

Dra. Becky Kennedy

Psicóloga clínica que repensou o modo
como educamos nossos filhos

Eduque sem medo

TORNE-SE O PAI OU A MÃE
QUE VOCÊ QUER SER



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2023

Sumário

Introdução.....	XI
-----------------	----

PARTE 1 PRINCÍPIOS PARENTAIS DA DRA. BECKY

CAPÍTULO 1	O Bem Dentro de Nós	03
CAPÍTULO 2	Duas Coisas São Verdade	13
CAPÍTULO 3	Conheça o Seu Papel.....	27
CAPÍTULO 4	A Importância dos Primeiros Anos	37
CAPÍTULO 5	Não É Tarde Demais.....	49
CAPÍTULO 6	Resiliência > Felicidade.....	59
CAPÍTULO 7	O Comportamento É uma Janela.....	69
CAPÍTULO 8	Reduza a Vergonha, Aumente a Conexão.....	83
CAPÍTULO 9	Fale a Verdade	93
CAPÍTULO 10	Autocuidado.....	103

PARTE 2

CRIANDO CONEXÃO E LIDANDO COM OS COMPORTAMENTOS

CAPÍTULO 11	Criando o Capital de Conexão.....	115
CAPÍTULO 12	Não Ouvir.....	137
CAPÍTULO 13	Birras Emocionais.....	145
CAPÍTULO 14	Birras Agressivas (Bater, Morder, Jogar Coisas).....	153
CAPÍTULO 15	Rivalidade Entre Irmãos.....	163
CAPÍTULO 16	Grosseria e Rebeldia.....	173
CAPÍTULO 17	Choradeira.....	181
CAPÍTULO 18	Mentir.....	189
CAPÍTULO 19	Medos e Ansiedade.....	199
CAPÍTULO 20	Hesitação e Timidez.....	207
CAPÍTULO 21	Intolerância à Frustração.....	215
CAPÍTULO 22	Comida e Hábitos Alimentares.....	223
CAPÍTULO 23	Consentimento.....	231
CAPÍTULO 24	Lágrimas.....	239
CAPÍTULO 25	Desenvolvendo Confiança.....	245
CAPÍTULO 26	Perfeccionismo.....	253
CAPÍTULO 27	Ansiedade de Separação.....	261
CAPÍTULO 28	Dormir.....	269
CAPÍTULO 29	Crianças que Não Gostam de Falar de Sentimentos (Crianças Muito Sensíveis).....	279
Conclusão.....		289
Agradecimentos.....		293
Índice.....		299



PARTE 1

PRINCÍPIOS PARENTAIS
DA DRA. BECKY

AMOSTRA

CAPÍTULO 1

O Bem Dentro de Nós

Quero compartilhar uma suposição que tenho sobre você e seus filhos: todos têm o bem dentro de si. Quando você chama seu filho de “malcriado”, ainda tem o bem dentro de si. Quando seu filho nega ter derrubado a torre de blocos da irmã (mesmo que você tenha visto acontecer), ele ainda tem o bem dentro de si. E quando digo “o bem dentro de nós”, quero dizer que todos nós, lá no fundo, somos piedosos, amorosos e generosos. O princípio do *bem dentro de nós* orienta todo o meu trabalho; acredito que pais e filhos têm o bem dentro de si, o que me permite ter curiosidade sobre o “motivo” de seus comportamentos ruins. Essa curiosidade me permite desenvolver estruturas e estratégias efetivas ao criar uma mudança. Não há nada neste livro tão importante quanto esse princípio — é a base para tudo que está por vir, pois assim que dizemos para nós mesmos “Certo, calma... tenho o bem dentro de mim... meu filho tem o bem também...”, interferimos de modo diferente do que seria se permitíssemos que nossa frustração e raiva ditassem nossas decisões.

A parte complicada aqui é que é muitíssimo fácil colocar a frustração e a raiva no comando. Embora nenhum pai/mãe queira pensar em si como cínico ou negativo, pressupondo o pior de seus filhos, quando estamos no auge de um momento difícil como pais, é comum operar com a suposição (em grande parte inconsciente) de *o mal dentro de nós*. Perguntamos “Ele realmente pensa que pode escapar?” porque pressupomos que nosso filho tenta tirar vantagem de propósito.

