

Pais Conscientes

SHEFALI TSABARY

Pais Conscientes

Educar para crescer

Tradução de:
Susana Serrão

Pergaminho

Uma pessoa genuína como eu

Uma manhã, a minha filha acordou-me toda animada.

– A fada deixou-te uma prenda espantosa – sussurrou ela. – Vê o que a fada dos dentes te deixou!

Levei a mão debaixo da almofada e encontrei uma nota de dólar, rasgada exatamente ao meio. Disse a minha filha:

– A fada deixou-te metade de um dólar, e a outra metade está debaixo da almofada do papá.

Fiquei sem fala.

Em simultâneo, dei comigo num dilema. Tanta conversa de que “o dinheiro não cresce nas árvores”, e a importância de a minha filha aprender o valor monetário, era só o que me ocorria. Deveria aproveitar a oportunidade para advertir contra o desperdício de dinheiro, explicar-lhe que uma nota de dólar rasgada ao meio não vale nada?

Apercebi-me de que este era um daqueles momentos em que a minha reação poderia elevar ou rebaixar o espírito da minha filha. Felizmente, decidi descartar a lição e dizer-lhe o orgulho que tinha na generosidade dela com o único dólar que possuía. Agradei à fada pelo seu bom coração e sentido da justiça, por dar a mim e ao pai o mesmo quinhão, e o olhar da minha filha reagiu com uma radiância que podia iluminar o quarto inteiro.

Estamos a criar um espírito que vibra com uma assinatura muito própria

A parentalidade proporciona muitas ocasiões em que damos connosco num combate entre a mente e o coração, o que faz da

criação de um filho o mesmo que andar na corda bamba. Basta uma única reação equivocada para fazer murchar o espírito de uma criança, ao passo que o comentário certo pode encorajá-la a voar. A cada momento, podemos optar por elevar ou rebaixar, fomentar ou paralisar.

Quando os nossos filhos estão apenas a ser eles mesmos, não se ralam com as coisas com que nós, os pais, andamos sempre obcecados. O aspecto que as coisas têm para outrem, a realização pessoal, o avanço em relação a outrem – não há nenhuma destas questões, preocupantes para os adultos, que importem às crianças. Ao invés de abordarem o mundo num estado mental de ansiedade, as crianças tendem a mergulhar de cabeça na experiência da vida, dispostas a arriscar tudo por tudo.

Na manhã em que a fada foi ao meu quarto, a minha filha não pensava nem no valor do dinheiro, nem na questão egocêntrica de eu ficar ou não bem impressionada por ela ter partilhado o seu único dólar. Do mesmo modo, ela não estava ralada por me acordar cedo demais. Estava simplesmente a ser a pessoa maravilhosamente criativa que é, a exprimir alegremente a sua generosidade e a deleitar-se na descoberta dos pais de que a fada os tinha visitado, para variar.

Enquanto mãe, deparo repetidamente com oportunidades de reagir à minha filha como se ela fosse uma pessoa em pleno como eu, com toda a gama de sentimentos que eu sinto – os mesmos anseios, esperança, entusiasmo, imaginação, ingenuidade, maravilhamento e capacidade de encantamento. Todavia, e como tantos pais, tendo a ficar tão absorta nas minhas próprias intenções que perco, frequentemente, a oportunidade que esses momentos constituem. Dou comigo tão condicionada a fazer sermões, tão orientada para ensinar, que costumo ser insensível às maneiras assombrosas com que a minha filha manifesta a sua singularidade, mostrando-nos que é um ser inigualável entre todos os que jamais caminharam neste planeta.

Quando somos pais, é crucial assimilar que não estamos a criar um “mini eu”, mas sim um espírito que vibra com uma assinatura

muito própria. Por esta razão, é importante separar quem somos de quem cada um dos nossos filhos é. Os filhos não são propriedade nossa. Quando soubermos isto no âmago da nossa alma, saberemos adaptar a criação deles às necessidades *deles*, e não moldá-los às *nossas* necessidades.

