



# CRESCIDOS & INDEPENDENTES

COMO AJUDAR O SEU FILHO ADOLESCENTE,  
MANTER A FAMÍLIA UNIDA E TORNÁ-LO  
UM ADULTO INDEPENDENTE

LISA HEFFERNAN E MARY DELL HARRINGTON



ALTA BOOKS  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2022

## **Sumário**

<b>INTRODUÇÃO:</b>	<i>Crescidos e Independentes</i>	xviii
<b>CAPÍTULO UM:</b>	<i>Vida Familiar</i>	1
<b>CAPÍTULO DOIS:</b>	<i>Felicidade, Ansiedade e Saúde Mental</i>	31
<b>CAPÍTULO TRÊS:</b>	<i>Saúde</i>	77
<b>CAPÍTULO QUATRO:</b>	<i>Amor e Sexo</i>	105
<b>CAPÍTULO CINCO:</b>	<i>Estudos Acadêmicos</i>	139
<b>CAPÍTULO SEIS:</b>	<i>Admissões em Faculdades</i>	179
<b>CAPÍTULO SETE:</b>	<i>Separação e Despedida</i>	215
<b>CAPÍTULO OITO:</b>	<i>Mudança para a Faculdade</i>	243
<b>CAPÍTULO NOVE:</b>	<i>Vida na Universidade</i>	279
<b>POSFÁCIO:</b>	<i>Coisas que Mais Nos Surpreenderam</i>	309

## CAPÍTULO UM

### *Vida Familiar*

**D**esde o início, a família exigiu muito de nós e nos consumiu.

Mais do que poderíamos imaginar, certo?

Em nossos dias como trabalhadoras solteiras, jamais poderíamos prever a atração irresistível que é ter um bebê pequeno para amar e acolher. Quem diria que aquelas crianças adoráveis de três anos ou que aquelas com dez anos poderiam ser, não só engraçadas, mas também perspicazes? E os adolescentes, que às vezes fazem jus à sua terrível fama, podem nos encher de orgulho ao chegar à idade adulta?

Lendo essas palavras, é claro que você sabe o que quero dizer.

Você sabe que, apesar dos altos e baixos, a vida familiar é a maior alegria de sua existência. Sabe que, cada um à sua maneira, seus filhos são mais extraordinários do que alguma vez sonhou. Você vivencia um amor tão feroz e protetor que faria qualquer coisa por aquelas pessoas. Aprende que ouvir todos os detalhes, aparentemente insignificantes, da vida de seu filho adolescente que até o que ele comeu no almoço pode ser fascinante. E você sabe que, enquanto sua família passa pelos anos do ensino médio, muito disso está prestes a mudar.

Para a maioria das famílias, a transição dos anos do ensino médio para a faculdade é um transtorno.

Os nossos filhos queriam passar menos tempo conosco e mais com os amigos. Eles se fechavam ou desconversavam, e nunca sabíamos por que ou quando estariam nesses estados. Eles podiam ser terríveis com os irmãos e conosco, além de nos afastar. Principalmente, se sentiam como se estivessem seguindo a ordem natural do Universo, mesmo que fosse dolorosa. Em alguns dias, parece que nada está funcionando. Entretanto, em outros, quando vislumbramos o adulto emergindo do adolescente, eles nos tiram o fôlego. Ocasionalmente, podíamos sentir as duas coisas no mesmo dia.

Duas palavras: “Tudo normal.”

Essa montanha-russa foi impulsionada, em parte, pelo medo de como nossas famílias, nutridas com o melhor que havia em nós, estavam enfrentando mudanças inevitáveis e cataclísmicas.

Nosso maior medo era que, à medida que as suas vidas prosseguissem, simplesmente perdêssemos a proximidade das nossas famílias, com a diminuição do contato com os nossos filhos. Claro, estávamos preocupados com a segurança das nossas crianças e com sua capacidade de fazer amigos e encontrar caminhos para as suas vidas adultas. Nós esperávamos que fossem capazes de lidar com a carga acadêmica da faculdade, e usar o bom senso, para ser pelo menos amigáveis com seus colegas de quarto, se não amigos. Mas também tínhamos preocupações maiores. Estávamos preocupados que nossos filhos que mal ficavam em casa, aqueles que pareciam ter entrado por aquela porta e voltado a sair desde o verão depois do ensino médio, iriam para a faculdade e nós mal ouviríamos falar deles novamente.

Parte desse medo se baseia nas respostas que estávamos recebendo durante todo o ensino médio deles, comparando com nossas memórias, agora escassas, de mal nos comunicarmos com nossos próprios pais quando estávamos no ensino médio. Preocupava-nos que o contato mais próximo que tivemos com eles em casa fosse apenas porque estávamos literalmente

na cara deles, e, uma vez que eles fossem embora, isso simplesmente acabaria. A maioria dos pais diz que esse não é o caso, e que muitos jovens aprendem muito mais em seus anos de faculdade do que em seus anos de ensino médio, por causa da maturidade e porque passam por novas experiências para compartilhar (mais do que uma pequena dose de saudades de casa). Estudos mostram que, aos 20 e poucos anos, eles querem se comunicar e permanecer mais próximos dos pais do que as gerações anteriores, e que a nossa própria experiência como adolescentes, ocorrida há décadas, não deve ser vista como referência.

Também temos medo de nos separarmos. Cada família tem sua própria dinâmica única, e, quando nossos filhos vão para a faculdade, nós nos desesperamos em perder as interações enriquecedoras. Esse sentimento familiar havia se desenvolvido durante décadas, e o pensamento de perdê-lo parecia doloroso. Temíamos que as nossas famílias nunca mais fossem as mesmas.

Um grande alívio veio pelo fato de nos lembrarmos da transição perfeita que todas as nossas famílias agora podem fazer da mesa de jantar real para a digital. Graças ao GroupMe, WhatsApp ou qualquer outro aplicativo de mensagens de texto instalado em todos os nossos telefones, nos reunimos virtualmente para nos provocar, rir e conversar; para compartilhar e enviar fotos; para mostrar vídeos idiotas e pensamentos aleatórios uns sobre os outros. Na mesa de jantar digital, nossa família faz planos para se encontrar, e compartilhamos o que estamos fazendo quando estamos separados. Permite-nos fazer tudo, menos comer dos pratos um do outro.

Ambas não temos certezas de como nossos papéis familiares — sejam eles entre pais e filhos ou entre irmãos — seriam redefinidos. É difícil não se perguntar que tipo de pai você é para um adolescente que não vive em sua casa. Ou que tipo de pai você é para um adolescente que vive em sua casa, mas é tecnicamente um adulto e não está mais sob seu controle. Somos menos como pais? Qual é nosso papel, nossa autoridade? Se o nosso trabalho é proteger e cuidar dos nossos filhos, como podemos fazer este trabalho se os nossos filhos nem sequer estão lá? Que papéis vamos

desempenhar na vida dos nossos filhos recém-independentes e que papéis eles desempenharão na vida um do outro?