Dizemos “Qual o problema com você?” porque pressupomos que existe uma falha dentro da criança. Gritamos “Você sabe bem!” porque imaginamos que nosso filho nos desafia e provoca por querer. E nos censuramos do mesmo modo, imaginando “Qual é o meu problema? Eu sei bem!” antes de entrar em uma espiral de desespero, autodepreciação e vergonha.

Muitos conselhos para os pais contam com perpetuar essa suposição de maldade, focando o controle das crianças, não a confiança nelas, mandando-as para seus quartos, em vez de abraçá-las, rotulando-as como manipuladoras, não como carentes. Mas eu realmente acredito que *todos temos o bem dentro de nós*. E deixe-me esclarecer: ver seu filho como tendo o bem dentro de si não desculpa o comportamento ruim nem leva a uma relação permissiva. Há o equívoco de que a relação parental de uma perspectiva do “bem dentro de nós” leva a uma abordagem “tudo pode”, o que gera crianças mercedoras ou fora de controle, mas não conheço ninguém que diria: “Ah, bem, meu filho tem o bem dentro de si, então não importa se ele cospe no amigo” ou “Meu filho tem o bem dentro de si, então não importa se ele xinga a irmã”. Na verdade, é exatamente o oposto. Entender que todos temos o bem dentro de nós é o que permite diferenciar *uma pessoa* (seu filho) de um *comportamento* (grosseria, bater, dizer “eu odeio você”). Diferenciar quem é uma pessoa a partir do que ela faz é o segredo para fazer intervenções que preservam sua relação, também levando a uma mudança impactante.

Pressupor a bondade permite que você seja o líder forte da sua família, porque quando você tem confiança na bondade do seu filho, acredita em sua capacidade de se comportar “bem” e fazer a coisa certa. E, contanto que acredite que ele é capaz, consegue mostrar o caminho a ele. Esse tipo de liderança é o que toda criança quer, alguém em quem ela pode confiar para conduzi-la no caminho certo. É o que a faz se sentir segura, o que permite que fique calma e o que leva ao desenvolvimento da regulação emocional e da resiliência. Dar um espaço seguro para tentar e fracassar sem se preocupar que sejam

vistas como “más” é o que permitirá que as crianças aprendam e cresçam, por fim, que se sintam mais conectadas com você.

Talvez isso pareça óbvio. Claro, seus filhos têm o bem dentro de si! Afinal, você os ama; você não estaria lendo este livro se não quisesse encorajar a bondade deles. Mas operar a partir de uma perspectiva “o bem dentro de nós” pode ser mais difícil do que parece, sobretudo em momentos difíceis e com uma carga altamente emocional. É fácil, mesmo com reflexão, ter como padrão uma visão menos generosa, por dois motivos principais. O primeiro é que estamos evolutivamente conectados com uma tendência de negatividade, ou seja, prestamos mais atenção no que é difícil com nossos filhos (ou em nós, nossos parceiros, até o mundo em geral) do que naquilo que funciona bem. Segundo, as experiências de nossa própria infância influenciam como percebemos e respondemos ao comportamento de nossos filhos. Portanto, muitos de nós tivemos pais que comandavam com julgamento, não com curiosidade, com críticas, ao invés de compreensão, com punição, ao invés de conversa (imagino que eles tiveram pais que os tratavam do mesmo modo). E na ausência de um esforço intencional para o curso correto, a história se repete. Como resultado, muitos pais veem o comportamento como *a medida de quem são nossos filhos*, não como usando o comportamento como uma *pista para o que nossos filhos talvez precisem*. E se enxergássemos o comportamento como uma expressão das necessidades, não a identidade? Então, ao invés de humilhar nossos filhos por suas falhas, fazendo-os se sentir não vistos e sozinhos, poderíamos ajudá-los acessar sua bondade interna, melhorando seu comportamento ao longo do caminho. Mudar nossa perspectiva não é fácil, mas vale muito a pena.

