

SUMÁRIO

<i>Prefácio das tradutoras</i>	13
<i>Como surgiu este livro</i>	15
<i>Nota das autoras</i>	21
1. Irmãos e irmãs – passado e presente	23
2. Somente quando os maus sentimentos forem expressados....	35
As perguntas	50
As histórias.....	53
3. O perigo das comparações	67
As histórias.....	76
4. Igual é menos	81
As histórias.....	93
5. Irmãos no desempenho de papéis.....	99
Se ele é “isso”, então vou ser “aquilo”	99
Liberando os filhos para a mudança	107
Chega de crianças-problema	119
As histórias.....	125
6. Quando as crianças brigam	133
Como intervir construtivamente	133
Como interferir de modo que depois possamos nos retirar ...	147

Ajudando as crianças a resolverem um conflito sério	149
As perguntas	159
As histórias.....	163
7. Fazendo as pazes com o passado.....	175
8. Posfácio à nova edição.....	187
Os primeiros comentários	188
Lidando com jovens rivais: como começar bem	195
Sozinhos em casa.....	209
Outras formas de incentivar bons sentimentos entre irmãos e irmãs.....	215
Conclusão	222

PREFÁCIO DAS TRADUTORAS

Vocês nem imaginam quantos pais vêm conversar conosco sobre como lidar com seus filhos durante as discussões e brigas que ocorrem em casa. Muitos já leram o livro *Como falar para seu filho ouvir e como ouvir para seu filho falar* (Summus, 2003), das mesmas autoras da presente obra, e se uniram a nós no respectivo workshop, em que muitas de suas dúvidas foram elucidadas.

Esses pais formam um “clube”, que às vezes pode ser percebido a distância. Por exemplo, você está num parquinho e avista pais com um jeito mais calmo, usando uma linguagem mais respeitosa e efetiva, que traduz um clima emocional sem estresse e produz soluções simples e rápidas para resolver os “problemões, problemas e probleminhas” que inevitavelmente aparecem no dia a dia do relacionamento com uma criança.

E quando temos várias crianças numa mesma situação? Todas querem a atenção dos pais, sentir que são especiais, únicas, e por isso competem com os meios de que dispõem para “eliminar” seu “adversário”: seu irmão, sua irmã.

Nesses momentos, as brigas começam e os pais, mesmo com as melhores das intenções, não sabem o que fazer:

“É meu!”

“Não, é meeeeu!”

“Mãããnhêêê!”

“Meus filhos só brigam uma vez por dia: do momento em que acordam até a hora em que vão dormir.”

Mas o que fazer? Será que a reação dos pais ou de outros adultos que cuidam das crianças (de qualquer idade) pode reduzir ou modificar o ciúme e a rivalidade entre os irmãos?

Todos nós queremos que nossos filhos sejam amigos, se deem bem e se ajudem. Fácil falar e difícil fazer.

Para responder a esses impasses, oferecemos a vocês este livro, *Irmãos sem rivalidade*. Seu grande mérito é ensinar COMO conseguir êxito nessa missão, por meio de dicas e da demonstração de habilidades muito práticas que realmente levam à melhoria do relacionamento entre os irmãos.

Como psicólogas, testemunhamos o impacto das experiências infantis na personalidade adulta: sentir que o irmão é o preferido dos pais gera raiva e dor, que muitas vezes se prolongam pelo resto da vida. Ser alvo de comparações na esfera familiar traz mágoas e pode fazer que a pessoa seja constantemente associada a um papel fixo: o de boazinha, o de rebelde, o de problemática, o de preguiçosa. Livrar-se desse rótulo requer muito esforço.

Que tranquilizador para os pais ter acesso permanente a um conjunto de habilidades que podem ser usadas nos momentos de confronto! Num início de incêndio, jogar água é muito diferente de jogar gasolina para tentar eliminar o perigo. Na vida real, muitas vezes nos confundimos quanto à nossa atuação. Achamos que estamos ajudando quando na realidade estamos “botando lenha na fogueira” dos ressentimentos e do senso de injustiça.

Aqui encontra-se algo de valor incalculável: a possibilidade de nos sentirmos mais competentes e menos frustrados como pais e construirmos uma família que “joga no mesmo time”: mais harmoniosa, mais afetiva e mais feliz!

Adri Dayan, Dina Azrak e Elisabeth C. Wajnryt
comofalar@hotmail.com

COMO SURTIU ESTE LIVRO

Quando estávamos escrevendo *Como falar para seu filho ouvir e como ouvir para seu filho falar* surgiu um problema: o capítulo sobre rivalidade entre irmãos estava escapando ao nosso controle. Com mais de cem páginas, ainda faltava metade do conteúdo. Desesperadamente, nós nos esforçamos para diminuir, resumir, eliminar trechos, na tentativa de deixá-lo proporcional ao resto do livro. No entanto, quanto mais cortávamos, mais descontentes ficávamos.