### IRMÃOS SEM RIVALIDADE

Crescendo juntos, como na maioria das famílias, nossos filhos eram constantemente estimulados a ficar com seus irmãos. Pegavam o ônibus da escola duas vezes por dia. Estavam sempre juntos no carro nas férias da família. Reuniam-se à mesa de jantar, juntos o tempo todo. Seguiam os outros nas mesmas escolas, compartilhando muitos dos mesmos professores. Mas o que aconteceria, nos perguntávamos, quando eles estivessem em diferentes colégios ou em diferentes caminhos? Permaneceriam próximos tempos mais tarde, quando trabalhassem em cidades diferentes? Lisa estava obcecada com a relação entre os seus filhos, mas não compreenderia completamente, até que os seus filhos quase crescessem, por que isso era tão importante para ela. Aqui ela explica:

Há um aspecto da parentalidade ao qual dou mais importância do que outros. Quero que os meus filhos sejam próximos — melhores amigos, sempre presentes uns para os outros. Quero que tenham o tipo de intimidade que vem de ter passado uma vida inteira juntos, e quero desesperadamente que isso dure. Mas não sei dizer por que eu sinto isso tão intensamente, por que está no topo da lista das coisas que desejo para a minha família.

Talvez seja porque acredito tanto que os irmãos são monumentais nas nossas vidas. E quando me deparei com esta passagem de Jeffrey Kluger no *The Sibling Effect: What the Bonds Among Brothers and Sisters Reveal About Us* [“O Efeito Irmão: O Que os Laços Entre Irmãos Revelam Sobre Nós”, em tradução livre], eu tinha evidências que sustentavam essa conclusão:

“Desde o momento em que nascemos, nossos irmãos e irmãs são nossos colaboradores e coconspiradores, nossos modelos e histórias de alerta. Eles são nossos juízes, protetores, válvula de escape, atormentadores, companheiros de brincadeira, conselheiros, fontes

de inveja, objetos de orgulho. Ensinam-nos a resolver conflitos e a deixá-los de lado; a fazer amizades e a nos afastarmos delas.”

Quando uma criança tem 11 anos, já passou um terço de seu tempo livre com os irmãos, mais do que com qualquer outra pessoa. Como nos recorda Kluger, a relação entre irmãos é, muitas vezes, a mais duradoura das nossas vidas.

Os irmãos socializam-se uns com os outros. Os meus três rapazes compartilharam um quarto individual e um banheiro ao crescerem. Aprenderam uns com os outros, naqueles dois cômodos, tudo sobre revezar-se, respeitar o espaço individual, e acomodar as necessidades e desejos dos outros. (Para que eu não me estenda muito, tudo sobre bater, morder, machucar e entrar no último combate, verbal ou físico, eles também aprenderam lá.) Muitas vezes sinto que eles preparavam um ao outro para o mundo exterior, talvez mais do que eu fosse capaz. Kluger descreve a si próprio e aos seus três irmãos como formando “uma unidade barulhenta, confusa, briguenta, leal, amorosa e duradoura”. E isso me parece correto.

Será que eu quero os meus filhos próximos porque acredito que, em grande medida, eles cuidarão uns dos outros? Os psicólogos chamam isso de “desidentificação”, mas nós, pais, conhecemos esse fenômeno em sua forma mais familiar: nossos filhos se esforçam muito para não serem parecidos uns com os outros. Quantas famílias conhecemos em que os irmãos mais novos são menos cautelosos, seja porque não querem ser como os mais velhos, seja porque, como suspeito que aconteça com meus filhos, eles sabem qual é o problema — ser mais velho é ter que ser controlado? Os irmãos ampliam nosso mundo trazendo os seus interesses e amigos através da nossa porta da frente. Se forem mais velhos, podem ser um exemplo, bom ou mau, ou como um mapa de estradas. Se são mais jovens, oferecem um desafio, uma maneira diferente de fazer as coisas, um motivo para reflexão.

O meu desejo de proximidade entre os meus filhos começou quando eram pequenos. Os nossos três rapazes nasceram no período de quatro anos. E embora, talvez, eu tivesse uma fantasia de

construir parceria e incentivar uma capacidade de eles se divertirem sem a intervenção dos pais, a realidade era, muitas vezes, bem diferente. Eles certamente se amavam, e, quando cada um chegava da escola, do futebol ou dos jogos, a primeira pergunta que fazia era onde os irmãos estavam. No entanto, lutavam com uma ferocidade física que, por vezes, me deixava espantada. Um jogo começaria, haveria uma pausa na qual eles aparentemente tentariam se matar, e então o jogo continuaria — como se surtos aleatórios de violência fossem esperados.

Meus filhos compartilhavam apelidos e piadas entre eles, que transmitiam carinho e ridicularização e, mais de uma vez, ok, mais de cem vezes, meu marido teve que me tranquilizar, dizendo que os irmãos fazem coisas terríveis uns aos outros como sinal de afeto. Ele me lembraria de que isso não significava que eles se odiavam; as palavras cruéis que jogavam para os outros eram um símbolo do seu amor, e não havia nada com que eu me preocupar.

“A visão tradicional é que ter um irmão ou irmã leva a muita competição pela atenção e amor dos pais”, escreve a Dra. Claire Hughes em seu livro *Social Understanding and Social Lives* [Compreensão Social e Vidas Sociais, em tradução livre]. “De fato, o equilíbrio da nossa evidência sugere que a compreensão social das crianças pode ser acelerada pela sua interação com os irmãos.”

Talvez minhas esperanças de que meus filhos fiquem por perto venham do meu carinho por meus próprios irmãos — dois dos homens mais bondosos e amorosos que já conheci. Eles foram companheiros de brincadeira e meus aliados, e têm sido tios maravilhosos para os meus filhos, desde que nasceram. Em nenhum momento da minha vida eles me decepcionaram quando precisei deles. Então, é possível que eu possa estar “projetando” um pouco aqui: quero que meus filhos desfrutem do mesmo esforço de lealdade que meus irmãos e eu fomos capazes de construir.

Quando meus filhos foram para a faculdade, comecei a entrar em pânico. Sua proximidade emocional teria sido puramente em função da sua proximidade física? Como muitos irmãos, eles são

personalidades muito diferentes, com interesses muito divergentes. Suas interações diárias formaram uma “cola” que os une? Sem a rotina de irem juntos para a escola, se sentar lado a lado na mesa de jantar, tudo simplesmente evaporaria?

Até agora, ao que parece, não preciso me preocupar: eles conversam por texto e vídeo e enviam uma sequência interminável de mensagens. Ainda assim, a pergunta incômoda permanece: por que ainda me importo tanto?

Depois de refletir sobre os meus melhores motivos para incentivar sua amizade duradoura, analisei profundamente a mim mesma, pois, como Kluger disse claramente: “Reproduzir é um ato geneticamente narcisista.” Talvez isso fosse uma questão minha.

