

Reflexões sobre a construção da MATURIDADE e AUTONOMIA

Nossa equipe de educadores acredita no potencial que existe dentro de cada um de nós e nos “milagres” que acontecem quando nos tornamos verdadeiramente livres interiormente. Livres para sonhar, para viver e fazer acontecer, criando um compromisso com os nossos próprios desejos.

**A liberdade, porém, sem um projeto maior torna-se desvario.
Pura perda de energia. Como uma turbina de avião
acionada fora de sua asa.**

Pensamos que a MATURIDADE e a AUTONOMIA, assim como outras competências humanas, decorrem de um processo que vai sendo construído gradativamente, na medida em que nos relacionamos com as pessoas e com o mundo, de uma forma ativa, reflexiva e constitutiva. Este texto busca lançar luz sobre este tema, e fornecer algumas pistas que possam ajudar os filhos, pais e educadores nesta importante jornada.

A ENTRADA NA VIDA ADULTA

Com o intuito de incentivar o amadurecimento e mostrar a “realidade” para o adolescente, muitos adultos dizem que “o mundo adulto é complicado” e que quando crescer, “você vai ver o que é bom prá tosse!”. Talvez se pense que, ao ser pressionado e cobrado, o jovem vai amadurecer “na marra”.

Na prática, isso só paralisa e congela os sonhos do adolescente. Para quê amadurecer, por que crescer, se tudo que se fala é que a vida adulta é difícil, dolorosa e decepcionante? Assim, o jovem, sem se dar conta, pode querer prolongar esta etapa - a adolescência - o quanto ele puder, adiando assim a entrada para a vida adulta. Gerar o medo da vida adulta não é o caminho.

Amadurecer é uma decisão. Afinal, uma pessoa pode continuar adolescente e escolher não amadurecer nunca. Eles são os “adulescentes”, aqueles “com mais de 30 anos”, que se recusam a crescer, a assumir as responsabilidades da vida adulta.

Talvez porque tenha muita coisa gostosa na adolescência, como aquelas inesquecíveis tardes de sono depois do almoço, o beijo naquela pessoa especial, o riso fácil, o sonho, a liberdade de colocar para fora o que sentimos, o pique para dançar até a hora que quiser, comer muito e nunca engordar, desafiar a tudo e a todos sem medo de dizer o que se pensa. Na adolescência, acreditamos que tudo pode, e isso, por si só, já é uma delícia. Por isso tudo é que muita gente não sai da adolescência nunca.

FILHOS QUE QUEREM TUDO PARA SI

Na universidade é geralmente quando os jovens “caem na real”. Aqueles que cresceram diante da superproteção sofrem mais. Uma pessoa que teve tudo na mão, de repente deverá “se virar” sozinha, como, por exemplo, encontrar o texto a ser estudado lá na biblioteca. Rapidamente o jovem percebe que deverá cuidar da sua própria educação, pois o que aprender na faculdade, em poucos anos, já estará desatualizado. Isso pode assustar. Há casos em que os filhos desistem do curso pelo medo de crescer e assumir este novo papel de protagonista de sua própria vida.

Como um jovem que não amadureceu, que não tem autonomia, se posicionará num mercado de trabalho, cada dia mais exigente e competitivo, e que se transforma num ritmo avassalador?

Os pais, hoje em dia, sentem-se perdidos, confusos e culpados. Por muito tempo ouviram e acreditaram que deveriam conversar mais com os filhos, ouvir, não punir, para evitar traumas e dores, que acabaram chegando ao seu extremo: a ausência de limites. Criamos uma geração que desconhece as palavras: “tempo”, “espera” e “frustração”. Tudo é pra já, agora, neste momento.

ACABAMOS COM O TEMPO NATURAL

De um lado, a infância está encolhendo: as meninas de salto alto, bolsinha na mão, mechas no cabelo, roupas de grife, maquiagem e celular da moda, e os meninos com pulseiras, colares de aço, roupas de grife, tênis da moda, celular e cabelo pintado. Tudo isso cada vez mais cedo. Por outro lado, esticamos e idolatramos a adolescência: todos querem ser jovens, se vestir como tal e aparentar pouca idade.

Numa cultura descartável, que valoriza a novidade e a aparência, tudo vale para não mostrar os sinais da idade, que antes, eram a prova de uma vida vivida com dignidade, mas que agora, vem se tornando um atestado de inutilidade e de perda, da qual todos parecem querer fugir.