Em vez de obviarmos às necessidades individuais dos nossos filhos, temos tendência a projetar nelas as nossas próprias ideias e expectativas. Mesmo quando temos as melhores intenções de encorajar os filhos a serem verdadeiros consigo mesmos, muitos de nós caem incautos na armadilha de impor as nossas intenções aos filhos. Por conseguinte, é com frequência que a relação entre pais e filhos anula o espírito de uma criança em vez de o revigorar. Trata-se de uma razão fundamental para tantas crianças crescerem perturbadas e, em muitos casos, manietadas por disfunções.

Cada um de nós entra na viagem da parentalidade com visões do que virá a ser. Regra geral, estas visões são fantasias. Retemos crenças, valores e pressupostos que nunca examinámos. Muitos de nós nem sequer veem motivo para questionar ideias porque acreditamos que “temos razão” e que nada temos a repensar. Com base na nossa mundivisão não examinada, estabelecemos sem o saber expectativas rígidas do que os nossos filhos devem exprimir. Não nos apercebemos de que, nessa imposição de costumes aos nossos filhos, lhes estamos a limitar o espírito.

Por exemplo, se formos imensamente bem-sucedidos no que fazemos profissionalmente, tendemos a contar que os filhos sejam muitíssimo bem-sucedidos também. Se tivermos pendor artístico, tentamos que os filhos ganhem gosto pelas artes. Se formos intelectualmente geniais, queremos que os filhos venham a ser inteligentes. Se não nos tivermos saído bem academicamente e isso nos tenha dificultado a vida, talvez receemos que os filhos venham a ser como nós, e façamos tudo em nosso poder para afugentar essa possibilidade.

Queremos o que entendemos ser o “melhor” para os nossos filhos, mas, nesse processo, esquecemo-nos facilmente de que o

mais importante é o direito de eles serem a sua *própria* pessoa e viverem a sua própria vida de acordo com o seu espírito singular.

As crianças vivem no mundo do “é” e não no mundo do “não é”. Chegam até nós com o seu ser a transbordar de potencial. Cada um dos nossos filhos tem o seu próprio destino a viver – o seu próprio *karma*, digamos. Dado que as crianças trazem um mapa dentro delas, geralmente já sabem quem são e o que querem ser no mundo. Nós somos escolhidos como seus pais para os ajudarmos a *concretizar* isso. O problema está em não tomarmos atenção e lhes sonegarmos o direito de viverem o seu destino. Acabamos por impor-lhes a visão que temos para eles, por reescrever o seu objetivo espiritual segundo os nossos caprichos.

Não admira que não consigamos sintonizar-nos com a essência dos nossos filhos. Como podemos escutá-los, se muitos de nós mal se conseguem ouvir a si próprios? Como podemos sentir-lhes o espírito e ouvir-lhes o bater do coração se não o conseguimos fazer na nossa própria vida? Quando nós, como pais, já perdemos a bússola interior, não admira que tanta criança cresça sem norte, desligada, desmotivada. Perdemos o contacto com o nosso mundo interior e tolhemos um exercício da parentalidade que decorra do nosso ser essencial, como a parentalidade consciente implica.

Dito isto, quero que este livro constitua uma boia de salvação para os pais que estão a tentar sobreviver – especialmente pais de adolescentes. Estou convicta de que, pela minha experiência com muitos adolescentes, se tivermos um filho adolescente com quem é difícil estar em sintonia, ainda não é tarde demais. Claro que, se tivermos filhos mais novos, quanto mais cedo se criar uma sintonia forte, melhor.

A parentalidade inconsciente é onde todos começamos

Uma das tarefas mais exigentes que qualquer um de nós empreende é a de trazer outro ser humano a este mundo e de criar esse ser individual. Todavia, a abordagem que muitos de nós

temos desta tarefa nunca seria aplicada na vida profissional. Por exemplo, se fôssemos chefiar uma organização multimilionária, iríamos delinear cuidadosamente uma missão. Saberíamos o objetivo e como alcançá-lo. Na realização dessa missão, conheceríamos os recursos humanos e como aproveitar-lhes o potencial. Da nossa estratégia faria parte a identificação de forças e modos de capitalizar nelas, bem como de fraquezas e como reduzir-lhes o impacto. O êxito da organização estaria no resultado dessa *estratégia* para o êxito.

É muito útil perguntarmo-nos: “Qual é a missão da minha parentalidade, a filosofia da minha parentalidade? Como é que estou a demonstrar isto na interação diária com os meus filhos? Já esquematizei uma missão refletida, ponderada, como faria se dirigisse uma organização relevante?”

