar um segredo. Eu sei que todas as menininhas são lindas, mas, para mim, você é muito mais linda do que todas as outras! Desde que nasceu, passo horas olhando seus olhinhos, seu rostinho... como posso ter feito algo tão perfeito? Você é a melhor coisa que já fiz na vida!



Repita comigo:

“Eu sou linda!”

Sabe, meu amor, eu vou te falar uma coisa que você talvez ainda demore para entender, mas quero que comece a ouvir desde agora: a verdadeira beleza vem de dentro de você! O que torna uma mulher linda é a forma como ela se comporta, como trata os outros, como se aceita, como encara a vida, como ri, como se emociona... a beleza está na sua alma!



PARA O PAI

É assustador o caminho que a sociedade tomou nos últimos tempos para imprimir na cabeça de nossos filhos uma série de padrões, preestabelecidos por sei lá quem, de beleza e comportamento.

Seja magra, alta, loira, tenha cabelo liso, dentes que parecem o teclado Yamaha que eu tinha quando criança e imitava o RPM, tenha o nariz empinado, seja engraçada, seja espontânea e seja linda!! Linda? Pare um minuto e pense no quão subjetivo é o critério de beleza! A beleza está nos olhos de quem a enxerga! O que é belo para um não é para o outro, e nossas filhas não merecem passar por esse julgamento. Certa vez, fizeram uma representação de como seria a Barbie na vida real, por computação, com medidas proporcionais às que a boneca tem, e o resultado foi uma aberração! Lembro que ela não conseguiria nem ficar em pé! Mas lá estava ela, de forma muito forte nos anos 1980 e 1990 fazendo uma lavagem cerebral no que era o padrão de beleza! Não tinha nem uma boneca de pele negra, de cabelo afro, oriental, nada!

Crescer sem referências é desesperador! Isso faz com que a criança se espelhe no que lhe é oferecido e deseje ser algo que não é. A perda da identidade, das raízes e da própria essência é uma violência contra uma criança! Meninas negras precisam de ídolos com os quais possam se identificar, que já passaram pelo que elas passam e sirvam não só como exemplo de conduta, mas de beleza e aceitação própria, independentemente do que a sociedade possa pregar. Tudo isso sempre existiu, mas acentuou-se ainda mais após o aparecimento das redes sociais, em que algumas pessoas acharam uma forma anônima de colocar para fora o seu racismo. Mas, felizmente, da mesma forma que a violência aumentou, cresceu também o número de pessoas lutando para as crianças encontrarem alternativas! Essa balança sempre existe, e hoje em dia essa questão é muito mais bem resolvida. Temos filmes, séries, princesas, desenhos, ídolos na música, no esporte, em todas as carreiras, de todas

nacionalidades e cores, lojas com bonecas de todas as raças, deficiências, cores etc., e até a Barbie tem suas amigas negras!

Use isso a favor da sua filha! É muito importante que nossos filhos se sintam lindos e perfeitos. Para tanto, é necessário destacar e valorizar sempre as características naturais deles!

Donatella, às vezes, faz escova no cabelo. Ela fica linda! Mas não fica mais linda do que é naturalmente, com seus cabelos ondulados. Isso causa uma situação delicada, afinal ela faz a escova porque gosta e se sente bem, então não posso dizer que não gosto e que prefiro o cabelo natural! Por isso sempre elogio primeiro a forma como ela está, nesse caso, cabelo com escova, e depois de um tempo, puxo ela para o lado e comento que estou com saudades dos meus cachinhos! rsrs! Ela se sente bem com o resultado da escova e ao mesmo tempo valorizada na sua forma natural! E, quando ela aparece no dia seguinte com os cabelos normais, eu reforço quão linda ela está!

Educar e ensinar de forma construtiva é uma arte. Das mais complexas. Mas pode se tornar mais fácil se fizermos o exercício de inverter os lugares. Por exemplo, você conseguiria trabalhar numa empresa na qual só seus defeitos fossem destacados? Na qual todo dia, tudo o que você fez de certo não passasse de “mais que sua obrigação” e não fosse nem comentado ou elogiado? Ninguém aguenta! Todo mundo quer ser valorizado. Seus filhos também! O elogio é o combustível para eles seguirem no caminho certo, sentindo-se bem consigo mesmos.

O pai, pelo poder e autoridade que tem naturalmente, necessita ter um cuidado extra na forma como aponta comportamentos errados para seus filhos. Uma crítica do pai, um dedo apontado, alguma coisa destacada de forma errada pode, se repetido ao longo do tempo, trazer problemas de autoestima para a criança, abalar a sua coragem e a confiança em si própria. Até mesmo em situações cotidianas que parecem óbvias, por exemplo, quando não escovam os dentes. Se você chegar com uma careta horrível e dizer com nojo: “Nossa! Que bafo podre! Vai escovar os dentes urgente!”, pode ter certeza que machucou.

Palavras de pai e de mãe ficam impressas na alma. Seus filhos pequenos não são seus amigos do churrasco. Da mesma forma que você tem grande poder para colocá-los para cima e transformá-los em adultos queridos, bem resolvidos, humildes, bem-sucedidos, que iluminam o lugar quando chegam, você também pode destruí-los. Uma criança criada à base de crítica negativa e bronca será um adulto pautado por essas características, ou seja, um adulto muito chato, difícil de se relacionar e que provavelmente vai passar isso para os seus netos, pois, não tem jeito, por mais que possamos ter aprendido e evoluído, as marcas dessas primeiras relações com os pais ficam com a gente, e um belo dia você irá se encontrar sendo igual a ele! A forma como fomos criados é a forma como criaremos. Se você foi criado de forma ruim e é um bom pai, só você sabe a sua luta e o seu esforço. Então, quando se pegar sem paciência, sendo ríspido, agressivo ou descontando o estresse do trabalho em casa, lembre-se de que você estará causando um efeito borboleta ao contrário, que vai mexer com a felicidade dos seus netos! Ou seja, se você é um babaca, seus filhos também serão pais babacas. E ninguém quer passar adiante uma dinastia de babaquice, então, se seu filho aparecer com bafo, fale de uma forma que ele se sinta acolhido, cuidado por alguém em que ele confia e pode continuar confiando e não um pai que o faça ter a sensação de sofrer bullying.

Meu amigo, se para nós, que já vencemos a adolescência, tem dias em que é difícil acreditar que somos lindos e perfeitos, ou que somos cativantes, incríveis, geniais e engraçados, imagina para nossas filhas, que ainda vão viver tudo isso na era da internet?

Para elas, vai ser bem mais difícil! Num mundo como o atual, muitas vezes, padrões de certo e errado e de bonito e feio acabam dominando a subjetividade, e com isso os jovens e as crianças podem abrir mão de quem são para se tornarem o que outros determinam que é legal.

Isso não está certo!

Faça a sua filha acreditar todos os dias que ela é linda do jeito que é, que as escolhas dela sobre ser quem ela é nunca devem deixá-la triste. Ensine-a que os

preconceitos existem e que muita gente vai julgar as suas escolhas, a sua roupa ou o modo como ela penteia os cabelos. O mundo pode ser muito cruel, e nós sabemos disso.

O que quero dizer com isso é que sua filha não precisa crescer numa redoma de vidro para estar protegida da maldade, das pressões da mídia e dos preconceitos, se ela souber por você que tudo isso existe. Ela aprenderá a se defender de influências nocivas, confiando em si mesma e em suas próprias referências para viver no mundo.

Empenhe-se para que sua filha não tenha vergonha de se impor, de expressar sua personalidade e falar sobre o que acredita, independentemente da opinião dos outros, afinal sabemos que crianças sentem dificuldade em não seguir o que “todo mundo” está fazendo. Quando estão em grupo, sentem-se mais protegidas, menos expostas, mas a personalidade, o brilho, a individualidade, as características que a diferem de todas outras ficam em segundo plano, sufocadas, correndo o risco de não voltarem nunca mais.

“Mas, papai, todo mundo vai!”, disse Doninha pedindo para ir a um acampamento nas férias.

“Você não é todo mundo”, eu respondi, trazendo à minha vida, pela primeira vez, um dos conselhos mais úteis do meu sogro, José Fernando Gullo! Ele dizia essa frase para minha mulher, Suzana, quando ela usava o mesmo argumento na adolescência. Essa frase é realmente boa, pois mostra que o pai considera a filha única e especial, coloca-a num patamar diferente de admiração e, ao mesmo tempo, é uma forma de negar o pedido, deixando a criança sentindo-se acolhida e valorizada. Acredito que uma das funções mais importantes para nós, pais, é manter a autoestima de nossos filhos bombando durante toda a infância e a adolescência!

Eu sei que é difícil, pois, às vezes, eles fazem coisas inacreditáveis, decepcionantes perto de todo o esforço e tempo que os pais já investiram em sua educação. E aí segue-se muitas vezes um festival de: “O que você fez?”, “Não tem mais idade pra isso!”, “Você não pensa?”, “Não tô acreditando que você fez

isso...”, “Você deveria ter vergonha”, “Olha lá, todo mundo olhando...”, “O que eu fiz pra você ser tão... xxx”, “Agradeça o que você tem e pare de querer mais coisas”, “Se não parar de chorar agora, vou te dar um motivo pra chorar de verdade!”, entre tantas outras frases que nós falamos, sem pensar nas consequências, numa hora de estresse! Essas frases todas destroem a autoestima e abalam a espontaneidade. E sabe o que as torna mais nocivas? O fato de serem ditas pelo pai, o representante da autoridade máxima. Nós temos de nos policiar, segurar a onda mesmo! Se não falamos assim com estranhos, nem com funcionários ou amigos... por que falar com nossos filhos? Eles precisam de um esforço diário nosso para construir uma boa autoestima!

Por exemplo, uma situação cotidiana que pode ajudá-los é delegar para seus filhos tarefas que eles consigam realizar com êxito! Pequenos desafios do dia a dia já fazem com que sintam-se capazes e importantes! Coisas banais como arrumar a própria cama, levar o prato para a cozinha, raspar no lixo e passar água, pequenas tarefas que nos possibilitem condecorá-los e elogiá-los para que eles sintam-se capazes e confiantes ao realizá-las. Não preciso lembrar que uma criança que vive sem elogios do pai, apenas com críticas, não vai chegar muito longe.

Uma outra maneira de ajudar é tentar inverter a crítica que você quer fazer para que saia de forma positiva. Por exemplo, se sua filha está emburrada, evite dizer: “Pare de ficar assim! Como você é mimada! Trate de ficar feliz agora, sua mal-agradecida!” ou coisas parecidas. Busque sempre o caminho do elogio: “Você é uma menina tão feliz, tão educada, tão legal, o que está acontecendo para te deixar assim emburrada?”. “Eu sei que às vezes dá vontade de ficar assim, mas não é legal quando estamos juntos fazendo coisas divertidas. Já pensou se eu ficar com essa cara (faz cara de bravo, porém divertida!) durante todo o almoço?”. Quando quiser consertar ou mudar um comportamento, busque o caminho do elogio, do acolhimento!

Uma coisa que sempre faço e vou dividir aqui com vocês, pois funciona, é mandar recados importantes de propósito, sem que eles saibam.

Por exemplo, uma vez a Donatella ia fazer um teste para uma escola. Ela estava razoavelmente nervosa. (Um parênteses: acho absurdo uma criança ser submetida a um teste. De qualquer tipo.) Aproveitei que estávamos no carro, Suzana e eu no banco da frente e Doninha no banco de trás, junto com seus irmãos. O carro é sempre uma barulheira, uma bagunça! Então, eu falei para Suzana: “Tenho certeza de que a Doninha vai passar no teste! Ela é muito inteligente! Ela sabe se dedicar, estudar, até estar dominando tudo. Não conheço nenhuma criança mais inteligente e capaz do que ela...”. Não era melhor falar isso direto para ela?, você pode pensar. Não! Eu falei para Suzana sabendo que ela ia ouvir!! Sabendo que ia pescar o assunto e prestar atenção no que eu estava falando. E foi o que aconteceu! Eu, conscientemente, provoquei nela a sensação de total confiança, empoderamento e apoio. Ela me ouvir falando assim dela para outra pessoa é um boost de autoestima maior que qualquer outro! E a “ficha cai”, muito mais do que se eu falasse direto para ela. Ela sente o quanto deposito minha confiança nela.

Isso pode ser aplicado em inúmeras situações. Uma vez o Stefano não me contou sobre algo que aconteceu na escola, uma bronca que ele tomou da professora e acabou na sala da diretora. Eu soube pela Suzana. Mais tarde, em casa, eu me posicionei em um lugar que sabia que ele ouviria minha conversa e disse: “Não acredito que isso aconteceu! O Tefo teria me falado... ele sabe que precisa contar tudo para mim!”. Passaram dois minutos, ele veio e contou! Ficou para ele como se tivesse falado de livre e espontânea vontade, o que o deixou mais forte e confiante na nossa relação, e não como uma cobrança minha!

Não adianta ser uma máquina de cobrar os filhos pequenos de uma forma brava e sem paciência, não criar intimidade e cumplicidade e, depois, na adolescência, não entender por que eles não conversam com você sobre tudo o que estão vivendo! Não adianta reclamar e colocar a culpa neles, “adolescentes malas...”. Tudo sempre é plantado na primeira infância, cada um colhe o que plantou com o passar dos anos. Como você quer sua vida daqui a alguns anos quando seus filhos forem adolescentes? A mais tranquila possível ou um pesadelo? Decida agora, porque já está valendo!!!

3.

Pai e filha: *melhor dupla* de todos os tempos!



No momento em que você nasceu, eu senti que nossos corações se juntaram! A partir daquele momento, Deus colocou um fio invisível muito forte, que não quebra por nada e pode esticar para sempre que sai daqui e chega aqui! Do seu coração para o meu!

Sabe o que isso quer dizer? Que eu estou conectado com você, meu amor, para sempre! Só o pai e a filha conseguem ver esse fio, mais ninguém! Então, saiba que você nunca vai estar sozinha. Aonde eu for, você estará conectada a mim. E aonde você for, eu estarei conectado a você. Aconteça o que acontecer, eu sempre estarei aqui dentro do seu coração por meio do nosso fio invisível!

Esse é um segredo nosso, guarde esse fio na sua memória e, todas as vezes em que eu não estiver por perto, você poderá reconectá-lo e nós estaremos juntos, mesmo não estando um ao lado do outro.

Eu farei o mesmo quando sentir saudades de você, vontade de falar e você não estiver por perto.



PARA O PAI

Pare um minuto e pense: quantos rituais você tem com sua filha? Pode ser relacionado à hora de acordar, ao banho, a uma brincadeira, uma pergunta com resposta que vocês combinam de sempre repetirem, uma música que cantam em dueto ou que apenas escutam juntos em determinada ocasião. Uma camiseta igual, uma posição para dormirem juntos, enfim, a lista é infinita, mas o foco é: como você está criando proximidade com essa menininha?

Criança precisa de rotina, todo mundo sabe disso. Não consigo entender quando vejo uma criança num restaurante, perto da meia-noite, num dia de semana, por exemplo. Certamente, existem exceções, viagens, aniversários etc., mas me refiro a atividades diárias. Criança precisa ter hora para dormir, por exemplo, entre tantos outros rituais e regras, pois eles lhe dão segurança, algo a que ela possa se agarrar e lhe dê o sentido de alguma previsibilidade e controle da sua vidinha.

Os rituais do dia a dia também são muito úteis para a relação que estamos trabalhando aqui, de pai com filha. Eles se tornam referências! Para ficar mais fácil o que estou propondo, vou passar rapidamente para um exemplo do que eu costumo fazer.

Acordo a Doninha todos os dias antes de todos outros! Ela é a primeira. Coloco a mesma música, a mesma há anos, sento no mesmo lugar e sigo a mesma sequência de deixar a música rolar um pouco até que eu veja que ela já deu aquela primeira acordada e registrou a música em seus ouvidos. Só então desligo o ar e em seguida abro a cortina. Enquanto a cortina automática abre, vou fazendo cafuné da mesma forma e o quarto vai sendo tomado por luz. Até aí, ela já acordou, mas ainda está na preguicite, tomando uma surra do lençol, então eu vou separar a roupa dela. Começo a vesti-la sempre pelo mesmo pé e falo as mesmas coisas! Sigo com tudo que tenho que fazer e, na hora de ir tomar café da manhã, ela sobe no meu cavalinho! Na lombaa! kkk! E eu faço questão de

fazer esse ritual, que começa às 6h30 da manhã, mesmo que eu tenha ido dormir às 4h por causa do trabalho. Sabe por quê? Porque eu quero ser, para sempre, o exemplo e a memória boa da minha filha. Quero que a gente tenha inúmeros rituais que façam com que ela se lembre de mim para sempre e de tudo o que vivemos e que, se Deus quiser, a motivem a fazer o mesmo com seus filhos!

Eu estou falando de coisas simples! Escolha uma música que a faça se lembrar para sempre de você e comece a tocar para ela todo dia! Se não for para acordar, afinal nem todas as músicas são boas para já começar o dia, que seja na hora que você entra em casa, que seja a primeira música que vocês ouvem juntos no carro saindo para passear aos finais de semana! Não importa onde, nem como! Importa que aconteça! Imagina ela poder falar “essa música me lembra meu pai!” ou “meu pai pedia sempre esse prato para mim e o preparava de tal forma...”. Sabe esse tipo de memória? Pense que você será o responsável pelas memórias que ela terá da infância, então garanta que sejam incríveis, divertidas e repletas de amor!

Imagino que alguns estejam pensando no caso de terem mais de um filho, como eu, certo? Tenho rituais para os três!! Sempre na mesma sequência.

Existem também os rituais que podem desagradar sua esposa! Hahaha! Minha mulher, Suzana, gosta que tenha bolo fresco em casa frequentemente. Bolos caseiros mesmo, que, na minha opinião, são os mais incríveis! Milho, cenoura, branco e, meu ponto fraco, formigueiro! Todo mundo sabe como sou restrito com minha alimentação, vivo como um atleta de fisiculturismo e isso me impede de participar dessas festas gastronômicas. A não ser quando, exatamente na hora em que chego em casa, elas estão tirando o bolo do forno e a casa é tomada por aquele aroma absurdo de bolo formigueiro. Sim, essa é minha kryptonita! Não aguento aquele queimadinho da casca, sabe? Quentinho do forno... é sacanagem! E já que eu ia ceder e comer o bolo, eu queria fazer da melhor forma possível! Já que iria ingerir as calorias, que fosse do jeito que eu mais gosto: a casquinha de cima!

Entenderam, né? O bolo acaba de sair do forno, e eu começo a tirar toda a parte de cima! Queimadinha e quentinha! Para o desespero da minha mulher, que quer sempre um bolo lindo em casa para servir para as visitas e comer com café. Desespero mesmo, porque o bolo fica horrível sem a casca! Ainda mais porque eu pego os pedaços com a mão mesmo! Não poderia ser pior! Fica todo esburacado! Impossível servir para outro ser humano! Hahaha! Chegou o momento no qual cutucar o bolo quente virou o único motivo de discussão entre a gente! Hahaha!

“Marcos! Eu não acredito que você fez isso com o bolo que acabou de sair!”

“O quê? Eu só comi a parte de que eu gosto...”

“Não! Você acabou com o bolo, Marcos... vou ter de jogar fora.”

“Ah, Su, você não está brava comigo por causa disso! Não é possível que a essa altura da minha vida, sustentando esta casa e esta família, eu não tenha o direito de cutucar um bolo formigueiro! (Dá para ver por essa frase a seriedade com que encaro o direito de cutucar meu bolo...) Então, faça dois bolos!”, concluí. “Um para eu cutucar e outro para servir para as visitas! Quando era criança gorda, minha mãe não me deixava fazer isso, agora eu quero realizar este meu sonho infantil!!”

“...”

Infelizmente, não tenho como colocar aqui uma foto da expressão do rosto da Suzana neste momento! Hahaha! Uma cara de “mano... sério?????”. Mas as reticências dão a dica para você imaginar “a cara”! kkkkk! Todo homem saudável já ganhou uma cara dessas ao longo do casamento! Mesmo os casados há um mês! Nem vem! Vocês sabem bem do que estou falando!

Bom, continuei na minha vida clandestina de cutucar as cascas do bolo, só quando era formigueiro, pois, obviamente, não ganhei meu bolo individual para a arte do cutucar. Então, comecei a burlar o sistema. Cutucava a parte de cima de uma sessão do bolo e cortava o resto fora para não parecer que eu tinha estado lá! Hahaha! Começou a ficar sério o negócio! Estava criando estratégias.

Até que um dia estou na cozinha, sozinho, claro, pois um crime como esse

não se pratica na frente de ninguém, e sou surpreendido pela Doninha!!!

“Paaaaai! O que você está fazendo?? O bolo está horrível!”

Eu me senti como um adolescente que é pego experimentando cigarro na escola ou um funcionário que foi flagrado assistindo a pornô no computador da empresa!! Aquilo me deu até um suadouro!! Olhando três vezes de um lado para o outro, pois sabia que estava prestes a fazer uma coisa horrível, ainda mais com uma criança tão inocente, falei baixinho...

“Quer experimentar?”

Meu Deus!!! Eu estava realmente iniciando aquela garota em algo que lhe proporcionaria um prazer imediato, que poderia acarretar consequências gravíssimas de vício e até problemas com a polícia, mais conhecida como “mamãe”? Eu estava mesmo levando a Doninha para um caminho sem volta?? De andar escondida pela casa, entrar na cozinha sem acender a luz, inventar desculpas e viver mastigando rápido??

Sim!

Na hora em que ela fez a primeira pinça com os dois dedinhos e pegou a parte mais crocante da casca, eu sabia que não teria volta! Afinal, para que comer o bolo inteiro, se você pode comer apenas a melhor parte? A carinha dela se iluminou! Mas no fundo eu sabia que aquele sorriso delicioso que ela tinha no rosto não era por causa do gosto do bolo, mas sim por estar envolvida numa atividade altamente perigosa com seu pai! Dividindo um momento legítimo só nosso. Contra tudo e todos! rsrs.

Crianças não são as melhores guardadoras de segredo, então em menos de trinta segundos ouvi no final do corredor:

“TEFOOOO! PAPAI ME ENSINOU A CUTUCAR O BOOOOLO!! É MUITO LEGAL!!”

Pronto. contei mentalmente 3, 2, 1... barulho do sapato vindo do corredor. Medo... Lá vinha dona Suzana!