Gradualmente percebemos que, para fazer justiça à abrangência do tema da rivalidade entre irmãos, teríamos de dedicar-lhe um livro inteiro. Quando essa decisão foi tomada, o resto se encaixou. Nós incluíamos no *Como falar...* material suficiente para que os pais pudessem solucionar os problemas fraternos mais violentos. Mas em nosso “livro sobre irmãos” teríamos espaço para nos estender, para relatar as nossas primeiras frustrações com as brigas de nossos filhos, para descrever os princípios esclarecedores que aprendemos com o falecido psicólogo infantil Haim Ginott nos anos em que participamos de seu grupo de pais, para compartilhar as ideias que resultaram do que aprendemos com nossas famílias, nossa leitura e nossas infindáveis discussões, e para reproduzir as experiências dos pais que participaram dos workshops que nós subsequentemente criamos e apresentamos sobre rivalidade entre irmãos.

Também nos ocorreu que estávamos diante de uma oportunidade singular, por meio da realização de nossas palestras em diversas lo-

calidades dos Estados Unidos – a de descobrir o que os pais sentiam quanto aos problemas entre irmãos. Logo percebemos que estávamos lidando com um tema arrebatador. Aonde quer que fôssemos, a simples menção das palavras “rivalidade entre irmãos” desencadeava uma reação imediata e intensa:

“As brigas me fazem subir pelas paredes.”

“Não sei o que vai acontecer primeiro: ou eles vão se matar ou eu vou matá-los!”

“Eu me dou bem com cada filho individualmente, mas, quando ficam juntos, não suporto nenhum deles.”

Logo notamos que o problema era geral e sentido profundamente. Quanto mais falávamos com os pais sobre o que ocorria com seus filhos, mais éramos lembradas da dinâmica que produzia níveis tão altos de estresse em seu lar. Imagine duas crianças competindo pelo amor e pela atenção de seus pais. Some a isso a inveja que um filho sente das conquistas do outro; o ressentimento que cada um sente pelos privilégios do irmão; as frustrações que eles não ousam descarregar em ninguém mais, a não ser um no outro. Fica fácil entender por que em quase todas as famílias o relacionamento entre irmãos contém dinamite emocional suficiente para provocar explosões diárias.

Nós nos perguntávamos: “Haverá algo a ser dito a favor da rivalidade entre irmãos? Com certeza não é boa para os pais; será de alguma forma boa para os filhos?”

Tudo que líamos levava em consideração certas utilidades dos conflitos entre irmãos: com as lutas para estabelecer o domínio de um sobre o outro, os irmãos tornavam-se mais fortes e mais resistentes. Com suas infundáveis perseguições mútuas pela casa, eles desenvolviam velocidade e agilidade. Com seus duelos verbais, eles aprendiam a diferença entre ser esperto e ser agressivo. Com as irritações normais do convívio, eles aprendiam a ser assertivos, a se defender, a

entrar em acordo. E, às vezes, com sua inveja das habilidades especiais do outro, eles eram levados a se esforçar mais, persistir e, assim, conquistar seus objetivos.

Essa é a melhor parte da rivalidade entre irmãos. A pior parte, conforme aquilo que os pais logo nos diziam, reside no fato de que a rivalidade pode desmoralizar seriamente um ou todos os filhos e provocar um dano permanente. Já que o nosso livro seria a respeito da prevenção e reparação de qualquer tipo de dano, sentimos que seria importante retomar as causas da competição constante entre irmãos.

Em que ponto tudo isso começa? Os especialistas nesse campo parecem concordar que na raiz do ciúme entre irmãos há o profundo desejo do amor *exclusivo* de seus pais. Por que esse anseio de ser o único contemplado? Porque dessa fonte maravilhosa representada pela mãe e pelo pai flui tudo que a criança precisa para sobreviver e prosperar: comida, abrigo, calor, carinho, senso de identidade, senso de valor, de singularidade. O amor e o incentivo dos pais permitem que a criança desenvolva sua competência e conquiste lentamente o domínio de seu ambiente.

Por que a presença dos irmãos é percebida como um empecilho constante? Eles ameaçam tudo que é essencial para seu bem-estar. A mera existência de mais filhos na família pode significar MENOS. Menos tempo sozinho com os pais. Menos atenção para mágoas e decepções. Menos reconhecimento das realizações. E, o mais assustador, o pensamento: “Se a mamãe e o papai estão demonstrando tanto amor, preocupação e entusiasmo pelo meu irmão e pela minha irmã, talvez eles tenham mais valor que eu. E se eles têm mais valor, isso deve significar que eu tenho pouco valor. E se eu tenho pouco valor, tenho um problema sério para resolver”.

