

Como falar para seu filho ouvir
e
como ouvir para seu filho falar

ADELE FABER
ELAINE MAZLISH



Do original em língua inglesa
HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN & LISTEN SO KIDS WILL TALK
Copyright © 1993 by Adele Faber e Elaine Mazlish
Direitos para a língua portuguesa adquiridos por Summus Editorial

Tradução: **Adri Dayan, Dina Azrak e Elisabeth C. Wajnryb**
Ilustração: **Kimberly Ann Coe**
Capa: **Ana Lima**
Editoração e fotolitos: **All Print**

4ª edição

Summus Editorial

Departamento editorial:
Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor:
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado:
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3873-7085
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil



Agradecimentos

A Leslie Faber e Robert Mazlish, nossos consultores em domicílio, que sempre estiveram disponíveis para nós – com uma frase melhor, um novo pensamento, uma palavra de encorajamento.

A Carl, Joanna e Abram Faber, a Kathy, Liz e John Mazlish, que nos alegraram simplesmente por serem quem são.

A Kathy Menninger, que datilografou nosso manuscrito com muita atenção aos detalhes.

A Kimberly Coe, que retirou nossos desenhos e nossas instruções rabiscadas e nos devolveu desenhos de pais e filhos pelos quais sentimos afeição imediata.

A Robert Markel pelo apoio e pela orientação em um momento crítico.

A Gerard Nierenberg, amigo e conselheiro, que ofereceu generosamente sua experiência e seu conhecimento.

Aos pais em nossos encontros, por suas contribuições escritas e por serem nossos críticos mais severos.

A Ann Marie Geiger e Patricia King, por terem se dedicado tanto quando precisamos delas.

A Jim Wade, nosso editor, cujo bom humor constante e preocupação por qualidade tornaram um prazer trabalhar com ele.

Ao dr. Haim Ginott, que nos apresentou aos novos modos de comunicação com as crianças. Quando ele faleceu, as crianças do mundo perderam um grande campeão. Ele se preocupava muito quanto a “não haver mais arranhões em suas almas”.



Sumário

<i>Carta ao leitor</i>	9
<i>Como ler e usar este livro</i>	13
<i>Prefácio</i>	15
1. Ajudando os filhos a lidar com seus sentimentos	19
2. Incentivando a cooperação	67
3. Alternativas ao castigo	109
4. Incentivando a autonomia	159
5. Elogio	195
6. Liberando as crianças do desempenho de papéis	225
7. Uma síntese	253
Vinte anos depois	261
I. As cartas	267
II. Sim, mas... E se... Como?...	285
III. Sua língua materna	299
<i>Sobre as autoras</i>	307
<i>Questionário</i>	309



Carta ao leitor

Querido leitor,

A última coisa que tínhamos imaginado era que escreveríamos um livro de auto-ajuda em habilidades de comunicação para pais. O relacionamento entre cada pai e filho é um assunto muito pessoal e privado. A idéia de dar a uma pessoa instruções de como falar em um relacionamento tão próximo simplesmente não nos parecia correta. Em nosso primeiro livro, *Pais liberados/filhos liberados*, tentamos não ensinar ou fazer pregações. Tínhamos uma história a contar. Nossos anos de encontros com o falecido psicólogo infantil dr. Haim Ginott afetaram profundamente nossas vidas. Tínhamos a certeza de que se contássemos como nossas novas habilidades tinham mudado a forma como tratávamos nossos filhos, e a nós mesmas, nossos leitores assimilariam o espírito por trás das habilidades e se inspirariam a improvisar sozinhos.

E, de certo modo, foi assim. Muitos pais nos escreveram com orgulho do que conseguiram realizar em suas casas só por terem lido sobre nossas experiências. Mas houve outras cartas e nelas um apelo em comum. Queriam um segundo livro – com “lições”, “exercícios práticos”, “dicas”, “lembretes”, algum tipo de material que as ajudassem a aprender as habilidades “passo a passo”.

Chegamos a considerar a idéia seriamente por um tempo, mas nossa resistência inicial retornou e engavetamos a idéia. Além disso, estávamos ocupadas demais nos concentrando nas palestras e nos encontros que preparávamos para nossas viagens de apresentação do trabalho.

