

AUGUSTO CURY

Socorro, o Meu Filho não Tem Limites!

*Manual prático para educar filhos ansiosos,
mas muito inteligentes*

Pergaminho

ÍNDICE

1. Socorro, que tipo de filhos estou a criar?.....	9
2. Socorro, eu não conheço o planeta emoção!	17
3. Socorro, quais são os limites que eu devo estabelecer?.....	27
4. Socorro, os meus filhos têm a Síndrome do Soldado Cansado. É tudo muito difícil para eles!.....	51
5. Socorro, como corrigir e dialogar com inteligência?..	61
6. Socorro, como acalmar a mente dos meus filhos?	73
7. Socorro, a família moderna tornou-se um grupo de estranhos.....	93
8. Socorro, há uma epidemia de tristeza!	103
Classificação da qualidade de vida	125

Socorro, que tipo de filhos estou a criar?

Não basta ser um bom educador, você tem de ser um educador brilhante e eficiente. Ter como meta educar filhos que sejam criativos, generosos, tolerantes, equilibrados e inteligentes é fundamental, no entanto, na práxis educacional é muito mais fácil acabar por criar jovens sem limites, ansiosos, egocêntricos, tímidos e frágeis. Que tipo de criança e adolescente está a contribuir para formar? Quais são as ferramentas que está a usar?

Educar uma criança ou um adolescente é uma tarefa extremamente complexa, que pode inclusive ser mais difícil do que gerir uma empresa com milhares de funcionários ou governar uma nação com milhões de pessoas. Para que possa ter uma ideia dessa complexidade, procure responder a estas perguntas: A criança em questão tem natureza real ou é virtual? Quando corrige o seu filho, tenta compreendê-lo a partir dele ou a partir de si próprio? Quando um professor intervém numa crise de ansiedade de um aluno, ele assimila a tensão e o conflito desse aluno ou entre ele e o aluno existe um espaço enorme, pois apenas o compreende virtualmente?

As segundas opções é que apresentam as respostas corretas. O pensamento consciente tem natureza virtual, por isso percebemos o outro – seja ele filho, aluno, cônjuge ou amigo – a partir de nós mesmos, das nossas crenças e experiências. Portanto, se não nos esvaziarmos do nosso ser, se não esvaziarmos o nosso ego de preconceitos, os nossos julgamentos serão intensamente distorcidos, destrutivos e doentios E, com isto, acabaremos por magoar aqueles que mais amamos.

Tanto os pais como os psiquiatras, psicólogos, juízes, professores e executivos contaminam a sua interpretação muito mais do que imaginam, pois não percebem que o pensamento é de natureza virtual. Estudar o pensamento é estudar a última fronteira da ciência, pois a sua principal matéria-prima é o próprio pensamento. Se quer impor limites inteligentes aos seus filhos, tem de conhecer qual é o maior de todos os limites. Se compreende o mundo virtualmente – ou seja, se não é nenhum tipo de deus –, os seus julgamentos não são verdades absolutas e, então, as suas correções não podem ser autoritárias.

Se gritar, elevar o tom de voz e pressionar os seus filhos, estará a usar o pensamento como se fosse real e concreto, agindo, então, como deus. Se chantagear, criticar excessivamente e insistir demais, estará novamente a agir como um deus, pior ainda, um deus insuportável, repetitivo e chato. Há milhões de pais insuportáveis por aí, mas é muito importante ter em mente que os pais chatos não conquistam o território da emoção dos seus filhos. Quando abrem a

boca, as crianças já sabem o que aí vem e fecham o circuito da memória, não assimilando as correções.

Sem perceber, os pais que agem desta maneira acionam um fenómeno no inconsciente dos seus filhos que regista tudo no córtex cerebral sem autorização do Eu, ou mesmo da capacidade de escolha. Este é o chamado fenómeno de Registo Automático da Memória (RAM), que atua no cérebro a uma velocidade espantosa, arquivando as ansiedades, irritações e intolerâncias dos pais, criando, assim, janelas *killer* ou traumáticas. Muito provavelmente, mais de noventa por cento das correções, ralhetes e críticas que os pais dirigem aos seus filhos tornam-nos ainda piores, pois, em vez de estabelecerem limites, fazem com que as crianças e os adolescentes fiquem mais inquietos, inseguros, alienados e rebeldes.