Calma, amor! Antes que você fale qualquer coisa, deixa só eu falar uma? Esse tipo de coisa, comer um bolo quente com a mão direto do forno, é o tipo de coisa

de que eles vão lembrar para toda a vida! Sempre que virem um bolo, lembrarão de mim e de como era divertido “a forma que o papai comia bolo com a gente!”. Você não tem as pequenas lembranças da sua infância que já vêm com cheiro? Aquelas que, se fechar os olhos, sente até o gosto? Então! Precisamos criar esses momentos com eles! Se a gente seguir 100% o padrão, só fazer o que é certo e só cumprir regras, ninguém vai lembrar de nada, porque a vida se torna chata, sem graça! A vida acontece quando a gente quebra algum padrão, quando a gente propõe algo novo! Quero que eles contem para os filhos deles, se eu não estiver mais aqui para iniciar meus netos na cutucação de bolo, como mostrei para eles um dos pequenos prazeres da vida!

E assim criou-se mais um ritual! Hoje em dia, mesmo salivando, Doninha me espera chegar em casa para cutucarmos juntos o bolo, mesmo que não esteja mais tão quentinho. É uma coisa só nossa. E ela esperar eu chegar demonstra que não é pelo bolo, mas sim por ter esse momento nosso, que a gente não divide com mais ninguém!

Eu tenho muitos rituais com os três, mas, sem dúvida, sei que é mais difícil para o homem criar elos e momentinhos fofos e legais com a filha, pois acreditam que é totalmente diferente. Desculpa decepcionar alguma verve machista, mas meninas gostam demais da bagunça, viu? Pum não é só engraçado para menino, não! Como já escrevi na declaração 1, trazer sua filha para o seu mundo, para o seu universo, é algo sensacional para ela. Com isso quero reforçar que as brincadeiras e os momentos de intimidade com elas não são necessariamente baseados no universo feminino.

Experimentou a do celular que já sugeri? Imagino que a esta altura, na declaração 3, você já tenha tido algumas oportunidades de colocar em prática! Deixe ela escolher a música que toca no carro ou então pode fazer como eu: educo musicalmente meus filhos no trajeto para a escola! Cada semana é dedicada a um artista! Toco para eles as quatro músicas que eu considero as suas principais na segunda-feira e, até a outra segunda, só falamos sobre esse artista. Se eles não gostarem de alguma música, eu vou trocando! Eles ficam ansiosos para saber qual será o da próxima semana, da mesma forma que já

gostaram tanto de um que tive de tocar por duas semanas, como Stevie Wonder! Lembre-se de que, como tudo o que sugiro aqui, isso também requer um mínimo de dedicação. Crianças gostam de histórias! De imaginar, de se colocar no lugar, portanto eu conto a história do artista, às vezes das músicas, e todo domingo à noite já seleciono as seis músicas que vou trabalhar com eles! As quatro principais e já deixo mais duas de *stand by*! Requer um esforço, mas tudo na paternidade requer! Se você não queria se dedicar dessa forma, se não queria ter trabalho, usasse camisinha! Hahaha!

4.

Te chamar de *princesa* não vai te fazer
frágil. Pelo contrário!



Mesmo quando você já for grande, vai continuar sendo meu bebê, a minha princesa! E eu vou fazer questão de não deixar que você esqueça disso nunca. Até na frente das suas amigas! kkk!

Mas isso não quer dizer que você deve agir como uma princesa de contos de fadas, que fica na torre do castelo esperando o príncipe ou é maltratada pela madrasta e não faz nada! Doçura, romantismo e bondade não têm nada a ver com falta de atitude ou conformismo, que é aceitar tudo mesmo que você não goste.

Você tem de ter atitude, defender seus direitos e vontades! Se você quiser ser uma menina que joga futebol com os meninos, que faz experimentos de ciências, que quer escolher a roupa que veste, que quer cortar o cabelo curto, que não quer brincar com boneca, nem fazer balé ou qualquer outra coisa, não tem problema nenhum! Da mesma forma que, se você quiser fazer qualquer uma dessas coisas que acabei de falar, está tudo perfeito!

Para você entender: não faça nada só para agradar aos outros. Você não pode perder sua essência! Essência é o que você tem dentro de si,

quem você é. Se seguir suas vontades, vai achar sua essência! É como uma vozinha que fica dentro de você, como um guia para fazer o que mais gosta no mundo! Mas a vida fica melhor, mais leve e bonita se a gente mantém a capacidade de olhar para o próximo com carinho, como eu olho para você e te chamo de princesa!

E é exatamente esse carinho, esse conforto que eu te dou que vai garantir que não vai ter nada nesse mundo capaz de te enfraquecer ou de dizer que você não pode ser como é.

Você é linda. É minha princesa e merece, sim, ser tratada como uma princesa.



PARA O PAI

Uma vez li a história de um menino que foi criado para ser médico. A pressão de seu pai era enorme e diária. Tão opressora e insistente que ele nunca titubeou, seguiu a carreira de médico mesmo sabendo no fundo que não era o que ele queria para a vida. Como todo mundo sabe, a faculdade de medicina é uma das mais longas que existem, pois inclui a residência. E esse cara passou por tudo isso por um único motivo: agradar ao pai. Em razão dos anos de cobrança, ele não conseguiu se libertar e achar seu caminho. Hoje, muitos anos depois, ele mora no litoral, tem uma escola de surfe e vive a vida que sempre sonhou. O diploma? Foi entregue em mãos para o pai, a quem, depois de ter conseguido se libertar, nunca mais procurou.

É muito importante respeitar a individualidade de cada um, principalmente se você tem mais do que um filho.

Recebo muitas mensagens perguntando sobre minha teoria de, ocasionalmente, separar meus filhos para atividades individuais, como mostro no Instagram.

Essa atividade começou, como a maioria das boas ideias, com uma necessidade.

Doninha e Tefo, meus dois menores, nasceram numa casa onde já existia uma criança, o Romeo.

Isso quer dizer que, durante alguns anos, já com a família completa, toda a nossa programação era voltada para as vontades e os desejos específicos do Romeo, o filho mais velho. E Doninha e Tefo, até amadurecerem e terem discernimento para reclamar e escolher outra atividade, iam junto. Felizes!

Na real, isso é comum, afinal o menor vai sempre no embalo do primogênito. Quem nunca colocou o filho menor nas mesmas atividades que o mais velho? Até pela praticidade? Afinal, não é fácil o deslocamento numa cidade como São Paulo, então não dá para colocar o menor para fazer música em outro bairro, no

mesmo dia em que o mais velho já vai ao futebol há anos!

Na maioria das vezes, o menor acaba sem saber sua verdadeira vocação. Sempre por querer, baseado na admiração, fazer o que o irmão mais velho faz. Eu sou um exemplo disso! Sempre fiz as mesmas atividades que meu irmão mais velho fazia. Com isso, eu me sentia mais próximo dele. Até tinha opção de outro esporte, pois frequentávamos um clube, mas eu escolhi o basquete, esporte que ele jogava. Não sei se por acaso ou para comprovar a necessidade da minha teoria, mas a primeira atividade que fiz por minha conta, baseada num talento instintivo que sempre tive e que não tinha nada a ver com meu irmão, tornou-se a mais importante da minha vida: o teatro.

Aí já está o princípio da minha teoria! Que sacanagem é para o menor quase sempre ter de seguir os passos do mais velho. Até por uma questão de estrutura familiar, afinal, não é todo mundo que consegue ter dois motoristas para levar cada um para um canto da cidade. Aliás, alguém tem??

Com o passar dos anos, quando as personalidades começam a se distinguir e a ficar dominantes, é muito importante não criarmos mais um tijolo na parede! Crianças precisam existir e não apenas seguir padrões. É muito triste encontrar um adulto infeliz no trabalho e na vida pessoal porque não desenvolveu sua própria personalidade ao longo da infância!

Foi buscando descobrir e respeitar a individualidade de cada um que comecei com passeios individuais, dando a oportunidade de cada um ser filho único. Com toda minha atenção. Sem precisar dividir com ninguém e sem ter de aceitar atividades em nome dos irmãos. Nesses momentos, em toda semana, eu conheço realmente a essência de cada um dos meus filhos. Recomendo muito que incluam essa prática no seu dia a dia. Você vai ver como a criança sente-se bem, viva, valorizada e feliz. Não é fácil ter de dividir com outra pessoa espaço, hora para falar com a mãe, colo, presentes, sobremesa, quarto, roupas, videogame, cachorro, enfim, absolutamente tudo desde o dia em que você nasceu. E para o mais velho também não é fácil, de um dia para o outro, deixar de ser o centro total das atenções e passar a dividir tudo, lá no fundo ele sente

muita falta!

E, ao sair ou viajar apenas com um filho, você tem a oportunidade de olhar com outros olhos e identificar coisas que na bagunça do dia a dia não chamam sua atenção. É impressionante como, além de felizes, eles amadurecem nessas viagens individuais! São sempre grandes momentos e, pode apostar, o que eles vão citar nas cartinhas do Dia dos Pais na qual têm de escrever o que mais gostam de fazer com os pais!

Claro que, se você não tem a oportunidade ou a possibilidade de viajar individualmente com cada filho, você pode continuar aplicando a teoria em passeios durante a semana. Até coisas pequenas, como levar o cachorro para andar apenas com um, sair para comer alguma coisa, tomar um sorvete, só com um. Pegar um e levar para dormir na sua cama! Nossa! Essa é uma das coisas de que a criança com vários irmãos mais gosta! O momento em que ele é escolhido como o especial que vai dormir na cama dos pais! A olhada triunfante para os irmãos na hora de ir é impagável. Só não se esqueça de fazer um rodízio! Tudo a que um tem direito, os outros também têm. Não faça para um se não puder fazer para todos!

5.

Quero que saiba que *ninguém* é
melhor do que *você*



Você é especial!

Nunca deixe que os outros a façam sentir-se menos do que isso.

Você é minha filha, meu orgulho! Quando você nasceu, não te coloquei no mundo, eu te dei ele de presente! Isso quer dizer que tudo o que existe nele é seu! Você só tem de ir atrás e conquistar o que desejar. Enquanto você for pequena, eu vou te dar todas as ferramentas, toda a experiência para, quando chegar a hora, você sair de baixo da minha asa e usar este presente. Você pode ser e fazer o que quiser no mundo! O que seu coração mandar!

E se for algo que normalmente os meninos fazem, não se preocupe, nenhum deles é melhor do que você em nada! ninguém pode te impedir ou proibir de fazer qualquer coisa que você queira. E mesmo que aconteça, por exemplo, de um menino ser mais rápido que você, lembre-se de que você é mais inteligente! Quero que guarde uma frase e a repita baixinho três vezes toda vez que precisar. Quando se sentir desafiada, triste, colocada de lado, humilhada ou quando achar que não vai conseguir fazer o que você quer:



“Ninguém é melhor do que eu!”

Repita essa frase três vezes! Uma no meu ouvido, uma gritando sem voz e uma cantando como num musical!

Qual o seu maior desejo hoje? E o que você quer fazer quando crescer?



PARA O PAI

O cérebro de uma criança, no primeiro momento, é igual a um HD que acabou de sair da caixa: como se fosse um horizonte infinito de espaço para o responsável armazenar o que quiser. Da forma e na ordem que lhe agradar. O que você, como pai, transmitir para sua filha desde o início da vida dela, vai ficar gravado para sempre. Pode até parecer que apagou um dia, mas, se levar no especialista, ele acha. Que o digam os especialistas em TI e os psicólogos que sempre voltam nessa fase inicial para buscar explicações...

Por essa razão, eu tenho muito cuidado ao empoderar minha filha. Empoderar, na essência da palavra, nada mais é do que “dar o poder”. E a história nos mostra que entregar todo o poder nas mãos de uma criança não é o melhor caminho.

Se a conversa fosse sobre mulheres que já têm caráter formado, porém com o amor-próprio diminuído por sofrerem anos de abuso psicológico, concordo que o empoderamento tem de vir como um tratamento de choque, um chacoalhão para dar vida e força para quem se sente atada há muitos anos. Mas, no caso de um cérebro “em branco”, o empoderamento necessita ser introduzido como forma de igualdade pura e simples. Que o poder, o respeito e os direitos da mulher são naturais e não uma luta.

Com essa noção, não passo para a Donatella a batalha da minha geração. Simplesmente falo todos os dias que nenhum menino é mais inteligente, mais forte, mais rápido ou mais imponente que ela. Que não tem de abaixar a cabeça para ninguém, que não deve aceitar o que não concorda, que não pode ter medo de falar o que pensa e defender seu ponto de vista, que não pode sofrer em silêncio por nada. Resumindo, digo que nenhum menino é melhor do que ela em nada.

Por outro lado, por se tratar de um cérebro “em branco”, não posso criar uma monstrelha, inflada em seu próprio ego e autoconfiança a ponto de passar

por cima de todo mundo. Deixo claro que a recíproca também é verdadeira. Que ela precisa respeitar os outros, não impor sua vontade, sua força, rapidez e inteligência de forma humilhante ou degradante sobre ninguém.

Que ninguém é melhor do que ela, mas que ela também não é superior a ninguém. Com a nova geração, temos a oportunidade de criar uma realidade futura na qual a busca pelo empoderamento não exista, simplesmente por não fazer nenhum sentido. A igualdade irá se tornar natural e óbvia. Da mesma forma que é muito importante não criar seu filho homem com o conceito de que ele tem de ser “o pegador” para ter uma posição social de destaque. A cultura do macho alfa só existe hoje nos documentários do National Geographic! Chega de empoderar os meninos para se imporem sexual e socialmente em cima das meninas!

Em conversa com outros pais, soube de um relato que retrata muito bem o que estou argumentando. Uma mãe viu sua filha chorando e, ao questionar o motivo, ouviu que o “menino que ela namorava fez algo que ela não queria falar o que era”. Só de ouvir esse início da história, eu já quase implodi meu próprio cérebro! Estamos falando de um menina de menos de 10 anos!! Que já está começando a vida se submetendo a um “relacionamento” que lhe faz chorar pelos cantos, sentir-se abusada e, o pior, aceitando algo de que não gosta, que lhe causou vergonha ou dor. Se já começar assim, vai repetir e aceitar esse padrão por toda a vida. Apesar da insistência da mãe, a menina não quis, pelo menos naquele primeiro momento, contar o que era, mas afirmou que acabou o “namoro” e que na mesma hora o menino saiu pela classe perguntando para todas as outras meninas se alguma queria namorá-lo! Esse comportamento está errado em tantos níveis que não sei nem por onde começar a destrinchar, mas tenho certeza de que se iniciou com um pai machista incentivando, ou simplesmente, sendo displicente em preparar seu filho para um convívio social respeitoso. Eu fico triste demais por ver no que a infância está se transformando e por imaginar como será num futuro próximo. Mas, por outro lado, acho maravilhoso que essas coisas aconteçam, pois posso educar ainda mais meus filhos com base no que eu acredito! Usem sempre as pessoas ao

redor dos seus filhos para mostrar a eles os bons e os maus exemplos.

Convoco todos os pais a se unirem nessa missão!

6.

Mas também quero que *saiba* que
você *não é melhor* do que ninguém!



Respeite todos a seu redor.

Parece difícil isso, né? Como ninguém é melhor do que eu e como eu também não sou melhor que ninguém? Como assim?! Alguém tem de ser a melhor!



Não, meu amor! Somos todos iguais! Bons em algumas coisas, ruins em outras, mas o que realmente nos torna melhores é fazer o bem!

Da mesma forma que você não pode aceitar bullying de ninguém, você também não pode fazer bullying! Muitas vezes, você ouvirá a

seguinte frase: não faça com os outros o que você não gostaria que fizessem com você.

Eu quero que você olhe essa frase por outro lado e pense assim: faça com os outros o que você gostaria que fizessem com você! Isso vai te dar um caminho para sempre fazer o bem! Sempre ajudar quem precisa, respeitar todas as pessoas, dividir o que tem, ter paciência com quem tem dificuldades, até sentar ao lado daquela menina da qual ninguém quer sentar perto porque ela é diferente. Afinal, se você estivesse sentada sozinha, não gostaria que alguém viesse se sentar com você?

Mas lembre-se, filha, quando a gente erra e magoa alguém, é preciso reconhecer o erro e pedir desculpas. Isso se chama humildade e é o que faz do erro um aprendizado, faz do erro um acerto!

Você não deve ser a menina que faz alguém chorar. O papai quer que você seja a menina que ajuda essa pessoa a parar de chorar!

Muitas vezes, um abraço resolve – o seu abraço, para mim, é o melhor lugar do mundo. Mas, infelizmente, nem todo mundo aceita o nosso abraço, e aí o que podemos fazer é ficar em silêncio e respeitar quem está triste, sempre tentando se colocar no lugar dessa pessoa.

Deixa eu ver como está seu abraço? Deixa eu ver se está forte!



PARA O PAI

Amigo, é fundamental compreender que a criança aprende e se forma, principalmente, por observar seus pais. A criança não faz o que você manda, ela faz o que você faz! Isso quer dizer que você está educando seus filhos mesmo quando não os chama oficialmente para uma conversa! Que os está educando o tempo inteiro, mesmo quando não acha que está.

Fala a verdade, quanto mais o tempo passa, mais você não se pega na mesma pose, jeito, pensando ou fazendo o que seu pai faria? Não tem jeito! Estava sendo plantado durante sua vida toda!

A maior função de um pai não é trazer dinheiro para dentro de casa, mas sim servir como o maior e melhor exemplo possível, afinal, já vi muita gente pobre com um caráter excepcional, feliz de verdade, com uma garra e uma vontade de vitória inspiradora; ao mesmo tempo que já vi muitos pais ricos que tratam seus filhos muito mal, imprimindo no inconsciente da criança o seu modelo para o futuro.

Paternidade é ser exemplo.

Isso me leva ao dia a dia estressante que todos nós temos. Atire a primeira pedra quem nunca foi ríspido, sem paciência e crítico com seu filho. Ocasionalmente, ok, passa. Ninguém aqui é um ser imaculado e perfeito. Todos já estivemos nesse lugar, mas não pode ser uma constante! Se você sempre coloca seu filho para baixo quando ele erra, não tem paciência quando ele não se comporta ou faz alguma coisa errada, você está criando um monstro. Poderíamos dizer que está surgindo um futuro adulto que vai encarar a vida sempre para baixo, condenado a criticar, não ter paciência e muito menos respeito.

Existem algumas formas melhores de abordar seu filho de acordo com a situação. Alguns exemplos:

Se ele fez algo errado, quebrou algo, se sujou, caiu, enfim, se ele já está com

vergonha, se sentindo mal, não pode ser bom ou educativo chegar e colocá-lo ainda mais para baixo com frases como “você não pensa?”, “o que você fez?” ou algo que reforce ainda mais a sensação de fracasso. Nesses momentos, o pai precisa ser o porto seguro da criança, trazer um alívio ao seu sofrimento! A bronca, o ensinamento, vem depois. Na hora, qualquer correção só vai piorar as coisas, fazendo com que ele se sinta pior. Claro que todos têm seus limites como pais de família e cada um estipula o seu. Se a criança não tiver ultrapassado o limite, deixe a bronca para depois e simpatize com a situação, dando-lhe conforto. Outra situação frequente é quando um filho se machuca fazendo algo que já avisamos antes, muitas vezes, que poderia acontecer e... acontece! Não dá para chegar bravo, “eu não te falei??”, porque ele já vai estar com dor, com medo e com certeza já entendeu que fez besteira. Encontrar um colo de pai, um abraço compreensível é o que vai desarmá-lo para assumir seu erro em paz, em segurança e lidar bem com aquilo. Por mais que você tenha avisado mil vezes, acolha seus filhos toda vez que eles se machucarem!

Assumindo uma postura de compreensão, não de crítica, você vai ter filhos muito mais parceiros seus e muito mais preparados para o mundo. Quando uma criança é criada em um ambiente adverso, cheio de críticas, ela aprende a só enxergar defeitos e situações a criticar no mundo.

Então, quando eu falo que minha filha não é melhor que ninguém, estou mostrando que eu também não sou melhor do que ela, pelo contrário, ela vai ser tão legal quanto eu for e permitir que ela seja! Da mesma forma que ela não pode ser a menina que faz outra menina chorar, você não pode ser o pai que vai fazer a filha chorar. E isso não tem nada a ver com pulso mole ou permissividade na criação! Já está claro aqui o quanto sou a favor da criação de filhos com limites bem estabelecidos. Educação não tem a ver com crítica constante e esporros. Eu educo com muito amor, parceria, respeito, paciência e acima de tudo... já falei? Amor!

7.

Faça muitos amigos, mas saiba que
nem todos serão seus *amigos* de verdade



Meninas sempre gostam de se juntar em grupos, criar amizades intensas e encontrar BFFs que podem durar a vida toda, como também podem durar apenas um dia da escola! Porém, muitas vezes, algumas pessoas deixam de ser legais de um dia para o outro. A gente nunca vai saber o que passa na cabeça da outra pessoa e nem por que ela muda tão rápido, mas quero te dizer uma coisa: a culpa não é sua. E acredite que, na maioria das vezes, a outra menina vai tentar fazer você achar que é! Nunca esqueça: você é a menina mais incrível do mundo e a culpa não é sua se sua amiga ficar estranha de repente, se você não fez nada de mal para ela!

Ninguém pode fazer bullying com você. Nunca. Bullying é quando alguém fala coisas que te deixam muito triste! Quando perdem o respeito, tiram sarro e riem de você.



Se alguém te tratar mal, te colocar para baixo ou falar coisas que te deixam triste, saiba que o problema é daquela pessoa, não seu! Quem faz mal para os outros, na verdade, está mostrando que não é uma pessoa tão legal assim como pareceu quando a conheceu. Nunca ache que você não é boa o suficiente para estar na companhia de alguém!

Mas quero te contar uma coisa: apesar de te fazer sentir uma tristeza enorme, sabia que ao mesmo tempo pode acabar sendo uma coisa boa? Pois assim você já sabe de quem deve ficar longe!

Vamos combinar que, quando alguém te fizer se sentir mal, você me conta na hora! Se eu não estiver, você procura um professor, um adulto. Mas não fique sem falar com ninguém. Lembre que, se alguém fizer alguma coisa e disser “não fala para o seu pai”, é exatamente essa coisa a que você mais tem de me contar correndo. Alguma amiga ou pessoa que te quer bem, que seja do bem, não vai falar para não contar para seu pai, certo?

