

AULA 03 - Ser pais na sociedade contemporânea

Ser pais na atualidade, a gente ouve muitos relatos dos pais falando sobre a dificuldade de ser pai nos dias de hoje. E é claro, são inúmeros os desafios, mas é inegável que a quantidade de informação e conhecimento que nós temos hoje nos permite educar de uma forma muito mais assertiva, cuidadosa e respeitosa. Nós comunicamos com os nossos filhos, impacta profundamente o desenvolvimento deles. Quando nós conseguimos, enquanto pais e cuidadores, manter uma comunicação sensível, respeitosa e recíproca com as crianças, nós desenvolvemos nelas um senso de segurança e construindo relações sólidas, seguras e saudáveis, isso inevitavelmente vai impactar em diversos âmbitos da vida delas, não apenas na infância, mas também na vida adulta. A forma também como nós pais olhamos para a nossa própria história também é muito importante e impacta no desenvolvimento das crianças e nas nossas relações com elas.

A personalidade de uma criança, ela é formada a partir de influências genéticas, da saúde física da criança, do temperamento e também pelas experiências. Por isso, tamanha a importância dessas experiências dos primeiros anos de vida que os pais constroem com as crianças. Quando os pais olham para sua história de vida de uma forma reflexiva e aqui a gente está falando da importância do autoconhecimento dos pais no exercício da parentalidade, isso é fantástico. Pesquisas apontam que crianças que construíram uma conexão segura e positiva com seus cuidadores na infância tendem a ser adultos com maior resiliência para lidar com os desafios da vida. Pesquisas da neurociência confirmam que o nosso cérebro continua desenvolvendo conexões e inclusive novos neurônios podem surgir em determinadas áreas ao longo da vida e isso mostra que nós enquanto pais temos uma super oportunidade para continuar nos desenvolvendo na medida em que a gente reflete, revisa as nossas próprias vivências e experiências. Experiências que não foram cuidadas, que não foram olhadas e que se tornaram problemas mal resolvidos na vida adulta podem também interferir na relação entre pais e filhos, isso porque quando isso acontece os adultos acabam manejando essas situações de uma forma não efetiva, se utilizando de comportamentos impulsivos, percepções distorcidas e até mesmo tendo acesso a sensações corporais, isso faz com que os pais ou cuidadores não se satisfaçam com o seu desempenho enquanto pais, muitas vezes se sintam frustrados e culpados por isso. Mas por que uma experiência lá do passado impacta no presente e pode até moldar o nosso futuro? Quando a gente olha para a memória, como funciona isso no nosso cérebro, essa situação fica mais fácil de ser compreendida e faz ainda mais sentido. A memória é a maneira, é a forma como o cérebro reage às experiências e cria novas conexões.

Nós temos a memória implícita e a memória explícita. A memória implícita, que é a que a gente vai focar aqui nesse momento, ela é formada através de conexões cerebrais que geram as emoções, as reações comportamentais, as percepções e provavelmente até as codificações das sensações físicas, criando o que a gente chama de modelos mentais. Quando a gente pensa num bebezinho que está chorando, que está manifestando algum desconforto, e a mãe vai até ele atendê-lo, consolá-lo, essa criança, esse bebê, ele generaliza essa experiência, criando um modelo mental do comportamento com a mãe.

Então aquela experiência ali que trouxe calma e tranquilidade para o bebê, num momento futuro, quando ele se sentir angustiado, ele vai ativar esse modelo mental no cérebro e naturalmente vai se sentir mais calmo e tranquilizado com a presença da mãe. Então ele associa a presença da mãe a calma e tranquilidade. E isso vale não apenas para situações agradáveis e positivas, mas também para situações desafiadoras. Por isso, o quão importante é o manejo dos pais no trato com as crianças. O quanto a forma como a gente responde emocional e comportamentalmente aos nossos filhos vai ser muito decisiva, muito importante no desenvolvimento deles. Já está comprovado que os relacionamentos interpessoais, os padrões de comunicação entre as crianças e

os seus cuidadores nos primeiros anos de vida tem um papel impactante nos processos mentais. O cérebro da criança ele se desenvolve através de informações genéticas e também de experiências e em razão da imaturidade do cérebro infantil essas experiências têm um papel ainda mais impactante. Os pais são considerados como escultores ativos do cérebro em crescimento dos filhos.