Se a educação não for baseada em técnicas inteligentes, os resultados na formação da personalidade podem ser desastrosos! Os adultos atuais produzem muito mais janelas *killer* ou traumáticas nas crianças e nos jovens do que janelas *light* ou saudáveis – as que nutrem empatia, afetividade, resiliência e ousadia. Pais, por favor, reflitam sobre este tema: se o pensamento é virtual, se somos educadores limitados e não deuses, o que é educar, afinal?

Educar não é modificar a mente dos educandos, mas, sim, levá-los a pensar antes de agir; não é domesticar o cérebro, mas, sim, levá-los a desenvolver consciência crítica; não é exigir demais, mas, sim, conduzi-los ao autocontrolo; não é superproteger, mas, sim, estimulá-los a trabalhar perdas e frustrações; não é punir ou magoar, mas, sim, incentivá-los a serem líderes de si mesmos; não

é ralar, mas, sim, fazer com que se ponham no lugar dos outros. A educação mundial está doente, forma pessoas doentes, para uma sociedade doente.

Muitos pais não inspiram nem motivam os seus filhos a sair da prisão do conformismo. No entanto, o verdadeiro educador é o piloto do avião mental que contribui para que filhos e alunos realizem a sua mais importante viagem. E que viagem é esta? Para o seu interior, de modo a detetarem os seus conflitos, a reciclarem-se e reescreverem as suas próprias histórias. Porém, é importantíssimo ter consciência de que não existem pilotos perfeitos.

Respeitando a cultura em que o indivíduo está inserido, as metas fundamentais dos pais devem ser a promoção da capacidade de gestão da emoção por crianças e jovens para que possam ser minimamente pacientes, proativos, ousados, estáveis, autónomos, altruístas, seguros, carismáticos, empáticos e capazes de aplaudir a vida sem se queixar de tudo e de todos.

Estas metas previnem transtornos emocionais, homicídios, suicídios, guerras, corrupção, discriminação, violência contra crianças, mulheres e minorias, e contribuem para a pacificação de conflitos e para a preservação do meio ambiente. Se não forem alcançadas, a sociedade adoecerá. Neste caso, o privilégio de termos um cérebro extremamente evoluído, em comparação com mais de dez milhões de espécies, transformar-se-á num verdadeiro desastre. E isso poderá levar a humanidade à autodestruição.

Então, em vez de nos dar uma boa vantagem, a super-evolução que nos diferencia, na realidade, torna-nos

crianças com bombas nas mãos: bombas de ansiedade, de depressão e de egocentrismo. Por tudo isto, muitos pais, em muitos países, dizem-me: «Socorro, os meus filhos não têm limites! Socorro, que tipo de filhos estou a criar?»

Se os pais não souberem gerir a própria emoção nos focos de tensão, como ensinarão os filhos a fazê-lo? É praticamente impossível! Se os pais têm um alto índice de Gasto de Energia Emocional Inútil (GEEI), ou seja, se sofrem excessivamente pelo futuro, como evitar que os filhos façam o mesmo? Se os pais ruminam mágoas, como evitar que os filhos se afundem na lama das perdas, das frustrações e do *bullying* nas escolas? Se os pais exigem demais de si próprios, como poderão formar filhos tranquilos, que saibam lidar com os picos de stresse da vida? Se os pais são com frequência consumidores irresponsáveis de energia do seu planeta cérebro, então, têm grandes hipóteses de fazer com que os filhos desenvolvam um altíssimo índice de GEEI!