Eu vou sempre estar ao seu lado e vou sempre te proteger! Vamos combinar que você sempre vai me falar a verdade e eu vou acreditar sempre em você?

Então, comigo você sabe que pode contar!



PARA O PAI

Todos nós adultos sabemos o quanto essa declaração é verdadeira. Ninguém precisa nos explicar, pois com certeza todos já tomaram uma invertida e se decepcionaram com amigos. Principalmente com aqueles que julgávamos que eram “amigos de verdade”. Já dizia Bob Marley que é bem na hora do seu sucesso, na hora em que vai realizar algo muito bom para você, que seu melhor amigo vira seu pior inimigo. E já dizia minha mãe, minha maior conselheira: nunca faça um favor tão grande que o outro não tenha como retribuir. Os sentimentos de dívida e gratidão são difíceis de serem suportados, e a amizade termina por acabar.

Se para nós adultos, cobras criadas e veiacos que acham que sabem tudo, uma traição tira o chão, derruba, deixa triste, às vezes nervoso, com vontade de descontar em tudo, imagina na cabecinha de uma menina que não sabe nada da vida? Bagunça muito! Entristece e pode traumatizar. Eu comecei a presenciar isso no meu dia a dia e logo percebi que precisaria intervir. Era extremamente difícil para minha filha entender como uma menina pode dar um colar de BFF para ela em um dia e, no outro, expulsá-la do grupinho.

A vontade é resumir para ela da forma mais simples e eficiente: “Minha filha, essa menina não serve para ser sua amiga e ponto final. Esqueça-a!”. Hahaha! Mas nessas horas temos de demonstrar por que não somos nós que estamos usando tiaras coloridas e fazendo slimes, a moda de dez entre dez meninas hoje em dia! Precisamos ter bom senso! Sabedoria. Numa situação como essa, é preciso acolher sua filha, pois, na maioria das vezes, ela acha que a culpa é dela! Por esse motivo, escrevi na declaração que a culpa não é dela, que ela continua sendo legal como sempre foi, quem mudou foi a outra! É importante ela saber disso. Da mesma forma que, se for ela, sua filha, quem estiver causando algum desconforto entre as amigas, é necessário conversar sobre isso com ela! Se você acha que perguntar diretamente para ela, sem rodeios, não vai funcionar, crie

uma situação num jogo em que o assunto surja, tipo “Imagem e Ação” ou mímica. O desenho pode ser algo relacionado à escola, a amigas, a choro, a briga e assim você pode puxar o assunto com ela. Funciona com bonecos também, recriar uma situação parecida, oferecendo uma abertura para ela falar a respeito e assumir.

Foi numa ocasião como essa que ensinei sobre ciúmes, inveja e também sobre alguém estar passando por uma situação complicada e como isso se manifesta de formas estranhas. Todas as vezes em que você for tentar explicar sobre algum sentimento humano, busque a forma mais simples. Eu sempre penso: se fosse o Silvio Santos, como ele explicaria?

Isso é uma piada de quem trabalha com TV! Hahaha! Repare como os nomes dos programas e dos quadros do Silvio são os mais óbvios possíveis! A maioria dos criadores quebra a cabeça, busca uma boa sacada, algo sofisticado, mas ele não! Ele vai direto na forma como qualquer um entende. Tem uma roda que as pessoas têm de rodar para ganhar o prêmio? “*Roda a Roda*”. Tem de completar uma frase que ele deixa em reticências? “Jogo dos Pontinhos”. E por aí vai! kkkkk!

Tudo que for complicado para explicar para uma criança, imagine como o Silvio explicaria! É assim que eu faço! Inveja? “É quando uma menina quer ser você, ter o que você tem ou fazer o que você faz. Tem de ficar longe!” Pronto.

“Pai, é verdade que sexo coloca o pinto dentro do negócio da mulher?”

“Sim, é como a peça do boneco do Lego! Uma tem uma parte para fora, a outra tem um burquinho. Depois que você casa, encaixa e nasce um bebê!”

Pronto.

A maioria entende rapidamente conceitos básicos. Má ôoe!!

8.

Você pode ser o que *quiser*



Nunca deixe que digam que você não é capaz!

Filha, nunca deixe de sonhar. Você é capaz de fazer tudo. Se quiser ser astronauta, bailarina, jogadora de futebol, professora, música, escritora, artista de cinema, cientista, presidente, advogada, médica, cozinheira, seja o que for... eu estarei ao seu lado, torcendo para que você consiga realizar todos os seus sonhos.

Eu sou o seu maior incentivador. Eu acredito em você.

Mas muita gente vai dizer o contrário, que você não pode ser o que você decidir. Então, eu te peço: nunca escute o que essas pessoas te disserem, elas certamente não sabem quem é você, por isso não merecem que você acredite nelas.

Ninguém pode destruir seus sonhos, nem fazer você desistir do que quer! Não se esqueça de que sempre vai ter alguém ao longo do caminho que vai tentar fazer com que você desista. São dessas pessoas que você tem de ficar longe!

Existe um sentimento que é importante você conhecer para poder identificar quando ele estiver presente: a inveja! Que é quando a outra pessoa quer fazer o que você faz, quer ter o que você tem ou ser quem você é e, como ela não pode ou não acredita que pode conseguir,

resolve diminuir você, dizer coisas que te fazem duvidar de você mesma, às vezes até falar mal de você para se sentir melhor.

Sabia que eu também já quis ser muitas coisas até me tornar o homem que sou hoje? Eu já quis ser...



PARA O PAI

Eu defendo muito a igualdade. Sei que vivemos numa era de feminismo x machismo, mas não concordo com nenhuma dessas nomenclaturas, afinal as duas puxam a situação para um extremo. Eu acredito que temos de focar na categoria ser humano.

Infelizmente, para atingir o equilíbrio quando um lado está dominando, normalmente vamos para o exagero, caímos no extremo oposto e perdemos a mão, para só então acharmos a medida. Isso está fazendo com que nossos filhos cresçam em tempos difíceis. No entanto, como costumo dizer, eles são a nossa chance de um futuro melhor do que nossa realidade atual. Não podemos criá-los já com equilíbrio!

Outro dia, Doninha veio me contar que na aula de educação física quis jogar futebol com os meninos, mas que eles não passavam a bola para ela por ser menina. Como venho trabalhando a autoconfiança dela desde muito cedo, ela ficou no jogo, não abaixou a cabeça e me contou que foi atrás e chutou a bola várias vezes! Mesmo com os meninos a desencorajando a continuar no jogo. Leve em conta que jogo de futebol na idade dela é um bolo de crianças amontoadas correndo atrás da bola e chutando sem critério algum. Ou seja, ela foi bem! Determinou seu espaço e respeito! Eu, como sempre faço, a abracei forte, disse o quanto ela me orgulhava e repeti o mantra: “Filha, ninguém faz algo que você não consiga! Se quiser fazer, é só se concentrar, se preparar e fazer! Nenhum menino é melhor do que você em nada! Em nada!”.

Nisso vem o Tefo, que estava por ali: “Eu sou menino, papai! Quer dizer então que a Doninha é melhor do que eu?”.

Hahahaha! Situações em que a vida com três filhos nos coloca... Como você sairia dessa? Existem algumas dicas que podem te salvar de qualquer situação difícil envolvendo seus filhos. Uma, por exemplo, é toda vez que aparecer uma pergunta daquelas, difíceis, como “o que é sexo?” ou “o que é filho da p**a?”,

responder devolvendo a pergunta: “O que você acha que é?”. Isso vai te dar uma margem de segurança para não aprofundar o assunto desnecessariamente, porque vai te fornecer o entendimento que a criança tem e você consegue trabalhar com base na resposta dela. Penso que é muito importante não adiantar conversas quando não está na hora ainda, mas como existem escola, clube, rua etc., essas coisas acabam surgindo antes do que deveriam e você, como pai, não pode ignorar! A pior coisa é deixar a criança sem resposta ou mandar um “vai perguntar pra sua mãe”! Você precisa encarar todas as conversas que um filho seu coloque na mesa, é sua obrigação, mas guarde essa dica de devolver a pergunta quando sentir que está entrando numa área delicada, pois, na maioria das vezes, eles ainda estarão muito mais inocentes e sem real conhecimento do que você imagina!

Outra sugestão que cabe bem para terminar este capítulo e que utilizei para responder ao Tefo no exemplo acima, é tratar sempre cada filho com total independência! Por mais esquizofrênico que possa parecer olhar para sua filha e dizer que ninguém é melhor que ela e no mesmo minuto falar o mesmo para o seu filho! No fundo, eles entendem, pois é o que querem ouvir. Eu, como pai, encaro isso com naturalidade, pois para mim cada filho é o melhor em sua individualidade única, o que eu mais amo, o amor da minha vida, meu maior orgulho e por aí vai! Digo isso para cada um individualmente. E é a mais pura verdade, pois é exatamente o que eu sinto!

Eu nunca comparo meus filhos. Procuro não educar um usando o outro como exemplo. Sempre causa uma situação ruim de comparação, que faz um dos dois sentir-se muito inferior e humilhado. Eu aprendi isso na vida, pois já cometi esse erro e não é saudável. Não ajuda a relação entre os irmãos que, quem me segue sabe, é a relação que mais prezo, afinal um dia serão apenas eles, e minha maior missão é que um dia eles criem suas próprias famílias, todos amem seus cônjuges e sejam amados, mas que, diante do primeiro chamado de um irmão, quando um precisar do outro, vão largar tudo e ir ao encontro. *Family First*. Sempre.

Vale lembrar que nossos filhos têm de lidar com uma realidade acachapante,

que é essa bagunça entre o que é real e o que é imagem transmitida por meio das redes sociais. Eles nasceram com essa realidade, portanto, é difícil distinguir o que é verdade do que não é. Vamos combinar que se para nós, adultos, que no fundo sabemos que fulano não é tão feliz, não viaja tanto, que comprou likes e seguidores, que escreve coisas em que não acredita só porque é o que parece certo, que começa seus vídeos falando “oi, gente” como se fosse um comunicador de massa muito famoso, ficamos na dúvida se isso tudo é mesmo verdade, imagina uma criança!

Quem não conhece aquela pessoa que passa cinco minutos com os filhos num parquinho, tira um monte de fotos, enche o feed de vídeos e fica colhendo os elogios de desavisados comentando “nossa! Que mãezona você é!”? Que preguiça... As redes sociais, muitas vezes, trazem à tona o pior das pessoas por meio de imagens que as tornam melhores do que qualquer um! Digo o pior, porque na maioria das vezes são imagens ocas! É de mentira! A pessoa acredita realmente que é tudo aquilo, mas quem a conhece sabe que tudo aquilo é uma imagem falsa. Se você é um artista, celebridade, tem fãs que querem te acompanhar, se inspirar e saber mais sobre você, eu entendo e apoio! Eu faço isso! Mas se você se torna refém da imagem... nossa, eu já vi casamentos acabarem por causa disso. As pessoas ficam malucas, precisam postar, postar, postar, parecer algo que não são e, acima de tudo, aparecer! Naturalmente, isso reflete nas crianças que são expostas desde cedo, sem limites e sem instruções. Já escrevi sobre isso em outra declaração, mas o problema da falsa realidade se encaixa aqui porque esse conflito entre saber que sua vida é bem normal, mas que a da amiga, pelo Instagram, é incrível, uma vida dos sonhos, pode acabar com a autoestima da sua filha, fazendo com que ela se sinta vulnerável e sujeita a ficar deprimida.

Expliquem para seus filhos, desde cedo, que a vida de todo mundo é normal! Que ninguém anda sempre sorrindo e apontando para o nada, fazendo poses estranhas que fazem todas as peças de roupa aparecerem, ninguém faz cara de surpresa ao morder um x-burguer e que ninguém pensa que Deus está no comando quando dizem essa frase mostrando a bunda, com biquíni fio dental

numa paisagem! Hahahaha! (Essa não precisa falar, foi só entre nós adultos!!)

As crianças, e os adolescentes também, precisam saber que o que veem no Instagram é de faz de conta, é editado, cheio de filtro e Photoshop! Eles precisam compreender que não é realidade e encarar as redes sociais como nós encarávamos os filmes de ação do Stallone e do Schwarzenegger, algo de faz de conta, que mostrava uma realidade de fantasia que a gente achava o máximo, mas sabia que não era de verdade!

Se seus filhos acreditarem na vida apresentada nas redes sociais, vão cair num buraco muito fundo, pois a “realidade” mostrada pelas pessoas em geral nas redes sociais é inatingível, maquiada e editada, apresentando só as partes boas e, às vezes, o mais triste, situações que nem aconteceram de fato! Situações que foram encenadas para as fotos, como aquela mãe no parquinho que, logo depois que fez as fotos e os stories, virou de costas para editar e filtrar e largou os filhos brincando sozinhos. Triste. Tanto pelo adulto quanto pela criança, que já estará recebendo uma sinalização de que a rede social é mais importante do que ela.

Quando chegar o momento em que essas crianças começarem a entrar na competição de likes movidas à vaidade, quando elas começarem a comparar a realidade de uma vida real com toda sua profunda e intensa complexidade com a encenação mentirosa daquilo que as pessoas acham que seja uma vida feliz, ela sentirá uma insatisfação imensa com sua própria vida.

Cabe a nós, pais, mostrarmos o quanto antes aos nossos filhos qual é a verdade ou eles vão viver buscando uma fantasia inconcebível para chamar de realidade. Esse é um caminho que pode levar a criança a uma profunda insatisfação consigo mesma ou, então, o primeiro passo para se tornar uma pessoa oca, vazia por dentro, pois tudo se resumirá às aparências – passará uma imagem que não condiz com a verdade. O resultado é que ela viverá uma mentira, que tem a perna mais curta ainda do que uma mentira contada. Essa situação triste e deprimente manda a conta rapidamente, ou vocês acham que situações da nossa cultura atual como essas que acabei de descrever, por

exemplo, não desempenham um papel de relativa importância na onda de suicídios que nossa sociedade enfrenta?

A dificuldade de suportar frustrações é um problema grave que, somado à depressão, vira um coquetel explosivo difícil de ser manejado e que pode explodir a qualquer momento. As imagens das redes sociais não permitem inspiração, pois ninguém lá lida com contrariedades, tristezas, dramas e dificuldades. Mais cedo ou mais tarde, todos os nossos filhos passarão por batalhas sérias e dramas, e a pergunta a ser respondida é: como uma pessoa que não aceita nada além de uma imagem perfeita consegue lidar com esses momentos?

Estamos falando de crianças que obtêm autorização dos pais e, às vezes, até são incentivadas por eles, que acham “fofo” ver suas crianças nas redes sociais, mas não percebem que elas terão de, a partir desse momento, lidar com uma pressão e uma cobrança enormes para serem seguidas, aprovadas, serem cool, bonitas... perfeitas. E uma pessoa perfeita não pode ter medos, dúvidas, perrengues, tristezas, frustrações, solidão etc., que fazem parte da vida e do campo de trabalho emocional de uma criança. O resultado é devastador, pois cria-se uma pessoa de mentira. Que vai desabar mais cedo ou mais tarde.

Redes sociais não são lugares para crianças! Poupem suas crianças de precisarem parecer o que não são, de fazerem o que não querem, o que não é natural, para que os pais tenham a satisfação de mostrar para todo mundo que seus filhos são mais bonitos, inteligentes e felizes do que os dos outros. Se quiser dividir algo porque sente orgulho genuíno, faça no seu Instagram, com a permissão deles. Eles podem participar e aprovar, mas não permita que eles tenham a responsabilidade de criar um mundo de aparências para si próprios.

Não acreditem cegamente que vocês controlam a conta de seus filhos. Pois ninguém pode passar o dia filtrando e conferindo o que acontece e basta um comentário ou uma DM errada chegar para rachar o cristal. Crianças não nascem com necessidade de ter um espaço em uma comunidade para serem percebidas e amadas, muitas vezes copiando o que não gostam para ter likes e

aprovação de quem eles nem conhecem. E tudo isso é tão falso! Ou pelo menos supérfluo. Quando me elogiam pelo pai que sou no Instagram, eu respondo que aquilo é um minuto captado de vez em quando da minha vida com meus filhos. Não vale nada! O que vale são as outras 23 horas e 59 minutos do dia, a vida real! E a verdadeira felicidade não está relacionada à beleza de um feed do Instagram, por exemplo, e nem a uma sequência de álbuns do Facebook cheio de viagens e festas. Lembrem-se de que nada disso pode ser termômetro de carisma, bondade, caráter e atitude.

Todas as telas e multiplataformas estão afastando-nos da vida real e de nossos filhos. Acho muito difícil parar o processo mundial de ver a vida pela tela, mas podemos proteger nossos filhos o máximo que conseguirmos, fazendo com que eles se preocupem com as relações e atividades que existem de verdade, aqui no presente, olho no olho, e que estão perdendo espaço para as histórias e as pessoas que só existem na tela do celular. Quando percebo que Donatella está começando a ceder, a olhar para a tela mais do que considero saudável, eu a alerto e tiro o iPad. Aliás, eu impus certas regras relacionadas ao iPad e ao celular em casa. Tem horário e dia para iPad, por exemplo. Apenas Doninha tem celular, Stefano ainda não tem a idade que estabeleci para ganhar o seu, apesar da maioria dos seus amigos já ter. E todos os dias eles são obrigados a ler por vinte minutos um livro de verdade! Pode ser capricho do pai que fez faculdade de filosofia, mas eu batalho para a sobrevivência do livro de papel! E isso faz muita diferença na vida deles. Não existem histórias legais apenas no YouTube, no qual, aliás, é de extrema importância colocar filtro, mas nada bate o combo “ler um livro e soltar a imaginação”.

Como pais, precisamos também estar alertas e tomar cuidado com a cultura do ódio, que está crescendo cada vez mais na nossa sociedade. As redes sociais são uma enorme evolução na comunicação humana, encurtam distâncias, nos aproximam de quem mora longe e nos permitem ter acesso a quase tudo e a todo instante. Eu amo a internet, não viveria sem ela. E você também não. E certamente nossos filhos também não. Por isso, é preciso estarmos atentos aos seus riscos para preservá-los. Por exemplo, se o seu filho se incomoda de

compartilhar as redes ou senhas com você, já se preocupe. Se o seu filho tem redes sociais, você tem de vigiar tudo! Você não só estará protegendo seu filho de perigos reais como pedófilos que usam as redes, como também estará alerta a qualquer discurso de bullying ou outro problema que envolva sua criança.

Meus filhos não têm redes sociais e vou segurar o máximo que conseguir. Sou radicalmente contra crianças começarem vidas virtuais, relacionamentos por intermédio da tela, e se renderem a esse universo. No meu caso, que tenho 28M de seguidores triangulados nas principais redes sociais, dos quais uma enorme parcela seguiria o perfil de um filho meu, faz mais sentido a proibição. Porém, eu desaconselho a todos os pais deixar uma criança ter redes sociais. Por mais que seja supervisionada, eu acredito que o risco de deixar um filho pequeno ter redes sociais é alto, pois basta um comentário agressivo e irresponsável para fazer um estrago. Quando quero explicar o que penso sobre deixar um filho meu ter rede social, faço a seguinte comparação: imagine um shopping lotado em pleno domingo, a praça de alimentação tão abarrotada que você mal consegue ouvir quem está sentado à sua frente, corredores nos quais você esbarra nas pessoas sem querer; uma multidão vinda de vários lugares, de todas as idades; pessoas que você não conhece e nada sabe sobre elas.

De repente, seu filho está sozinho nesse lugar e todas as pessoas começam a chamar o nome dele e têm livre acesso a ele. Puxam conversa, fazem perguntas, comentam sobre as roupas, cabelo etc. Passam a julgar se o seu filho é bonito ou feio, gordo ou magro... E sim, às vezes, simplesmente despejam ódio e intolerância. Isso é uma rede social aberta.

Nas inúmeras palestras de que participava na MTV para conscientização dos jovens sobre as drogas, os especialistas diziam que a maconha era uma “porta de entrada” para drogas mais pesadas. Acredito que uma rede social fechada é “a maconha” das redes sociais, pois vai gerar uma constante insatisfação na criança. O mundo ali gira em torno de “quantos seguidores você tem”, “quantos likes”, e esses itens num ambiente fechado são muito pequenos.

Isso gera a vontade de ter a experiência completa, de ser como os amigos

que, sim, comparam e mostram quantos likes conseguiram em cada foto. Nesse momento, volto a enfatizar, está dado o primeiro passo ao que considero uma das suas consequências mais deletérias: a necessidade de parecer incrível nas redes sociais. Nada torna o ser humano mais vazio, frágil e depressivo do que querer vender pelas redes uma realidade diferente da sua. Penso que não adianta fecharmos os olhos e acreditarmos que isso não vai chegar até nossos filhos. Vai! E por isso é fundamental explicar a eles os riscos das redes sociais e impedir que tenham acesso a elas antes da hora.

Teremos sucesso? Enquanto precisarem de nós para acessarem, sim. Esse curto tempo, até a independência, até aprenderem a clicar “apagar histórico”, é do que dispomos para mostrar e convencer nossos filhos de quão importantes são os relacionamentos de verdade, presenciais, “olho no olho”, que fazem a criança amadurecer emocionalmente, e de quão triste e solitária é uma criança refém da vida digital.

9.

Quando eu *preciso* dizer “*não*”



Respeite o seu pai e a sua mãe.

Quem não respeita pai e mãe não respeita nada e não é respeitada por ninguém.

Eu sei que tem uma coisa que você odeia! É quando eu preciso te falar “não”! Mas sabia que toda vez que falo é porque estou cuidando de você? Tenta colocar na sua cabecinha que cuidar, educar e amar é, muitas vezes, precisar falar não! Os nãoos que eu digo são para te proteger, educar e te preparar para quando você for grande! Você pode achar que sabe tudo, mas você ainda tem muito para aprender sobre a vida e sabe quem vai te ensinar? Eu e muitos nãoos!



Eu sei que, às vezes, parece que algumas amigas podem fazer tudo, ganham um monte de presentes, parece que o pai delas é o mais legal do mundo! Que ele deixa tudo! Meu amor, se eu só te falar “sim”, se eu não te der regras, você não vai crescer para ser uma mulher legal! Quando chegar a adolescência, você vai sofrer muito e eu não terei feito meu trabalho como pai da melhor forma. Então, por mais chato que seja muitas vezes, saiba que meus não são porque eu te amo e quero que você acredite em mim e me obedeça.