Meus filhos, meu marido e eu — todos nós — tivemos, por um período, um relacionamento amoroso de duas décadas, que, na verdade, nunca mais seria o mesmo. Por enquanto, haverá parceiros e estudos; mais tarde, serão seus cônjuges, netos e carreiras; e essas décadas mágicas só existirão em nossos corações. Mas, se permanecermos unidos de alguma forma um ao outro, teremos sempre os cinco de nós juntos.

Enquanto eles ficarem unidos, nas décadas em que seu pai e eu ainda estivermos aqui com eles, e também nas muitas em que não estaremos, meus filhos poderão, a qualquer momento, relembrar nossos habituais jantares de domingo à noite, com frango assado, cenouras, cebolas e batatas assadas. Serão remetidos ao tempo em que íamos à praia no verão com nossos amigos mais próximos. Eles se lembrarão das mudanças de casas e países juntos, e das escolas e professores que compartilharam durante muitos anos. Enquanto os três estiverem próximos, nós cinco estaremos próximos também, seja daqui a um ano ou daqui a 50. O amor um pelo outro recria o que o meu marido e eu criamos.

Eles alimentam a infância um do outro, e com uma palavra ou frase a família volta a estar junta novamente. Disse-lhes do desejo de que estivessem juntos para sempre, pois no final sempre teriam como contar um com o outro, porque é verdadeiramente uma

bênção na vida ter alguém com quem se possa contar, a qualquer momento. Mas agora percebo que estava sendo muito mais egoísta, porque, enquanto eles estiverem disponíveis um para o outro, eles sempre nos terão.

#### EM DISCUSSÕES ENTRE IRMÃOS, QUAL É O NOSSO PAPEL?

Quando se está na batalha da criação de nossos filhos, as brigas constantes e a rivalidade interminável entre as crianças estão além de nossa compreensão. Nossos adolescentes voltam para casa e criam um ambiente venenoso, lançando ironia e atitude, a maioria direcionada aos irmãos, desde o momento em que entram em casa. Pedimos à psicóloga Dra. Lisa Damour, diretora do Laurel School's Center for Research on Girls, autora dos *best-sellers* do *New York Times* *Descomplicadas* e “*Under Pressure: Confronting the Epidemic of Stress and Anxiety in Girls*” [“Sob Pressão: Confrontando a Epidemia de Estresse e Ansiedade em Meninas”, em tradução livre] e mãe de dois filhos, para nos ajudar a desconstruir essa situação, entender o que está acontecendo e como desfazê-la.

Ela explica:

É fácil imaginar a cena. Uma aluna do quinto ano se senta à mesa da cozinha fazendo os trabalhos de casa, enquanto espera ansiosamente que a irmã, do primeiro ano do ensino médio, regresse da escola. Mas, quando a porta se abre, a atmosfera muda abruptamente. Pela maneira como entra na casa, fica imediatamente claro que a adolescente teve um dia terrível.

Antes que alguém possa dizer uma palavra, a adolescente se volta para a irmã mais nova e diz: “Você fuçou a minha bolsa essa manhã? Fiquei sem o marcador de que precisava para a aula.” Ela acrescenta, duramente: “Além disso, por favor, diz que você não andou com seu cabelo assim o dia todo. Parece uma idiota.”

A adolescente, então, vai para seu quarto e deixa uma irmã gravemente ferida, e pais chocados e furiosos com seu comentário.

O que aconteceu?

O que deve acontecer agora?

E como é que evitamos uma repetição desse espetáculo?

Eis o que aconteceu. A adolescente exercia uma defesa psicológica antiga e desagradável, chamada “tornando o inocente culpado”. As pessoas que se utilizam dessa defesa jogam a carga psicológica na conta de outra pessoa, invertendo a situação, quando estão sofrendo. Nesse cenário, a adolescente pode ter sentido que foi gravemente maltratada o dia todo. Provavelmente, isso não foi verdade, mas sabemos que as emoções dos adolescentes estão à flor da pele, e a objetividade se perde.

Sentindo-se vítima de maus-tratos, a adolescente busca alívio tornando-se a única a denunciar o abuso. Infelizmente, sua irmã mais nova estava no lugar errado e na hora errada.

O que deve acontecer agora? Idealmente, o pai, nesse cenário, tentaria defender a irmã mais nova, mesmo quando a adolescente se afasta da discussão. Pode ser suficiente para o pai dizer (ou gritar): “Ei, espere um minuto. Ninguém aqui a trata assim, não trate sua irmã desse jeito.” Em seguida, os pais podem procurar dar à irmãzinha um pouco de apoio e explicação, consolando-a com estas palavras: “Você não esperava por isso, e lamento que ela tenha tratado você assim. Seus dias são longos e ela provavelmente está estressada, mas não tem o direito de agir dessa forma.”

Como evitar que essa situação se repita? Depois de os ânimos se acalmarem, os pais podem encontrar um momento para conversar com a adolescente sobre o que aconteceu. Sem esperar um acordo, ou mesmo uma resposta, os pais poderiam dizer gentilmente: “Sua irmãzinha adora você, e, quando você é dura com ela, a magoa profundamente. Significaria muito para ela, e para mim, se você se esforçasse para ser gentil com ela, quando estiver pronta.” Em outro momento, os pais podem acrescentar: “Sei que seus dias são difíceis e que você chega em casa bem cansada. Tem alguma ideia de como pode desabafar de uma forma que não a faça se sentir mal depois?”

A questão principal é a seguinte: a maioria dos adolescentes está bem consciente de quando magoa o irmão ou irmã, e não se

sente bem com isso. Ao lidar com as consequências desses momentos, devemos trabalhar com o entendimento de que os adolescentes têm impulsos emocionais poderosos, que às vezes os dominam. Mesmo assim, eles quase sempre querem consertar as coisas e estão procurando nossa ajuda para fazer isso.

Como pais de adolescentes, uma das coisas mais importantes que tivemos de aprender foi não alimentar a briga, afastarmo-nos das provocações e encontrar aqueles momentos de silêncio para procurar soluções reais e duradouras para o conflito familiar, como sugere Damour. Às vezes, isso significava deixar passar o mau comportamento, de um golpe físico ou verbal em um irmão, e lidar com isso após as emoções se acalmarem. Fácil? Não. Mas, quando conseguimos isso, não só ensinamos nossos filhos a se dar bem com a família no momento, mas também, e talvez ainda mais importante, modelamos maneiras de resolver conflitos com aqueles que eles amam, agora e ao longo de suas vidas.