Desta forma, ninguém amadurece, ninguém se responsabiliza, ninguém se frustra, não se perde nada, não se espera por nada, e assim, as crianças estão adolescendo cedo demais. Por outro lado, os jovens não saem da adolescência nunca e, pais e mães, disputam este espaço com os próprios filhos, misturando-se com estes na balada. Não é raro, nos dias de hoje, casos de pais que ficam com as amigas da filha, ou de mães que saem com os amigos do filho.

Além disso, muitas vezes os próprios pais bloqueiam o amadurecimento de seus filhos com suas atitudes, por vezes, também imaturas.

Há pais e mães que abdicam do seu papel formativo, delegando toda a responsabilidade do processo educacional de seus filhos para a escola, que, sozinha, não pode dar conta de tal demanda. É preciso formar um elo de apoio e cooperação entre família e escola. Elas devem andar juntas, em parceria, como duas margens de um mesmo rio, no qual o jovem irá navegar para a vida adulta e se desenvolver, conquistando sua maturidade e autonomia, em águas mais seguras - promotoras de crescimento.

**Sem referências em quem se espelhar,
como um adolescente pode crescer e amadurecer?
Sem limites, como ele encontrará seu lugar no mundo?
Se uma pessoa pode tudo, acaba pensando que não faz diferença.**

ADOLESCÊNCIA: A FASE DE ANGÚSTIAS E DE ESCOLHAS

A adolescência é uma fase linda e muito rica, mas é muito angustiante também. O jovem tem que aprender a lidar com a sua insegurança em relação ao próprio corpo, as espinhas, a aceitação no grupo, a autocrítica, a dúvida na hora do vestibular, a fase do “amo-ou-odeio” e todas as desilusões que vivenciamos depois de descobrir que “Papai Noel não existe”.

O cérebro muda e vem junto a impulsividade e o tédio, fatos neurológicos, que se por um lado os deixam mais abertos a crescer e sair da casca, trazem junto um mau humor que nem sempre é bem acolhido. As mudanças precisam de compreensão.

Adolescer não é fácil. Apesar de o jovem ouvir que sua obrigação “é só estudar”, existem várias decisões a serem tomadas, e que irão se refletir por toda a sua vida. São milhares de escolhas a fazer: sociais, amorosas, familiares, escolares, profissionais, morais.

A adolescência é uma fase em si, sem comparações com outras. A inquietude é fundamental para que venha junto com esta o desejo de crescer e amadurecer. É necessária. Cada dia é um novo universo que se abre, sem respostas prontas.

A missão de pais e educadores é mostrar os caminhos para ajudar o jovem a fazer suas escolhas de uma forma segura e consciente. Assim, se forma a percepção de que amadurecer não significa ficar chato e nem infeliz.

É preciso dialogar e mostrar que ao amadurecer, o jovem poderá continuar a ser adolescente e manter a energia e o deslumbre natural da juventude dentro de si, sendo criança quando for adequado: brincando com seus amigos, beijando na boca, jogando videogame, ensaiando com a sua banda, curtindo um cinema ou uma balada. Poderá também ser criança às vezes, o que é bom demais, pois até na vida profissional precisamos acionar esse lado mais descontraído e livre, para se ter novas ideias de produtos e serviços, quando é preciso se libertar e soltar a imaginação.

É importante que o jovem adolescente, consiga, ao longo de sua vida, manter aquela energia e animação “juvenil”, sempre que estiver pertinho daquela pessoa especial, daquele ideal, daquele sonho que tanto deseja ver realizado, porque a animação é o nosso contato com a alma (anima = alma, em grego), o que nos ilumina e dá sentido à nossa vida.

Precisamos cuidar de manter o brilho em nosso olhar, que vem do fogo do nosso coração.

A ENTRADA NA VIDA ADULTA

Se o adolescente fizer da sua vida um projeto de utilidade ao próximo, escolher fazer o que lhe dá prazer e, ao mesmo tempo, pensar em formas de contribuir para que este mundo seja um melhor lugar para se viver em harmonia, seu grau de satisfação e felicidade, na vida adulta, será certamente maior.

Inúmeras pesquisas demonstram que as pessoas com maiores índices de felicidade e realização pessoal são aquelas que agregam ao mundo, e não as que esperam tudo pronto, como se simplesmente os outros lhes devessem algo. Até a escolha da profissão deve levar isso em conta: o que eu quero, e o que a vida quer de mim?