Como é sua cara de brava quando eu falo um não? Qual foi o não que eu te disse que mais te deixou brava esta semana?

E tem algum não que você quer dizer para mim? Algo que você não gosta que eu faça? Eu prometo que vou te explicar sempre os motivos pelos quais eu disse “não”. Acho que isso vai facilitar esse processo. Vamos tentar transformar os meus não em pequenas doses de amor?



PARA O PAI

Manos!! PELAMORDEDEUS! Digam “não” para essas crianças! Como nossa geração está jogando fora o que nos criou como pessoas que sabem lidar com as tragédias e dificuldades da vida? Que sabem lidar com problemas, com rejeição, com a incapacidade de realizar algo, com um chifre, com um fora, com uma situação em que se sentia humilhado, com as perdas... com a frustração? Aprendemos tudo isso porque nossa geração ouvia “não”! O tempo todo! Ouvir que não pode fazer algo, que não pode comprar algo, que não pode comer doce na hora que quiser, que não pode ver iPad antes da lição de casa, entre tantos outros “nãos”, é o que vai criando “casca” na criança! É o que vai construindo nela o estofo para saber lidar com o quê? Com a frustração. Frustram conscientemente seus filhos! Por que o videogame era tão legal e importante para minha geração? Porque só ganhava no Natal ou no aniversário! E não tinha duzentos jogos disponíveis toda semana! Eu, por mais que possa comprar o que meus filhos pedem, por mais que eu tenha vontade de dar e fazer todos os dias da vida deles dias felizes, não compro! Faço com que eles esperem as datas importantes: aniversário, Natal e Dia das Crianças.

Quantas vezes já ouvi da minha mulher frases como: “Vamos comprar! Eles querem tanto! Não é caro! Vale a pena o sorriso deles! Eles vão ficar tão felizes! A gente nunca sabe o dia de amanhã, vamos ser felizes hoje...”, e quem nunca ouviu também? E quem nunca pensou também? Eu ainda vou mais longe e penso em coisas que impedem o ser humano de viver em paz, como: “E se acontecer alguma coisa ruim, alguma tragédia e eu não tiver dado aquele presente? Vou conseguir viver com essa culpa?”.

Sim, vou!! Porque a felicidade dela não está e não pode ser relacionada a um brinquedo! Sim, porque sei exatamente a razão pela qual não dei: para não ser conivente com uma atitude que permite à minha filha ganhar presente sem merecer ou sem batalhar ou trabalhar para tal. E se for caro, aí que não vou dar

mesmo. Sim, porque não dá para viver esperando que algo ruim aconteça! Lembro que quando perdi meu irmão mais velho, aos 14 anos, entrei numa espiral de pânico, achando que iria morrer a qualquer momento, afinal a morte, algo distante e “impossível”, foi esfregada na minha cara da pior forma possível. E passei a viver de uma forma que, para um adulto que já passou por muitas, para uma pessoa doente, pode até ser considerada sábia, mas para um adolescente não é e, para uma criança, menos ainda, que é viver como se não houvesse o amanhã.

Assim fui por meses até o dia em que a minha analista na época disse: “Entendo que você se apaixona, gasta, vive, faz tudo como se fosse morrer amanhã... o problema é: e se você não morrer?”.

Isso mudou minha vida! Essa simples pergunta. Porque estava construindo uma vida sem economia, sem frustração, sem respeito a muitas coisas que têm de ser respeitadas, sem esperar o tempo necessário para muitas coisas, sem querer lidar com a realidade... e eu vejo a grande maioria das crianças ser criada dessa forma. Privadas dos pilares básicos de uma infância saudável, que tem muita espera, hora certa para tudo, principalmente para não fazer nada! Experimentar um pouco de tédio! Mas, atenção, muita atenção: hora de fazer nada não é com iPad!!! Senão a cabeça não para de ser estimulada! E aí não acontece o mais legal para vida de uma criança, o tédio que leva ao ócio criativo! É a hora mais legal da vida de uma criança! A hora em que as brincadeiras começam a ser inventadas! Eu não sou o dono da sabedoria, apenas divido o que vivo e consigo deduzir por meio de leituras, estudos e capacidade de ver ensinamentos em tudo que meus filhos me passam, todos sinais, palavras e situações! Por exemplo, por muito tempo, eu permiti o iPad na hora do descanso ou do tédio, até perceber que as coisas que eles faziam depois eram todas copiadas do YouTube e não gostei daquilo. Eles não estavam criando, estavam copiando. Faça essa experiência, tire o iPad, celular, videogame ou o que for! Você vai se assustar com o que vai ver: existe uma criança criativa e ansiosa para brincar da forma tradicional! E fique aberto para participar, porque você vai amar inventar coisas.

Fomos pais criados na rua, no quintal, com a mão na terra, brincando e inventando universos, por isso nós nos tornamos uma geração que vai ser lembrada por ser pais digitalmente distraídos, pais que estimulam seus filhos com presentes e bens materiais e que são emocionalmente distantes.

Eu não consigo não linkar o estado emocional precário, devastador, em que muitas crianças se encontram, levando-nos a ter de encarar os suicídios que têm ocorrido atualmente não de forma isolada, ocasionalmente, mas considerados já uma epidemia entre os pré-adolescentes, crianças de 10 a 14 anos, que apresentam um aumento alarmante dos índices de depressão, de TDAH, isolamento e retraimento emocional com situações que envolvem a omissão dos pais.

Certamente, existem muitos outros fatores que podem levar nossas crianças a essas situações extremas. Fatores sobre os quais não temos o menor controle e que se relacionam à medicina, à psicologia, à sociologia e à pedagogia, áreas com especialistas constantemente estudando e buscando explicações. No entanto, eu quero abordar aqui apenas um desses fatores, aquele no qual acredito termos uma chance de interferir de alguma forma. Claro que estou falando sobre o que nós pais podemos fazer para tentar lidar com essas situações.

Em primeiro lugar, acredito que precisamos estar disponíveis! Temos de dar atenção para as nossas crianças. Uma atenção focada, o que significa largar tudo o que estivermos fazendo quando aparecer uma oportunidade para ouvir os seus problemas, que parecem bobinhos, como se fossem os mais importantes do mundo. Com essa atitude, fazemos nossas filhas sentirem-se acolhidas, queridas e protegidas.

Em segundo, precisamos oferecer-lhes limites! Na hora certa de dormir; nas refeições, comerem de forma equilibrada e saudável; levá-los para passear, apreciar a natureza; introduzirmos desde cedo o conceito de trabalharem para ganhar o que desejam, a recompensa etc. Estamos mimando toda uma geração, considerando-os campeões só por aparecerem nas apresentações! Não foi assim

comigo, foi com você?

Por meio dessas primeiras experiências é que poderemos estimulá-los a tentarem o seu melhor, porque é muito boa e estimulante a sensação de superar seus medos, que têm de tentar, sim, mas que se perder não é para abandonar o jogo, mas para tentar de novo, se esforçar, se dedicar, passar por cima da frustração de não pegar o primeiro lugar e, assim, encontrar os seus talentos, descobrir no que eles são bons e no que não são lá essas coisas.

Eu sou defensor de que a gratificação instantânea das crianças chegue ao fim! Aprendemos ao longo de nossas vidas que ninguém ganha uma medalha de ouro só por tentar, mas percebo que essa geração que vem aí está achando que merece sim, e a culpa é nossa! Vejo jovens que não se comprometem, pois acham que são melhores que todos, acham que merecem toda atenção, elogios e reconhecimento sem terem feito nada para merecê-los. Essas atitudes, que nos parecem tão irritantes nos adolescentes, são plantadas na primeira infância, não se enganem.

Uma sugestão para virar essa situação é parar de elogiar o resultado e passar a elogiar o processo! Elogie o tanto que sua filha está se dedicando para fazer aquele desenho, como ela tem distinção nos traços, como ela foi pegar sozinha e depois guardou todo o material de que precisou, sua criatividade para pensar no desenho e não apenas na hora em que ela mostrar o desenho pronto, dizer “que desenho maravilhoso”! Aplicar isso em coisas cotidianas pode imprimir o valor do processo, do trabalho, do treino, da dedicação, da abdicção para então ter um resultado positivo e sucesso.

De fato, estamos mimando uma geração quando damos uma medalha de ouro só por estarem presentes! Estamos estragando uma geração por buscarmos “amizade” antes de respeito. Muitos pais hoje querem ser aprovados pelos filhos, preocupam-se em serem amados, enquanto as crianças é que deveriam ter essa preocupação! Vejo pais com medo de dizer não para os filhos... medo?? Sim. E isso é uma parada sinistramente errada.

Pai é pai. Não é amigo. E isso está longe de afirmar que o pai então tem de

ser bravo, que não pode ser amigo, nem ter intimidade. Inexperientes dirão que firmeza não pode ser doce. Pode e deve. Porque tem de ser constante, e ninguém merece viver brigando.

Quando digo que pai não é amigo do filho, é porque, na verdade, o pai é o melhor amigo do filho. Aquele que diz a verdade, que discorda, que ensina, que só quer o bem, que estará ao lado para o que for, aconteça o que acontecer, que não vai abandonar, julgar, competir ou virar a cara se brigar.

Se o seu filho já não é mais criança, saiba que ainda é possível reverter a situação. Porém, você vai ter de aprender a dizer não. Muitas vezes! Sempre que você achar necessário. Vai ser preciso que você tome as rédeas da situação. Adolescentes também precisam de ordem. Precisam de limites! Não ache que o amor da sua filha por você vai existir porque você é legalzão, compra tudo, enche de presente e porque você deixa usar iPad e celular toda hora. Pelo contrário, isso muitas vezes aumenta a distância, pois não promove a proximidade, a cumplicidade, o respeito e a admiração, que são ingredientes fundamentais para uma boa relação com seus filhos.

Pais indulgentes involuntariamente transformam seus filhos em minitiranos que precisam ser obedecidos e choram quando são contrariados! Não ache que é bonitinho a criança pequena que já sabe dar ordens e já escolhe tudo pelos pais, essa brincadeira não acaba bem no final... A criança não pode ter esse tipo de responsabilidade. Ela tem de saber, entender e aceitar seu lugar.

Uma criança não leva a sério um adulto que não coloca limites, que não estabelece a rotina, não ensina a respeitar as regras da casa. É mais fácil deixar elas fazerem o que querem? Muito, mas não vale a pena. O futuro guarda péssimos momentos para a criança que não sabe lidar com frustração, não sabe tomar um não e seguir em frente sem ser o fim do mundo! Ou o que você acha que acontece com um adolescente que nunca teve limites quando ele chega à faculdade? Ou quando toma um fora da(o) namorada(o)?

Já ouvi tantas vezes de amigos: “Compra logo que eles param de encher o saco mais rápido”. Sempre respondi com educação, mas sempre encaixo minha

visão, que é baseada em gerar dificuldades para as crianças! Elas têm de batalhar pelo que querem. Dar valor às conquistas. E, quando o próprio pai tira esse ensinamento delas, ferrou.

Uma coisa que me assusta nesta nova geração são pais que fazem de tudo para parecerem amigos do filho! Não me refiro a ter uma relação de amizade, mas, sim, a de fato parecer um amigo dos filhos!! Ir junto à balada, vestir-se da mesma forma, usar as mesmas gírias, ter os mesmos assuntos e, para mim, o pior de tudo, usar as mesmas drogas, tomar porre junto, entre outros vacilos irreparáveis para a vida de um jovem. Pai é pai.

Entendo que muitos pais fazem isso para se sentirem aceitos e acham que os filhos vão se distanciar se não se sentirem à vontade para falar tudo. Dão o controle para os filhos. A meu ver, essa é a última forma de ganhar respeito e amor. Você vai acabar ganhando simpatia e, depois de anos, um certo dó...

Exigir respeito, estabelecer limites e dizer “não” é o que vai fazer sua filha te respeitar. Por mais que ela reclame, fique brava, com o tempo ela vai perceber e entender que seus “nãos” são, na verdade, preocupação e amor. E quando uma filha sente que está sendo cuidada, a relação que exige respeito é a que vai gerar amor. Um pai sente amor genuíno, sem razão, pela sua filha. A filha tem de sentir respeito e isso faz brotar o amor enraizado e diferente que eu tanto falo que só existe entre pai e filha.

Desculpem-me o exemplo, mas foi o que me veio à cabeça agora! Quando compramos a Pipoka, nossa segunda cachorra, uma golden doodle, minha filha, Doninha, me perguntou o que ela precisava fazer para a Pipoka sentir por ela o que a Pankeka, nossa primeira cachorra, sente por mim. Todo cachorro escolhe um dono, o oficial, a quem é fiel e grudado, e a Pankeka tem essa relação comigo.

Expliquei para a Doninha que a Pankeka sentia esse amor e fidelidade por mim porque desde que ela chegou, eu que fiquei com ela! Eu que ensinei tudo! Eu que dei as broncas necessárias, ensinei a não morder, não roer, não pular e eu que me dediquei às suas necessidades, como, por exemplo, ficar com ela à

noite quando não dormia, limpar os números um e dois, dar banho, ficar dez minutos escovando os pelos, colocar comida, levar para aquela última passeada do dia quando ninguém quer mais sair de casa, ou aquela do domingo bem cedo etc. É uma mistura de impor os limites e demonstrar carinho e amor! Ela aprendeu a me respeitar e passou a me amar incondicionalmente! Com minha filha sem pelos é igual!

Um lembrete: é muito importante saber que a maioria dos ensinamentos tem de ser repetida. Se a criança é saudável, nenhuma ordem será absorvida de primeira! Isso pode criar uma certa frustração em alguns pais, eu mesmo já senti, mas é fundamental não desistir! A gente tem de saber que essa geração é diferente!

Hoje em dia, a nossa geração enfrenta um problema mais sério que as anteriores. A tecnologia e o imediatismo estão criando precedentes que não sabemos no que vão resultar, mas é seguro afirmar que estão criando tempos difíceis para nossos filhos. Eles crescem sofrendo por uma dualidade entre viver o mundo real *versus* o mundo fake da internet. Saberemos os resultados quando essa geração for adulta, mas por ora só nos resta avaliar e presumir com base no conhecimento e na vivência do dia a dia.

Antigamente, consideravam que uma nova geração surgia a cada 25 anos. Hoje em dia, as mudanças são tão frenéticas que consideram apenas dez anos para surgir uma nova galera que vai quebrar todos parâmetros pelos quais seus pais foram criados e deixá-los completamente perdidos!

Começando com os baby boomers, passando pelas gerações X, Y e Z e hoje enfrentando esses tais de Millenials, que mais parecem um bando de mimados que não sabem ouvir um não, não tiram a cara da tela, têm os dedões mais rápidos da história e querem comprar tudo o que existe para, em cinco minutos ou menos, descartar tudo por total falta de interesse, todo pai intuitivamente duela entre duas escolhas: passar adiante os valores com os quais foi criado ou se encaixar a tudo o que vê os outros pais fazendo ao seu redor. O mais difícil é sempre o caminho do meio.

Confuso, não?

Ninguém disse que seria fácil! Se você achava que suas preocupações diminuiriam depois que fizesse seu filho nadar para não morrer afogado, saber gritar para pedir ajuda e desconfiar de estranhos, você estava enganado!

Resumindo, tem de ter muita certeza que vai subir nessa montanha-russa, porque, mesmo tendo altura para andar, nem todo mundo tem a estrutura para aguentar e sair com vontade de ir de novo na sequência!!

10.

Namorar é coisa de *adulto*



(Dependendo da idade da sua filha, não leia este capítulo para ela.)

Princesa, eu sei que hoje em dia as meninas da sua idade já falam de crush, de beijar, de namorar e isso não está certo! Namorar é coisa de adulto! Nenhuma criança sabe o que é isso e está preparada para essas coisas.

Toda vez que uma criança tenta se passar por adulto, perde um pedaço da infância, que é a melhor parte da vida!



Você pode gostar de alguém, não é errado gostar, mas criança gosta como amigo! Para conversar, dar risada, brincar, sentar do lado. Mas

namoro? Só depois que você for grande. Você vai saber quando for a hora certa, acredite! Não deixe ninguém te convencer antes da hora. Um dia, quando for grande, você vai achar um namorado que vai te tratar tão bem quanto eu! Sabe que eu te trato tão bem assim para você saber que não deve aceitar nunca um namorado que te trate pior! Ele precisa te amar, dar carinho, cuidar de você e, acima de tudo, te respeitar e seu coração vai te avisar que está na hora! E o melhor de tudo, com certeza, ele vai querer ser meu amigo e eu, claro, vou adorar ser amigo de quem trata tão bem a minha filha!

Não faça nada só porque “todo mundo está fazendo”. Você não é todo mundo. Se alguma amiga fica querendo que você tenha crushes ou que namore porque ela já está fazendo isso, diga para ela que está errado! Quero que você aprenda a falar:

“Eu sou criança! Não posso namorar porque meu pai não deixa! Está errado!”

Repita para mim:

“Eu sou criança! Não posso namorar porque meu pai não deixa! Está errado!”

Mas, filha, sempre que alguma coisa assim acontecer, pode contar comigo! Eu estou aqui para te ouvir e te ajudar a resolver essas questões com as suas amigas! E também para falar de namorado, amor, quando for a hora certa...



PARA O PAI

Os tempos mudaram. Eu me pego pensando sobre a pressa que esta geração está apresentando para todos os assuntos e os aspectos da vida e sinto muito medo. Porém, acredito firmemente que para nós, pais, garantirmos que nossas filhas sigam o melhor caminho, tomem as decisões corretas e fiquem a salvo dessas barbaridades, temos de mantê-las perto.

Seja interessado por tudo que se refere a ela! E comece a fazer isso cedo. No início, conheça todas as brincadeiras, as músicas e as personagens, mais para a frente conheça suas amigas, seja um pai que as amigas da sua filha achem legal. Melhor que ver sua filha ir para a casa de alguém que você não conhece direito é oferecer para o grupo de meninas o lugar mais legal para elas frequentarem: sua casa! E isso não tem a ver com o tamanho da casa, se tem piscina ou o que for, mas sim com o clima que você pode proporcionar para elas! Procure acolher e manter sua filha perto de sua família. Onde você consegue estar próximo ou pelo menos ter ideia de tudo o que está acontecendo. E de onde, mais para a frente, vai poder protegê-la de namoros e da vida sexual precoce!

Qual é?? Achou que não íamos entrar nesse assunto?? Tá muito cedo para falar sobre isso? Sim e não. Eu li num livro que a hora exata para falar com sua filha sobre sexualidade é enquanto ela ainda te ouve! Antes que ela tenha aula na escola, cheia de piada, meninos muito maduros para a idade, meninas que não têm uma criação na qual os pais se preocupam muito se ela vai ser uma mãe adolescente ou não e, mais, tem de ser antes que ela tenha vergonha de falar disso com você, porque o assunto nunca surgiu antes! Quando você chegar na sua filha para conversar sobre esse assunto, se ela já tiver opinião formada, você perdeu. Vacilou!

Então, não ache que esse tema está tão longe assim! Eu procuro ter conversas regulares com a minha filha, sempre de acordo com o conhecimento e o interesse que ela apresenta do assunto. No meu caso, minha escolha, junto

com a Suzana, minha esposa, é educar nossos filhos de acordo com a visão católica. Claro que com algumas adaptações e com muito humor, eu não saberia fazer de forma diferente, até porque as crianças sempre dão muita risada com esse assunto! Mas eu, particularmente, sigo os conceitos de Jesus Cristo sobre família, casamento e sexualidade. Cada pai aqui utilizará os conceitos de sua própria religião e sua forma de apreender o mundo e a vida.

Vamos lá, eu não sou nenhum bitolado, todo mundo me conhece bem, mas minha teoria é a seguinte: o mundo todo hoje em dia manda minha filha ser sexual! As músicas, as brincadeiras, as danças, as roupas nas lojas, a desgraça do YouTube quando não está com o filtro ligado, a linguagem, os programas de TV e, principalmente, a maioria das outras crianças, portanto, eu vou fazer o máximo que posso para diminuir a probabilidade de a minha filha perder o senso de importância que têm o seu corpo, a sua sexualidade e a sua alma! São as coisas mais importantes que ela tem. O corpo é nosso templo sagrado.

Que provavelmente vai chegar a hora em que todas as amigas vão, sei lá, dançar funk quicando até o chão, é claro que vai. Vai ser cedo? Muito mais que qualquer pai gostaria que fosse. Então, pelo menos até lá, até chegar a hora, quero que ela já tenha enraizado o que acredito ser o melhor para ela. Que eu já tenha transmitido meus valores, fazendo com que ela compreenda que existem propósitos maiores em nossa vida, que existem vida espiritual, postura ética e outras músicas que dão muita vontade de dançar, só que de outra forma! Músicas maravilhosas que nos transportam para além e que nem tudo na vida precisa ser sexualizado! Então, com tudo isso na balança, que ela decida que caminhos irá percorrer. Quero ter a certeza, sempre, de que fiz a minha parte em vez de simplesmente me conformar dizendo: “Ah, é assim. Todas fazem. Paciência...”. Não.

O mundo hoje é um lugar onde os conceitos de privacidade e intimidade estão desvirtuados. A internet funciona como playground de homens adultos doentes e a forma mais efetiva de meninos conseguirem chegar nas meninas. O fato de não estarem frente a frente gera uma facilidade muito maior para as besteiras acontecerem, pois de alguma forma eles se sentem protegidos pela

distância física, e a tensão sexual evolui rapidamente. Daí para um print ou para um vídeo é questão de um passo.

Por natureza, somos todos, inclusive nossas filhas, seres sexuais, mas a forma como cada um vive a sua sexualidade depende também da orientação que damos em casa. Estabelecer limites, a vigilância constante durante o período de crescimento, não permitindo uma série de coisas e colocando regras e limites, e a formação que você imprime em sua educação são fundamentais, afinal crianças são frágeis emocionalmente, pois estão ainda em desenvolvimento e são, sim, facilmente manipuladas. Elas não têm a sagacidade e a vivência de um adulto, então podem ser seduzidas muito facilmente. O ser humano, por natureza, tem uma tendência a acreditar nos outros, meninas boas tendem a querer agradar, e isso pode vir a ser um problema. Portanto, meu amigo, quando chegar a hora, respire fundo e vá conhecer o namorado, traga ele também para perto de você e deixe as regras muito claras. Muito. Você pode parecer um pai mais restrito e durão, mas acho que você não vai querer ter os problemas que os pais mais ingênuos podem enfrentar ao longo da vida. Você confia nela, e ela precisa saber disso, mas você ainda é pai dela e é sua a responsabilidade pelo bem-estar da sua filha, assim como por preservar a infância e a inocência dela.