Reprogramando o Circuito

Quero que você reflita sobre sua infância e imagine como seus pais teriam respondido em algumas situações:

- Você tem 3 anos, com uma irmãzinha nova que todos mimam sem parar. Você luta nessa transição para ser irmão, mesmo que sua família diga que deve estar feliz com isso. Você faz muitas birras, pega os brinquedos da irmã e finalmente solta: “Mande minha irmãzinha de volta para o hospital! Eu odeio ela!” O que acontece em seguida? Como seus pais respondem?
- Você tem 7 anos e realmente quer o biscoito que seu pai disse claramente que não teria. Você está cheio das imposições e de sempre receber não, então, quando está sozinho na cozinha, pega o biscoito. Seu pai o vê com a guloseima na mão. O que acontece? O que ele faz?
- Você tem 13 anos e se esforça com os trabalhos de redação. Você fala para seus pais que fez, porém, depois eles recebem uma ligação da professora dizendo que você não a entregou. O que acontece? O que seus pais dizem quando você chega em casa?

Agora consideremos isto: todos nós estragamos tudo. Todos nós, em alguma idade, temos momentos difíceis quando nos comportamos de modos abaixo do ideal. Mas os anos iniciais são especialmente poderosos, porque nosso corpo começa a programar como pensamos e respondemos aos momentos difíceis com base em como nossos pais pensam e respondem *a nós* em nossos momentos difíceis. Deixe-me explicar: como conversamos com nós mesmos quando lutamos por dentro; o diálogo interno “Não seja tão sensível”, “Minha reação é exagerada”, “Sou muito idiota” ou, alternativamente, “Estou dando o meu melhor”, “Só quero me sentir visto” se baseia em como nossos pais falavam ou nos tratavam em nossos momentos de luta. Isso significa que pensar em nossas respostas às perguntas “O que acontece?” é essencial para entender o *circuito do nosso corpo*.

O que quero dizer com “circuito”? Bem, em nossa infância, nosso corpo aprende sob quais condições recebemos amor e atenção, compreensão e afeto, e sob quais somos rejeitados, punidos e deixados

sozinhos; os “dados” coletados nessas linhas são essenciais para nossa sobrevivência, pois maximizar o vínculo com nossos cuidadores é o objetivo primário para crianças jovens e indefesas. Esses aprendizados impactam nosso desenvolvimento, porque começamos rapidamente a abraçar o que nos dá amor e atenção, e fechar e rotular como “ruim” qualquer parte que é rejeitada, criticada ou invalidada.

Agora, veja isso: nenhuma parte de nós é *realmente* ruim. Sob a frase “Mande minha irmãzinha de volta para o hospital! Eu odeio ela!” está uma criança com dor, com um medo enorme de ser abandonada e uma sensação de ameaça surgindo na família; sob o desafio de pegar o biscoito provavelmente está uma criança que se sente não vista e controlada em outras partes de sua vida; e sob a redação não feita está uma criança que está lutando e provavelmente se sente insegura. Embaixo do “comportamento ruim” sempre está uma criança boa. No entanto, quando os pais encerram cronicamente com um comportamento de forma dura *sem reconhecer a criança boa por baixo*, a criança internaliza que *ela é ruim*. E a maldade deve ser encerrada a todo custo, portanto, uma criança desenvolve métodos, inclusive um diálogo interno duro, para se punir, como um meio de matar as partes da “criança ruim” e encontrar as partes da “criança boa”, ou seja, as partes que são aprovadas e têm conexão.

Como criança, o que você aprendeu que vem após o comportamento “ruim”? Seu corpo aprendeu a se programar para o julgamento, a punição e a solidão... ou para limites, empatia e conexão? Ou, simplificando, agora que sabemos que o “comportamento ruim” de uma pessoa é realmente um sinal de que ela está lutando internamente: você aprendeu a abordar suas lutas com críticas... ou compaixão? Com vergonha ou curiosidade?

Como nossos cuidadores respondiam a nós se torna como respondemos a nós mesmos, e isso prepara o terreno para como respondemos aos nossos filhos. Por isso é tão fácil criar uma herança entre gerações de “maldade interna”: meus pais reagiam aos meus esforços com dureza e crítica → aprendi a duvidar da minha bondade quando

tenho momentos difíceis → agora, como adulto, tenho minhas próprias lutas com autculpa e autocrítica → meu filho, quando age assim, ativa esse mesmo circuito em meu corpo → sou levado a reagir com dureza aos esforços do meu filho → crio o mesmo circuito no corpo do meu filho, portanto, ele aprende a duvidar de sua bondade quando se esforça → e assim por diante.