Nos anos seguintes atravessamos os Estados Unidos conduzindo encontros para pais, professores, diretores de escola, pessoal de hospitais, adolescentes e funcionários de creches. Onde quer que fôssemos, as pessoas compartilhavam conosco suas experiências pessoais com esses novos métodos de comunicação – suas dúvidas, suas frustrações e seu entusiasmo. Nós lhes fomos gratas por sua franqueza e aprendemos de todos. Nossos arquivos estavam transportando material novo e interessantíssimo.

Enquanto isso, a correspondência continuava a chegar, não só dos Estados Unidos, como da França, Canadá, Israel, Nova Zelândia, Filipinas, Índia. A sra. Anagha Ganpule, de Nova Delhi, escreveu:

“Há tantos problemas sobre os quais eu gostaria de receber seus conselhos. Por favor, digam-me o que posso fazer para estudar esse assunto em profundidade. Estou sem saída. As formas antigas não me servem, e não tenho as habilidades novas. Por favor, ajudem-me a superar isso”.

Essa foi a carta decisiva.

Começamos a pensar novamente na possibilidade de escrever um livro que mostrasse “como”. Quanto mais falávamos sobre ele, ficávamos mais à vontade com a idéia. Por que não um livro de “auto-ajuda” com exercícios para que os pais pudessem aprender as habilidades que queriam saber?

Por que não um livro que desse aos pais a chance de praticar o que tinham aprendido em seu ritmo próprio – sozinhos ou com um companheiro?

Por que não um livro com centenas de exemplos de diálogos úteis para que os pais pudessem adaptar essa nova linguagem a seu estilo pessoal?

A obra poderia ter quadrinhos que mostrassem as habilidades em ação, de modo que um pai pudesse dar uma olhada no desenho e recordar-se do *workshop*.

Tornaríamos o livro pessoal. Falaríamos de nossas próprias experiências, responderíamos às questões mais freqüentes e incluiríamos as histórias e os novos *insights* que os pais compartilharam conosco em nossos grupos nos seis anos anteriores. Mas o mais importante é que manteríamos sempre em mente nosso maior objetivo – a busca constante dos métodos que afirmam a dignidade e humanidade de ambos, pais e filhos.

Repentinamente nosso desconforto inicial sobre escrever um livro de “auto-ajuda” desapareceu. Qualquer outra arte ou ciência tem seu livro de técnicas. Por que não um livro para pais que querem aprender a falar para que seus filhos ouçam e aprender a ouvir para que seus filhos falem?

Assim que decidimos, começamos a escrever rapidamente. Queríamos mandar um exemplar para a sra. Ganpule, de Nova Delhi, antes que seus filhos crescessem.

Adele Faber
Elaine Mazlish



Como ler e usar este livro

Parece-nos pretensioso dizer a alguém como ler uma obra (particularmente quando nós duas costumamos começar um livro pelo meio, ou lemos até mesmo de trás para a frente). Mas, já que este é nosso livro, gostaríamos de lhe dizer como achamos que ele deve ser. Depois que você der uma folheada e olhar os quadrinhos, comece com o capítulo 1. Faça realmente os exercícios conforme avançar. Resista à tentação de pular os exercícios e chegar nas “partes boas”. Se tem um amigo compatível com quem fazer os exercícios, melhor. Esperamos que vocês conversem, argumentem e discutam suas respostas com atenção.

Também esperamos que anote suas respostas para que esse livro se torne um registro pessoal para você. Escreva claro ou ilegível, mude de idéia, risque ou apague, porém escreva.

Leia o livro lentamente.

Para nós foram necessários mais de dez anos para aprender as idéias contidas nele. Não sugerimos que você gaste tanto tempo assim para lê-lo, mas se os métodos apresentados aqui lhe fazem sentido, você pode querer fazer algumas mudanças e é mais fácil mudar um pouco de cada vez do que tudo junto. Após ler um capí-

tulo, deixe o livro de lado e conceda a si mesmo uma semana para fazer a lição de casa, antes de prosseguir. (Você pode estar pensando: “Com tudo o mais que eu tenho de fazer, a última coisa de que eu preciso é lição de casa!”. No entanto, a experiência nos diz que a disciplina de ter de colocar as técnicas em ação e registrar os resultados ajuda a colocá-las em seu devido lugar – dentro de você.)

Finalmente, uma observação sobre os pronomes. Tentamos evitar o incômodo “ele/ela, dele/dela”, alternando aleatoriamente entre o uso do gênero masculino e feminino. Esperamos não ter nenhum sexo.