No final, toda filha ama saber que seu pai a defendeu e a protegeu sob todas as circunstâncias.

Essa moda de mandar nudes é um terror que assola todos os pais e machuca todas as meninas que fazem isso mais cedo ou mais tarde. Leio relatos de crianças muito pequenas que fazem isso. É nossa obrigação lutar contra essa moda e empoderar nossas meninas a dizerem “não”, mas lembrem-se de que elas não mandam se não tem um menino de quem elas realmente gostam do outro lado pedindo. Então, da mesma forma que protegemos nossas meninas, vamos ensinar nossos meninos a não pedirem! Quando chegar a hora para isso, explique para eles, independentemente do sexo, que tirar a roupa é só ao vivo, com a pessoa que você ama e sem celulares envolvidos.

11.

Tenha fé. Nunca deixe de *acreditar em Deus*



(Aqui, novamente ressalto que cada pai falará sobre sua religião ou sua visão de mundo, sua filosofia de vida.)

Você sabe que o papai vai sempre estar do seu lado e te proteger com a minha vida, não sabe? Vou responder todas as suas perguntas e, quando você estiver triste, vou te abraçar tão forte que qualquer problema vai passar.

Mas vou te contar um segredo, eu também preciso de alguém para me proteger, responder as minhas perguntas e me abraçar quando eu me sinto triste! Sabe quem é?

Deus.

Podemos chamá-Lo de Papai do Céu ou de outros nomes, depende da religião! Existem muitas religiões diferentes, mas todas têm uma mesma força enorme guiando tudo: Deus.

Ele divide espaço comigo aí dentro do seu coração! Na verdade, foi Ele quem nos uniu, que decidiu que você nasceria como minha filha,

pois é Ele que decide todas as famílias! Ele comanda tudo e o quanto você acredita Nele é o que vai fazer de você uma menina que conquista tudo com o que sonha, uma menina abençoada.



Eu já combinei com Ele, e a gente vai dividir a função de cuidar de você! Ele cuida lá de cima, e eu cuido aqui de baixo! E Ele também cuida de mim para eu poder cuidar de você!

Lembre-se todos os dias de agradecer pela nossa saúde, pela nossa união e pedir que Deus esteja presente em tudo o que a gente faz. Vamos agradecer juntos?

Mas, olha, tem de ser com fé! Precisa acreditar muito no que está falando, como se fosse a coisa mais importante da sua vida! Sabe como você sente o que é a fé? Feche os olhos, pense naquele presente que você mais quer ganhar no mundo inteiro. Agora, com muita vontade, tente me convencer a comprá-lo para você! Tá vendo o jeito que você pediu? Com tanta vontade que aconteça, com tanta força para que vire realidade? Isso é fé! É acreditar que vai acontecer, porque você quer mais que tudo! Só que, em vez de pedir para mim, você pede para Deus.

Vamos tentar? Pode conversar com Deus assim como você conversa comigo, não precisa ter medo ou vergonha. Ele está sempre te ouvindo!



PARA O PAI

Conversando com as pessoas com quem divido minhas dúvidas profissionais, com as poucas com quem dividi o processo de escrever este livro, ouvi que deveria escrever sobre religião de uma forma mais subjetiva, genérica, para todos se encaixarem. Eu acredito que hoje em dia a inclusão é ponto pacífico, digo isso, inclusive, como pai de uma criança especial. Mas eu não tenho como negar ou fugir da minha fé. Não seria justo com ninguém: nem comigo, nem com quem espera franqueza e honestidade de mim e muito menos com Jesus Cristo, que é em quem eu acredito, em quem baseio a criação dos meus filhos. Só consigo escrever sobre o que sinto e penso, só falo sobre minha verdade, sobre os milagres que já aconteceram na minha vida, portanto peço a compreensão dos que não acreditam em Jesus. Acredito ser importante passar para sua filha a sua mensagem, independentemente do Deus em que você acredite ou até caso não acredite. Como disse anteriormente, use este capítulo para passar uma mensagem sobre seus valores éticos e sua filosofia de vida.

Afinal, a questão principal dessa declaração é a fé. A fé é o princípio de todas as religiões, inclusive do ateísmo. Certamente, para não acreditar em Deus, é necessária a mesma fé que para acreditar. Nada é mais verdade do que isso. Sabe por quê? Porque a fé é o que nos mantém no caminho que escolhemos. O norte para todas as ações que tomamos na vida. A fé não vai te garantir uma vida sem tragédia e sem sofrimento, se fosse assim, todas as pessoas do mundo teriam fé inabalável, mas a fé oferece a esperança no amanhã, em uma virada para quando tudo parece perdido, permite que você continue no seu caminho mesmo no escuro, quando não consegue enxergar nenhuma luz no fim do túnel. Ela te dá força na adversidade.

Não necessariamente em situações de tragédia, mas a conquistar sonhos, a ser um bom pai, bom marido, bom ser humano. A fé te dá o caminho para realizar tarefas, para lutar pelo amor, ah, sim, a fé é o que faz o amor brilhar! O

amor existe, mas ele é uma luz que ilumina o mundo quando ele é aliado à fé!

A fé é algo real, não é uma alucinação ou algo que as pessoas imaginam. A fé já me tirou de muitas situações tristes. E não foi como mágica, mas sim batalhando dia após dia, com sofrimento. Mas ela estava lá, inabalável me acalmando e me tornando um ser humano melhor. Só a fé é capaz de dar a perspectiva do amanhã para quem já duvida até dos seus próprios atos.

Sem dúvida alguma, a minha religiosidade é um dos grandes alicerces da minha relação com minha filha.

Todo filho tem de ver seu pai se ajoelhar perante Deus. Tem de ver o pai rezar, agradecer e acreditar em alguma coisa.

Sei que muitas vezes temos preguiça de envolver as crianças, explicar para elas nossas crenças, mas, meus amigos, temos até a primeira infância para completar o álbum da formação do caráter! Depois disso, depois dos 10 anos, as figurinhas que faltarem nunca mais serão coladas e os buracos nunca mais serão preenchidos. A criança vive? Vive. Vai ser feliz? Se Deus quiser. Mas é nossa obrigação aumentar a probabilidade de sucesso na “carreira de ser humano” dos nossos filhos. E o mais legal é que eles querem essas informações, eles querem saber o que a gente pensa, como a gente pensa e, pelo menos nessa idade, querem ser como nós! Tanto que o exemplo conta mais que tudo, pois os seus olhinhos estão sempre nos analisando, anotando mentalmente o que eles veem em nós.

Eu sinto o tempo todo meus filhos me observando! Como falo, como me porto, como sento, como ando, como tiro sarro e brinco, como trato e como falo com as pessoas que trabalham para mim, como trato as pessoas que vêm tirar foto, e isso é tão importante! Seus filhos não vão fazer o que você mandar, vão fazer o que você faz.

É muito triste, do meu ponto de vista, negar que a sua essência, seja ela de qual religião for, continue vivendo por meio dos seus filhos por preguiça, falta de tempo ou de dedicação. Mantenham Deus, independentemente se for cristão, evangélico, judeu, budista etc., presente no dia a dia da sua família. A religião

não pode ser uma coisa chata e distante, pois todos os rituais motivados pela crença numa força espiritual maior ajudam a manter as crianças no caminho bom. Muitas das cerimônias já são e afastam naturalmente as crianças, então cabe a nós transformá-las em algo legal, que faz parte do nosso dia como, sei lá, o futebol!

Agora, a fé em Deus é um caso à parte, um caso muito específico e importante, pois um dia eles crescem e descobrem que somos apenas... homens. Com falhas, medos e que, na verdade, não temos todo o conhecimento do mundo e muito menos todas as respostas.

Toda pessoa, uma hora ou outra, busca respostas para dúvidas maiores, acalanto para um sofrimento que o abraço do pai não faz passar, entendimento para algo que não faz nenhum sentido, falta de perspectiva na vida... a lista de “barras” que surgem para os nossos filhos segurarem ao longo da vida é enorme e, se eles não tiverem Deus, seja de qual religião for, para buscar as respostas que nós não conseguiremos prover, o caminho para fugir do problema se abre, pode ser com drogas, violência, entre outros caminhos tristes.

Lembro que quando contei para Doninha a história de Jesus pela primeira vez, pelo menos a primeira vez que ela já conseguiu entender melhor todo esse lance de morrer, voltar e subir aos céus, ela mandou uma pérola que faz meu coração sorrir só de lembrar!

“Papai, e se Jesus vivesse hoje em dia? Aqui na nossa cidade?”

“Seria demais, né? Já imaginou?”, respondi.

“Ahh, eu ia querer tirar uma selfie com ele!!”

12.

Perder faz parte da *vida*



Nunca deixe de tentar por medo de perder.

Ixi, você deve estar pensando que eu sou mesmo maluco! Uma hora falo que você precisa ir bem na escola, acertar as questões da prova, dedicar-se para ir bem nas atividades, fazer tudo para ganhar a medalha de ouro e, de repente, eu te falo que perder é normal e faz parte da vida?! Como assim??

Sim, filha, perder faz parte da vida. E eu desejo que você perca muitas e muitas vezes, sabe por quê? Porque, quando nós perdemos, é que aprendemos de verdade. É quando, por exemplo, nós ficamos tristes por não termos ido tão bem na prova que decidimos estudar mais para a próxima! É impossível ganhar todas para sempre. O que não pode é deixar de tentar por medo de perder, de passar vergonha ou qualquer outra coisa. É melhor fazer o máximo que você conseguir e perder do que nem tentar e só ficar olhando! Os verdadeiros vencedores vencem o medo de perder!

Vamos trocar a palavra perder por aprender? Então, quando você chega em primeiro na corrida, você ganha! E, quando perde, você aprende!

O importante é levantar sempre, nunca desistir. E toda vez que

perder, lembre-se de que o primeiro passo para conseguir ganhar é acreditar em si mesma. Acreditar que você vai tentar de novo e vai conseguir!

Ninguém consegue ficar bom sem treinar. Deus dá um dom para cada um, mas nós temos de estudar e treinar muito! Não existe sucesso sem muito trabalho. Para cada dez vezes que você cair, levante onze! Você entende o que isso quer dizer?



PARA O PAI

A atitude vencedora, antes de qualquer ensinamento, vem do exemplo que você oferece como ser humano. Uma menina que assiste todos os dias ao pai acordar antes que ela, ter uma postura de “ganhar a vida”, de “correr atrás” com um sorriso no rosto, que assiste diariamente a um pai cuidar dela e de outros com uma atitude alegre e proativa, enfim, que vê o pai dedicando-se a alguma atividade com paixão, com amor, leva isso para a vida como exemplo.

Um exemplo prático: nunca reclame do seu trabalho na frente dos seus filhos! Nunca diga coisas como “que saco, papai precisa ir trabalhar” com cara de tristeza e ar desolado. Por mais que seja essa sua sensação, não “contamine” sua filha! Inconscientemente, você acaba registrando nela que trabalhar é chato, ruim. Dá a entender que o prazer da vida, por conclusão, é ficar sem fazer nada em casa. E as crianças crescem com esse modelo! Podem acabar sempre infelizes no trabalho, em busca de algo que nem elas sabem o que é. O exemplo do pai infeliz no trabalho, sempre reclamando, é muito forte.

Por isso, quando meus filhos choram e pedem para eu não ir, por mais que minha vontade seja, de fato, ficar com eles, respondo: “Papai ama mais que tudo ficar com vocês, mas meu trabalho me faz muito bem também! Eu lutei a vida toda por ele e também amo o que faço! Então, eu vou lá trabalhar, encontrar meus amigos e ganhar nosso dinheiro, que nos permite ter nossa casa, nossa comida e tudo o mais, e volto logo para a gente ficar bem junto e brincar!”.

Crianças fazem o que o pai faz, não o que o pai fala. Procure mostrar para eles que trabalhar te faz feliz, te faz bem e eles crescerão com isso dentro deles! Essa geração acredita que tudo é automático, tudo é na hora e sem esforço. Eu quero, eu peço, eu ganho! Mostre que não é assim, criando situações em que elas têm de trabalhar para conquistar algo que elas acham legal, pode até ser fazer um bolo! Nossa geração sabe o que é conquistar algo pelo próprio esforço, isso dá uma sensação excelente de ser capaz, de construir, de se dedicar para

ter algo. Se tudo estiver ao alcance de forma fácil, tudo perde o valor. A felicidade, a satisfação com o resultado, é diretamente proporcional ao esforço que fizemos para conseguir. A ausência do esforço não dá a sensação de conquista!

Aproveite as situações que você vive no trabalho para ensinar para sua filha sobre o mundo. Lógico que com bom senso, sem adiantar etapas, sem “adultizar” a menina, mas passando lições importantes.

Quando fui chamado para participar do *Dancing Brasil* especial de fim de ano, aceitei porque vi uma grande oportunidade de mostrar para os meus filhos, na prática, a equação TRABALHO DURO + TALENTO = SUCESSO.

Eu danço. Fiz aulas, tanto de dança quanto de expressão corporal quando era estudante de teatro e sempre foi tudo muito natural e fácil para mim, isso é o TALENTO.

Eram seis horas de ensaio divididas em dois dias e, por mais que possa parecer que aprender um ritmo novo e ainda preparar uma apresentação em rede nacional para milhares de pessoas nesse tempo seja ainda parte da esfera TALENTO, eu mostrei para eles que isso só foi possível graças às incontáveis horas que já me dediquei à minha condição física, e isso sim é TRABALHO DURO.

Só faltava o SUCESSO, mas eu tinha certeza de que, com a minha dedicação, eu conseguiria chegar lá. Eu me preparei mentalmente para tirar a nota máxima e ganhar a competição. Que bela lição seria, não só para a Doninha, mas para os meus meninos, Romeo e Tefo, também.

Tudo ia bem até que, no grande momento da dança, no momento do “lift”, que era a hora que eu carregava a Barbara Guerra, minha parceira, lá no alto, na hora em que era para a plateia gritar e o teatro vir abaixo... eu caí. Escorreguei e caí estatelado, deitado de costas!!! De qualquer forma, engoli em seco, voltei a me concentrar e, apesar da frustração, o show precisava continuar, e eu continuei!

Fiz isso por instinto, sem ter ideia de que essa seria uma lição ainda maior

do que a que tinha preparado. A lição de que adversidades acontecem! Que qualquer um pode cair! Até quando tudo está totalmente sob controle, a vida pode nos dar uma rasteira. Mas o importante é, nas dez vezes que cair, levantar onze. Erguer a cabeça e seguir adiante!

Esse meu instinto de levantar e continuar somado à equação TRABALHO DURO + TALENTO = SUCESSO a que me dediquei me trouxe, mesmo com um belo capongo no meio do palco, a vitória! Tive a nota máxima dos jurados, incluindo uma nota 10, a maior votação da plateia presente e uma vitória esmagadora do público de casa, que votou pela internet! Sucesso absoluto! E ainda consegui uma grande história de superação para contar para meus filhos. O que não os impede de, até hoje, ficar dando repeat na cena do tombo pelo YouTube e rolar de rir!

“Olha o papai caindo!”, eles gritam, rindo!

“E levantando na sequência e ganhando!”, eu completo.

Faça das situações que você vive no trabalho, na sua vida, lições para seus filhos. Eles gostam muito mais de ouvir as suas histórias do que as dos livros! Experimente!

13.

Todo mundo tem *medo* de alguma *coisa!*



Encare os seus medos.

Sabe, filha, todo mundo tem algum medo. Eu tenho medo. A mamãe tem medo. E você também tem. É normal!

Na verdade, você deve entender que o medo é bom!

Vamos pensar nele como se fosse um melhor amigo que só quer seu bem e te avisa de tudo que pode dar errado. Mas esse amigo não pode decidir o que você faz, ele tem de entender que quem manda é você! Ele avisa e ok, fica quietinho lá no canto dele. E você vai olhar direitinho para o perigo que ele está te avisando e pensar no que você pode fazer para esse perigo não acontecer. Por exemplo, se for medo de não passar de ano, estude! Se gosta de entrar na piscina do clube, mas tem medo de se afogar, aprenda a nadar primeiro!

Sabe como você consegue mandar no medo, esse amigo que tem de existir para te avisar dos perigos, mas não pode mandar em você?

Com uma coisa chamada coragem! Coragem é quando você quer fazer algo, sente o medo te avisando que pode dar errado, faz tudo o que precisa para dar certo e faz mesmo assim! A coragem coloca o

medo lá no cantinho e te ajuda a realizar suas vontades! A coragem é o que vai te levar aonde você quer ir!

E sabe qual é a melhor coisa sobre o medo? Quanto mais você manda ele ficar quieto no canto, depois de te avisar, mais rápido ele vai parar de querer mandar na sua vida!

Enfrentar e passar por cima dos nossos medos é o que nos faz diferentes daqueles que só sentem o medo, não conversam sobre isso com o pai, não conhecem a coragem e acabam não realizando sonhos. Viram pessoas tristes.

Eu estou aqui, do seu lado, para te ouvir e te ajudar a vencer seus medos. Sabe que, quando eu era pequeno, tinha medo de...



PARA O PAI

Que dilema é encorajar nossas filhas a saírem de baixo da nossas asas, não? Cadê o japonês para inventar uma pílula que pare o crescimento e as deixe com menos de 10 anos para sempre? kkkkk!

Enquanto escrevo este livro, sou confrontado com perguntas sobre o que faria e como penso em relação a situações que ainda não vivi, situações que sei que me esperam quando Donatella for adolescente. Para essas situações, eu reservo o tempo e a observação, pois não me sinto confortável em escrever sobre algo que ainda não experimentei. Prezo muito a individualidade, a paixão e a experiência dos autores que leio, não busco conteúdo específico em autores que sei não serem aptos a somar algo na minha vida naquele setor e não pretendo ser um. É necessário saber quem você está lendo, como deixei claro na declaração sobre religião, fé e Deus.

Portanto, nessa declaração que escrevi, sobre criar meninas corajosas, eu sinto que os grandes medos e situações em que a coragem realmente vai fazer a diferença entre, por exemplo, colocar sua filha em cima do palco recebendo aplausos ou na cadeira aplaudindo, estão reservados para quando elas já não estiverem cabendo em nosso colo, para quando, provavelmente, já existirão outros homens em sua vida.

O que quero, então, ressaltar e falar a respeito é que cabe a nós construir a base forte nos primeiros anos de vida, o que vai dar a segurança para uma menina se tornar uma mulher corajosa!

Meus amigos, agora é a hora! Insisto demais nisso, não é? Mas eu realmente tenho um problema em imaginar outra pessoa que não Suzana e eu colocando conceitos na cabeça da filha que eu trouxe ao mundo, literalmente, pois mal saiu do ventre por completo, já deitou nos meus braços para eu cortar o cordão e falar em seu ouvido a primeira frase, as primeiras palavras, o texto número um para começar sua vivência neste mundo. Confesso que ali já comecei a construir

a base forte!

Não confunda este meu receio de ter outras pessoas que ensinem na vida da minha filha com limitar relacionamentos e a busca por conhecimento, isso é algo que incentivo e fiz a vida toda. Eu me refiro a construir uma base sólida para todos os conceitos e as situações que moldam o caráter dela com base no que você, como pai e ser humano, acredita. Imprimindo seus valores, para ela então buscar todo o conhecimento do mundo para somar ao que transmitiu a ela. Só assim, acredito eu, você não terá surpresas ao longo da vida com o comportamento dela e as atitudes que ela possa tomar.

Se você quer que sua filha não tenha medo/vergonha de falar o que pensa ou em público, se não quer que ela aceite a opinião dos outros quieta ou encare situações constrangedoras porque não teve coragem de simplesmente ir contra o que estava acontecendo, você terá de construir a base forte! Você terá de mostrar para ela o caminho da coragem desde cedo, em pequenas coisas.

Não se esqueça de que você é a maior referência de confiança e proteção que sua filha tem, ou seja, sua voz é a que vai falar mais alto. Sua voz é que vai guiar o caminho e lhe dar forças para enfrentar o medo, seja de ficar sozinha no quarto para dormir ou entrar numa festinha na qual ela não conhece muita gente.

O segredo é não a repreender quando ela sentir medo. A pior coisa para ouvir quando se está tremendo de medo é “não precisa ter medo”! Como não?? Se não precisasse, ela não estaria sentindo! Em primeiro lugar, é necessário abraçar o medo dela, respeitar o que ela está sentindo, simpatizar. Dizer que você entende, explicar para ela em palavras qual o medo e por que ele existe, para que perigo ele está apontando, afinal é essa conversa que vai fazê-lo “ficar quieto no canto”, lembrem? Uma coisa que geralmente faço quando me deparo com um dos meus filhos com medo ou vergonha é contar uma história na qual tive mais medo por uma besteira ou outra em que passei mais vergonha do que ele naquele momento! Claro que acrescento muita coisa, mas nesse caso vale! Fazer a criança rir, mostrando que o pai já se encontrou em situação pior que

aquela, é sempre o caminho. Cria identificação, baixa a guarda e você pode começar a construir o caminho para a coragem, pois a criança já conseguirá te ouvir. O medo já terá sido colocado em seu lugar.

Quando a criança se sente humilhada ou diminuída em alguma situação, a confiança dela em si mesma vai embora. Com o tempo, ela vai começar a ter entendimento de seus limites e começar a expressar quando não quer, não gosta ou não está à vontade. Lembro de que um dia, na primeira vez que aceitei e deixei a Donatella ir dormir na casa de uma amiga, ela me ligou e disse: “Papai, não estou me sentindo confiante para ficar a noite inteira aqui”. Eu fiquei emocionado! Senti um orgulho enorme do autoconhecimento, das palavras escolhidas e um alívio em ter a prova de que minha filha vai me chamar para resolver qualquer coisa, a qualquer hora! E lá fui eu, de pijamão e tênis, pegar o carro e ir buscar a minha filha!

14.

Respeite as *diferenças*



Meu amor, você já reparou que algumas crianças nascem diferentes? Algumas crianças precisam de cadeira de rodas, outras não conseguem falar, algumas não conseguem enxergar, tem criança que mora no hospital, mas todas, independentemente de como forem, precisam ser respeitadas e gostam muito de carinho! Igual a você.