### SENTIMENTO DE FAMÍLIA

A relação entre irmãos é essencial, tanto para a proximidade da família como para uma vida familiar pacífica, tal como a relação entre pais e filhos. Susan Bonifant, colaboradora do *Washington Post* e mãe de quatro jovens adultos, oferece uma maneira de estruturar nossa relação com nossos jovens adultos e preservar a proximidade que passamos décadas tentando construir. Susan explica:

Há um tempo, escrevi um artigo para o *Washington Post* sobre ficar perto de nossos filhos mais velhos na transição para a vida adulta. No artigo, compartilhei uma estratégia de aproximação que usei com meus próprios filhos, que chamei de “seja o vizinho”. Usando um ponto de vista de vizinho, aprendi a ver meus filhos mais velhos da forma como um estranho os enxerga: sem preconceitos ou suposições, sem um interesse pessoal em suas escolhas e questões, mas com interesse em quem eles são, o que sabem, o que pensam, o que esperam e querem de suas vidas. Como o “pai vizinho”, perdi a

inclinação para julgar e aprendi a perguntar mais do que presumir. Mais importante ainda, aprendi que os interesses pessoais dos meus filhos nas decisões que tomam são a única coisa que importa. Isso muda tudo.

Os leitores do *Washington Post* gostaram dessa ideia de estabelecer distância e objetividade para entendê-los melhor, mas a verdade é que, embora seja necessária uma distância consciente para proteger nossas relações próximas, é necessário muito esforço para criar relações próximas desde o início.

O que faz com que as famílias se aproximem? E, o mais interessante para mim, como é que ficamos assim à medida que os nossos filhos saem do nosso ninho e encontram o seu próprio?

Levei essas perguntas para Brenda Quinn, uma reconhecida psicoterapeuta em nossa comunidade, que passou duas décadas ajudando famílias a permanecerem próximas, apesar das demandas de um mundo ocupado — nosso trabalho, os estudos e esportes deles, e a constante distração das mídias sociais.

“A proximidade da família depende de uma cultura de amor com limites”, diz Quinn. “Quando penso na proximidade da família, penso na vinculação saudável caracterizada por uma comunicação consistente, expectativas claras e um foco na personalidade individual [...] todos mergulhados em uma cultura de amor e respeito.”

“Nos primeiros anos, o foco deve estar na formação das ‘raízes’”, acrescentou Quinn. “As raízes são aprofundadas à medida que as crianças se sentem amadas e apreciadas dentro da estrutura dos limites.”

Para explorar essa ideia de “raízes” e estruturas, falei com quatro amigas que conheci, quando nos encontramos em um parque infantil com nossos filhos, há duas décadas. Cada uma de nós tem quatro filhos, que agora têm entre 17 e 34 anos.

Em suas realidades, nossos filhos são bem-sucedidos. Os que estão na faculdade estão indo bem, e os que estão vivendo de forma independente estão pagando as próprias contas. Todos eles adoram

“voltar para casa”, mesmo que sua verdadeira casa seja em outro lugar. Perguntei a cada amigo o que eles faziam para ficarem próximos como família e como eles se mantinham próximos ao longo das transições, e os indicadores da Quinn, sobre vínculo familiar, estavam fortemente envolvidos em suas reflexões.

Dennie e o marido queriam criar filhos com uma sólida ligação à família e uma forte ética de trabalho. O tempo da família estava firmemente estabelecido, e ninguém optou por sair. Quando tinham idade suficiente, os jovens eram encorajados a trabalhar. “Nós ensinamos aos nossos filhos que o mais inteligente nem sempre é o mais bem-sucedido, mas o mais trabalhador é sempre bem-sucedido”, disse Dennie.

Jane e o marido queriam que seus filhos desenvolvessem responsabilidade pessoal e um respeito saudável pela comunidade. Todas as crianças foram obrigadas a frequentar a igreja e a retribuir por meio do voluntariado e da angariação de fundos. Todos foram ensinados a lidar com as “consequências lógicas” de suas escolhas. “Meu filho disse que na minha lápide estará escrito ‘consequências lógicas’, de tanto que uso o termo”, disse Jane.

Stuart e o marido queriam que os filhos obtivessem um senso de força e compaixão uns para com os outros a partir de sua identidade familiar única. Tradições diferentes evoluíram à medida que as crianças cresciam — lanches especiais para viagens de carro, diálogos antes do jantar, todas as crianças dormindo em um quarto na véspera de Natal — e foram modificadas à medida que cresciam. Essas tradições, diz Stuart, criaram uma identidade familiar.

Maureen e o marido queriam que os filhos entendessem outras culturas e pontos de vista. Uma paixão familiar por viagens e um amplo círculo social de famílias com interesses semelhantes e crianças das mesmas idades possibilitaram essas orientações culturais e sociais. “Vejo agora como as crianças podem participar de qualquer situação social com facilidade”, diz Maureen.

“Com o tempo, cresce a necessidade de autonomia e começa o processo gradual de remoção da estrutura”, diz Quinn.

Quando seus filhos fizeram escolhas que criaram distância, os pais com quem conversei reagiram com mudanças nas próprias ações. E, quando a estrutura caiu, seus filhos se saíram bem.

É difícil não detectar uma correlação entre tempo de família e proximidade, em longo prazo. Mas qual é a fórmula para a proximidade se os horários não permitem jantares noturnos, ou os recursos não permitem férias caras, ou a energia para sempre “encontrar nossos filhos onde eles estão” se esgotou às 4h da tarde? E se o tempo em família consistir de um jantar fora ocasional ou um sorvete em uma noite quente de domingo?

Na observação de Quinn sobre a proximidade entre irmãos, há outra fórmula.

“A proximidade da família é promovida pelos pais que assumem alguma responsabilidade pela relação entre os filhos. Regras que esclarecem a sua expectativa de que os irmãos respeitem uns aos outros criam segurança e reduzem a mágoa. Conscientemente, nutrir e moldar o relacionamento entre irmãos é um papel parental crítico. Os pais não podem forçar seus filhos a estarem próximos, mas podem reduzir as barreiras que os irmãos poderiam criar por meio de palavras e ações indelicadas.”

Isso fala comigo, em particular. Quando meu marido e eu começamos a nossa família, tinha certeza de duas coisas. Eu ensinaria nossos filhos a verem seus irmãos como amigos incondicionais. Não haveria ataques pessoais, não haveria zombaria, não haveria “cala a boca” ou xingamentos. Não esperava que eles apenas se desculpassem se cometessem excessos, mas que também discutissem sobre isso.

E como sei que uma criança amada será quem ela é, até que seja desencorajada, procurei conhecer meus filhos tão bem quanto poderia. Eles aprenderiam que poderiam confiar em mim sobre qualquer coisa que me dissessem, e eu não destruiria a confiança comparando meus filhos uns com os outros, fofocando sobre eles ou encorajando a competição entre eles.

Eu me preocupava com ser suficiente, mas não me preocupava com a proximidade.

As nossas filhas, com três anos de diferença, entraram em conflito desde o início. Não eram nada parecidas e, como uma delas disse, não queriam ser. Havia lutas e bateção de portas, reclamações e batidas de pé. Uma chorou quando se zangou. A outra, “a advogada”, nunca fez afirmações, mas fazia perguntas até que sua irmã exasperada se condenasse.