Certo, uma pausa. Coloque a mão no coração e diga para si mesmo esta importante mensagem: “Estou aqui porque quero mudar. Quero ser o ponto central nos padrões entre gerações da minha família. Quero iniciar algo diferente: quero que meus filhos se sintam bem por dentro, se sintam valiosos, amados e merecedores, mesmo quando se esforçam. E isso começa... acessando de novo minha própria bondade. Minha bondade sempre esteve presente.” Você não é culpado por seus padrões intergeracionais. Muito pelo contrário, se você está lendo este livro, isso me diz que assume o papel de quebra do ciclo, a pessoa que diz que certos padrões nocivos PARAM com você. Deseja assumir o peso das gerações antes de você e mudar a direção das gerações vindouras. *Uau!* Você está longe de ter culpa; você é valente, corajoso e ajuda seu filho mais do que qualquer coisa. Quebrar o ciclo é uma batalha épica, e você é incrível por fazer isso.

A Interpretação Mais Generosa (IMG)

Encontrar o bem dentro de nós costuma acontecer quando nos perguntamos algo simples: “Qual é *minha interpretação mais generosa* do que aconteceu?” Eu sempre me pergunto isso com meus filhos e amigos, e procuro perguntar mais em meu casamento e comigo mesma. Sempre que pronuncio essas palavras, mesmo internamente, noto meu corpo aliviar e eu interagir com as pessoas de um modo muito melhor.

Vejamos um exemplo: você planeja levar seu filho mais velho para almoçar, sozinho, por conta do aniversário, e decide preparar com

gentileza o filho mais novo alguns dias antes. “Eu queria que você soubesse sobre os planos de sábado”, você diz. “Papai e eu levaremos Nico para almoçar no aniversário dele. A vovó virá e ficará com você enquanto estamos fora por uma hora ou mais.” O filho mais novo responde: “Você e papai sairão com Nico sem mim? Eu odeio vocês! Você é a pior mãe do mundo!”

Poxa, o que foi isso? E como responder? Veja algumas opções: 1) “A pior mãe? Acabei de comprar um brinquedo novo para você! Você é muito ingrato!” 2) “Quando você diz isso, deixa a mãe triste.” 3) Ignore. Afaste-se. 4) “Uau, são palavras *pesadas*, deixa eu respirar... Percebo que você está chateado. Fale mais.”

Gosto da última opção, pois é a intervenção que faz sentido após considerar a interpretação mais generosa do comportamento do meu filho. A primeira opção interpreta a resposta do meu filho como simplesmente mimada e ingrata. A segunda ensina a meu filho que seus sentimentos têm muito poder e são muito assustadores para serem gerenciados, que eles magoam os outros e ameaçam a segurança do vínculo com o cuidador (detalharemos mais o vínculo no Capítulo 4, mas a questão é a seguinte: focar o *impacto* que uma criança tem *em nós* define uma situação de codependência, não regulação ou empatia). A terceira opção envia a mensagem de que acredito que meu filho é injusto, suas preocupações não são importantes para mim. Mas minha IMG da resposta do meu filho é: “Hmm. Meu filho realmente deseja ser incluído nesse almoço especial. Posso entender isso. Ele está triste. Tem ciúmes. Essas sensações são tão grandes em seu corpinho que explodem na forma de palavras ofensivas, mas o que existe por baixo são sentimentos brutos de dor.” A intervenção que vem em seguida, ou seja, as afirmações empáticas baseadas em ver meu filho como tendo *o bem dentro de si*, reconhece suas palavras como um sinal de dor excessiva, não como um sinal de ser uma criança ruim.

Descobrir a IMG ensina aos pais a cuidarem do que acontece dentro do filho (sentimentos, preocupações, desejos, sensações, tudo grande), ao invés do que se passa fora dele (palavras fortes ou, às vezes,

grandes ações). E quando colocamos em prática essa perspectiva, ensinamos nossos filhos a fazerem o mesmo. Orientamos sua experiência interna, que inclui pensamentos, sentimentos, sensações, desejos, memórias e imagens. As habilidades de autorregulação contam com a capacidade de reconhecer a experiência interna, então, focando o que existe dentro, não o que está fora, construímos em nossos filhos a base para um enfrentamento saudável. Escolher a interpretação mais generosa do comportamento do nosso filho não significa “ser fácil” com ele, mas estruturar seu comportamento de um modo que o ajudará a criar habilidades críticas de regulação das emoções para o futuro, e você preserva sua conexão e relação íntima no processo.