Pais em casal, pais separados, pais solteiros, é benéfico refletir na abordagem que fazemos à parentalidade em virtude da investigação já existente sobre o que funciona e o que não funciona. Muitos de nós não consideramos o impacto que a nossa parentalidade tem nos nossos filhos, o que nos faria mudar de abordagem. O método inclui particularmente escutar o espírito dos nossos filhos? Estaremos dispostos a mudar a interação que temos se for evidente que o que fazemos não está a funcionar?

Cada um de nós imagina que está a ser o melhor pai ou a melhor mãe que consegue ser, e muitos de nós somos de facto boa gente que sente grande amor pelos filhos. Não é certamente por falta de amor que impomos a nossa vontade aos filhos. Antes pelo contrário, decorre de falta de *consciência*. A realidade é que muitos de nós não estão sensibilizados para a dinâmica que existe na relação que têm com os filhos.

Não agrada a ninguém pensar que é inconsciente, aliás, é um conceito que nos desagrada logo à partida. Com efeito, ficamos tão defensivos que basta alguém dizer algo sobre o nosso estilo de parentalidade para nos sentirmos provocados. Todavia, quando começamos essa sensibilização, remodelamos a dinâmica que partilhámos com os nossos filhos.

Os nossos filhos pagam um preço muito alto quando nos falta consciência. Mimados, medicados, rotulados, são muitos os que se sentem infelizes. Isto porque, vindos também nós da inconsciência, lhes transmitimos as nossas próprias necessidades por satisfazer, expectativas por alcançar, sonhos por concretizar. Apesar das nossas melhores intenções, escravizamos-os à herança emocional que recebemos dos nossos pais, vinculamo-los ao legado debilitante dos antepassados. O cariz da inconsciência é tal que, até ser metabolizada, se vai infiltrando geração após geração. Só a sensibilização pode acabar com o ciclo de sofrimento que se vai perpetuando nas famílias.

Para a sintonia com os filhos, primeiro a sintonia *connosco*

Até compreendermos ao certo *como* temos vindo a funcionar em modo de inconsciência, temos resistência a abrimo-nos a uma abordagem à parentalidade baseada em ideais completamente diferentes daqueles em que confiámos até então.

Tradicionalmente, a parentalidade tem sido exercida de maneira hierárquica. Os pais regem de cima para baixo. Afinal, os filhos não são “inferiores”, não devem ser transformados por nós, que somos a parte mais informada? Como as crianças são mais pequenas e não sabem o que nós sabemos, presumimos que temos o direito de as controlar. Com efeito, estamos tão habituados ao tipo de família em que os pais exercem controlo, que talvez nem nos passe pela cabeça a inadequação destes trâmites, quer aos nossos filhos, quer a nós próprios.

Do lado dos pais, o problema com a abordagem tradicional à parentalidade está em petrificar o ego com delírios de poder. Como os filhos são tão inocentes e estão tão prontos a serem influenciados por nós, não oferecem resistência quando lhes impomos o nosso ego – situação que retém grande potencial de fortalecer o nosso ego.

Se quisermos entrar num estado de pura sintonia com os nossos filhos, podemos consegui-lo se descartarmos qualquer noção

de superioridade. Se não nos escondermos atrás de uma *imagem* egocêntrica, seremos capazes de abordar os filhos como *pessoas genuínas* que são.

Emprego aqui o termo “imagem” relacionado com o ego de propósito, e pretendo deixar bem claro a que me refiro com “ego” e o termo associado “egocentrismo”. Na minha experiência, as pessoas tendem a pensar no ego como no “eu”, no sentido de quem são como *pessoa*. Egocentrismo traduz então uma noção empolada de si mesmo, como aquela que associamos à vaidade.

É crucial para o entendimento deste livro saber que eu emprego estes termos de maneira bastante diversa.

Quero propor que aquilo que entendemos como “ego” não seja o nosso eu *genuíno* em absoluto. Entendo o ego mais como a *imagem* que temos de nós próprios – uma imagem que pode distar bastante do ser que somos essencialmente. Todos crescemos com essa imagem de nós próprios. É uma autoimagem que se começa a formar ainda em pequenos, grandemente baseada nas interações com os outros.