A situação é tão grave que, por exemplo, nos Estados Unidos e em muitos outros países onde dou conferências e os meus livros são publicados, os diretores de escolas andam intrigados com o comportamento agitado e egocêntrico dos alunos, acreditando que muitos deles são portadores de Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA). No entanto, muito frequentemente, estas crianças não são de facto hiperativas, embora tenham sintomas parecidos, mas sim portadoras da Síndrome do

Pensamento Acelerado (SPA) associada ao GEEI. O diagnóstico errado acontece porque a maior parte dos professores não conhece os bastidores da mente humana. A irritabilidade e a inquietação da juventude atual são provocadas em grande parte pelo sistema social doente e pelo universo digital rapidíssimo que construímos, não pela carga genética. Estamos a cometer um crime com os nossos filhos e alunos!

Devemos educar crianças e jovens para serem atores autoritários ou democráticos? Personalidades egocêntricas ou generosas? Mentes tacanhas ou livres? São estas as questões que temos de ter sempre em mente. Para educar filhos saudáveis, criativos e socialmente responsáveis, é preciso impor-lhes limites com inteligência. Caso contrário, formaremos pequenos reis que exigirão que os pais e o mundo à volta gravitem na sua órbita, e não seres humanos apaixonados por servir a sociedade. Os seus filhos são reizinhos ou jovens que gostam de servir? É muito fácil falhar neste ponto, mas as consequências deste erro são gravíssimas. Infelizmente, os pais do mundo inteiro, dos países orientais aos ocidentais, têm perdido o controlo da educação dos seus filhos, e são raras as vezes em que criam seres humanos altruístas com prazer em dar e fazer os outros felizes. Estamos a formar seres que se põem a si próprios em primeiro lugar; em segundo, também; e, em terceiro, lá estão eles de novo.

O ser humano – incluindo as crianças e os jovens, individualistas e egoístas – é dramaticamente infeliz e ansioso. Porquê? Porque precisa de condições especiais, como

muitas posses e aplausos, para conseguir sentir-se minimamente alegre. Emocionalmente miserável, ainda que more num palácio, é doente mesmo que os seus pais sejam relativamente saudáveis.

Uma educação inteligente, com limites saudáveis, oferece proteção, financia a maturidade, a solidariedade, a cumplicidade, a interação social, a resiliência e a capacidade de trabalhar perdas e frustrações, e também de assumir riscos com responsabilidade.¹

Socorro, perdi o controlo dos meus filhos!

Neste livro, usarei as técnicas de gestão da emoção, que é o melhor dos treinos de *coaching*, educação emocional e formação de mentes brilhantes, pois envolve os fenómenos que estão nos bastidores da nossa mente e que nos transformam em *Homo sapiens*, uma espécie pensante. A gestão da emoção é mais penetrante e melhor aplicável do que a inteligência emocional. Anos antes de o ilustre Daniel Goleman publicar o livro *Inteligência Emocional*, já eu desenvolvia as teses de gestão da emoção. Metaforicamente falando, a inteligência emocional é uma montanha bela, mas distante; acessível, mas impenetrável. Já a teoria de gestão da emoção compreende técnicas para que o ser humano faça implodir essa montanha, recolha os blocos

Nota do editor: Parte do conteúdo desta obra é baseada no livro *20 Regras de Ouro para Educar Filhos e Alunos*, de Augusto Cury.

rochosos e construa as habilidades fundamentais para ser autor da sua própria história.

E quais são essas habilidades de gestão da emoção? Gerir os pensamentos, proteger a emoção, trabalhar perdas e frustrações, pensar antes de reagir, ser empático, reinventar-se em momentos de crise, reeditar as janelas traumáticas, ser flexível, tolerante e altruísta.

Socorro, eu não conheço o planeta emoção!

Em todas as nações, a emoção é um planeta desconhecido e pouco estudado. Nem sequer os cursos de psicologia, pedagogia, sociologia, direito e psiquiatria abordam o tema com a profundidade necessária. Os profissionais saem malformados para conhecer e explorar o mais complexo de todos os planetas, que tanto se pode transformar numa fonte de prazer como numa fonte de stresse, pesadelos e prisões. Aliás, no cérebro humano há mais prisões do que nas cidades mais violentas do mundo. As fobias podem ser consideradas alguns exemplos dessas prisões, como a glossofobia (medo de falar em público), a fobia social (medo de frequentar ambientes sociais), a claustrofobia (medo de sítios fechados), a futurofobia (sofrimento por antecipação), entre outras.