Pela primeira vez, preocupei-me com a proximidade.

Uma noite, a mais velha buscou a mais nova em um ensaio de teatro. Nossa filha mais nova saiu soluçando, caminhando letárgica em direção ao carro. A irmã a encontrou no meio do caminho e descobriu que um valentão do coro a atormentava há semanas.

“Qual deles?”, disse a minha filha mais velha, zangada, com os olhos encarando a multidão.

“Vamos embora”, disse a mais nova. “Por favor.”

Foi o que fizeram, minha filha mais nova se abrindo, com a mais velha percebendo, em silêncio, que ouvir não acalmava a raiva que sentia, mas ajudava a acalmar a agonia da irmã.

Os nossos filhos, nascidos com oito anos de diferença, eram inseparáveis. Quando o mais velho foi para a faculdade, o mais novo colocou um calendário na porta do seu quarto para marcar os dias até o seu regresso. No seu quarto, ouvia a música do irmão e seguia as suas equipes. Eventualmente, ele fez os próprios amigos, encontrou sua própria música e parou de chutar bolas voadoras sozinho no gramado.

Mais uma vez, pensei na proximidade.

Uma noite no ano passado, eu os ouvi falar, calmamente. Eles compartilharam histórias de seus primeiros anos na faculdade, longe de casa pela primeira vez, histórias sobre a luta para encontrar apoio, sobre a solidão, a desorientação entre estranhos de todos os lugares, sobre encontrar aceitação ou não. Eles nunca haviam me falado sobre as suas experiências dessa maneira, mas, 11 anos depois de terem sido separados pela transição, disseram um ao outro.

Há uma expressão: os melhores amigos sabem tudo sobre você e o adoram de qualquer maneira. O mesmo se pode dizer dos pais, filhos e irmãos.

Perguntar às famílias o que as torna próximas é semelhante a perguntar a alguém por que estão apaixonados. É como conversar sobre como aquilo nos consome além da conta e tão profundamente.

Mas na minha família, e provavelmente em todas as famílias que não permitiram que crescer significasse se distanciar, é justo dizer: as famílias próximas conhecem umas às outras e se amam de qualquer maneira, não importa o que aconteça, não importa quando.

## CONFIANÇA E MONITORAMENTO

Uma maneira pela qual os pais, muitas vezes, sentem que podem manter suas famílias mais próximas ou, pelo menos, vinculadas, é por meio de aplicativos de rastreamento baseados em localização. Algumas famílias adoram esses aplicativos, já que os filhos sabem onde seus pais estão (quanto tempo até voltarem da mercearia), e os pais podem verificar se seu motorista recém-habilitado chegou à escola ou ao treino de softbol. Os aplicativos podem simplificar os canais de comunicação, fornecendo uma conexão tecnológica e informações de localização atualizadas o tempo todo. No entanto, poucos temas suscitam um debate mais rancoroso. Isso é proximidade ou uma indesejada invasão de privacidade? Esse tema é a fonte de tanta angústia porque trata o próprio núcleo da questão da parentalidade: liberdade, conectividade familiar, e como nós demonstramos confiança e amor.

De um lado, estão os argumentos sobre segurança. Usar os sinais emitidos pelos telefones de seus filhos para manter o controle do seu paradeiro aumenta a capacidade dos pais de manter seus filhos seguros. Se eles forem a algum lugar aonde não deveriam ir, tiverem problemas com o carro ou perderem a noção do tempo, um aplicativo de mapa pode nos ajudar na

sua localização e corrigir a situação. Monitorar os nossos filhos alivia não só os seus medos, mas também os nossos.

Por outro lado, há o argumento que se assenta na privacidade, na confiança e nas dúvidas sobre se podemos realmente mantê-los seguros. Eles não são mais crianças, longe disso, e seus movimentos não devem ser vigiados por adultos o tempo todo. Como adolescentes e estudantes universitários, a maioria de nós tinha liberdades abundantes, que nossos filhos nunca conheceram. Seria correto, ou justo, tirar-lhes a pouca liberdade que têm com o rastreio eletrônico? Ao não os seguirmos e ao lhes dar essa liberdade, estamos pedindo a eles que assumam a responsabilidade pelos seus atos. Descobrimos que muitos pais acompanham seus estudantes universitários, adultos legítimos, o que nos leva a pensar em que ponto da vida isso deve parar. Como saberemos quando poderão assumir mais responsabilidade por si próprios?

Isso pode provocar um efeito bola de neve, e temos de descobrir onde começa e termina esse monitoramento. Podemos rastrear seu paradeiro em seu telefone, mas também podemos ler seus textos, e-mails, redes sociais e seguir sua trilha pela internet. Devemos seguir os carros e medir a sua velocidade durante a condução? Como é que qualquer uma dessas atividades é significativamente diferente das outras — e, se algumas delas são desejáveis, onde traçamos o limite? Não há dúvida de que o monitoramento de nossos filhos muda nosso relacionamento com eles, mas de que forma — ela é prejudicial?

Damour explica que, como esta é uma questão para muitos pais, não tem uma resposta universal. Ela explica que seguir, eletronicamente, nossos filhos torna obscuro quem é responsável por manter um adolescente seguro. As crianças podem ter uma ilusão de que os pais podem magicamente protegê-los, que eles têm o poder de corrigir todos os seus problemas, e que o rastreamento ajuda um pai a fazer isso. Ao não rastrear seus adolescentes, explica Damour — ou desligando o rastreamento e informando-os sobre a mudança —, você pode enviar uma mensagem empoederadora para seus filhos: “Quero que você entenda que é responsável pela sua segurança.”

Cada adolescente lida com sua nova autonomia de uma forma diferente, é claro. Alguns são caçadores de emoções, propensos a ignorar as diretivas dos pais ou a ocultar o seu paradeiro. Só um pai, diz Damour, pode julgar o que vai funcionar para a família e os adolescentes. Alguns podem decidir que ler o que os adolescentes escrevem ou seguir os seus movimentos constitui uma violação da privacidade, ao passo que a instalação de um dispositivo de medição de velocidade no seu automóvel é simplesmente uma questão de segurança — e um reconhecimento de que os adolescentes são os condutores menos responsáveis na estrada.

Embora não ofereçamos uma resposta definitiva, há questões importantes, que atingem tanto o cerne da proximidade da família como o debate de acompanhamento. Até que ponto devemos manter a privacidade de um filho adolescente? Eles deram razões suficientes para desconfiar deles? Você pode agir previamente em prol de sua segurança, ou apenas avisá-los, se estiverem em apuros? Você vai dialogar com eles a forma como os segue? Como é que isso vai afetar seu relacionamento?