O “ego”, conforme empregado aqui, é uma noção de si *artificial*. É uma *ideia* que temos de nós próprios geralmente baseada na opinião dos outros. É a pessoa que temos vindo a *crer* que somos e que *pensamos* ser. Esta autoimagem sobrepõe-se a quem somos verdadeiramente na nossa essência. Assim que a autoimagem se forma na infância, tendemos a agarrar-nos a ela como boia de salvação.

Embora esta ideia de quem somos seja tacaña e limitada, o nosso eu – o ser fundamental, ou a essência – é ilimitado. Existe em completa liberdade, não tem expectativas de outrem, não tem medo, não sente culpa. Porquanto viver em tal estado possa *soar* estranhamente desprendido, este estado dá-nos de facto o poder da sintonia com os outros de modo verdadeiramente significativo, porque se trata de um estado *autêntico*. Assim que nos desprendermos dessas expectativas de como a outra pessoa “se deve” comportar, e a encontrarmos como ela realmente é, a aceitação que inevitavelmente lhe demonstrarmos leva naturalmente à

sintonia. Isto porque a autenticidade identifica-se automaticamente com a autenticidade.

Como estamos tão próximos do nosso ego, a ponto de imaginarmos que é quem realmente somos, poderá ser difícil de assinalar. Com efeito, além das demonstrações mais óbvias de ego, como, por exemplo, jactância e altivez, o ego tende a estar geralmente disfarçado, e assim é que nos leva a crer que se trata do nosso eu genuíno.

A título ilustrativo de como o ego se disfarça de eu genuíno, faltam-nos a sensibilização para sabermos que *muitas emoções são ego disfarçado*. Por exemplo, quando dizemos “Estou zangada”, imaginamos que é o nosso ser quem está zangado. A realidade pode ser bem diferente. É bem possível que, em determinado grau, estejamos a resistir a uma situação que surgiu, a preferir ligarmos-nos à maneira como *pensamos que deve ser*. Se, em seguida, manifestarmos raiva para com outrem, torna-se uma demonstração de ego.

Como todos sabemos por experiência pessoal, a nossa ligação à raiva ou a outras emoções, por exemplo, ciúme, desapontamento, culpa ou tristeza, provoca-nos uma sensação de separação entre nós e os outros. Isto acontece porque, não reconhecendo a raiva como reação egocêntrica que é, acreditamos fazer parte de quem essencialmente *somos*. Disfarçadas de eu genuíno, as ligações egocêntricas obscurecem a nossa capacidade de ficarmos em estado de alegria e unidade com todos.

Por vezes, o ego é veiculado pela profissão, pelos gostos, pela identidade nacional. Dizemos a nós próprios, “Eu sou jogador de ténis”, “Eu sou religiosa”, “Eu sou americana”. Nada disto é quem somos no âmago. Antes pelo contrário, são papéis a que nos agarramos, frequentemente sem sequer nos apercebermos dessa ligação, e não tardam a criar uma noção do “eu”. Se alguém questionar um dos nossos papéis, sentimo-nos ameaçados, imaginamos que *nos* estão a agredir. Quando isto acontece, em vez de soltarmos a ligação egocêntrica à noção do “eu”, agarramo-nos ainda mais. Esta ligação ao ego está na raiz de muitos conflitos, divórcios e guerras.

Não pretendo aqui dizer que o ego é “mau” e que não devia existir. Pelo contrário, o ego não é, *em si e por si*, nem bom nem mau: é, simplesmente. É uma fase do nosso desenvolvimento que tem um propósito, à semelhança da casca de ovo em que um pintainho se forma até chocar. Todavia, se a casca continuar intacta além do tempo do seu propósito protetor, em vez de se abrir e de ser descartada, acabará por atrofiar o desenvolvimento do pintainho. Do mesmo modo, o ego tem de ser progressivamente abandonado em benefício do ressurgimento do verdadeiro eu, oriundo das brumas da infância.

Embora possamos não nos libertar inteiramente do ego, a parentalidade consciente exige cada vez mais *sensibilização* para a influência do nosso ego. A sensibilização é algo transformador e está na essência da parentalidade consciente. Quanto mais sensibilizados estivermos, mais reconheceremos todas as maneiras em que temos vivido nas garras do condicionamento, não examinado, do modo como fomos criados, e que depois transmitimos aos filhos. Ao longo deste livro, veremos uma variedade de exemplos dos diversos modos em que isto acontece, nas vidas das pessoas que vou apresentar ao leitor.