O processo de amadurecimento não é linear. É cheio de altos e baixos, idas e vindas. Tornar-se maduro é algo que leva vários anos, mas a principal etapa, que é decidir-se, leva apenas um segundo: quando se escolhe pegar a vida nas mãos e decide fazer da sua existência um projeto de felicidade, sucesso e realização, para si e para todos os demais.

Nas suas pequenas decisões diárias é que se constrói um futuro do tamanho que se quer e merece ter. Deve ser por isso que existe o ditado “o que levamos da vida é o resultado da vida que levamos”. E, se este texto for útil a você, o meu legado vai sendo construído junto com o seu.

ESCOLHER A IDADE MENTAL

O ideal é saber escolher conscientemente a nossa idade mental e usar as atitudes certas nos momentos apropriados. Ao amadurecer se ganha autonomia e liberdade e há a possibilidade de viver a vida que se escolheu viver. É muito bom ser dono do próprio nariz e ter orgulho da vida que se construiu.

Quando se prolonga demais a adolescência, a pessoa pode acabar se tornando apática. Afinal, é nessa fase que estamos mais abertos para sonhar, para querer concretizar os nossos projetos e para ganhar o mundo. Nessa etapa da vida é comum encontrar apoio em outras pessoas, se espelhar em modelos, o tempo parece maior e é a hora exata para construir quem queremos ser, da forma mais ampla possível, criando uma base essencial para o nosso sucesso futuro.

Há uma certa apatia natural na adolescência. “Bodeamos” com as coisas muito rápido. Isso ocorre porque há uma diminuição dos receptores de dopamina no núcleo acumbente do cérebro. Calma, todas estas palavras para mostrar que é normal sentir certa apatia na adolescência. A questão é que isso pode ser driblado, esta inércia pode ser vencida com a força do caráter.

VISÃO E ETAPAS DO AMADURECIMENTO

Para compreender o processo de instalação do pensamento e do comportamento maduro e autônomo, usaremos a analogia de que cada etapa deste desenvolvimento seria como os degraus de uma escada. Subir a mesma é uma decisão pessoal.

Amadurecer implicaria em se elevar. Todos os degraus ou “etapas” do amadurecimento estão interligados e se desenvolvem em paralelo, especialmente a partir dos sete anos de idade, quando a criança começa a ter um maior nível de autoconsciência. Esse é um processo que leva a vida toda para se completar de modo pleno.

DISCIPLINA

O primeiro degrau refere-se a mudar a percepção sobre esta palavra: disciplina. Tornar-se disciplinado e organizado para aprender bem os conteúdos da escola ou, mais tarde, para passar no vestibular e entrar no curso escolhido, já é uma importante escolha. Porém, não mudar os maus hábitos escolares e não investir tempo para chegar lá, pode ser muito complicado depois.

Por que entregar o lugar - em uma universidade ou no mercado de trabalho - para os outros?

Por que esvaziar a vida de realizações? É possível ter uma chance real de alcançar o próprio espaço quando se está disposto a pagar o preço da preparação.

Como diz Stephen Covey (um dos consultores empresariais mais importantes dos Estados Unidos na atualidade) a palavra disciplina vem de discípulo, que significa ser um seguidor.

Assim, o adolescente deve ser o seguidor dos seus próprios sonhos. Comprometer-se é aprender a gerenciar suas próprias emoções, pois elas nem sempre são as nossas melhores conselheiras.

Para que a caminhada dê certo, é preciso estabelecer um pacto de amor próprio no qual se vai aprender a se automotivar e estabelecer que, dali em diante, cada vez mais, a vida é consigo mesmo. Os amigos, familiares e professores vão ser importantes coadjuvantes dos projetos dos jovens.

A automotivação é uma força do caráter. Quem quiser treinar a disciplina, começa a acordar sozinho com o despertador, a arrumar o seu próprio quarto, a encontrar parceiros para ter a ajuda necessária para os estudos ou outros desafios e não deixa as coisas largadas.

Isso implica em finalizar aquilo que começou, especialmente diante dos três “D”s: o que for difícil, desagradável ou demorado. Enfim, aprender a conter as próprias frustrações e não transformar momentos desconfortáveis da vida em birra, chantagem, manha, apatia ou covardia.

Se alguém pretende vencer na vida, deve ter em mente o raciocínio de ser sempre “Seu Melhor Amigo” e aprender a usar esta atitude para lhe conduzir nas suas decisões diárias. Ao fazer isso um jovem se percebe mais no comando de si mesmo e isso pode ser muito bom, pois traz uma sensação nova de liberdade interior.