Outro motivo que gosto de pensar em termos de IMG: sempre, mas em especial quando nossos filhos estão desregulados, ou seja, quando suas emoções dominam suas habilidades atuais de enfrentamento, eles contam com seus pais para entenderem: “Quem sou eu agora? Sou uma criança ruim fazendo coisas ruins... ou sou uma *criança boa em um momento difícil?*” Nossos filhos formam sua própria visão obtendo as respostas dos pais para essas perguntas. Se queremos que eles tenham uma autoconfiança real e *se sintam bem consigo mesmos*, precisamos refletir de volta para nossos filhos que eles têm o bem dentro de si, mesmo que lutem por fora.

Muitas vezes eu me lembro de que as crianças respondem à versão delas mesmas que os pais refletem de volta, agindo de acordo. Quando dizemos para nossos filhos que eles são egoístas, eles agem em seu próprio interesse. Quando dizemos para nosso filho que a irmã dele tem bons modos e ele não, adivinha? A grosseria continua. Mas o oposto é verdade também. Quando dizemos para eles “Você é um bom garoto passando por um momento difícil... estou aqui, estou bem aqui com você”, é mais provável que ele tenha empatia por suas próprias lutas, o que o ajuda a regular e tomar decisões melhores. Lembro-me de certa vez ver meu filho mais velho na dúvida sobre se deveria compartilhar seu lanche com a irmã. Eu quis dizer “Sua irmã compartilharia com você! Qual é, faça uma boa ação!”, mas também ouvi outra voz gritando:

“Mais generoso! Mais generoso!”, e acabei dizendo para ele: “Eu sei que você tem tanta capacidade de compartilhar e generosidade quanto qualquer pessoa nesta família. Vou sair do cômodo; você e sua irmã resolvem isso.” Ouvi ele dizer para a irmã que ela não ganharia a bolacha que ela pediu, mas poderia pegar outros petiscos. Um resultado perfeito? Não, mas se eu busco a perfeição, perco o crescimento... e sou muito fã do crescimento. Meu filho escolheu fazer um pequeno sacrifício. Aceito isso.

Não há nada mais valioso do que aprender a encontrar a bondade sob nossas lutas, porque isso leva a uma maior capacidade de refletir e mudar. Todas as boas decisões começam por se sentir seguro com nós mesmos e com nosso ambiente, e nada parece mais seguro do que ser reconhecido pelas pessoas boas que realmente somos. Portanto, se você não se lembrar de nada mais neste livro, lembre-se disso. Você tem o bem dentro de si. Seu filho tem o bem dentro de si. Se você voltar a essa verdade antes de iniciar todas as tentativas para mudar, estará no caminho certo.

AMOS PARA

CAPÍTULO 2

Duas Coisas São Verdade

Quando Sara, uma mãe de dois meninos, entrou no meu consultório, ela expressava sentimentos de frustração, autculpa e ressentimento. Ela tinha ótimas crianças e um parceiro amoroso, mas estava doente por sempre disciplinar as crianças, deixando de se divertir com elas. “Eu gostaria de ser boba, mas alguém tem que aplicar as regras e fazer as coisas acontecerem”, ela me disse. Sara e eu trabalhamos (o que sempre faço com muitos pais) em reconhecer a ideia de que ela podia ter as duas coisas juntas: diversão e ser dura, boba e firme. E não só que ela *poderia* ser ambas, mas talvez se sentisse melhor se fosse ambas, e seu sistema familiar *funcionaria* melhor.

Essa ideia sustenta grande parte do meu conselho parental: não temos que escolher entre duas realidades supostamente opostas. Podemos evitar a punição e ver um comportamento melhor, podemos ser pais com expectativas firmes e ainda ser divertidos, podemos criar e colocar limites, mostrando nosso amor, podemos cuidar de nós mesmos e de nossos filhos. E do mesmo modo, podemos fazer o que é certo para nossa família e os filhos podem ficar chateados; podemos dizer não e cuidar da decepção dos nossos filhos.