Não é de admirar que as crianças lutem tanto para ser as *primeiras* e as *melhores*, que mobilizem toda a sua energia para ter *mais* e o *melhor*, ou, de preferência, TUDO. Ter a mamãe e o papai por inteiro, além de todos os brinquedos, toda a comida, todo o espaço, proporcionaria a sensação de segurança.

Que tarefa difícil resta aos pais! Eles têm de encontrar maneiras de fazer que cada filho acredite que está seguro, é especial e amado; têm de ajudar os jovens antagonistas a descobrirem as recompensas do compartilhamento e da cooperação; e, de alguma forma, eles têm de preparar o terreno para que um dia os irmãos em conflito possam ver um ao outro como uma fonte de prazer e apoio.

Como os pais estavam enfrentando essa difícil responsabilidade? Para sabermos, elaboramos um breve questionário:

- Há algo que vocês fazem com seus filhos que parece ajudar no relacionamento entre eles?
- Há algo que vocês fazem que parece piorá-lo?
- Vocês se lembram de coisas que seus pais faziam capazes de aumentar a hostilidade entre vocês e seus irmãos?
- Eles chegaram a fazer algo que reduziu essa hostilidade?

Nós também fizemos perguntas sobre como eles se davam com seus irmãos quando eram jovens, como se davam com eles naquele momento e os temas que eles gostariam de encontrar em um livro sobre a rivalidade entre irmãos.

Ao mesmo tempo, entrevistamos vários indivíduos pessoalmente. Gravamos centenas de horas de conversas com homens, mulheres e crianças de diversas origens e idades – entre 3 e 88 anos.

Finalmente, reunimos todo o material, velho e novo, e conduzimos as atividades de vários grupos, que contaram com oito sessões cada, tendo como tema a rivalidade entre irmãos. Alguns dos pais nesses grupos estavam entusiasmados desde o início; alguns estavam céticos (“Sim, mas vocês não conhecem os *meus* filhos!”); e alguns tinham chegado ao seu limite: estavam prontos para tentar qualquer coisa. Todos eles participaram ativamente do processo – tomando nota, perguntando, fazendo dramatizações, colocando-as em prática em casa e, mais tarde, expondo ao grupo os resultados de suas experiências em seu “laboratório” doméstico.

De todas essas sessões e de todo o trabalho que desenvolvemos nos anos precedentes surgiu este livro, a afirmação de nossa crença de que nós, como pais, *podemos* fazer a diferença.

Nós podemos intensificar a competição ou reduzi-la. Podemos reprimir os sentimentos hostis ou permitir que sejam exteriorizados com segurança. Podemos estimular as brigas ou tornar a cooperação possível.

Nossas atitudes e palavras têm poder. Quando a batalha entre os irmãos recomeçar, não precisaremos mais nos sentir frustrados, enlouquecidos ou desamparados. Armados com novas habilidades e uma nova forma de compreender a situação, seremos capazes de conduzir os rivais em direção à paz.

NOTA DAS AUTORAS

Para simplificar o relato de nossa história, nós duas nos tornamos uma única pessoa, nossos seis filhos, dois meninos, e os vários grupos que conduzimos juntas e separadamente transformaram-se em apenas um. E paramos por aí. Tudo o mais neste livro – os pensamentos, os sentimentos, as experiências – corresponde exatamente à realidade.

Adele Faber e Elaine Mazlish

I. IRMÃOS E IRMÃS – PASSADO E PRESENTE

Secretamente eu acreditava que a rivalidade entre irmãos era algo que acontecia aos filhos de outras pessoas.

Em algum lugar do meu cérebro estava alojado o pensamento presunçoso de que eu poderia passar a perna no fantasma do ciúme fraterno por, ao contrário de todos os outros pais, nunca fazer nenhuma das coisas que obviamente despertam esse sentimento nos filhos. Eu nunca os compararia, nunca tomaria o partido de um deles, nunca teria preferidos. Se ambos os meninos soubessem que eram amados igualmente, poderia haver algumas disputas de vez em quando, mas que motivo teriam para brigar?

Seja qual for, eles o encontraram.

Do momento em que abriam os olhos de manhã até o momento em que os fechavam à noite, eles pareciam comprometidos com um único propósito – tornar o outro infeliz.

Aquilo me intrigava. Eu não encontrava maneira de compreender a intensidade, a selvageria e a perenidade das brigas entre eles.

Havia algo de errado com eles?

Havia algo de errado comigo?