Vamos ver alguns conceitos erradíssimos que são ensinados em cursos superiores sobre o planeta emoção, teorias que afetam diretamente os pais na educação dos seus filhos.

Falso conceito 1: a emoção amadurece por si mesma

Este conceito é falso porque a emoção é inconsciente: se não for trabalhada, ela nunca passará de um pequeno bebê. Quem pode e deve amadurecer a emoção é o Eu, que representa o gestor da mente humana, com capacidade de escolha e consciência crítica.

Se o Eu não aprender a dar um choque de lucidez nos sentimentos, se não filtrar estímulos stressantes e não impugnar cada pensamento perturbador ou falsa crença, a emoção continuará infantil e hipersensível. E uma emoção infantil frequentemente interioriza aquilo que não lhe pertence, como ofensas, rejeições e calúnias. Uma emoção que não é gerida pelo Eu transformará a sua personalidade num inferno psíquico, pois um simples olhar de lado será capaz de estragar um dia, uma crítica destruirá uma semana e uma traição comprometerá toda uma vida.

Tente pensar em como lida com os estímulos stressantes. Faz da sua mente um caixote do lixo ou sabe proteger-se?

Não adianta nada fazer seguro de casa, de vida ou de trabalho se não tem um seguro emocional. E, indo um pouco mais além, como poderá cuidar da saúde emocional do seu filho se não sabe cuidar de forma inteligente e saudável da sua própria saúde?

Todos nós conhecemos pessoas que já passaram dos trinta anos, mas que têm a idade emocional de dez ou quinze anos. Basta que sejam minimamente contrariadas e entram em profunda crise. Ninguém pode apontar-lhes

as suas falhas que começam logo a defender-se exaltadamente. Se ofendidas, elevam o tom de voz e ficam completamente perturbadas. Vocês, pais, precisam de aprender a ser gestores das próprias emoções para poderem ensinar aos vossos filhos os limites inteligentes.

Falso conceito 2: a emoção é equilibrada

Este é outro conceito equivocado defendido por muitos profissionais de saúde mental e difundido entre a população em geral. Não existe equilíbrio no psiquismo humano. As mentes têm de ser minimamente desequilibradas para que possam ser produtivas. Cada pensamento organiza-se, desequilibra-se e desorganiza-se, para só depois se reorganizar e formar novos pensamentos. Cada emoção constrói-se, desconstrói-se e reconstrói-se continuamente. E é esse desequilíbrio psíquico saudável que nos transforma numa fábrica de pensamentos e emoções.

Se não houvesse esse fluxo de desequilíbrio contínuo nas nossas emoções, nós não seríamos seres humanos produtivos; não seríamos artistas, escritores, músicos, profissionais, pais e amantes. Não espere que os seus filhos sejam sempre equilibrados, pois também você reage muitas vezes sem pensar. Não espere que eles sejam sempre coerentes, pois também você tem reações ilógicas. Apenas os computadores são sempre lógicos e previsíveis, e por isso são tão entediantes. Não são amados por ninguém. Todos nós somos e convivemos com seres humanos desequilibrados,

imperfeitos e imprevisíveis, por isso, abrace mais e julgue menos, compreenda mais e exclua menos.

Em suma, há um desequilíbrio pertinente no campo da energia psíquica que se expressa nos nossos pensamentos e comportamentos. Todavia, o que não pode haver é um desequilíbrio dantesco, altamente flutuante. Por exemplo, se uma pessoa está tensa de manhã, se sente tranquila à hora de almoço e sofre de crises de ansiedade durante a noite, o seu desequilíbrio emocional foge ao que seria normal. Uma pessoa fortemente incoerente, instável e impulsiva perturbará toda a gente em ambiente familiar e no trabalho, nem sequer se suportará a si própria.