Essa ideia de pluralidade, a capacidade de aceitar múltiplas realidades ao mesmo tempo, é essencial para as relações saudáveis. Quando existem duas pessoas em um ambiente, também há dois conjuntos de sentimentos, pensamentos, necessidades e perspectivas.

Nossa capacidade de manter múltiplas verdades ao mesmo tempo, as nossas e as de outra pessoa, permite que duas pessoas na relação se sintam *vistas* e *reais*, mesmo que estejam em conflito. A pluralidade é o que permite a duas pessoas conviver e ter intimidade; cada uma sabe que sua experiência será aceita como verdade e explorada como sendo importante, mesmo que as experiências sejam diferentes. Desenvolver conexões fortes conta com a suposição de que ninguém está absolutamente certo, porque *entender*, não *convencer*, é o que faz as pessoas se sentirem seguras na relação.

O que quero dizer com entender, e não convencer? Bem, quando procuramos entender, tentamos *ver* e *aprender mais sobre* a perspectiva, os sentimentos e a experiência da outra pessoa. Basicamente, dizemos para a pessoa “Tenho uma experiência e você tem uma diferente. Quero saber o que está acontecendo com você.”

Não significa que você concorda nem consente (isso implicaria a perspectiva de “uma coisa é verdade”), que estamos “errados” ou nossa verdade não se mantém; significa que queremos colocar de lado nossa própria experiência por um momento para conhecer a do outro. Quando nos aproximamos de alguém com o objetivo de entender, aceitamos que não existe uma interpretação correta dos fatos, mas múltiplas experiências e pontos de vista. O entendimento tem um objetivo: conexão. E porque a conexão com nossos filhos é como eles aprendem a regular suas emoções e se sentirem bem por dentro, a compreensão aparecerá repetidas vezes como um objetivo da comunicação.

Qual é o oposto da compreensão? Para este argumento, é o convencimento. Convencer é a tentativa de provar uma realidade única, provar que “apenas uma coisa é verdade”. Convencer é uma tentativa de estar “certo” e, como resultado, tornar a outra pessoa “errada”. Isso se baseia na suposição de que há apenas um ponto de vista correto. Quando procuramos convencer alguém, basicamente dizemos: “Você está errado. Você interpreta, lembra, sente e vivencia mal. Deixe-me explicar por que estou certo, então verá a luz e mudará de ideia.”

Convencer tem um objetivo em mente: estar certo. E veja a infeliz consequência de estar certo: a outra pessoa se sente *não vista e não ouvida*, a ponto de a maioria ficar furiosa e violenta, pois é como se a outra pessoa não aceitasse sua realidade ou seu valor. Sentir-se não visto e não ouvido impossibilita a conexão.

Entender (“duas coisas são verdade”) e convencer (“uma coisa é verdade”) são duas maneiras diametralmente opostas de abordar outras pessoas, portanto, um primeiro passo poderoso em qualquer interação é observar em qual modo você está. Quando você está no modo “uma coisa é verdade”, julga e reage à experiência do outro, pois parece um assalto à sua própria verdade. Como resultado, você buscará provar seu ponto de vista, que por sua vez deixa a outra pessoa na defensiva, porque ela precisa defender a realidade de sua experiência. No modo “uma coisa é verdade”, as trocas escalam com rapidez; cada pessoa acha que está discutindo sobre o conteúdo da conversa, quando na verdade está tentando defender que ela é real, uma pessoa de valor com uma experiência real e verdadeira. Por outro lado, quando estamos no modo “duas coisas são verdade”, estamos *curiosos e aceitando* a experiência do outro, e isso parece ser uma oportunidade para conhecer melhor alguém. Abordamos os outros com abertura e, assim, abaixamos suas defesas. As duas partes se sentem vistas e ouvidas, e temos uma oportunidade para aprofundar a conexão.