Isso é tão relevante que pais adotivos poderiam ser chamados de pais biológicos pelo impacto que essas experiências familiares geram na estrutura biológica do cérebro das crianças. Os pais, eles querem muito construir relações afetuosas, relações sólidas e de segurança com os filhos, mas é crucial que eles entendam o papel das emoções nessas conexões. Quando um pai, um cuidador, uma mãe tem ciência das suas emoções, consegue identificar as próprias emoções, tem habilidades para manejá-las, consegue ter empatia com a emoção das crianças, a gente reúne aqui os ingredientes essenciais para a construção de relacionamentos íntimos sólidos, estruturantes e isso faz com que essas relações que são construídas primeiro no ambiente familiar entre os cuidadores e as crianças sejam levadas futuramente pelos filhos para as relações construídas em outros ambientes. Eles vão ter, vão conseguir cultivar melhor relações íntimas em outros ambientes. Os pais não costumam estudar, não costumam se preparar para o exercício da parentalidade.

Eles acreditam que isso vai acontecer de forma natural e instintiva. E muitas vezes o que vem nessa hora são as referências que eles têm de quando eles eram filhos. E muitos de nós fomos educados no autoritarismo, em que prevalecia aquela ideia de minha casa, minhas regras, você me deve obediência e a estratégia da punição e da recompensa. A verdade é que pesquisas da neurociência já mostraram que a punição não é uma estratégia efetiva no desenvolvimento da criança e que também pode trazer diversos prejuízos na saúde mental delas. É possível sim educar uma criança sem punição. É nesse sentido que a gente fala da parentalidade consciente. A parentalidade em que há limites, né, obviamente, mas eles são impostos de forma respeitosa, com firmeza e gentileza, e com isso a criança percebe que há um respeito mútuo nessa relação e que as emoções dela também são validadas, criando assim crianças mais confiantes. É muito importante, para que a gente consiga exercer uma parentalidade consciente, que a gente conheça o cérebro da criança.

Especialmente porque as crianças pequenas, elas têm só a parte do cérebro primitivo desenvolvido. Por isso, o cérebro delas é puramente emocional, muitos dos comportamentos que a gente enquanto pais e cuidadores enxerga como comportamentos ruins ou comportamentos inadequados, na verdade, são esperados e naturais, porque a criança não tem recursos para lidar com aquelas situações de forma diferente do que ela tem lidado. Então, conhecer isso nos torna muito mais empáticos enquanto cuidadores e também nos evita, faz a gente evitar criar expectativas que não estejam ajustadas à realidade das nossas crianças. Quando a gente fala em parentalidade consciente, é importante que a gente tenha um olhar curioso com as nossas crianças. Muitas vezes a gente cobra delas comportamentos que vão satisfazer as nossas necessidades e a gente não se conecta emocionalmente com a criança para tentar entender o que ela está buscando em nós, o que ela está precisando. Então ter esse olhar mais crítico e mais curioso em relação à postura dos nossos filhos certamente nos aproxima de uma educação muito mais consciente, respeitosa e positiva. É importante também a gente falar sobre os estilos parentais. O que é isso? É uma forma de se relacionar com os nossos filhos e que impacta no desenvolvimento deles. São quatro os principais estilos parentais e é natural que nós enquanto pais ou cuidadores possamos transitar entre esses estilos, mas sempre a gente vai ter um estilo que é predominante. Um dos estilos que eu já falei aqui antes é o estilo autoritário. Nesse estilo, os pais são bastante rígidos, têm níveis altos de exigência e baixos de afetividade. São pais que cobram muito dos filhos, mas participam pouco da vida deles.

E acabam ensinando para as crianças que o amor que elas recebem está muito condicionado aos

resultados que elas entregam, ao quanto elas são obedientes e respeitosos com os pais, condicionando isso de uma forma que não é funcional. Outro estilo parental é o estilo permissivo, em que os pais têm uma alta entrega de afetividade, no entanto, uma dificuldade muito grande com regras e limites. São aqueles pais superprotetores, que muitas vezes impedem que os filhos desenvolvam autonomia e fiquem reféns ali de tudo que eles ficam conduzindo. Outro estilo parental e talvez o mais danoso e perigoso para as crianças é o estilo negligente, em que tanto o nível de exigências é muito baixo como a afetividade. As crianças se sentem desvalorizadas, muitas vezes rejeitadas, e acreditam que as responsáveis por isso são elas mesmas. Por isso acaba sendo o estilo parental mais prejudicial para as crianças. E por fim, o estilo parental, que é o recomendado e que se diz mais eficiente no desenvolvimento das crianças, é o estilo participativo, em que há sim muitas exigências, mas também muito afeto. As crianças, elas são ouvidas, são validadas, são respeitadas, trazendo assim uma experiência muito mais ampla, que contempla diversos âmbitos e que gera crianças mais seguras e autoconfiantes.