

Pais e filhos em tempos de crise

Como construir presença,
autocontrole e uma rede de
apoio

HAIM OMER
HELOISA FLEURY



PAIS E FILHOS EM TEMPOS DE CRISE
Como construir presença, autocontrole e uma rede de apoio
Copyright © 2020 by Haim Omer e Heloisa Fleury
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Michelle Campos**
Capa: **Alberto Mateus**
Imagem de capa: **Shutterstock**
Projeto gráfico: **Crayon Editorial**
Produção de ePub: **Santana** (*in memoriam*)

Editora Ágora

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) 3872-7476
e-mail: vendas@summus.com.br

Sumário

Capa

Ficha catalográfica

Folha de rosto

Créditos

Dedicatória

Introdução

1. O princípio da continuidade: um norte em tempos de crise

2. Presença

3. Autocontrole

4. Apoio

Epílogo – De volta ao princípio da continuidade

Introdução

A liderança parental é importante na vida cotidiana, mas crucial em tempos de crise. As crises representam um grande desafio para os pais, exigindo que eles respondam a duas grandes perguntas: “Como ser o pai/a mãe de que meu filho precisa nestes tempos difíceis?” e “Como encontrar a força e a influência para fazer o que tenho de fazer?”

A primeira pergunta diz respeito ao senso de direção de que os pais necessitam para liderar a família durante a crise, enquanto a segunda se refere ao poder positivo necessário para fazê-lo de modo efetivo. Ambas as perguntas estão interligadas. Sem um senso claro de direção, os pais inevitavelmente perdem poder. Seus esforços se tornam inócuos à medida que eles vacilam diante dos objetivos e se perdem em demandas contraditórias. Não saber que caminho seguir leva a família a se esfacelar ou a se separar. A falta de um objetivo claro mina a força parental. Por outro lado, se não têm força para liderar, os pais podem perder o senso de direção, uma vez que

em seu desamparo tentam coisas diferentes, o que cria uma sensação de confusão. Isso é típico, por exemplo, de pais que oscilam entre “a via suave” e “a via dura”. Ao final, simplesmente não têm um caminho para seguir.

Neste livro, você vai entender para *onde* tem de ir e *como* fazê-lo. Trata-se de adquirir um senso de direção e a capacidade de direcionar seus filhos de verdade. Descobrirá, ainda, como recuperar sua liderança como pai ou mãe durante períodos difíceis. Talvez você se surpreenda, mas a influência que você adquire em uma crise pode fortalecer sua liderança também em tempos normais. Os chineses utilizam o mesmo símbolo para descrever os termos “crise” e “oportunidade”. Assim, muitas vezes a crise se torna uma grande oportunidade para que as pessoas se tornem pais e mães melhores.

Os autores

1.

O princípio da continuidade: um norte em tempos de crise

O princípio da continuidade – conceito unificado para enfrentar desastres e traumas, formulado originalmente durante a Guerra do Golfo¹ – ganhou mais relevância na crise do coronavírus. No período situado entre esses grandes acontecimentos, o princípio foi colocado à prova não apenas em desastres, mas também em crises familiares provocadas por diversos incidentes críticos, como ataques terroristas, acidentes fatais, suicídio na família, doenças incapacitantes, prisão de um dos pais, crise econômica etc. O princípio da continuidade forneceu uma diretriz unificada para lidar com essas diferentes situações. Tal princípio estipula que, durante e depois das crises, deve-se visar à preservação e à recuperação de continuidades funcionais, interpessoais e pessoais. *Continuidade funcional* é a capacidade de continuar agindo apesar das

1. OMER, H.; ALON, N. “The principle of continuity: unifying treatment and management in disaster and trauma. *American Journal of Community Psychology*, v. 22, 1994, p. 273-87.

perturbações que nos afligem. A *continuidade interpessoal* refere-se à manutenção dos contatos com familiares, amigos, colegas e membros de quaisquer outros círculos aos quais se pertença. A *continuidade pessoal* refere-se a sentimentos de estabilidade e coerência no senso de si mesmo.

Por exemplo: para um garoto de 10 anos, a continuidade funcional compreende rotinas como levantar-se na hora, vestir-se, tomar café da manhã, ir à escola, fazer a lição de casa, realizar outras atividades rotineiras (como praticar esportes ou dedicar-se a *hobbies*), cuidar da higiene pessoal e ir dormir no horário combinado. A continuidade interpessoal se refere às ações que lhe permitem manter relações com seus pais, irmãos, avós, amigos, colegas de classe e professores. A continuidade pessoal implica o senso de identidade estável que pode ser parafraseado por afirmações como “Eu sou um bom aluno”, “Eu adoro futebol” e “Tenho muitos amigos”.

As crises são situações que ameaçam perturbar essas continuidades. Segundo o princípio da continuidade, a melhor maneira de cuidar de indivíduos, famílias e comunidades durante as crises é manter, o máximo possível, as continuidades que ainda permanecem e recuperar as que foram interrompidas. Quebras na rotina diária, nas relações interpessoais e no senso de identidade podem agravar as consequências da crise. Isso se aplica não somente a grandes incidentes como guerras, desastres ambientais ou epidemias, mas também a outros problemas que podem afetar profundamente o desenvolvimento da criança, como divórcio, morte na família ou o desenvolvimento de uma fobia social. Em todos esses casos, devemos promover as continuidades que podem ser mantidas ou salvas.