Você pode também estar se perguntando por que algumas partes deste livro, que foi escrito por duas pessoas, é narrado do ponto de vista de apenas uma. Foi a nossa forma de solucionar o problema incômodo de constantemente ter de identificar quem estava falando sobre a experiência de quem. Pareceu-nos que ficava melhor que “eu, Adele Faber” ou “eu, Elaine Mazlish”.

Quanto à nossa convicção do valor das idéias nesta obra, falamos em uníssono. Ambas constatamos esses métodos de comunicação na prática, com nossas próprias famílias e com milhares de outras. É um grande prazer para nós compartilhá-las agora com você.



Prefácio

O que todos os pais querem para seus filhos? Provavelmente, que se tornem pessoas fortes, humanas e sejam felizes.

Falar é fácil. Transformar este objetivo em habilidades muito práticas e eficientes é a “mágica” que Adele Faber e Elaine Mazlish conseguem neste livro: como ouvir seu filho; como aceitar seus sentimentos negativos; como conseguir a sua cooperação; quais as alternativas possíveis e educativas ao castigo; como estimular a autonomia e a responsabilidade; como elogiá-los de maneira construtiva e, finalmente, como tirá-los de rótulos estabelecidos.

Quanta coisa! E sabemos que não é fácil!

Mudar atitudes é como aprender uma nova linguagem. É conhecer outro caminho, outro jeito para lidar com as diferentes situações familiares. Os pais mais bem-intencionados percebem que, muitas vezes, a fala automática – aquela que usamos sem pensar com nossos filhos – acaba levando sem querer a conflitos, sem entendermos por quê! Pais, não desanimem!! Mudar hábitos é possível!

Às vezes, lemos algo que nos propõe uma mudança e pensamos que é algo muito idealizado e longínquo em relação a nossa própria realidade.

Somos psicólogas e trabalhamos há vários anos nas áreas clínica e educacional, com especialização em orientação de pais e auto-estima. No decorrer dos atendimentos percebemos que muitos pais têm dificuldade em comunicar-se com seus filhos de maneira construtiva. Procurávamos entre os vários livros de educação excelentes aquele que ajudasse os pais a colocar suas boas intenções em prática, nos intermináveis desafios do cotidiano. *Como falar para seu filho ouvir e como ouvir para seu filho falar* nos chamou a atenção e se mostrou muito efetivo nas indicações que fizemos.

O que será que o torna tão especial e diferente? As autoras oferecem meios para construir a auto-estima nos filhos, positiva e realista, preservando a dos pais. E achamos este aspecto imprescindível. Uma criança com boa auto-estima tem mais confiança em si, estabelece metas e objetivos elevados, esforça-se para atingi-los e consegue enfrentar com maior tranquilidade os aspectos difíceis em sua vida.

Ao adotar *Como falar para seu filho ouvir* em nossa clínica, conseguimos perceber a importância destas habilidades, como e por que elas funcionam: elas partem de um princípio fundamental: RESPEITO (pelos filhos e principalmente pelos pais). Quando nos encontramos com Adele Faber e Elaine Mazlish, tivemos mais uma surpresa: são mulheres formidáveis, afáveis, criativas, cheias de vida, que acreditam no que falam e vivenciam tudo o que escrevem.

Elas são a personificação do “FAÇA O QUE EU DIGO, FAÇA O QUE EU FAÇO!”.

Também o aplicamos em nossas casas e adoramos o resultado. Assim como muitos de vocês, já usávamos algumas habilidades, mas ainda não tínhamos percebido conscientemente a sua importância, e estas foram reforçadas. Outras, aprendemos e passamos a utilizar em nosso dia-a-dia.

Nossas famílias agradecem! Passamos pela infância e adolescência de nossos filhos com um relacionamento próximo, amoroso e alegre, e podemos, pais e filhos juntos, encontrar soluções satisfatórias aos desafios que surgem.

Nossos cursos baseados no *workshop* “Como falar para seu filho ouvir” têm recebido um ótimo *feedback* de outras mães. Além de divertidos e dinâmicos, oferecem dicas práticas de atitudes e comunicação, e criam um ambiente agradável para compartilhar experiências.