Gerir a emoção para termos o mínimo de estabilidade e previsibilidade é vital para a nossa saúde mental. E aprender a lidar com limites é fundamental neste processo. No entanto, muitos pais são instáveis e impulsivos, exigindo dos filhos aquilo que eles próprios não conseguem fazer ou expressar. Seja coerente antes de liderar os seus filhos. Seja, em primeiro lugar, um líder de si mesmo. Antes de lhes impor limites inteligentes, aprenda a lidar com os seus próprios limites.

Falso conceito 3: a emoção tem a mesma dimensão ao longo da vida

Este é um dos mais graves equívocos em relação à emoção, defendido inclusive pelos que se acham peritos em inteligência emocional. Eles simplesmente desconhecem o

facto de que o planeta emoção se expande durante o processo de formação da personalidade. Se não estimularmos a emoção dos nossos filhos e alunos, elogiando os seus comportamentos saudáveis, aplaudindo cada gesto empático, exaltando o bom humor, a capacidade de ousar, de pensar antes de reagir e de se darem, o planeta emoção não se expandirá de forma rica, produtiva e estável.

No entanto, muitos pais, além de não promoverem a emoção dos seus filhos, chegam mesmo a asfixiá-la. Os pais que se limitam a apontar falhas estão aptos a conviver com máquinas, mas não a expandir a emoção dos seus filhos e a formar mentes livres.

Os psicopatas, por exemplo, expandem pouquíssimo e de forma destrutiva o planeta emoção. As perdas e privações, os abusos e a violência na infância, se não forem bem trabalhados, podem comprometer profundamente o desenvolvimento emocional, a generosidade, a sensibilidade e o prazer em ver os outros felizes. Ninguém nasce triste ou feliz, tímido ou sociável, individualista ou generoso – embora geneticamente se possa nascer com maior ou menor capacidade para suportar estímulos stressantes. Estas características são desenvolvidas ao longo da vida.

A emoção, metaforicamente falando, é como uma bola de pingue-pongue: diminuta, mas, quando bem educada, tem a possibilidade de se expandir e se tornar um «planeta».

Se a emoção for dilatada de forma doentia, nutrida por consumismo, egoísmo, superproteção, formará um planeta emocional triste, ansioso e pouco empático, ou seja, sem flores, florestas e oceanos. Mas, se for expandida com um

amor inteligente, liberdade responsável, capacidade de se pôr no lugar do outro, autonomia e resiliência, ela tornar-se-á um planeta emocional belíssimo, aprazível e sustentável. Que tipo de planeta emocional está a ser formado nos seus filhos?

Os limites inteligentes nutrem o Eu – que representa a consciência crítica e a capacidade de escolha – para que o indivíduo seja um ator social ponderado, tendo bem estabelecidos os seus direitos e deveres. Sem limites, o Eu torna-se um ditador com capacidade, inclusive, autodestrutiva. Sem limites, o Eu é egocêntrico, individualista e egoísta. Sem limites, somos ditadores dos outros e de nós mesmos. As sociedades humanas são fontes de liberdades reguladas por inúmeros limites, da velocidade máxima na estrada à altura permitida do som, das regras nas filas para a caixa do supermercado aos deveres civis.

Mas os limites têm de ser inteligentes. Não podem simplesmente ser castradores, sabotadores ou punitivos. Devem antes ser promotores da formação do ser humano como líder de si mesmo, como ser autónomo, protagonista da sua história e corresponsável pelo bem-estar social.

As famílias e as escolas não são democracias, mas berços para o desenvolvimento da democracia, um canteiro para que liberdade e responsabilidade possam florescer juntas. Os pais frágeis tendem a dar às crianças os mesmos direitos que eles têm, não conseguindo impor limites inteligentes. As escolas permissivas também tendem a oferecer liberdade excessiva aos alunos, comprometendo, assim, o desenvolvimento do Eu.

Os filhos não devem nem podem ter os mesmos direitos que os pais. Uma criança, por exemplo, não deve decidir a que horas se deita e, se os pais permitirem tal coisa, estarão a educar seres humanos irresponsáveis com a própria saúde física e mental.