Não há dúvida de que todas essas pequenas questões sobre tais softwares falam ao cerne da paternidade: liberdade, permanecer conectados e demonstrar confiança e amor, para ambos os lados envolvidos. Uma abordagem pode ser encarar a questão de frente: diga ao seu filho que tem fé na sua capacidade de salvaguardar a sua própria segurança. A confiança pode ser o dispositivo definitivo de localização.

Se há uma mensagem sobre a proximidade familiar que transcende cada questão, esta é a comunicação. Os pais, muitas vezes, nos dizem que o que define a diferença entre seu relacionamento com os filhos e o que eles tinham com os seus pais é a comunicação. Os nossos filhos nos contam coisas. Somos muito mais transparentes com eles. A nossa comunicação é desimpedida pelo tempo ou pela geografia. Acreditamos que permanecemos próximos de nossas famílias porque nunca paramos de nos ouvir, solidarizar, apoiar e compartilhar. E, embora tudo isso seja inquestionavelmente bom, Jennifer Breheny Wallace, jornalista e mãe de três filhos, explica os pontos que, segundo as pesquisas, podem dar errado.

## SOLIDARIZE-SE COM SEU FILHO ADOLESCENTE

De Wallace:

Sua filha e sua melhor amiga podem conversar por horas sobre as garotas mais populares da escola ou sobre o comportamento ambíguo de uma paixão. Ter um amigo que o apoie e para confiar em problemas na adolescência é importante para construir o senso de autoestima do adolescente e amenizar a depressão.

Mas cada vez mais pesquisas sugerem que algumas formas de apoio social podem realmente causar mais danos do que benefícios. As próprias qualidades que constroem proximidade nos relacionamentos, como compartilhar pensamentos e sentimentos pessoais, podem ser prejudiciais à saúde mental de um adolescente se forem predominantemente negativas e ocorrerem excessivamente.

Quando os adolescentes se envolvem rotineiramente em *corruminação*<sup>1</sup> — refazendo e especulando sobre problemas com um amigo ou pai —, isso amplifica o estresse e aumenta o risco de desenvolver ansiedade e depressão.

As adolescentes, em particular, são propensas a *corruminar*: Por que ela não me convidou para a festa dela? Será que ele vai terminar comigo? Concentrar-se nos aspectos negativos, de acordo com um estudo de 2016 do *Journal of Abnormal Child Psychology*, pode fazer com que um adolescente perceba seus problemas como maiores e mais graves do que são e pode levá-lo a se comportar de forma que piore ainda mais uma situação difícil.

Os pesquisadores analisaram 628 alunos entre a sétima série e o segundo ano do ensino médio, e perguntaram sobre sintomas de depressão (como tristeza ou sensação de tristeza), experiências de estresse (com colegas ou em relacionamentos românticos, por exemplo) e *corruminação* com um melhor amigo (especificamente,

---

<sup>1</sup> N.T.: Do inglês, *Co-rumination*. O termo aqui no Brasil é usado pelos psicólogos com significado de compartilhar problemas negativos. A *corruminação* é o incentivo mútuo para discutir excessivamente os problemas, repassando repetidamente os mesmos problemas, antecipando problemas futuros e concentrando-se em sentimentos negativos. É mais sobre morar em problemas do que resolvê-los.

com que frequência repetiam os problemas, encorajavam discussões sobre problemas ou insistiam em sentimentos negativos).

“Nove meses depois, avaliamos esses adolescentes novamente e descobrimos que aqueles que corruminaram com um melhor amigo e se sentiram ainda um pouco tristes relataram ter ainda mais problemas com os colegas meses depois”, diz a coautora Dra. Amanda Rose, professora de ciências psicológicas na Universidade de Missouri, que desenvolveu o conceito de corruminação, em 2002. Em vez de deixar um problema se resolver, Rose teoriza, a corruminação pode fazer com que os adolescentes ajam de forma contraproducente com os colegas, o que gera ainda mais estresse.

Os adolescentes podem aprender esse estilo insalubre de se comunicar com pais bem-intencionados, principalmente com as mães. Em um estudo de 2013 publicado no *Journal of Adolescence*, Rose e colegas pesquisaram 400 alunos da quinta e oitava séries e do segundo ano do ensino médio, e descobriram que adolescentes que corruminavam com suas mães eram mais propensos a apresentar sintomas de ansiedade e depressão, e a corruminar com os amigos.

Falar sobre seus problemas com moderação é saudável, diz Rose, mas se você e seu filho tendem a repetir continuamente detalhes ou sentimentos sobre uma situação, habitar ou especular sobre um problema quando nenhuma nova informação está sendo introduzida, você provavelmente está cruzando a linha da corruminação.

“Os pais que corruminam com seus filhos estão no caminho certo para construir calor e proximidade em suas relações”, diz ela. “Eles só precisam aprender a parar algumas conversas mais cedo.”

Os pais às vezes mantêm viva uma situação negativa, levantando um tema doloroso muito depois que seu filho a resolveu, diz o psicólogo Dr. Michael Thompson, autor de *Best Friends, Worst Enemies: Understanding the Social Lives of Children* [“Melhores Amigos, Piores Inimigos: Compreendendo a Vida Social das Crianças”, em tradução livre]. Se seu filho tem uma briga com um colega, como

ele diz, resista ao desejo de fazer muitas perguntas de sondagem dia após dia, como: “Ele provocou você de novo hoje?”

“Cutucar a dor é um desserviço ao seu filho”, diz Thompson. “Concentra-se no negativo, pinta-os como vítimas e planta as sementes da corruminação insalubre. Em vez disso, escute e responda com empatia como: ‘Sinto muito que você tenha que lidar com esse comportamento maldoso’”, diz Thompson. “Então, depois de ter absorvido alguma dor e impotência dele”, diz ele, “redirecione a conversa de vítima para a forma como eles vão se empoderar, tal como: ‘Então, como você acha que deve lidar com isso?’”.

Uma das maneiras mais eficazes de quebrar o hábito da corruminação é estar ciente de que você está fazendo isso, diz Rose. Quando as conversas se tornam circulares, os pais podem sugerir uma caminhada ou fazer outra coisa para distrair. Ela diz que é útil compartilhar a pesquisa com seu filho adolescente e que é importante ser explícito sobre por que você está mudando de assunto: “Não é que eu não me importe, é que quero que se sinta bem e não fique preso pensando em coisas negativas.” Encoraje seu filho a fazer o mesmo com os amigos.

“Vivemos em uma sociedade que associa ‘mais’ a ‘melhor’”, diz Rose. “Mas, quando se trata de ser pai, ‘mais’ nem sempre é melhor — na verdade, pode sair pela culatra.”



## *Dez Coisas que Devem Ser Feitas com Seu Filho Adolescente Quando Ele Mal Está Falando com Você*

As emoções dos adolescentes pegam fogo, exceto, claro, quando eles estão lhe dando um gelo. Parece que eles mal querem compartilhar o mesmo espaço, e que o sentimento começa a ficar recíproco, então aqui estão dez maneiras de se reaproximar de seu filho adolescente.