Uma pesquisa sobre casamento, negócios e amizade mostrou, inúmeras vezes, que as relações são melhores quando entendemos, estamos no modo “duas coisas são verdade”. Por exemplo, um pilar central do Método Gottman, uma abordagem baseada em pesquisa para um casamento bem-sucedido desenvolvido pelos psicólogos John e Julie Gottman, é aceitar que as duas perspectivas são válidas. Em um estudo de dois tipos de escuta, a psicóloga Faye Doell demonstrou como as pessoas que ouvem para entender *versus* quem ouve para

responder têm maior satisfação na relação geral.¹ E o neuropsiquiatra Daniel Siegel, coautor do livro *O Cérebro da Criança*, costuma se referir à importância crítica do “sentimento sentido” nas relações. Ele descreve isso como “nossa mente sendo mantida dentro da mente do outro”, mas basicamente fala sobre se conectar com a experiência do outro.² Estudos descobriram que os melhores empresários ouvem e validam seus funcionários mais do que conversam com eles, ou seja, eles querem conhecer as verdades de seus funcionários, em vez de tentar convencê-los de que a gerência sempre está certa.³

Também nos saímos melhores como indivíduos quando abordamos nosso monólogo interno com uma perspectiva “duas coisas são verdade”. É a pluralidade que permite a uma pessoa reconhecer que posso amar meus filhos *e* querer um tempo sozinho; posso ser grato por ter um teto sobre minha cabeça *e* sentir ciúmes das pessoas que têm mais acolhimento; posso ser um bom pai/mãe *e*, às vezes, gritar com meu filho. Nossa capacidade de vivenciar muitos pensamentos e sentimentos aparentemente opostos de uma só vez, saber que você pode vivenciar inúmeras verdades simultaneamente, é o segredo de nossa saúde mental. O psicólogo Philip Bromberg disse de uma forma melhor: “Saúde é a capacidade de ficar nos espaços entre as realidades sem perder nenhuma delas, a capacidade de sentir como um, sendo muitos.”⁴ Somos melhores quando notamos os vários sentimentos,

-
1. DOELL, Faye. *Partners' Listening Styles and Relationship Satisfaction: Listening to Understand vs. Listening to Respond*. Tese de pós-graduação, Universidade de Toronto, 2003.
 2. SIEGEL, Daniel J. e BRYSON, Tina Payne. *O Cérebro da Criança*. nVersos Editora, 2015.
 3. FOLKMAN, J. e ZENGER, J. H. *The Extraordinary Leader: Turning Good Managers into Great Leaders*. Sem publicação no Brasil.
 4. BROMBERG, P. M. Shadow and Substance: A Relational Perspective on Clinical Process. *In: Psychoanalytic Psychology*. Routledge, 1993, 10: p.147-68

pensamentos, desejos e sensações dentro de nós sem nenhum deles “se tornar” nós, quando podemos localizar nosso *eu* em um mar de experiências (“Noto que uma parte de mim se sente nervosa e a outra está empolgada” ou “Noto que uma parte de mim quer gritar com as crianças e a outra sabe que preciso respirar fundo”). Em outras palavras, somos pessoas mais saudáveis quando podemos ver que duas (ou mais!) coisas são verdade.

Ser pai/mãe no modo “duas coisas são verdade” pode ajudar a nos orientar para nos tornar adultos mais resistentes. Eu sempre procuro manter duas realidades ao mesmo tempo: posso ser mãe de um modo que parece bom para mim e meus filhos, o que envolve limites firmes e conexão amorosa, dando a meus filhos aquilo de que eles precisam hoje e preparando-os para a resiliência no futuro. Em um nível mais micro, o modo “duas coisas são verdade” sempre parece ser a resposta para nossos problemas: posso dizer não para o tempo de uso da tela e meu filho pode ficar chateado com isso; posso ficar zangada porque meu filho mentiu e estar curiosa sobre o que parecia assustador demais para me dizer; posso ver as ansiedades do meu filho como irracionais e ainda ter empatia em relação àquilo de que ele precisa. E talvez o mais poderoso: posso gritar e ser um pai/mãe amoroso(a), posso bagunçar tudo e consertar, posso lamentar o que disse e melhorar no futuro.

O modo “duas coisas são verdade” pode ajudar qualquer pessoa a entender um mundo que normalmente parece contraditório, mas é especialmente crítico para as crianças, que precisam sentir que seus pais reconhecem e permitem seus sentimentos e que seus sentimentos não dominam e afetam a tomada de decisão. E para a maioria de nós, esse é o objetivo. Como pais, podemos tomar decisões que consideramos ser melhores e nos importar com os sentimentos das crianças sobre essas decisões. São duas coisas totalmente separadas. Trabalhar para manter as duas verdades, trabalhar para permitir as duas realidades, isso é essencial para ter compreensão e, por sua vez, conexão com nossos filhos.