Acontece de algumas crianças não falarem com elas, se afastarem e até tirarem sarro delas. Isso não é certo. Você consegue imaginar quão tristes elas ficam por não serem aceitas? Elas não têm culpa de terem nascido dessa forma. E o mais triste é que quem não se aproxima e não fica amiga dessas crianças não consegue descobrir que elas são muito

especiais, podem ser mais legais que as outras crianças, podem ser os melhores amigos que você vai ter na vida e te ensinar mais do que qualquer outra criança! Faz muito bem ajudar quem precisa. Deus fica feliz com a gente e é só ajudando que a gente consegue ser feliz de verdade.

Quando você conhecer alguém que seja diferente, corra para ficar amiga dela, ainda mais se ninguém estiver querendo. Porque ela vai sentir que seu coração é bom e vai ver que você estendeu a mão e teve compaixão. É assim que nasce uma amizade de verdade.



PARA O PAI

Ninguém sonha em ter um filho especial. Quando todo mundo fecha os olhos para imaginar como será seu filho, nunca é com uma deficiência ou com câncer. Mas essas coisas acontecem e precisamos estar preparados para isso. A aceitação dos outros só vai acontecer depois da aceitação dos pais.

Eu tenho um filho dentro do espectro autista, o Romeo. Hoje, ele é uma das crianças mais amadas do Brasil, por onde eu viajo as pessoas mandam beijos para ele, imploram para que eu poste mais sobre ele nas minhas redes sociais e o olham com admiração quando o encontram na rua. Mas até eu decidir me pronunciar publicamente sobre esse assunto, nossa vida era só olhares cruzados, de reprovação, assustados e carregados de preconceito. Não culpo as pessoas, pois elas não sabem lidar com o que não conhecem, tanto que, depois que souberam, tudo mudou. Por isso daremos um grande passo em direção à evolução ao ensinarmos aos nossos filhos sobre a inclusão, a aceitação e a compaixão como algo inerente. Assim, eles nunca precisarão mudar a postura, pois já terão a correta.

Muitos pais me perguntam como é ser pai de uma criança especial, e eu só consigo abrir um sorriso, pois não consigo me imaginar não sendo! Minha alegria em ser pai de uma criança com autismo é verdadeira, e isso fica evidente para qualquer um que me conhece ou me vê na rua com meu filho. Ser porta-voz dessa comunidade, encontrar pessoas por todo o Brasil que levam seus filhos especiais para me conhecer, que me olham com tamanha admiração, que choram no meu ombro, que me agradecem tanto pela ajuda, principalmente com informações, é algo que encaro como minha missão enviada por Deus. Que honra é poder representar milhares de famílias! Muitas vezes, sinto que todos os anos dedicados a construir minha carreira foram para poder ser uma voz ativa para meu filho e os mais de 2 milhões de crianças diagnosticadas só no Brasil. E faço questão de esclarecer que eu sou apenas o mensageiro. O

iluminado, o dono da sabedoria, é ele, Romeo. Que todos os dias esfrega na minha cara o que realmente vale e é importante na vida e me enche de pureza, de inocência, exige o melhor de mim, minha entrega, atenção, amor, paciência e compaixão. É um privilégio poder viver com alguém que exige que você seja sua melhor versão todos os dias, 24 horas por dia.

Acredito que sempre me colocar na posição de aprendiz é o que me dá a oportunidade de destacar tantos momentos, tanta sabedoria, que viraram posts e histórias sobre o autismo e sobre o que aprendo com meu filho. O mestre só existe porque alguém se colocou na posição de aprendiz para documentar e passar adiante. É assim que me coloco todo dia. Por exemplo, no último aniversário do Tefo, juntei Romeo, Doninha e, junto com Suzana, fomos todos buscá-lo na classe na hora da saída da escola. Enquanto esperávamos, comecei a fazer uns stories e Romeo veio participar. Ele adora fazer stories e aparecer nos posts. Então, perguntei para ele o que iríamos comprar de presente para o Tefo no passeio especial que daríamos assim que acabasse a aula e Romeo, no auge da sua sabedoria, disse, com toda a pureza que pode existir no mundo: “Ué, o presente dele é passear com a gente! Com a sua família!”. Preciso dizer mais? Se eu não ficasse constantemente esperto para sacar esses momentos iluminados do Romeo, passaria batido ou eu até poderia responder “imagina! Vamos comprar um presente irado porque é aniversário dele”, mas não, na hora eu saquei que tinha sido presenteado com mais uma pílula de sabedoria!

Imaginem que muitas pessoas que tenham tido qualquer experiência de contato com o autismo me param na rua para conversar. É normal! Acontece todo dia e, como já falei, eu tenho o maior orgulho e honra em ter a confiança dessas famílias e prazer em conhecer todas as histórias e, principalmente, as crianças, mas minha reação nunca é a que eles esperam...

“Parabéns! Que legal!”, é o que respondo, com um sorriso enorme no rosto, quando sou abordado por quem divide comigo o “drama” de ter seu filho diagnosticado com autismo.

Drama está entre aspas, pois, passado o choque inicial, não acredito mais

que seja um drama. Certamente, essas crianças demandam muito dos pais e a notícia inicial pode gerar muito medo, porém considero uma chance única que meu filho me deu de me tornar um ser humano melhor ao acompanhá-lo em seu patamar elevado de valores, sentimentos e entendimento do que são as coisas que valem a pena nesta vida.

E minha resposta alegre – em contraste com a tristeza e desolação em 90% das vezes que me abordam – é para dar um choque cultural mesmo! Se sou exemplo para os mais de 2 milhões de famílias diagnosticadas no Brasil, que elas já comecem me seguindo nesta certeza: a de que, em 2018, num mundo inclusivo, com tanta gente lutando pelos seus direitos e o conteúdo do que é considerado normal do avesso, sendo reescrito, autismo não é o fim do mundo. Mas é, sim, uma mudança de foco! De rumo e de vida!

Se você considera que cuidar de um filho especial é uma tragédia que vai destruir sua existência, seus sonhos, sua imagem de uma família perfeita, pode apostar que vai mesmo. A vida nos reserva surpresas, e está para nascer a pessoa que passou incólume por esta vida! O que me deixa sorridente e feliz é a sabedoria de aceitar e encarar como minha missão. Se eu ficar preso ao que poderia ter sido, se eu ficar refém do “e se...”, a vida deixa de ter brilho. Torna-se um peso difícil de aguentar.

E o autismo? O autismo é uma caixinha de surpresas!!!

Cada vez mais, aparecem casos como o do fantástico Naoki Higashida, um autista não verbal que por anos foi desacreditado, considerado uma pessoa social e produtivamente inválida, pois não consegue falar e, por consequência, não se comunicava de forma nenhuma. Imaginem uma criança cheia de tiques, com os famosos movimentos repetitivos e cadenciados característicos do espectro e com o agravante de, quando tenta se comunicar, emitir sons que fazem qualquer leigo torcer o nariz.

Tudo isso até os 13 anos, quando ofereceram para ele uma tábua de comunicação (*alphabet grid*), uma estrutura simples com as letras escritas. Para susto geral, ele começou a apontar letras até entenderem que formava palavras!

Uma criança que nunca falou, que sempre foi considerada socialmente morta, achou uma forma de gritar e esfregar na nossa cara que o fato de ela não ser socialmente funcional não significa que ela seja 0% pensante, inteligente, criativa, produtiva... Pelo contrário: foi provado que ele entende tudo o que está sendo falado e acontecendo ao seu redor! Inclusive fazendo metáforas, consideradas um enorme desafio para o entendimento das crianças com autismo, por serem extremamente literais. Naoki, à sua forma, mostra empatia e um alcance emocional que pessoas comuns chamariam de normal.

Normal. rsrsrsrs! O autismo está aqui para redefinir o que é normal. Em qualquer espaço em que tenha oportunidade falo sobre o espectro, afinal, se você não tem alguém na família que faz parte, provavelmente terá algum dia. Em 2008, segundo o CDC, Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos, o número de casos era de 1 criança para cada 100 nascimentos. Neste ano mudou para 1 criança em cada 45, ou seja, perca logo o medo, informe-se e venha conhecer uma vida completamente diferente da que você está acostumado. Nós estamos te esperando para construir um planeta mais tolerante, respeitoso, cheio de compaixão, paciência e amor.

15.

O que é *família*? A coisa mais *importante* do mundo!



Nunca. Em hipótese alguma, por pessoa nenhuma, tenha vergonha de ser quem você é. Da sua história. Da sua família.

Family First

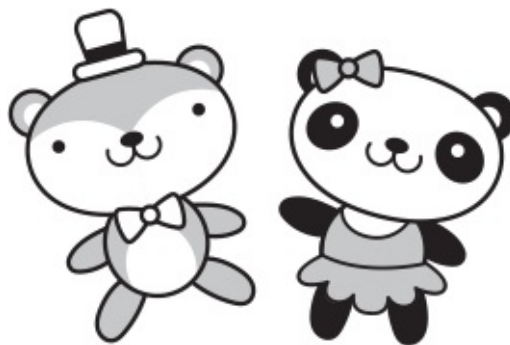
Sabe o que isso quer dizer? Que a família vem em primeiro lugar.

Sabe o que isso quer dizer? Que nada que aparecer ao longo da sua vida, seja na escola, no clube, na rua, em festas, em qualquer lugar, incluindo outras pessoas, é mais importante do que sua família.

Você já pensou que sua mãe e eu estamos ao seu lado desde o primeiro dia da sua vida? Ou seja, ninguém te conhece tanto como nós. Sabe o que torna a família mais especial que qualquer pessoa? Que entre nós o amor nunca acaba! Pode acontecer o que for, bronca, briga, chateação, mas no final sempre vai ficar tudo bem, porque nosso amor é maior que tudo.



Vamos dizer o nome de todos da nossa família? O que você acha de cada um? De mim também! O que você mais gosta e o que você menos gosta? Vamos agora pedir para Deus iluminar, proteger e dar muita saúde para todos nós?



PARA O PAI

A família, principalmente os pais, é que determina o caminho que sua filha vai seguir na vida. Se ela vai ficar próxima e dar valor à família durante a adolescência, se manterá laços de amor e amizade com os irmãos, se vai ser uma mãe presente para seus filhos e se vai cuidar de você, caso um dia precise, entre tantas outras características fundamentais para encarar a fase adulta e constituir uma família de forma saudável. Eu procuro transmitir esses valores desde muito cedo para os meus filhos.

O ritual de dormir termina, todos os dias, invariavelmente com o seguinte diálogo:

“O que é família?”, eu pergunto.

“A coisa mais importante da vida”, eles respondem individualmente.

Então, eu continuo: “Quem você leva no coração?”.

A resposta de cada um varia, às vezes a lista vai embora, mas tem de começar com “Jesus, Papai, Mamãe, irmãos, Pankeka e Pipoka (nossas cachorras)...” e aí segue o freestyle de como cada um está se sentindo e em quem estão pensando no dia!

É um ritualzinho simples, mas com um valor gigante. Fora que, tenho certeza, é o tipo de coisa que eles vão guardar para sempre.

Insisto tanto em colar na cabeça deles que família vem em primeiro lugar porque muitas tentações aparecerão no caminho de nossas meninas, principalmente depois que acabar a primeira infância, como festas, casa de amigas, amigos que você não conhece e, claro, namorados.

Muitas vezes, não é uma competição justa, pois pode acontecer de a melhor amiga da sua filha ter um pai que compra tudo para ela, bonecas repetidas, videogame, duzentos pacotes de figurinha de uma vez, que não se preocupa com o que elas vão comer, ou seja, é chocolate, pizza, pipoca a qualquer hora, deixa assistir aos filmes de adulto na Netflix, não coloca hora para dormir e, com tudo

isso, ele parece muito mais divertido do que você. Mas, na minha experiência, embora achem muito legal e reclamem que “só aqui não tem!”, ficam mais tranquilas e contentes, mesmo que de forma não totalmente consciente, com nosso cuidado. Crianças necessitam de regras, horários para dormir, alimentação balanceada e um pai que se mostre firme, decidido e preocupado. Isso é o que vai regulá-la. Em médio/longo prazo, essa vida desregrada, essa permissividade pode deixar a criança bagunçada, sem rumo e, o pior, sem valores. Se você está sentindo algo assim, saiba que sempre há tempo para mudar, não tem erro! Você que comanda e organiza as regras e a educação dos seus filhos.

Seja firme e forte. Ofereça segurança para seus filhos. Que imagem passa um pai que não se mostra preocupado com o que o filho vai comer, se está dormindo bem e o que está consumindo pelas telas? Não estou falando socialmente, para os outros, falo sobre a imagem que passa para a própria criança! De distância, de descuido, de que a criança não é tão importante. E aí o jogo vira, ou seja, acontece o oposto! É a amiga da sua filha quem vai olhar para você e te achar muito mais legal do que o pai dela, pois você cuida, se preocupa, é presente e coloca limites! Pode não parecer fácil no primeiro momento e realmente não é, mas ser pai não é ganhar um título do cara mais legal e loucão do mundo. Ser pai é difícil sim, é muitas vezes dizer “não” querendo demais dizer “sim” e aguentar ficar nesse lugar de “pai chato”! Seja firme e forte.

Pai é pai. Não é amigo. Longe de afirmar que o pai não pode ser o melhor amigo do filho, que tem de ser bravo e não ter intimidade. Nada disso.

Inexperientes dirão que “firmeza não pode ser doce”. Eu acredito que deve ser. Exigir respeito usando o mesmo respeito, e ainda somado a carinho, é o que vai criar o elo forte da admiração entre pai e filhos. Observo muitos pais acharem que o caminho para uma “relação maneira” com o filho é deixar tudo, ensinar palavrões e fazer brincadeiras que os sexualizam precocemente, o que é errado em tantos níveis que nem sei por onde começar!

Nessas ocasiões, costumo dizer para os meus filhos: “Quando vocês

crescerem, quero que se lembrem do seu pai como o cara que ensinou o que é certo. Que fez vocês respeitarem o próximo, que deu as ferramentas para serem éticos, dignos, respeitados e bem-sucedidos. Que foi duro quando vocês mereceram, mas sempre com amor”. Que fique a lembrança: “Meu pai não aceitava que eu faltasse ao respeito com os outros e estava ao meu lado todas as vezes em que precisei”. E nunca: “Meu pai foi o cara com quem aprendi todos os palavrões, quem colocou na minha cabeça, desde muito cedo, que eu tinha de ser ‘pegador’ e me mostrou fotos de mulheres nuas quando eu não tinha maturidade e nem a mínima noção de que essas coisas eram atraentes”. Deu para ver a diferença?

O conceito de que a família é o mais importante é que irá dimensionar a importância que ela atribuirá a todas as outras coisas que aparecerão ao longo de sua vida.

Se a menina tem uma base familiar fraca, faz da família de uma amiga a sua ou se entrega de corpo e alma para o primeiro menino que aparecer, porque será a primeira vez em que se sentirá amada, notada e valorizada. Não deixe isso acontecer.

Rezo todas as noites com meus filhos e, antes disso, sempre tenho meu momento com a Donatella para passar como está sua relação comigo, com os irmãos e a mãe, Suzana.

Ela se sente muito tranquila para falar tudo o que passa pelo seu coração, pois ela tem 100% de confiança em mim. Eu administro quase sempre alguma briga ou bobagem com os irmãos e acabo sabendo se tem alguma coisa que ela está com vontade de falar sobre mim ou sobre sua mãe. Enalteço ainda mais as coisas boas, repassando com ela os detalhes e construindo a base do #FamilyFirst e passo adiante para minha esposa, Suzana, alguma coisa que eventualmente sinta que elas deveriam conversar.

A hora da cama é excelente para esse tipo de conversa! Crianças adoram sussurrar e sentir que um universo paralelo está sendo criado, no qual ninguém mais entra, só o papai!

Ah! Isto é importante: papai que não vai julgá-la, independentemente do que ela disser sobre qualquer um! As crianças são espontaneamente muito inocentes e sinceras em seus sentimentos, mas, para uma conversa franca poder acontecer entre vocês, a confiança que sua filha tem em você não pode ser arranhada de forma nenhuma! A confiança é que permitirá que ela sempre seja sincera e aberta com você.

Elas precisam equilibrar muita coisa hoje em dia: desenvolvimento interno, físico e hormonal, com uma mente cada vez mais evoluída, com tudo o que o mundo oferece e exige delas de uma forma cada vez mais precoce. Então, fique ao lado dela pronto para receber qualquer tipo de informação. Nunca se esqueça de que sua presença e suas atitudes são determinantes para o desenvolvimento de seus filhos em todas as áreas. Como disse no início do livro, se todo o tempo que você tem para sua filha são quinze minutos por dia, reveja a forma que está desempenhando seu papel de pai. Lembre-se de que isso nada tem a ver com dar presentes, isso tem a ver com estar presente, de coração aberto para construir essa fortaleza interna que vai protegê-la demais ao longo da vida, chamada família.

EXTRAS

COMO SUA MAIOR FORÇA PODE SE TORNAR SUA MAIOR FRAQUEZA

A esta altura do livro, tem uma coisa que eu vou te revelar, se você ainda não percebeu: nós também trazemos em nós o pai que tivemos.

Óbvio, não? Da mesma forma que insisto em dizer que seu filho vai fazer o que você faz e não o que você fala e que seu exemplo está sendo enraizado nele o tempo todo, mesmo quando você está distraído, é claro que seu pai teve o mesmo efeito em você!

Além disso, existe outra coisa: não tem jeito, DNA é uma parada f*da!

Se você tem mais de 30 anos, com certeza já se pegou parado na mesma pose que seu pai ficava, já cruzou o braço ou mexeu a cabeça igual ou já percebeu que sua risada poderia ser a dele. Certamente, existem outras influências, inspirações, o conhecimento, o estudo e a experiência que podem afetar e somar muito à sua essência, masssss... o núcleo mesmo? É seu pai.

* * *

Trinta e oito anos atrás, Carmen e Decio Mion fizeram um acordo. Ambos eram residentes promissores em suas carreiras médicas, mas além do primeiro filho, Marcelo, que já estava com 3 anos, outro estava prestes a sair do forno. O nome dele seria Fernando, se não fosse pelo Marcelo ter encanado que o irmãozinho que estava a caminho chamava Marcos – obrigado meu irmão! rsrs! – e seus

pais aceitarem.

A vida de um jovem casal de médicos não é fácil, nem nunca foi. Madrugadas em claro atendendo, dias estudando, dedicando-se sem limites ao conhecimento. Sono era um luxo. Carmen aprendendo a driblar a maca para chegar ao paciente que entrava no pronto-socorro, já que o barrigão atrapalhava bastante. Dinheiro? Que dinheiro? Ainda tinham de contar com as mães Zilda e Ida para cuidar do primeiro filho e abrigá-los enquanto não tinham condições para segurar a situação financeira familiar.

Dia 20 de junho de 1979, Marcos Mion, no caso eu, veio ao mundo!

Com dois filhos para criar e, apesar da pouca idade, muito senso da responsabilidade do que isso significava, veio o tal do acordo. Decio, que estava acostumado a ter responsabilidades, pois perdeu o pai muito cedo e teve de ajudar a mãe a criar seus dois irmãos mais novos, focaria na carreira e sua responsabilidade seria prover a família, enquanto Carmen daria uma diminuída no ritmo para se dedicar às crianças, passando a trabalhar apenas meio período.

Assim, eu cresci num lar no qual nunca faltou nada! Sempre tive tudo de que precisei relacionado ao que o dinheiro compra, ao mesmo tempo que tive tudo de que precisei que o dinheiro não compra.

O acordo funcionou. Tive uma infância e uma criação que ousou chamar de perfeitas. Muitas memórias incríveis, felicidade, muita união, mas uma coisa também me marcou, o quanto meu pai estava sempre ocupado. O quanto meu pai tinha se tornado um cara sério que trabalhava demais. Mal o via durante a semana e, aos finais de semana, por mais que fizesse alguma coisa com a gente em algum período do dia, minha maior lembrança é dele dormindo no sofá. Afinal, esse homem precisava descansar alguma hora! kkk!

Isso acabou resultando numa relação não muito próxima com meu pai durante a infância, e que seguiu pelo início da adolescência. Não era ele que eu procurava para conversar, me abrir, e não era dele o primeiro número que eu discava. Não existe milagre, um homem que trabalha dessa forma, que tem esse tipo de cobrança, num trabalho extremamente estressante, acaba não sendo

amoroso, delicado e, quando chegou a hora de encarar a adolescência do filho mais velho, toda essa distância cobrou um preço alto. Meu pai cobrava demais do meu irmão Marcelo, que, por sua vez, extremamente inteligente e sagaz, nunca foi do tipo que ouvia algo e baixava a cabeça, para ninguém, então pode-se imaginar que as coisas, às vezes, esquentavam, e aquilo tudo me assustava. Toda aquela geração de pais cobrava de seus filhos postura, resultados, estudos, carreira, comportamento, dignidade, responsabilidade, e meu pai foi representante da geração de pais cujo olhar doía mais do que um tapa!

Eu ouvia sobre suas conquistas e me sentia muito orgulhoso. Era e é até hoje, sem dúvida, a minha maior referência masculina. Minha referência de dedicação, superação, foco e sucesso, características que me trouxeram para onde estou. Como pai, ele me ensinou a ter prontidão e calma em qualquer situação. Se tinha alguém que saberia resolver qualquer problema e não precisaria de mais de um segundo para atuar em alguma emergência, era meu pai. Um cara que já estava de pé antes do sol nascer e que, quando me acordava para ir para escola, já estava pronto para sair. Isso tudo me levou a ter uma imagem do meu pai como uma máquina implacável. Um cara que, quando pedia algo, as pessoas faziam e, quando mandava, então, vixe, faziam correndo! Meu pai se transformou num homem extremamente respeitado, competente e celebrado. Lembro-me de algumas vezes em que fui com ele para o hospital. Todas as pessoas pelas quais passávamos no corredor se apressavam em abrir um sorriso ou fazer um sinal com a cabeça dizendo “Bom dia, dr. Decio” e eu achava aquilo fantástico! Aquilo me enchia de orgulho e até me fez pensar que a vida de médico era para mim, até anos depois, na minha análise, eu entender que o que me fascinava naquelas andadas pelo corredor, com tanta gente bajulando meu pai, era o fato do reconhecimento e do sucesso, e não da profissão médica em si! Hahaha! E, assim, mais um se descobriu artista.