Só depois de compartilhar meus temores com os outros participantes do grupo de orientação de pais do doutor Ginott é que comecei a relaxar. Foi motivo de grande satisfação descobrir que a minha infelicidade não era só minha. Os meus dias não eram os únicos marcados

com xingamentos, intrigas, beliscões, empurrões, gritos e lágrimas amargas. Eu não era a única a perambular com o coração apertado e os nervos em frangalhos, desenvolvendo sentimentos de inadequação.

Seria possível imaginar que, por termos sido crianças com irmãos um dia, todos nós saberíamos o que esperar. No entanto, a maioria dos pais em nosso grupo estava tão despreparada para o antagonismo entre seus filhos quanto eu. Mesmo agora, anos depois, enquanto apresento meu primeiro workshop sobre rivalidade entre irmãos, percebo que poucas coisas mudaram. As pessoas não veem a hora de expressar seu desalento quanto à disparidade entre suas expectativas otimistas e a rude realidade.

“Eu tive outro filho porque queria que a Cíntia tivesse um irmão, alguém com quem brincar, um amigo para a vida toda. Bem, agora ela tem uma irmã e a odeia. Ela só fala em ‘devolvê-la’.”

“Sempre pensei que meus meninos seriam leais um com o outro. Apesar de brigarem em casa, eu tinha certeza que eles eram unidos fora do ambiente doméstico. Quase morri do coração quando descobri que meu filho mais velho fazia parte de um grupo que costumava atacar seu irmão menor no ponto de ônibus.”

“Como um homem que cresceu com irmãos (também homens), eu sabia que os meninos brigavam, mas imaginava que de algum modo as meninas se entendiam. Não é o caso das minhas três filhas. E o pior é que elas têm memória de elefante. Elas nunca esquecem o que ‘ela fez comigo’ na semana passada, no mês passado, no ano passado. E elas nunca perdoam.”

“Sou filha única, então pensava estar fazendo um grande favor à Deise quando tive o Guilherme. Eu era muito ingênua, a ponto de pensar que eles automaticamente se dariam bem. E se deram – até que ele começasse a andar e falar. Eu ficava dizendo a mim mesma: ‘Quando eles crescerem vai ser melhor’. No fim, ficou pior. Agora o Guilherme tem 6 anos e a Deise tem 9. Tudo que o Guilherme tem a Deise quer. Tudo que a Deise tem o Guilherme quer. Eles não conseguem se aproximar sem se chutar ou bater. E os dois sempre me perguntam:

‘Por que você resolveu ter o Guilherme?’; ‘Por que você resolveu ter a Deise?’; ‘Por que eu não sou filho único?’”

“Eu pretendia evitar a rivalidade entre irmãos por completo estabelecendo um intervalo adequado entre os nascimentos. Minha cunhada aconselhou-me a tê-los em datas próximas, pois eles seriam como filhotinhos de cachorro, sempre brincando juntos. Então os tive e eles brigavam o tempo todo. Aí eu li um livro que dizia que o intervalo perfeito era de três anos. Tentei isso também, e o maior passou a se unir ao do meio contra o pequeno. Esperei quatro anos para ter o próximo, e agora *todos* eles me procuram para reclamar. Os mais novos dizem que o mais velho é mau e mandão, e o mais velho diz que os mais novos nunca o ouvem. Não há solução.”

“Eu não entendia por que as pessoas se preocupavam tanto com a rivalidade entre irmãos, pois não enfrentei esse problema quando meus filhos (uma menina e um menino) eram pequenos. Agora que são adolescentes, eles estão recuperando o tempo perdido. Um minuto juntos basta para que comecem a surgir as faíscas.”

Enquanto presenciava a agonia coletiva, perguntava-me: “Por que estão tão surpresos? Eles se esqueceram de sua própria vivência? Por que eles não se basearam nas memórias de seu relacionamento com os irmãos? E quanto a mim? Por que minhas experiências com meus irmãos não me foram úteis quando estava criando meus filhos? Talvez pelo fato de que eu era a caçula da família, com uma irmã e um irmão muito mais velhos. Ver dois meninos crescendo juntos era algo novo para mim”.

Quando compartilhei meus pensamentos com o grupo, as pessoas rapidamente concordaram comigo dizendo que seus filhos também eram muito diferentes – em número, idade, sexo e personalidade – dos irmãos com quem tinham crescido. Eles também notaram que nossa perspectiva era diferente, sendo que um pai observou ironicamente: “Uma coisa é ser o filho que está brigando. Outra coisa é ser o pai que tem de lidar com a briga”.

Porém, apesar de estarmos conversando friamente sobre as diferenças entre nossas famílias no passado e no presente, memórias mui-