Ter disciplina é cuidar da própria vida de modo que os outros não precisem zelar pelo que lhe cabe cuidar. É se assumir. Se cuidar disso é duro, imagine quando não se cuida...

AMOR-PRÓPRIO

Ter amor por si mesmo é algo essencial para um bom amadurecimento. Ser apoiado pelos outros é muito bom, mas encontrar sustento dentro de si é melhor ainda. Uma pessoa que se ama, se cuida e zela pela sua imagem no grupo. Trata seu corpo como algo precioso que merece receber os melhores cuidados e não se transforma em um laboratório de experiências ilícitas nem joga fora sua saúde à toa, como se nada fosse.

Uma pessoa assim tem mais facilidade para vencer a preguiça e fazer um esporte, pois sabe que mesmo que não sinta vontade num primeiro momento, logo depois que realizar alguma atividade física, sua mente e seu corpo irão se beneficiar.

Não se torna, por outro lado, um escravo da imagem, pois sabe que seu valor não está apenas na sua aparência e que o que os outros percebem de nós é fundamentalmente nosso brilho interior, nosso grau de felicidade que brota pela energia que emanamos.

Uma pessoa que se ama, se cuida em todos os sentidos sabe a hora de brincar e a hora de cuidar de seus objetivos e metas, pois se é leviana demais consigo, não vai colher lá na frente, mas se é exigente em demasia, torna a vida pesada para si mesma. Como diria o filósofo Aristóteles, o caminho para a felicidade está na moderação.

O amor não está nas palavras e sim nos pequenos atos e hábitos que adotamos todos os dias. Mostramos nosso amor na forma como nos olhamos no espelho, no modo como nos percebemos merecedores de uma boa vida, nas frases que dizemos em nossa mente e na imagem que criamos naqueles que convivem conosco.

Amor é uma prática diária de generosidade.

COMPAIXÃO

Um outro degrau essencial para amadurecer é desenvolver a compaixão. Se o adolescente quer ter a liberdade de ser quem ele é, por outro lado também deve aprender a respeitar e aceitar que seus pais e professores têm suas próprias crenças.

Liberdade é uma estrada de mão dupla e não falar mal, não bater, não ameaçar, não ridicularizar deveriam ser as leis de um ambiente sadio – o lar ou a escola. Isso não deveria precisar ser negociado ou barganhado. Para se desenvolver a compaixão, é preciso viver em um espaço onde se aprenda a aceitar que as pessoas com as quais convivemos: os pais, os professores, os familiares e os amigos mais próximos não são perfeitos, assim como nós também não. Somos todos seres humanos e, cada um de nós, só pode dar ao outro aquilo que temos, queremos ou podemos dar.

“Seja a mudança que quer ver no mundo”.

Mahatma Ghandi

Seja pela carreira que for, seja com quem for, seja aonde for, a vida se torna muito mais realizada e feliz quando se cultiva o desejo e o compromisso de servir, de somar e agregar. Isso, inclusive, é o que se espera de um cidadão da Era da Sustentabilidade: que cada um seja sustentado em princípios e valores que zelem pelo bem comum e pela manutenção da vida no planeta: isso começa dentro de casa. Cuidar de dentro para zelar pelo que há fora.

Nossas ações são como pedrinhas jogadas em um lago. Tudo que fazemos são energias que emanamos. Ao agirmos, lançamos energia no mundo, e com ela, as ondas do lago se espalham. Quando nós mesmos já esquecemos do que fizemos, as ondas de energia que saíram de nós tocam na margem e retornam para nós.

Uma pessoa que tem compaixão participa de atividades solidárias e comunitárias. Pesquisas mostram que até o amor-próprio aumenta com isso. Quem tem compaixão, aceita os demais como seres humanos falíveis e não “pega pesado” com cada um que não age, não pensa ou não sente como ele gostaria. Com isso, consegue respeitar as diferenças e, assim, conviver e aprender novas maneiras de ver e viver a vida.

Ser compassivo significa não participar de fofocas ou injúrias, aceitar que toda história tem sempre várias interpretações e não falar mal de alguém, sem dar a esta pessoa a oportunidade de se expressar. É também saber compartilhar o bolo da festa ou aquela roupa que pode ter uso para alguém. Uma pessoa compassiva se antecipa frente às necessidades alheias e ajuda os outros, sem ficar “jogando na cara”, ou fazendo chantagem e se aproveitando da sua atitude. Ter compaixão é fazer o bem pelo valor de ser uma boa pessoa, sem esperar nada em troca.