1. **Redescubra um sabor da infância.** Cozinhe, peça comida ou saiam para comer algo que eles amavam quando eram crianças e, talvez, tenham esquecido recentemente. Pode ser um sanduíche, sua massa favorita ou um doce de Halloween de que já não se lembram. Quebre o gelo e faça as memórias fluírem com a ajuda de um sabor que trará a infância de volta.
2. **Assista a um jogo com ele.** Esportes transcendem a raiva, e discutir o jogo pode ser um bom descanso de falar sobre notas, admissões na faculdade e horários de retorno para casa.
3. **Ouçã um pouco de música.** A comida pode fazer as memórias reviverem, assim como a música. Ouçam canções que costumavam dançar na sala de estar e compartilhem memórias e gargalhadas.
4. **Pratique exercícios.** Peguem uma bicicleta, corram, batam uma bolinha. Claro, eles são maiores, mais rápidos e mais fortes do que você, mas é uma maneira de fazer algo juntos que não envolva muitas palavras.
5. **Assista a um filme com ele.** Passem um tempo juntos, sem muita conversa.
6. **Deixe o assunto para mais tarde.** Nada de falar sobre a preparação para o ENEM, até amanhã de manhã ou em um horário mutuamente acordado; nada de lembretes sobre inscrições até este fim de semana. Pense nisso como um momento de relaxamento.
7. **Divida a atenção com os irmãos ou amigos.** Diminua a intensidade diluindo sua presença. Trata-se de dar um tempo, pois os problemas ainda estarão lá amanhã, e vocês dois podem estar com um humor melhor.
8. **Leve-o às compras.** Claro, não devemos comprar os afetos e o respeito dos nossos filhos, mas eles podem sempre usar meias e cuecas novas. Faça um passeio que o tire de casa e se concentre em um tema ameno, como modelos e cores.
9. **Encare-o.** Precisa ter coragem e, muitas vezes, rolam lágrimas, mas vá direto na jugular. Diga-lhe que sabe que as coisas estão difíceis neste momento. Fale para ele que o ama. Que se lembra de ter sido uma verdadeira dor para os seus

avós. Neste momento, não falar é inaceitável. Compartilhe verdades duras e entenda o lado dele.

10. **Deixe-o a sós.** Às vezes todos nós só precisamos aguardar, e os adolescentes talvez ainda mais. Deixe-o sentir toda raiva, dizer a seus amigos que tem os piores pais do mundo e chegar ao fim de sua raiva. E, depois, esteja lá quando ele estiver pronto para recomeçar.

## MAMÃE É O MEU MAIOR TRUNFO

Depois do infortúnio de um colegial no ano passado em casa, e da culpa de se sentir como se fosse a hora de eles saírem — intercalados com o medo de que eles estão realmente saindo —, precisamos descobrir como o nosso relacionamento evoluirá. Eles precisam de nós, mas não “precisam” de nós. Eles compartilham seus problemas, mas não querem que nós os ajudemos a resolvê-los (nem devemos). Eles querem estar perto, mas precisam que saibamos que agora são adultos totalmente independentes e funcionais — até que, evidentemente, não sejam mais. Sentimos esses altos e baixos, e eles também. Uma estudante do segundo ano da faculdade, Sophie Burton, refletiu sobre esse dilema e nos explicou por que uma mãe, ou qualquer figura paternal, era o ativo mais valioso nos tempos da faculdade. Essa é uma lição importante a ter em mente à medida que a nossa relação com os nossos filhos avança para a vida pós-ensino médio.

Depois de dois dias de idas à Target e Bed Bath & Beyond, minha mãe finalmente concordou que eu tinha tudo o que eu precisava, e que era hora de ela e meu pai voltarem para o hotel. Chegamos ao estacionamento do dormitório e ela me puxou para um último abraço. Depois do que pareceram ser horas, ela soltou seu punho, limpou suas lágrimas e subiu no banco do passageiro do carro alugado. Voltei para o meu dormitório, lutando para conter minha empolgação. Nunca antes na minha vida me senti tão livre.

Minha mãe e eu temos o que gosto de chamar de um relacionamento “complexo e em constante mudança”, que consiste em alguma briga, alguma insolência de ambas as partes, mas, princi-

palmente, um fluxo constante de apoio inabalável e amor uma pela outra.

Nós costumávamos rir como irmãs quando víamos Kristen Wiig no *Saturday Night Live* e gritávamos uma com a outra, ao telefone, quando discordávamos — o que é comum. É uma montanha-russa emocional, como minha mãe costuma descrever.

Mesmo que eu amasse minha mãe e soubesse que sentiria falta dela, às vezes, vê-la sair parecia que um peso estava saindo dos meus ombros. Eu me sentia como o Kevin em *Esqueceram de Mim*, quando ele percebe todas as liberdades que vêm com a total falta de supervisão dos pais.

Finalmente, não havia ninguém para me repreender por chegar tarde em casa (ou em um estado questionável), por comer frutas não orgânicas, ou por maratona Netflix quando eu tinha coisas muito mais importantes para fazer.

Nas primeiras semanas de faculdade, mal nos falamos, e, quando liguei para ela, foi porque senti que ela ficaria zangada comigo se não o fizesse. Ela manteve a distância maravilhosamente, permitindo que eu desfrutasse dessa nova independência. As coisas estavam ótimas. Mas, depois, veio o inevitável estresse do primeiro ano. Comecei a me apressar, minhas aulas começaram a ganhar ritmo e carga de trabalho, e comecei a me perguntar sobre todas as coisas que a maioria dos calouros perguntava, em algum momento: Como é que entrei nessa faculdade? É fisicamente possível reter tanto conteúdo?

Por que estou fazendo a admissão?

Eu estava nervosa por descarregar tudo isso na minha mãe, porque, até então, eu estava indo muito bem por conta própria. *Sou adulta*, racionalizei, *devia ser capaz de lidar com essas coisas sem que a mamãe me dissesse como*.

As pressões continuaram a se acumular. Finalmente cedi. Chamei-a em pânico, espalhando todos os meus medos, estresses e preocupações. Ela ouviu atentamente. Ela me disse que eu era inteligente o suficiente para estar aqui, que eu poderia gerenciar todo o

material, e que o processo de admissão funcionaria como deveria. Embora eu provavelmente pudesse ter chegado a essa conclusão sozinha, foi a certeza que só uma mãe pode me dar que me permitiu ultrapassar essas lutas como caloura.

Como estudantes universitários, gostamos de nos ver como seres humanos capazes e autossuficientes. E, na maior parte das vezes, somos.

Para aqueles de nós que são mais teimosos, pode ser difícil admitir que, às vezes, só precisamos que nossas mães nos apontem na direção certa.