Meu pai foi muito bem-sucedido na sua parte do acordo.

Por outro lado, minha mãe, passando por cima da sua vaidade profissional, abrindo mão de seus sonhos pessoais, foi simplesmente definitiva para eu me tornar o homem que sou hoje. Eu me orgulho demais de afirmar que fui criado

por ela. Que tenho muito dela em minha essência. Até hoje, quando tenho alguma dúvida, ela sempre diz: “Você sabe tudo, filho. Já te falei tudo o que sei, a resposta está aí dentro, você só precisa achar”, e eu amo isso, pois me dá uma sensação de vitória como ser humano, pois, se eu for metade do ser humano que minha mãe é, estou feliz demais já.

Quando fecho os olhos e me esforço para lembrar, era ela que estava sentada na arquibancada dos meus treinos de basquete no Sírío. Era ela que estava me ajudando com a lição, que estava almoçando conosco, que estava na natação e ao meu lado fisicamente em todos os momentos.

Quando fiz minha primeira capa da revista *Trip*, em torno de 2002, a chamada era “Eu queria ter nascido mulher”. Na entrevista, falei sobre minha eterna admiração pelas mulheres, que são, de longe, muito melhores em todos os aspectos do que os homens. Isso lá em 2002! Não existia movimento por igualdade como hoje, tanto que fui bastante zoadado por essa declaração na época. Mas era a mais pura verdade. Disse que adoraria ter a experiência do parto, que gerar uma vida dentro de mim deveria ser a mais extrema das experiências dessa vida, entre outras declarações louvando as mulheres.

Por causa dessa e de muitas outras entrevistas, cresci ouvindo muita gente dizer que eu era feminista, mas não, eu apenas fui criado pela dra. Carmen e isso foi mais efetivo do que qualquer coisa na minha eterna busca por respeito e igualdade, e se não fosse por ela eu nunca conseguiria escrever um livro chamado #PaiDeMenina.

Como conseguiria ser um escroto garanhão se toda vez que conhecia uma menina e começava a sair com ela, vinha minha mãe, que me olhava nos olhos e dizia: “Não fale ‘eu te amo’ se você não sentir de verdade! Não fale ‘eu te amo’ só para conseguir transar. Respeite essa menina!”.

E eu sou a prova viva de que esse tipo de comportamento é moldado, sim. Por isso insisto tanto para educarmos uma geração mais tolerante e em igualdade. Porque é possível!

Minha mãe me fez sentir amado, forte e capaz de ser o que eu quisesse, livre

e confiante para não só fazer parte do mundo, mas conquistá-lo. Enquanto meu pai me ensinou a realidade, que o trabalho e a dedicação são o que me levariam aonde eu quisesse, foi minha mãe que me mostrou os sonhos, que era onde estava esse lugar ao qual eu queria chegar. Minha mãe também foi muito bem-sucedida na sua parte do acordo e, tenho de pontuar, esse acordo se completou de uma forma que nem eles poderiam imaginar, transformando-me num cara que acredita nos sonhos, no talento e vive de alma, mas que trabalha mais que qualquer um em qualquer lugar onde estou. Essa é a combinação perfeita para o sucesso de qualquer um. Lembro-me de uma vez que meus pais foram abrir uma empresa juntos e me pediram sugestão para o nome. “Body and Soul” foi minha resposta. E nada sintetiza mais esse casal a quem devo tudo, inclusive a forma de encarar tudo o que a vida guardou para mim, o que nunca foi pouco, muito menos fácil.

Muito difícil resumir a influência de um pai e uma mãe de uma vida toda, claro que ninguém tem apenas uma faceta, foi minha mãe quem me deu as maiores broncas da minha vida, e meu pai, muitos dos conselhos mais importantes que me trouxeram para onde estou, mas para onde quero chegar, acredito que deu para pegar a ideia.

Quando participei do documentário do Marcos Piangers, outro cara que, como eu, é um feroz guerreiro para manter a infância de nossos filhos viva, um representante da paternidade saudável, ouvi a seguinte pergunta: qual o seu maior erro como pai?

Fui pego de contragolpe, pois essa é uma pergunta que nunca tinham me feito antes. Entrevistas sempre querem saber as partes boas para influenciar seus leitores positivamente. No Instagram, eu escrevo sobre dificuldades e perrengues, mas realmente um erro meu... nunca tinha parado para pensar e destacar!

Meu cérebro começou a escanear todos os arquivos, e o que me veio foi um período em que eu estava cobrando demais o Stefano. Um menininho, que na época tinha uns 7 anos, e eu cobrando postura, inteligência, autocontrole e

respeito que não condiziam com a idade, nem com a experiência de vida dele. Foi uma época dura que, graças aos meus pais e à Suzana, que me acordaram, durou pouco. Mas eu estava desnorteado, e ele perdeu seu brilho, seu carisma, sua essência alegre, divertida e maluquinha por um tempo. Até um tique ele desenvolveu na época, o que me parte o coração... Eu estava obcecado em protegê-lo desse estilo de vida do “eu posso e quero tudo na hora que eu mando” e qual foi meu instinto para buscar o que eu achava que estava faltando, que era o respeito comigo e com a mãe, uma postura responsável na vida e comprometimento? Virei meu pai!

E o mais engraçado é que, na época, meu pai falava comigo sobre esse meu senso exagerado de postura e comprometimento pedindo para eu parar de cobrá-lo tanto, mas minha ficha do que estava me motivando àquilo só caiu na hora em que comecei a elaborar a resposta em frente às câmeras. Óbvio que fiquei emocionado e senti, pela primeira vez, o que escrevi no começo do capítulo; por mais que eu tenha a influência da minha mãe em primeiro plano, que eu busque ser ela todos os dias em todas situações, por mais que eu tenha conseguido juntar as duas partes do acordo e ser tanto a máquina implacável que provê a família quanto a memória boa de quem estava sentado na arquibancada da natação para os meus filhos, se eu bobear, se eu piscar, viro meu pai. E não tem nada que eu possa fazer a respeito! Hahaha!

Quando falo que o equilíbrio dos dois é perfeito, é porque, se não fosse pela dra. Carmen como minha mãe, eu seria 100% dr. Decio como pai, e ter essa consciência me dá o controle de decidir qual pai eu quero ser. Tanto que, quando percebi, mesmo sem entender a origem, o que estava fazendo, mudei na hora, chamei o Tefo para sair comigo sozinho, passamos uma tarde nos divertindo demais, nos reencontramos e na volta ele já era o bom e velho Tefo cabeça de minuim, maluquinho e cheio de vida! O bom é que, enquanto são crianças, tudo é rapidamente reparado, eles se adaptam e mudam muito mais facilmente que o adulto. Espero que essa história sirva para duas coisas: que você decida conscientemente o pai que quer ser e que saiba que quase tudo é reversível enquanto seus filhos são pequenos.

Tem uma coisa que me emociona demais no fato de podermos ser os pais que escolhemos. Usando ainda meu pai como exemplo; a vida foi dura com ele, e ele foi duro com a vida. Mas soube achar seu caminho, soube aprender com a vida e reajustar o que ele não queria mais para si. O pai que tive na minha infância não foi o mesmo que tive na minha adolescência e, mesmo evoluindo demais nesse período, como já escrevi em outros capítulos, a ponto de ficar sentado em silêncio esperando eu me abrir ou me abraçar tão forte até as lágrimas saírem e meus problemas irem embora, anos depois, ouvindo muito minha mãe, ele conseguiu se transformar num avô daqueles de filme!

“O que eu mais gosto no Vovô Decio é que ele é meu avô mais engraçado, dança comigo e brinca sem parar”, escreveu a Doninha no trabalho da escola sobre os avôs. “O QUÊ????”, responderia o Marcos de até uns 13, 14 anos, que foi quando meu pai começou a mudar e ser mais leve e presente. Dançar? Brincar? Sim, hoje ele é isso! Acredito que ele é com meus filhos o pai que ele realmente seria se não tivesse chamado tanta responsabilidade para si numa idade tão jovem. Sou muito feliz em poder, por meio dos meus filhos, dar a oportunidade para ele aproveitar a infância das crianças, coisa que não conseguiu comigo e com meu irmão. Isso me emociona, pois é uma linda história de redenção.

Ah! Vale a menção honrosa para qualquer um que queira fazer esse acordo muito comum: as coisas se invertem! Como minha mãe retomou a carreira com força total depois de anos, o sucesso veio mais tarde, então, enquanto meu pai está, hoje, sempre disponível para os netos, ela está sempre atendendo no consultório, falando em congressos, dando aulas, chegando em casa quase todos os dias às 22h ou às 23h! Isso, com certeza, eles não previram! Hahaha!

* * *

Parceiros da irmandade,

Todos nós vamos errar, ter medo e dúvidas, nos arrepender de algo e até chorar

escondido ao longo do caminho.

É uma mudança muito grande e, por mais que seja o grande sonho da vida, como era para mim, nós realmente só descobrimos como vamos reagir na hora em que aquele embrulho vivo é colocado em nosso colo. Na hora que entendemos que aquele ser humano em miniatura morre em questão de horas se você não cuidar dele. É uma responsabilidade sem precedentes. Se você acha que não está preparado, tire esse pensamento da sua cabeça, pois eles sempre vêm na hora certa, por mais que pareça que não. Deus não erra, “não joga dados”, como disse Einstein certa vez.

Para todos os meus amigos que estão prestes a ter filho, eu repasso um conselho da minha mãe. Um dia antes do meu filho Romeo nascer, ela me ligou e disse: “Hoje, vá para a cama cedo, fique lá e curta o momento. Desligue seu celular, feche a porta, as janelas, deixe o quarto totalmente escuro e se entregue ao sono mais profundo, pois vai ser a última noite que você terá esse privilégio na vida. Depois de amanhã, você vai ter uma conexão ligada 24 horas com seu filho, impossível de desligar. No começo, vai ser pela necessidade dele, mas depois que ele crescer e estiver demorando para chegar em casa, vai ser por sua necessidade. Depois que ele nasce, que ele está aqui, não importa a idade, você sempre vai ter uma batida do coração fora de seu corpo. O sono que você vai ter hoje é o mesmo de toda a sua vida, despreocupado, porém é o último. Aproveite!”.

E é verdade. Há treze anos eu durmo com um olho aberto, pronto para saltar da cama e com luz o suficiente para eu me achar caso precise. E toda vez que a Suzana pede para deixar o quarto no breu, espero ela dormir e acendo a luz do corredor para o caso de algum cabeça de minduim precisar ir até meu quarto. Faço isso porque lembro do pânico que eu sentia quando precisava ir até o quarto dos meus pais de madrugada e não acho que meus filhos precisem passar pelo mesmo.

Ah! No meu caso, sempre é bom ter um pouco de luz à noite para ninguém tropeçar em um cachorro à caminho do xixi! Hahaha!

Logo depois dessa última noite em que você é capaz de apagar, o carrinho dispara na montanha-russa! Aparece tanta coisa para a gente resolver, tanta mudança a que se adaptar, tanto gasto, preocupação, todas as mudanças e crises pelas quais toda mulher passa, ter que se lembrar de tudo o que você precisa levar para uma simples saída de casa, tudo fica tão mais complicado que, muitas vezes, parece que você fez um mau negócio. Mas lembre-se de que nada que vale a pena é simples e fácil.

Aprendi uma regra para vida: se for fácil, está errado. Pode aplicar isso em tudo.

Tem outro aspecto muito importante para todos os momentos de crise que talvez não tenha passado pela sua cabeça: tudo é passageiro. Tudo passa! E rapidamente. Não que os problemas acabarão, mas pelo menos vão mudar! Hahaha! Se você vai ser pai ou acabou de ser, pode acreditar que essa fase de parecer um zumbi do *The Walking Dead*, vagando pela casa de madrugada e pelo resto da vida durante o dia enquanto nem Deus consegue fazer esse bebê parar de chorar, é a que acaba mais rápido!

Enquanto você pode ficar feliz com esse fato que estou te adiantando, pode ficar triste também, pois o cheirinho da cabecinha do seu bebê com esse cabelinho que massageia seu lábio e a ponta do seu nariz toda vez que você vai dar uma cafungada acaba com a mesma rapidez.

Ou seja, todas as fases têm seu terror e sua beleza. Você só precisa trabalhar, buscar ajuda se for o caso, para não deixar um aspecto sufocar o outro. Eles precisam coexistir. Não dá para achar tudo um terror a ponto de não curtir esses momentos mágicos, que são os momentos que vão te emocionar nas formaturas, aniversários e toda vez que cair sua ficha que seus filhos estão crescendo. Sim, essa ficha cai várias vezes e nunca tem o efeito total! Da mesma forma que não dá para entrar em negação e não perceber, nem aceitar as dificuldades que fazem parte do crescimento saudável e se tornar um alienado.

Dentro dos meus erros e acertos, medos e tranquilidades, nunca pequei por falta de amor e de intensidade. Sempre tive a consciência e a vontade de ser o

melhor pai que existe, nunca neguei alguma função ou situação, por mais que eu não soubesse o que fazer na primeira vez. Lembro-me bem de quando nos chamaram para dar o primeiro banho no Romeo. Aquele momento em que a enfermeira traz o bebê e ensina a dar o banho. Sendo como eu sou, não tive nem um momento de dúvida ao dizer que quem iria dar o banho seria eu.

“Marcos, não acha melhor eu dar? É seu primeiro filho, você nunca deu banho em um bebê... e se deixá-lo cair?”

“Cair?! Escuta, é mais fácil o Bin Laden ressurgir e entrar com um avião aqui neste prédio do que eu deixar meu filho cair!”

Eu sabia dar o banho? Não. Mas, muitas vezes na minha vida de pai, eu penso nos primórdios, quando pais e mães não tinham estudo, não tinham aula de nada e simplesmente seguiam seus instintos! Cuidavam dos bebês! Eram pais e mães no sentido mais gutural dessas funções. Toda vez que penso nisso, eu me armo de amor e responsabilidade, arregaço as mangas e faço o que tem de ser feito.

Era só um banho, você pode pensar. Mas meus pensamentos eram de ordem espiritual. A simbologia do primeiro banho, a primeira mão que ia limpar aquele corpinho, o primeiro toque, o primeiro carinho, a primeira mão em que ele ia depositar a cabecinha, tinha de ser a minha! E não a de uma enfermeira que, por mais que estivesse lá para garantir a segurança dele, não tem, nem teria nenhum laço afetivo com ele. Eu acredito muito nessas coisas. Ficam registradas na alma. Por esse mesmo motivo, eu fiquei ali do lado para cortar o cordão umbilical de todos os meus filhos, pela linda simbologia de dar a vida a eles. Registros de alma.

Para os pais que ainda vão passar por todas as “primeiras vezes” de seus filhos, eu recomendo fortemente que se preparem e tenham a coragem de ser o criador de todos esses registros de alma de seus filhos. Para vocês, essas serão experiências que fazem a paternidade ser completa.

Portanto, meus erros sempre foram por excesso. E eu acredito que é assim

que tem de ser. Que as reclamações dos meus filhos, tanto agora quanto em alguns anos, talvez no divã do analista, não sejam por falta de alguma coisa. Que sejam por excesso! Que meus filhos, desde bebês, sintam que estarei lá quantas noites for preciso até eles aprenderem a voar sozinhos! Com muita calma, paciência e a certeza de que, se esticarem a mão, estarei numa distância segura para alcançar! Da mesma forma que sempre estive ali, sentado ao lado do berço para, ao menor sinal de choro, pousar minha mão sobre suas barriguinhas e soprar em seus ouvidos: “Papai está aqui. Pode ficar tranquilo”.

Ame seus filhos. Desmedidamente! Lembre-se de que foi você quem os colocou no mundo, então é sua responsabilidade. Alimente-se disso, mesmo que seja difícil de engolir às vezes, porque vai te nutrir, vai te fazer forte! Mais do que você imagina. Não empurre para outra pessoa essa responsabilidade que tem a forma de uma menininha a quem você deu seu sobrenome. É você quem tem de dar as ferramentas para que ela te supere em todos os aspectos. O mundo só evolui quando compreendemos que a próxima geração tem de ser melhor e mais evoluída do que a nossa. E isso depende de nós, pais.

Um dia, sua menininha não vai mais ser “inha”, pelo menos aos olhos dos outros. Um dia, por causa da sua dedicação, criação e educação, ela vai escolher um cara sensacional para construir sua própria família. Um cara que vai amá-la e assumir algumas funções às quais você dedicou a vida para cumprir, como protegê-la, estar lá para ela sempre que ela precisar, olhar em seus olhos e dizer que está linda, motivar o sorriso e fazer as lágrimas irem embora. Outro cara?!

Sim! Se você fizer seu trabalho direito, um dia você vai ser apenas o motivo da visita aos finais de semana ou do telefonema na hora do desespero. Mas não se preocupe, seu lugar será intocável, nenhum outro cara vai conseguir tirar você do coração da sua filha pelo simples fato de você ter sido o pai! E ter esse lugar insubstituível, guardado com tanto amor, confiança, gratidão, admiração e saudade é a melhor recompensa que um pai pode ter.

* * *

SE FOR PARA DEIXAR UMA ÚNICA MENSAGEM PARA OS PAIS

Seja presente.

Tudo que escrevi no livro se resume a isso, pois se nem por perto você está, não tem como viver nada do que o livro abordou. Se você não aparece, não vota. Não toma decisão, não tem voz ativa, não opina, não é lembrado, vai acabar vivendo frustrado e, o mais triste, não vai ter memórias da vida da sua filha, nem ela vai ter memórias de você na vida dela.

A distância é o fator mais cruel numa relação entre pai e filha.

Não se engane, Skype, FaceTime, telefone, WhatsApp, nada disso serve para criar uma relação, um vínculo, educar e se fazer presente durante os dez primeiros anos de seus filhos. Essas coisas servem, no máximo, para matar as saudades durante uma viagem.

Portanto, se de tudo o que escrevi, eu fosse obrigado a escolher uma coisa só para você levar adiante e aplicar em sua vida com suas filhas, gostaria que fosse o primeiro mandamento na tábua da irmandade #PaiDeMenina: seja presente!

ANOTA AÍ!

- ☑ Segure sua bebê no colo o máximo que conseguir e puder. Digo isso mais para o seu benefício do que para o dela.

- ☑ Sussurre no ouvido dela e cante sempre que estiver colocando.a para dormir. Sua voz traz paz e segurança para ela.

- ☑ Compre uma cadeira de balanço confortável com apoio para a cabeça. Depois da primeira noite em claro, você vai me agradecer.

- ☑ Raspe seu peito direito, nada de pelos espetados, porque ela não merece, e encaixe.a no seu peito. Para ela, será a paz e, para você, será a sua vida começando a fazer sentido.

☑ Ela vai se jogar no chão do supermercado, gritar na loja, chorar o que parece um choro sem-fim ou alguma coisa do tipo, e você vai entender que, todas as vezes que olhou para um pai com ar de reprovação ao ver uma cena dessas, quem estava errado era você.

☑ Prepare a câmera antes de dar em suas mãozinhas seu primeiro chocolate! Mais gostoso do que o chocolate serão as fotos que você vai tirar!

☑ Determine uma data e tire uma foto dela no mesmo lugar da mesma distância desde seu primeiro mês de vida! Quando ela completar 18 anos, você vai poder dar de presente um dos vídeos mais legais de toda a sua vida, editando as fotos e mostrando a evolução.

☑ Se voce correr por fora e se esforçar repetindo PA.PA direto, cantar musicas so na lingua do PA, ha uma chance de sua filha dizer papa antes de mama! Hahahaha! Nunca digam para as maes que leram isso aqui!

☑ Deixe ela sentar no seu colo para comer. Em casa, no restaurante, em qualquer lugar. Vai ser uma das coisas mais gostosas da sua vida. Você vai se sentir muito importante.

☑ Eu sei que é muito difícil, mas tente não fazer tudo o que ela quer e comprar tudo o que ela pede só porque ela fala “papai” de um jeito que faz seu coração derreter.

☑ Não guarde as roupas boas só para as festas, pois elas ficarão pequenas muito rápido e você vai ficar com raiva pelo dinheiro jogado fora.

☑ Escove os cabelos dela. Sempre.

☑ Não apenas a deixe levar todos os bichos de pelúcia que quiser, mas saiba o nome de todos eles.

☑ Encoraje.a a ser aventureira. Com responsabilidade.

☑ Guarde todos os dentes que caírem e nunca esqueça do dinheiro da fada do dente!

☑ Guarde também o primeiro cabelo a ser cortado.

☑ Guarde também todas as cartas e os desenhos que ela fizer. Um dia, voce vai amar reve.los.

☑ Não perca a chance de dançar com ela em todas as alturas, começando quando ela bater nos seus joelhos.

☑ Enquanto ela for pequena, mande flores no Dia dos Namorados e, para sempre, no Dia da Mulher.

☑ Pergunte todos os dias o que ela aprendeu na escola.

☑ Quando ela for dormir fora, deixe.a a vontade para voltar a hora que quiser. Mesmo que voce tenha de ir busca.la as 3h da manha.

☑ Ensine que o celular é para segurança e para a comunicação com você, não para redes sociais.

☑ Carregue.a no colo o maximo que conseguir. Ou que a lombar permitir.

☑ Deixe recadinhos afetuosos escondidos para ela. Mas de uma forma que ela consiga achar.

☑ Ensine.a a ser grata e a reconhecer Deus.

☑ Explique desde cedo que o corpo é um só. Se quebrar, quebrou.

☑ Se você não gosta da forma como ela está vestida, não permita.

☑ Mostre para ela vídeos com você de quando ela era bebê.

☑ Jogue.a para cima e brinque com ela. Faça cocegas ate ela parecer o Zacarias falando!

☑ Deixe claro, desde sempre, que ninguém pode tocar em suas partes íntimas.

☑ acredite em unicórnios. E numa tal de baleia com chifre de unicórnio. Na dúvida, se for de unicórnio, acredite.

☑ Ensine que dinheiro não é a coisa mais importante do mundo.

☑ Quando for dar uma bronca, ajoelhe e fique da altura dela.

☑ Lembre-se de que gritar não passa firmeza nem credibilidade.

☑ Reze com ela todas as noites. Ensine-a a agradecer.

☑ Esteja preparado para sentir todo o ciúme do mundo.