O importante é lembrar das habilidades propostas e utilizá-las. Mesmo que às vezes vocês não consigam aplicá-las, os filhos sempre criam novas situações para que vocês tenham a oportunidade de usá-las. E, pouco a pouco, vocês perceberão uma mudança no cenário afetivo de sua casa. Junto com o livro, nossos cursos reforçam este novo caminho, para ser trilhado pelo resto da vida. O benefício é sentir a família unida, num clima de crescimento e tranquilidade.

Como falar para seu filho ouvir e como ouvir para seu filho falar é muito sério e profundo, resgatando valores humanos básicos que todos estamos procurando: respeito, amor, limites, compreensão, cooperação, autonomia, empatia, alegria, honestidade, iniciativa e perseverança.

Escolhido e adotado em inúmeras universidades, instituições de prevenção e tratamento contra drogas e violência doméstica, programas de assistência à família, escolas de pais, com muito sucesso (mais de 2 milhões de exemplares vendidos nos Estados Unidos) o seu reconhecimento mundial (afinal, já foi traduzido para outros 18 idiomas!) é totalmente merecido. Ele oferece realmente os instrumentos que os pais procuram. Esperamos que você também encontre respostas às suas indagações, desfrute a leitura e aproveite o novo saber para sentir-se bem consigo mesmo e com aqueles que você ama.

Como falar para seu filho ouvir e como ouvir para seu filho falar é um livro inteligente e sensível para pessoas inteligentes e sensíveis.

Agradecemos a honra de tê-lo traduzido. Parabéns à Summus Editorial por estar com as “antenas” ligadas para a qualidade e oportunidade de ajudar os pais a criar filhos mais felizes, fortes e saudáveis emocionalmente.

Adri Dayan, Dina Azrak e Elisabeth C. Wajnryb



Ajudando os filhos a lidar com seus sentimentos

Parte I

Eu era uma mãe maravilhosa antes de ter filhos. Uma especialista no assunto ao ajudar os pais com os problemas enfrentados com seus filhos. Aí tive os meus três filhos.

Conviver com crianças de verdade nos torna humildes. Toda manhã eu dizia a mim mesma: “Hoje vai ser diferente”, e cada manhã era uma variação da anterior.

“Você deu mais pra ela do que pra mim...”

“Esse é o copo rosa. Eu quero o azul...”

“Esse cereal parece resto...”

“Ele me empurrou...”

“Eu não toquei nele...”

“Eu não vou para o quarto. Não é você que manda!”

Eles, finalmente, me venceram. E, embora fosse a última coisa que eu sonhara fazer, entrei para um grupo de pais. O grupo se reunia em um centro de orientação infantil local e era dirigido por um jovem psicólogo, o dr. Haim Ginott.

O encontro foi intrigante. O assunto era “os sentimentos das crianças”, e as horas voaram. Cheguei em casa com a cabeça fervilhando com novos pensamentos e um caderno cheio de idéias não digeridas:

- A conexão direta entre o modo de as crianças sentirem e o modo de se comportarem.
- Quando as crianças se sentem bem, se comportam bem.
- Como as ajudamos a sentir-se bem?
- Aceitando seus sentimentos!

PROBLEMA – Os pais geralmente não aceitam os sentimentos dos filhos; por exemplo:

“Você não está sentindo isso de verdade.”

“Você só está dizendo isso porque está cansado.”

“Não há motivo para ficar tão chateado.”

A contínua negação de sentimentos pode deixar as crianças confusas e irritadas. Também as ensina a não saber quais são seus sentimentos – e a não confiar neles.

Depois da sessão, lembro-me de ter pensado: “Talvez os outros pais façam assim. Eu não”. Então comecei a ouvir a mim mesma. Eis alguns exemplos de conversas de um único dia em minha casa.

FILHO: Mãe, estou cansado!

EU: Você não pode estar! Acabou de tirar uma soneca!

FILHO: (*mais alto*) Estou cansado!

EU: Você não está cansado, só sonolento, vá se vestir!

FILHO: (*resmungando*) Não! Estou cansado!

FILHA: Mãe, estou com calor.

EU: Está frio, fique agasalhada.

FILHA: Não! Estou com calor!

EU: Eu já disse: fique agasalhada!

FILHA: Não! Estou com calor!

FILHO: Esse programa de TV foi chato!

EU: Não, foi muito interessante.

FILHO: Foi bobo!

EU: Foi educativo.

FILHO: Foi uma droga!

EU: Não fale assim!