As crianças não podem almoçar e jantar quando quiserem nem comer apenas os alimentos de que gostam, pois, assim, certamente, vão ingerir alimentos industrializados com altíssimos níveis calóricos e alto teor de sódio, o que aumenta o risco de obesidade, além de outros transtornos.

As crianças e os adolescentes não podem jogar videogames e utilizar telemóveis sem limites e contrapartidas – como ler livros e ajudar nas dinâmicas familiares. Caso contrário, serão intoxicados digitalmente, desenvolverão ansiedade, insatisfação crónica e dificuldade em lidar com o stresse e elaborar experiências.

As crianças e os jovens têm muitos mais direitos do que os seus pais: direito de estudar, brincar, praticar desporto, relacionar-se com os amigos e aventurar-se. Como se sabe, os pais deixam de dormir para que os filhos tenham um bom sono, adiam alguns sonhos para que eles possam sonhar, trabalham arduamente para que as suas crianças tenham todas as necessidades supridas. No entanto, muitos filhos não reconhecem a grandeza e o valor dos pais e não demonstram qualquer gratidão.

Em casos assim, quem são os verdadeiros culpados? Os pais ou os filhos? Certamente, a culpa é dos próprios pais. A gratidão não é um dom genético, mas sim uma habilidade socioemocional complexa. Os pais estão errados ao oferecer

aos filhos uma vida extremamente fácil, sem limites, sem contrapartidas, cheia de regalias e sem deveres. Não lhes ensinar os deveres básicos nem lhes atribuir responsabilidades gera autoritarismo, consumismo e ingratidão. Se tiverem oportunidade, os jovens criados desta maneira podem estar a um passo do uso de drogas, por exemplo.

Os filhos sábios devem respeitar o próprio corpo, os pares e os pais. As mentes brilhantes sabem que a vida é muito breve para se viver, mas muito longa para se errar, inclusive errar em relação a si próprio. Os alunos inteligentes aprendem a pôr-se no lugar dos outros e a pensar nos seus próprios atos.

Socorro, os meus filhos são mendigos emocionais!

Os pais felizes têm mais hipóteses de criar filhos felizes. Os pais mal resolvidos tendem a dar em excesso aos filhos tudo aquilo que não tiveram. E qualquer coisa em excesso – até mesmo água – pode trazer graves efeitos colaterais.

É claro que os pais devem ter os filhos em altíssima conta; no entanto, não devem deixar de viver as suas vidas, de desenvolver os seus projetos e de lutar pelos seus sonhos. Os pais têm de namorar mais, por exemplo, e experimentar uma existência emocional e social agradável. Amar os filhos não quer dizer anular-se por eles, ser permissivo, fazer todas as suas vontades e atender aos seus pedidos sempre com urgência. A maior urgência durante a criação dos filhos é transformá-los em autores da própria história.

Os educadores inteligentes impõem limites inteligentes aos seus filhos e alunos. Respeitando a cultura, a religião e o nível social das famílias, vou dar alguns exemplos de limites inteligentes.

Nos meus livros *O Homem mais Inteligente da História* e o *O Homem mais Feliz da História*, comento que estamos na era dos mendigos emocionais. As crianças e os adolescentes, incluindo os que moram em belos apartamentos e moradias, estão a mendigar o pão da alegria, precisando de muitos estímulos para retirarem algumas migalhas de prazer. Nestas obras, relato tristemente o facto de os pais da atualidade se terem especializado em dar aos filhos aquilo que o dinheiro pode comprar, mas não aquilo que não tem preço, ou seja, a sua história, as suas frustrações, as lágrimas e as vírgulas que usaram para escrever os capítulos mais nobres das suas vidas nos momentos mais angustiantes das suas existências.

Espero que o leitor consiga estabelecer limites com inteligência e para isso saiba dar, em primeiro lugar, tudo o que é essencial às pessoas de quem gosta: a sua própria biografia. Por favor, não crie mendigos emocionais que gritam «não há nada para fazer nesta casa», que querem tudo pronto e rápido, que não sabem ouvir um «não», que são especialistas em reclamar e estão constantemente insatisfeitos com o seu corpo e a sua vida.