A sensibilização para o facto de que o ego não é quem somos realmente, e a maneira como nos engana a crer o contrário, exige observação dos momentos em que se abre um espacinho e damos connosco a pensar, a sentir emoções, a portarmo-nos de maneiras que não são inteiramente próprias nossas. Quando começarmos a reparar nestes momentos, daremos connosco a distanciar-nos espontaneamente do nosso ego.

Pode criar-se um sentimento de afinidade na família

A parentalidade consciente personifica o anseio de vivermos a *unidade* inerente à relação entre pais e filhos, a qual é uma parceria e de cariz muito diferente do domínio que os pais costumam exercer.

Na busca da reposição de uma experiência de unidade entre nós e os filhos, o caminho leva-nos pela descoberta da comunhão com o *nosso próprio eu esquecido*. Assim é porque o estabelecer de uma parceria relevante com os nossos filhos nos leva, inevitavelmente, a dar atenção ao desenvolvimento do nosso próprio e autêntico ser. Conforme a nossa sensibilização crescente vai desintegrando a hierarquia entre pais e filhos, vai espontaneamente nivelando o campo de jogo da nossa família. O afastar desses comportamentos egocêntricos – abandonar opiniões de como as situações *devem* ser, e de como as pessoas se *devem* portar – permite-nos descer desse pedestal de domínio.

Como as crianças são moldáveis, é frequente não ligarmos ao convite de nos moldarmos *nós* para sermos parceiro espiritual dos nossos filhos. No entanto, ao tomar atenção àquele que está, para todos os efeitos, *controlado por nós*, temos oportunidade de nos libertarmos da *necessidade de controlar tudo*. Ao proporcionarem uma maneira de nos livrarmos da casca de ovo do ego, e de abraçarmos a liberdade de viver no nosso estado de *ser* mais genuíno, os filhos viabilizam a nossa evolução. Damos connosco expostos ao potencial verdadeiramente transformador da viagem parental.

Destruído o mito de que a relação entre pais e filhos deve ser unidirecional, o potencial circular desta viagem ganha foco, conforme descobrimos o contributo dos filhos para o nosso crescimento, de maneiras ainda mais profundas do que o nosso contributo para o deles. Embora uma criança apareça numa forma “inferior a”, suscetível aos caprichos e ditames dos pais mais poderosos, é precisamente a posição aparentemente menos poderosa da criança que tem o potencial de suscitar a maior das transformações nos pais.

Se encararmos a parentalidade como processo de metamorfose espiritual, poderemos criar o espaço psíquico que convida às lições a reter desta viagem. Enquanto pais, e conquanto possamos reconhecer que os filhos estão na nossa vida para fomentarem uma noção renovada de quem *nós* somos, descobriremos o seu potencial de nos levarem à descoberta do nosso verdadeiro ser.

Dito de outro modo, mesmo que pensemos ser o desafio mais importante aquele de criar bem os filhos, há uma tarefa ainda mais essencial que temos de desempenhar, os alicerces de uma parentalidade efetiva. Esta tarefa consiste em ascendermos ao ser mais desperto e presente que podemos personificar. A razão para isto ser central à parentalidade prende-se com o facto de que os filhos não precisam das nossas ideias e expectativas, nem de domínio ou controlo, só precisam que estejamos cientes deles com a nossa *presença* empenhada.

Como a consciência muda a parentalidade

A consciência não é uma qualidade mágica outorgada aos poucos que tenham sorte. Ao invés de cair do céu, é um estado que emerge como parte de um processo.

Para encetar este processo, ajuda ganhar sensibilização para o facto de que a consciência não é uma falta súbita e total de inconsciência. Antes pelo contrário, a consciência emerge progressivamente da inconsciência. Aqueles que seguem o caminho da consciência não diferem dos outros, exceto pelo facto de terem aprendido a buscar na sua inconsciência o potencial de sensibilização aumentada. Significa isto que a consciência é acessível a *todos* nós. Com efeito, a magia da relação entre pais e filhos está em apresentar-nos constantemente oportunidades de nos elevarmos a um estado de consciência intensificada.