☑ E, mais importante, trate a mãe dela com todo o respeito, carinho e amor. Ela vai sempre tomar essa relação como base e exemplo.



marcosmion • Follow

Me divirto demais passando os ensinamentos de Nosso Senhor Jesus Cristo pra nova geração! 🙏

Ontem Doninha mandou essa! Kkkk!

...

- Papai, e se Jesus voltasse agora? Hoje em dia?

- Seria demais, né meu amor? ...

- Ah, eu ia querer tirar uma selfie com ele!

...





marcosmion • Follow

Hoje foi dia de celebrar a minha princesa, minha gatinha, dona do meu coração, Doninha ❤️

...

God bless little girls 🙏

...

É assim, pendurada em mim que ela passa boa parte do dia! Ela é sempre a 1ª que acordo de manhã, a que vai buscar sushi comigo, a que segue meus passos seja no teatro, no basquete ou na obsessão por tênis, ela é minha parceirinha pra todos os momentos, aliás, tenho que proibir senão ela vai comigo pra academia, só pra ficar “pertinho de vc, papai” (😍) e responsável por um amor único e exclusivo, só dela, que explode dentro de mim! ...

E enquanto minha lombar deixar é pendurada em mim que ela vai ficar! E quando não deixar, eu sento e ela pula no meu colo! Algum jeito a gente dá pq nossa união, nosso elo, é pra sempre e é inquebrável!

...

Feliz aniversário, princesa! Que papai do céu sempre te ilumine, guarde e guie! E que Nossa Senhora, nossa Santa Maria sempre te proteja com seu manto sagrado! 🙏 Daddy loves you 🧑❤️👧



marcosmion • Follow
Piazza Navona

“Não vale a pena! Eles não vão lembrar de nada!”.

...

Já ouvi muito isso em relação a levar crianças pra viagens. Disney parece que tem um documento de isenção nesse quesito, mas no fundo a verdade é uma só: eles podem até não lembrar dos detalhes, de todas histórias e, talvez, realmente não lembrar de nada, mas para os pais, viajar com os filhos pequenos, é inesquecível!! Inclusive pra Disney!! Se são pequenos, a viagem é sempre pros pais! Assim como a festa de bday de 1 ano, mas isso é outro post! Rsrs

...

A viagem proporciona momentos de união total entre todos. O dia inteiro juntos! E num lugar diferente, cheio de novidade! Podem não lembrar de tudo, mas enquanto estão aqui acham detalhes, brincadeiras e se fascinam com tudo! E para nós, pais, isso faz valer cada centavo gasto. Enquanto pequenos querem ficar grudados, ouvem tudo, só tem graça se estamos todos juntinhos...adolescente lembra de tudo, mas a viagem não é assim, tão juntinho! Amando tudo o tempo todo! Rsrs

...

Sei que não é fácil viajar pra Europa, ainda mais com nossa moeda tão desvalorizada, mas quem puder, não perca a oportunidade!

...

#FamilyFirst - Doninha na Piazza Navona ❤️ Texto compartilhado, a pedidos, no facebook.com/marcosmionoficial



marcosmion • Follow

Tenham todos um domingo abençoado com suas famílias!

...

Aproveitem esses momentos. Esses são os que fazem tudo ter sentido ❤️

...

Não esqueça de separar um tempo pra agradecer 🙏 E já ensinar as crianças sobre fé, compaixão e gratidão 🙌 #FamilyFirst



marcosmion • Follow

“Deixa o bebê chorar no berço que ele acostuma e dorme sozinho”.

...

Mesmo inexperiente, aos 24 anos, no meu 1º filho, esse conselho já me dava arrepios!! Como assim?? Fazer meu filho se acostumar com o fato de que eu não vou ao seu resgate se ele chora? Ou pior, fazer uma criança se acostumar com seus medos e enfrentar traumas SOZINHA?! Oi?! Mas isso não vai exatamente contra TUDO que um pai deve fazer? Que é dar asas E ENSINAR A VOAR? Não dar asas e jogar do prédio dizendo: tá sozinho agora campeão, se vira!!

...

NUNCA deixei nenhum filho meu se esbugarhar de chorar até dormir de cansaço e desesperança! Aliás, nunca deixei filho meu dormir sozinho até querer!! Quando eram pequenos sempre foram pra minha cama quando bem quiseram. E até hoje dormimos juntos! Como nessa foto que mamãe @suzanagullo tirou de um momento lindo e diário aqui em casa!! Sempre uma conchinha misturada a ponto de não

saber onde um acaba e o outro começa! 🍱 É assim com todos nós 5!!

...

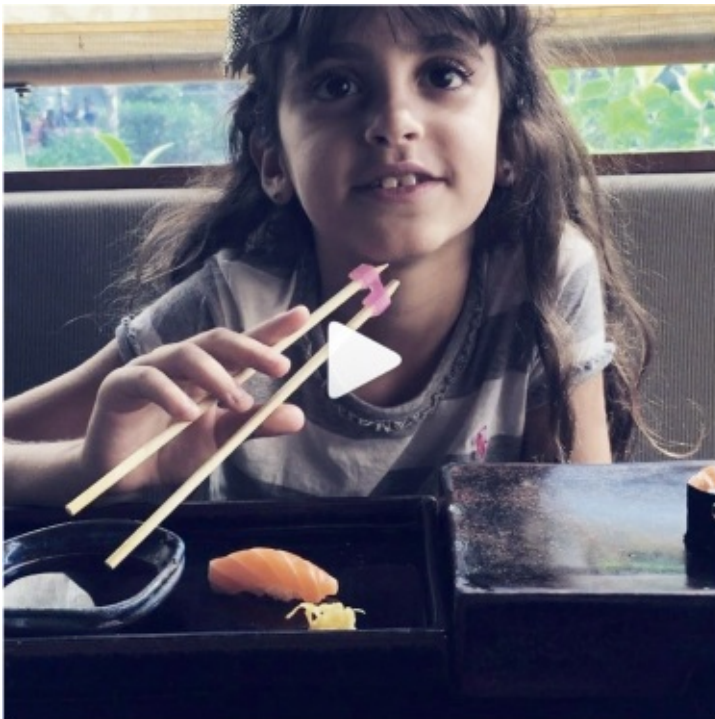
Sei que muitas vezes sou um exemplo diferente do que pregam os livros de pediatria mais tradicionais! Rsr! Mas não posso deixar de falar no que EU acredito!! Pode não ser bom pra algumas pessoas que estão lendo e tudo ótimo!! Isso é a minha doutrina, dentro do meu espaço!

...

Sempre digo: que não seja por falta de amor e zelo!! Que seja por excesso! Que meus filhos, desde bebês, sintam que estarei lá quantas noites forem preciso até eles APRENDEREM a voar! Com calma, tranquilidade e a certeza que se esticarem a mão, estarei numa distância segura pra alcançar, da mesma forma que sempre estava ali, sentado ao lado do berço para, ao menor sinal de choro, pousar minha mão sob suas barriguinhas e soprar em seus ouvidos: “Papai está aqui. Pode ficar tranquilo”. ❤️ Encham seus filhos de amor e segurança!! #FamilyFirst

...

A pedidos, postei no facebook.com/marcosmionoficial para compartilharem! 🙌👏





marcosmion • Follow

Domingo. Dia da família 🙏 Dia de date com o papai ❤️ ...

São muito importantes esses momentos a sós com cada filho, pois, além deles se sentirem importantes com toda atenção do papai, são os momentos que ficamos 100% sintonizados, ou seja, a hora perfeita pra ensinar! Pra construir caráter. Pra servir de exemplo! E tb, acreditem, esses momentos em “paz”, sem correria, sem irmãos e bagunça são os momentos que eles falam sobre tudo! ...

Acho que meu post sobre a educação que dou pra Doninha e como separo religiosamente um espaço pra sair só com ela foi o mais repostado da minha vida! Rs! Até hoje pais me param pra agradecer e falar como assumiram essa postura em suas vidas e eu fico muito feliz! Mas é importante lembrar que isso é uma manutenção! Tem que ser constante! Não adianta fazer uma vez! ...

Nesse post eu gravei um pedacinho da minha conversa com a Doninha pra mostrar exatamente isso! Educar não é da noite pro dia e nem fazer algo uma única vez! #FamilyFirst 🧑❤️👧





marcosmion • Follow

Nunca perca a oportunidade de mostrar pras pessoas especiais pra vc o quão especiais elas são.

...

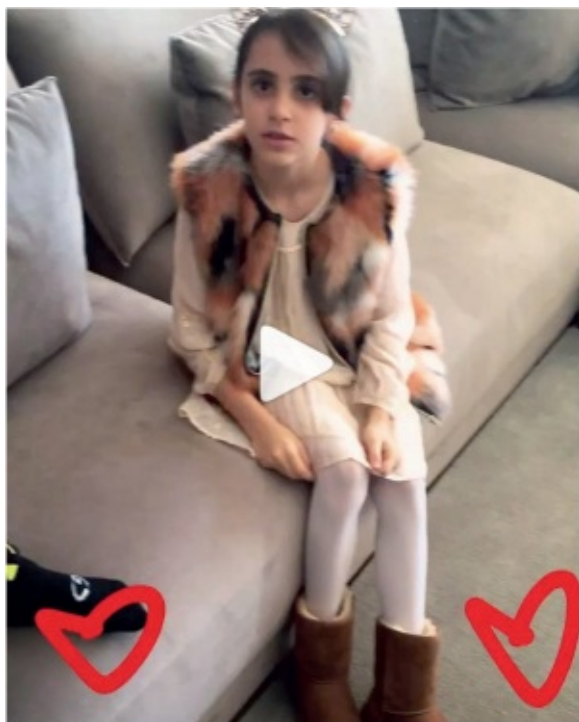
A gente sabe que desse mundo não levamos nada, mas podemos deixar muita coisa nos corações das pessoas que nos cercam, que amamos...

Somos eternos nos corações de nossas famílias.

...

A realidade sempre vai bater à nossa porta. Ninguém sai ileso dessa vida. Por isso é muito importante aproveitar os momentos com sua família que são os merecedores de todo seu tempo, esforço, dedicação, confiança, proteção e entrega...

Sou completamente devoto aos meus filhos e minha mulher. E uma certeza eu tenho, eles sabem o quão importantes são e o quanto eu os amo. [#FamilyFirst](#) [#EverlastingLove](#)





marcosmion • Follow

Estou tendo sérios problemas com essa menina! Ela rouba toda gota de amor que existe em mim!! ...

Como sempre falo: amor de pai e filha. Não existe outro no mundo. Único e especial! Nem maior, nem menor, apenas diferente de tudo!

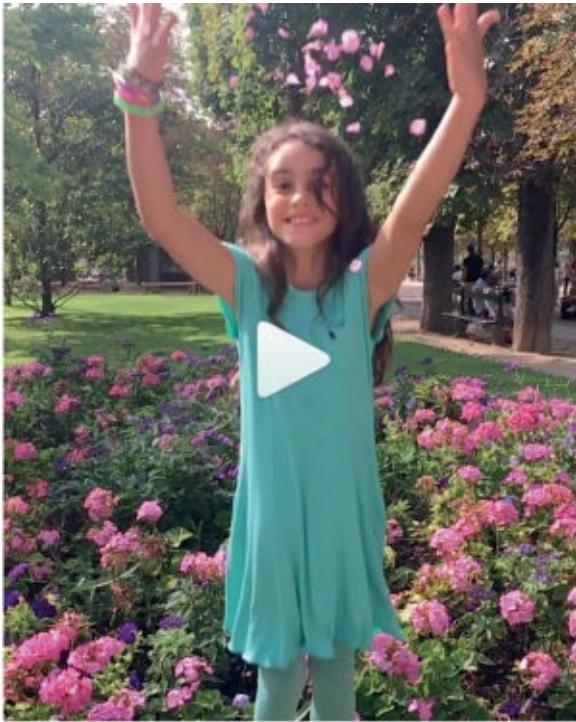
...

É um amor que não tem gratidão como o de mãe, não tem desejo como o da esposa, não tem aquela expectativa natural que pai tem com filho homem...é um amor que dói e me comprime o peito só por ela existir! ...

...

Doninha, dona da minha vida, está sendo especialmente difícil ver vc ganhando o mundo, crescendo e ficando uma mini Suzana, pois meu senso de proteção em relação a vc é maior que tudo. Mas estou fazendo tudo que posso pra vc saber se virar, encarar esse mundo cruel e maluco de cabeça erguida, coração puro e imbatível! Sem se deixar derrubar por nada! Forte e digna. Com honra à Jesus Cristo e sua família e fé sempre. Vai dar tudo certo, meu amor! ❤️ Sem contar que eu já tô beirando os 100kgs pra qq mini cafa pensar duas vezes antes de sequer se apresentar pra vc! 🤔❤️ #FamilyFirst

#DoninhaMion



marcosmion • Follow
Jardin du Luxembourg

Que sua vida seja sempre cheia de momentos como esse, minha princesa! ❤️ ...

Da mais vibrante pureza, da mais intensa alegria, desse sorriso maravilhoso que incendeia o mundo e de campos floridos para vc fazer até o coração mais bruto entender pq Deus fez little girls! ❤️

...

Que vc tenha um mundo no futuro te esperando com total respeito, inúmeras oportunidades e igualdade em todos os aspectos! Que vc seja sempre corajosa, inteligente e articulada para domar os imbecis que vão cruzar seu caminho, colocá-los em seus míseros lugares, como eu faria! Na verdade, sempre me chame! Pois eu vou com prazer te ajudar nessa função! 🤗🙌

...

Você vai arrepiar com geral, meu amor! Não deixe nunca ninguém abafar seu brilho porque vc vai longe, com certeza vai pra onde quiser, fazer o que quiser, Doninha!

...

E eu estarei sempre aqui! O primeiro a gritar seu nome e te aplaudir e o primeiro a te pegar no colo, te

mimar o suficiente pra que vc esteja pronta pra levantar de novo e seguir adiante! ❤️ Muito orgulho de vc, princesa! #FamilyFirst #PaiDeMenina #GodBlessLittleGirls



marcosmion • Follow

Amor meu. Minha princesa. Minha melhor parte! Hoje completam 9 anos que cortei seu cordão e falei em seu ouvido.

A primeira voz que você ouviu fora da barriga da mamãe.

...

Hoje, pela 1a vez, antes de dormir eu te contei quais foram essas palavras e vou atender ao seu pedido de repetí-las todos os anos no dia do seu bday! ❤️

...

Sou eternamente grato à nosso Deus, Jesus Cristo, por ter vc em minha vida, minha luz. Minha parceira, que gosta de tudo que eu gosto! Não se passa um dia sem uma surpresa, uma notícia, uma realização que não me faça sentir todo orgulho do mundo de vc! Vc que toda noite dorme esmagada,

enconchada, como for, contanto que seja comigo! ❤️

...

Como sempre te falo: que seu anjo da guarda te cuide lá de cima sempre que daqui de baixo cuido eu!!

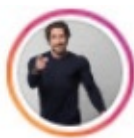
...

Parabéns maior amor da minha vida! Que Papai do céu te ilumine, te guie e te proteja de todo mal.

Estarei para sempre aqui, ao seu lado. Minha menina. ❤️

...

[#FamilyFirst](#) [#daughter](#) [#daddyanddaughter](#) [#EverlastingLove](#)



marcosmion • Follow

“Now I’ve had the time of my life...no I never felt like this before! I swear! It’s the truth... and I owe it all to you!”

...

Minha princesa, meu amor, dona do meu ser, Doninha ❤️ A letra dessa música, daquela cena do filme

que sempre faço com vc na piscina, resume o que é vc na minha vida, filha!

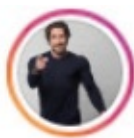
...

(Essa é a melhor época da minha vida! Nunca me senti assim antes. É a verdade. Juro! E devo tudo a vc!)

...

Pra sempre com vc, pra sempre seu. A hora que precisar. E cada vez maior pra encarar os futuros mini cafas! 🙄🙄💪💪

[#FamilyFirst](#) [#DaddysGirl](#) [#EverlastingLove](#)



marcosmion • Follow

Genética! 💪

...

Doninha, 9 anos, minha ginasta! Saradinha! 🙄💪 Como ela mesma diz, da cabeça dela: “Nós somos fitness, papai!” ❤️ [#FamilyFirst](#) [#PaiDeMenina](#) [#DadAndDaughter](#) [#FitFamily](#)



marcosmion • Follow

Quando vc cria ao seu redor um lar baseado no amor e na dedicação, o dia a dia é repleto de surpresas deliciosas! ❤️ ...

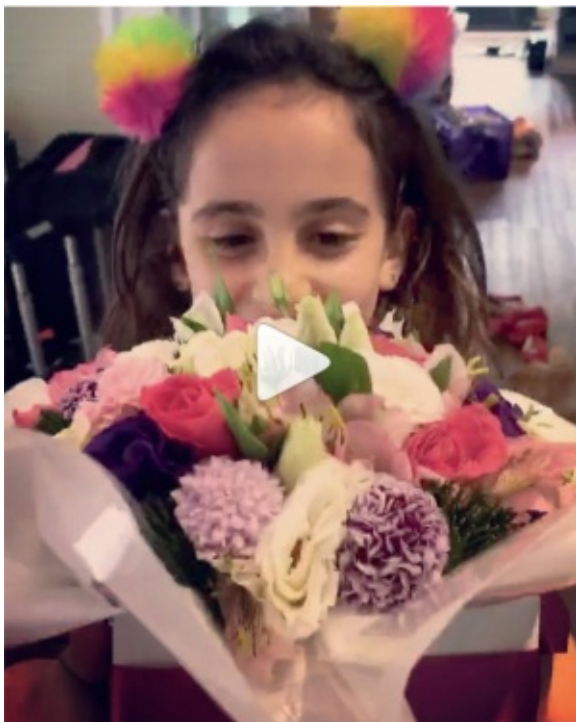
Todo dia tem alguma coisa que meus cabeças de amendoim fazem espontaneamente, refletindo o amor que eles recebem de mim e da @suzanagullo ...

Mas hoje foi demais! Essa “coisa” pegou uma camiseta dela, um canetão e fez essa estampa!! 🥰 (CATAPLOFT! – esse foi o barulho que fiz ao cair morrendo de amores!)

Não só isso, mas ela vestiu pra ir pra missa e passar o dia! Tipo roupa de uso! Kkk! Não é “Papai eu te amo, agora guarda esse presente no seu escritório”!! É “Papai eu te amo e vou usar no peito”!! (CATAPLOFT DUPLO CARPADO! 🤪)...

Juro que foi por pouco que não esmaguei a cabeça até o cérebro sair pela orelha. Por pouco! ❤️❤️❤️

#FamilyFirst 🧑❤️👩



marcosmion • Follow

Pais! Juntem-se a mim! Vamos elevar a barra!

...

Vamos acabar com o feminismo! Não pq ele não é importante, pelo contrário, pq se tudo der certo o movimento tem que acabar! Se criarmos uma geração de meninas que não baixam a cabeça, não abrem concessões, defendem suas opiniões com normalidade, sem sentir que estão lutando por isso, que se consideram iguais aos meninos e, principalmente, sentem MUITO ORGULHO de serem meninas, o feminismo não precisará existir!

...

Nossa chance é criando essa nova geração, nossos filhos, meninos e meninas, livres de preconceito, tendo o respeito como algo inerente, que não tem que ser cobrado, mas sim que faz parte da vida. Normal!

...

Eles estão “zeradinhos”! Vamos ensiná-los enquanto pequenos! Enquanto podemos, DE FATO, dar o

próximo passo desse movimento mundial de igualdade, que é simplesmente ele deixar de existir. Por falta de necessidade. Pelo motivo de tudo ter ficado igual!

...

Parece utopia? Eu sei que sim, mas não é óbvio que é possível? Nós, adultos, só temos que acreditar e fazer nossa parte TODOS OS DIAS! Eu faço a minha! Tô criando meninos e menina em igualdade! Com o respeito, o amor ao próximo, a tolerância e, acima de tudo, a COMPAIXÃO, como regras para a vida!

...

Pais e mães, não ensinem suas meninas a lutar, ensine meninos e meninas que eles podem tudo, da mesma forma! IGUAIS! Já escrevi sobre isso na minha coluna da [@revistacrescer](#) : se pegamos uma menininha com o HD em formação e a inflamos de empoderamento, ela vai cair pro outro extremo! Sentindo-se acima dos homens e a balança nunca se acerta assim.

...

Encham suas meninas de orgulho de ser mulher! Que ela pode ser o que quiser, mas isso não impede de tratá-la como uma princesa e surpreendê-la com flores! As princesas hoje empunham arco e flecha, malandro! Acorda! [#DiaDaMulher](#) [#FamilyFirst](#) – MARQUEM OS PAIS QUE VOCÊS CONHECEM!

ANOTA AÍ

- Segure sua bebê no colo o máximo que conseguir e puder. Digo isso mais para o seu benefício do que para o dela.
- Compre uma cadeira de balanço confortável com apoio para a cabeça. Depois da primeira noite em claro, você vai me agradecer.
- Acredite em unicórnios. E numa tal de baleia com chifre de unicórnio. Na dúvida, se for de unicórnio, acredite.
- Se você correr por fora e se esforçar repetindo PA-PA direto, cantar músicas só na língua do PA, há uma chance de sua filha dizer papa antes de mama! Hahahaha! Nunca digam para as mães que leram isso aqui!
- Não apenas a deixe levar todos os bichos de pelúcia que quiser, mas saiba o nome de todos eles.
- Eu sei que é muito difícil, mas tente não fazer tudo o que ela quer e comprar tudo o que ela pede só porque ela fala “papai” de um jeito que faz seu coração derreter.
- Pergunte todos os dias o que ela aprendeu na escola.
- Guarde também todas as cartas e os desenhos que ela fizer. Um dia, você vai amar revê-los.
- Carregue-a no colo o máximo que conseguir. Ou que a lombar permitir.



© Gy Alvez Produções

MARCOS MION pedia a Deus para ser pai desde os 16 anos. Casado com Suzana desde 2005, começou a completar a família aos 24 anos. Enfrentaram juntos muitos desafios, situações de risco e adversidades em todas as gestações, mas com a base fincada no amor e com a fé sempre presente, colocaram a família em primeiro lugar. #FamilyFirst. Assim veio a “creche”: Romeo, Donatella e Stefano. Quando a paternidade dá uma brecha, Mion é ator, comunicador, apresentador de TV, fisiculturista, empresário e escritor. Todo seu sucesso é acompanhado pelos mais de 28,5 milhões de seguidores que tem nas principais redes sociais.