Ela pode não saber o que uma aula de comunicação realmente implica, mas ela pode lhe dizer, com certeza, que você vai se sair bem na primeira tarefa. Ela lhe enviará meias quando você descobrir que você não trouxe nenhuma; enviará guloseimas deliciosas no seu aniversário; e dará um banho de positividade — incluindo todas as variações do coração em forma de emoji — quando você perceber que não tem tempo para formalidades.

Não tenho vergonha em admitir que estou no segundo ano da faculdade e que minhas mensagens para minha mãe, na semana passada, incluem: “Devo ir para a cama agora e levantar cedo para fazer os trabalhos de casa ou devo fazer os meus trabalhos de casa agora?” “Acabei de festejar com a filha da Madonna!” e “Iogurte natural agride o estômago?”

Se eu pudesse voltar àquela noite melancólica de agosto passado no estacionamento, eu abraçaria minha mãe um pouco mais, e um pouco mais apertado, e talvez até derramasse algumas lágrimas para combinar com seus soluços. Porque, apesar de eu não ter percebido isso na época, nada — nem mesmo mochas de soja, horário de trabalho ou seu melhor amigo — pode apoiá-lo na faculdade como sua mãe pode.

## MUITO PERTO?

Alguns dos pensamentos mais claros sobre parentalidade vêm daqueles que veem suas nuances de uma perspectiva pessoal e profissional. Professores do ensino médio, professores universitários, psicólogos e médicos trazem o coração de um pai e a cabeça de um profissional, sobre muitas das questões que envolvem a parentalidade dos adolescentes. Aqui, Lori Smith, mãe e profissional do ensino superior, compartilha seis coisas que você pode querer evitar quando se trata de envolvimento na vida de seus filhos. E, embora ela tenha o ponto de vista de uma profissional no espaço universitário, estes pontos são igualmente verdadeiros para aqueles com adolescentes ainda no ensino médio.

Como mãe, sei como pode ser difícil deixar ir e permitir que os nossos filhos administrem os altos e baixos da vida. Desejo poder proteger a minha filha de todas as dificuldades e protegê-la de todas as mágoas. No entanto, como profissional do ensino superior, sei que não posso, e não devo, ser pai, tendo isso como prioridade.

No meu trabalho, vejo os efeitos de pais hiperenvolvidos, que têm estado mais preocupados em preparar o caminho para o seu filho do que em preparar o seu filho para o caminho. Sem dúvida, o seu envolvimento excessivo deriva do amor, mas, no final, pode não conseguir moldar adultos confiantes e capazes. Aqui estão cinco sinais que você pode estar superprotegendo seu aluno — e algumas sugestões alternativas para modos de ação.

- 1. Não entre em contato com os professores ou orientadores do seu filho porque não gostou de uma nota / quer pedir esclarecimentos sobre uma tarefa / quer pedir para uma ausência ser dispensada / quer pedir uma extensão de prazo para uma tarefa.**

A menos que o seu filho esteja incapacitado (Deus nos livre), isso não está correto. Não importa se você está pagando a mensalidade do curso; professores e professores universitários não querem escutar isso dos pais. Eles querem ouvir diretamente dos seus alunos e envolvê-los nessas conversas.

Talvez você ligue porque seu filho está ocupado e você só quer ajudar, certo? Vamos refletir sobre essa desculpa, por isso não tome essa decisão. Seu filho pode cuidar dessas coisas sozinho. (E se ele não puder, por favor, ensine-o.) Pegue o telefone, com certeza —, mas, em vez de discar para um professor, converse com seu filho sobre o que está acontecendo. Certifique-se de que ele pensou nas suas preocupações. E ajude-o a pensar na solução que procura. Incentive-o a consultar o programa de estudos; ele pode conter informações que esclareçam o assunto. Em seguida, ajude-o a pensar em como abordar o professor universitário, ou professor do ensino médio, e pergunte o que ele quer. Esse processo de ensinar adolescentes a lidar, por si mesmos, com desafios na sala de aula precisa ser aprendido no ensino médio ou até mais cedo.

2. Não diga “nós” e “nosso”, quando fala sobre as experiências escolares dos seus filhos. (“Recebemos uma oferta da nossa fraternidade de primeira escolha”, ou “Esperamos mesmo entrar na classe das 11h da turma de Biologia 101”. Ou aquilo que ouvimos com maior frequência: “Nós nos candidatamos a seis faculdades, mas só recebemos resposta de três.”)

Você não está ingressando em uma fraternidade, ou entrando na turma de Biologia 101, ou se candidatando à faculdade, então pare com isso! Essa escolha sutil de pronome comunica muito a seu filho. Pode fazer com que se sinta pressionado a alcançar as coisas que farão você feliz. Por outro lado, pode dar a seu filho uma chance de fugir da responsabilidade de fazer as coisas acontecerem. Afinal, se “nós” queremos alguma coisa, “nós” tratamos disso. Além disso, transmite a ideia de que você está pessoalmente envolvido nessas experiências a um nível que vai além da preocupação com seu filho. E transmite a mensagem de que essas coisas têm a ver com você, quando, na verdade, não têm. (Por outro lado, esses pronomes em primeira pessoa são

bandeiras vermelhas para os profissionais do ensino superior, pois indicam que você está excessivamente envolvido na vida universitária do seu filho.)

### **3. Não leia os e-mails deles e nem verifique suas notas das tarefas regularmente.**

Afastese das senhas, por favor; você não precisa saber o que eles alcançaram em cada teste e não tem o que opinar sobre o que seus professores e amigos enviam por e-mail para eles. Se você está apoiando seu filho universitário financeiramente, é razoável solicitar as notas finais do curso ao término de cada semestre. Além disso, não se atenha a minúcias. Alguns pais argumentam que ficar ciente das notas do curso ao longo do semestre permite que eles ajudem o filho a voltar aos trilhos, antes que seja tarde demais. Mas, em 17 anos de carreira, nunca vi isso acontecer.

Se um aluno não for responsável o suficiente para fazer mudanças depois de fazer um teste e tirar uma nota ruim, ele não desenvolverá essa habilidade por você estar verificando-as e tentando fazê-lo administrar a situação da maneira que você acha melhor. Ele aprenderá por meio da experiência, das consequências das suas escolhas e aprendendo a pedir ajuda. Um pouco de adversidade vai muito além — e, certamente, muito mais longe do que o excesso da parentalidade — do que levar o aluno a bons hábitos. Se as notas finais do curso não forem desejáveis, converse com seu aluno sobre as mudanças que ele precisa fazer para evitar os mesmos erros. Certifique-se de que eles estão cientes dos recursos do campus, tais como coaching acadêmico, tutoria e horário de expediente do professor. Reitere suas expectativas para seu desempenho no próximo semestre.

### **4. Não ligue para eles para acordá-los para as aulas.**

Se eles são brilhantes o suficiente para entrar na faculdade, eles também o são para descobrir como sair da cama. Esta é uma habilidade básica de vida. Se não o aprenderam