Porquanto acreditemos ter o poder de criar os nossos filhos, a realidade é que os nossos filhos têm o poder de *nos* criar para sermos os pais que eles precisam que sejamos. Por este motivo, a experiência parental não incide em pais *contra* filhos mas sim em pais *com* filhos. O percurso para a plenitude está no colo dos nossos filhos, nós só temos de nos sentar. Conforme os filhos nos mostram o caminho de volta à nossa essência, passam a ser quem nos desperta melhor. Se não lhes dermos a mão, se não os seguirmos pelo portal da consciência aumentada, perdemos a

oportunidade de caminhar rumo ao nosso próprio esclarecimento.

Quando digo que os nossos filhos nos transformam enquanto pais, não se imagine nem por momentos que defendo abdicarmos da nossa influência sobre os filhos e passemos a ser servos deles. Por mais que a parentalidade consciente dependa de escutarmos os nossos filhos, de honrarmos a sua essência, de estarmos plenamente presentes com eles, também depende de limites e disciplina. Enquanto pais, espera-se que dêmos aos nossos filhos, não só o básico – abrigo, comida, educação –, mas também que lhes ensinemos o valor da estrutura, da contenção apropriada das suas emoções, e tais competências são uma dura prova. Dito de outro modo, a parentalidade consciente engloba *todos* os aspectos da criação de um filho para que venha a ser um membro da raça humana íntegro e equilibrado. Assim, não há nada “permissivo” na parentalidade consciente e, ao longo deste livro, veremos exemplos de pais que aprendem a *ser* verdadeiramente parentais, de um modo construtivo que dê poder aos seus filhos para se amadurecerem emocional e comportamentalmente.

Sendo este o caso, parece-me importante explicar porque reservei as informações *específicas* que pretendo veicular relativamente à disciplina para o capítulo final. A abordagem consciente à disciplina depende da nossa capacidade de *exercermos uma presença real* com os nossos filhos. É crucial que os pais assimilem que esta abordagem só é eficaz uma vez que aprendam, com a dinâmica entre pais e filhos, *como estarem presentes* com os seus filhos, o que se vai desenrolar capítulo após capítulo conforme avançamos nesta viagem juntos.

A metamorfose parental é a chave de um salto na consciência humana. Todavia, quando os pais me vêm consultar, geralmente não buscam maneira de crescer a título pessoal. Antes pelo contrário, estão ávidos de encontrar respostas para o comportamento dos filhos. Vêm na esperança de que eu tenha uma varinha de condão para transformar os filhos em jovens com uma psique resoluta e sadia. Eu saliento que a parentalidade consciente é mais

do que a aplicação de estratégias inteligentes. É toda uma filosofia de vida com um processo que tem o poder de transformar pais e filhos a um nível elementar. A única forma significativa de pais e filhos se relacionarem é como parceiros espirituais num *progreso espiritual mútuo*. Por esta razão, a parentalidade consciente vai além das técnicas que visam corrigir um comportamento específico, pois incide nos aspectos mais profundos da relação entre pais e filhos.

A beleza da abordagem consciente à criação de um filho é que, ao invés de tentar aplicar uma técnica e esperar que seja adequada à situação particular, a consciência nos informa, momento a momento, da melhor maneira de exercer a tarefa da parentalidade. Por exemplo, quando a minha filha rasgou uma nota de dólar ao meio, era necessário repreendê-la ou elogiá-la? Deixei que o meu ser interior me orientasse, o que, na nossa unicidade, falou ao ser interior dela. Mesmo quando somos convocados a disciplinar, a consciência mostra-nos como o fazer de modo a incentivarmos o espírito do nosso filho, e não a diminuí-lo.

Conforme se ganha coragem para abandonar o controlo inerente a uma abordagem hierárquica, e se entra no potencial espiritual de uma dinâmica circular entre pais e filhos, damos connosco cada vez mais livres de conflito e lutas de poder. A dinâmica entre pais e filhos torna-se então uma experiência transcendente, repleta de trocas emotivas dignas de seres que reconhecem o privilégio de encontrar um parceiro espiritual. Ao rendermo-nos à unicidade de uma relação consciente entre pais e filhos, elevamos a parentalidade acima do puramente físico até ao domínio do sagrado.