PERMEABILIDADE DE CRENÇAS

Chegamos então a mais um degrau: a permeabilidade de crenças. Na adolescência, às vezes, estamos tão preocupados em nos afirmarmos que nos cegamos e esquecemos que nenhum de nós tem todos os dados da verdade. Nossa opinião deve ser respeitada e a dos outros também. O melhor é perguntar sobre histórias, fatos, dados e conceitos. Pedir explicações mais amplas e desenvolver seu próprio modo de ver as coisas, assumir aquilo que se pensa e se quer. Diante de questões complexas e decisões importantes, deve-se sempre procurar ouvir mais de uma pessoa, porque ninguém tem a verdade absoluta de nada. Muitos profissionais de sucesso têm seus mentores, pessoas com quem se aconselham nos momentos importantes da vida. Buscar o *mentoring* pode fazer toda a diferença na vida de uma pessoa.

Ouvir os outros e a si mesmo, ou seja, ser flexível, é uma arte fundamental para conviver em uma sociedade em que as verdades são cada vez mais líquidas. O líder atual não é nem “cabeça dura” e nem “alienado”. É uma pessoa flexível, que respeita aos demais e se coloca de modo respeitoso e construtivo. É aquele que agrega, que soma, e que sempre faz a diferença, pois busca o bem comum.

O destino de cada um é único. O que serviu para o pai ou a mãe, pode não ter validade para a vida futura dos filhos. Cada um terá que desenvolver suas opiniões e confiar na sua própria intuição.

Neste processo é inevitável que o jovem não vacile, não sofra e não se frustrar. O importante é lembrar que se descobrirá, aos poucos, outras realidades diversas daquelas que se vivenciou em casa e na escola. Nos caminhos da vida se contará principalmente com a própria intuição e com as pistas que a vida vai dar sobre como alcançar os objetivos. Na estrada da vida há retas e muitos desvios. É preciso estar aberto a isso: a mudar, a rever a forma como nos colocamos de tempos em tempos.

Contar com os outros é importante. Saber aliar-se, fundamental. Mas contar consigo mesmo é a base de uma vida realizada e significativa.

O INTANGÍVEL

Um bom amadurecimento implica também em aceitar o intangível, afinal, há coisas na vida que escapam do nosso controle ou previsão. No mundo adulto não há garantias nem certezas absolutas. As melhores -e as piores- coisas da vida, geralmente vêm de surpresa. Aceitar o intangível significa aceitar a existência de fatos que independem de nós e perante os quais não temos segurança absoluta.

Às vezes, uma pessoa faz tudo certinho e não consegue exatamente o que queria. Há outras que nem se esforçam tanto e conquistam um grande êxito. Isso é um fato: a vida nem sempre será justa, compreensível ou previsível. É importante aprender a desenvolver a fibra interior para fazer aquilo que nos cabe, para ajudar o destino e construir a nossa sorte.

Como não se sabe quando o “intangível” acontecerá, para ajudar ou dificultar a caminhada, é bom pisar firme e lembrar sempre da frase do filósofo grego Epíteto: “Os homens não são movidos pelas coisas, mas pela visão que temos delas”. Isso significa que diante do que nos desafia podemos sempre adotar uma postura derrotista ou proativa.

PROATIVIDADE

As pessoas proativas são empreendedoras por opção e estão focadas na busca de soluções, e não nos problemas. Elas sempre se perguntam “O que eu posso fazer para melhorar a minha vida?”. Em vez de reclamarem dos outros ou da sua situação, elas constroem sua própria sorte. Permitem-se mudar de caminhos e sonhar novos sonhos.

Ao colaborar com a rotina da casa, ao aprender a esperar a sua hora, ao organizar a agenda e as próprias tarefas escolares, ao aprender a respeitar os adultos - os pais e mestres - uma pessoa vai moldando a sua proatividade. Ela deixa de ser passiva e esperar que as coisas caiam de mãos beijadas e busca ser a construtora das soluções que deseja encontrar.

As pessoas proativas sonham e se dispõem a pagar o preço do sucesso com preparo, perseverança e atitude positiva. Elas não esperam que algum poder externo, como uma divindade lhes dê felicidade ou bens.

Elas pedem ao Divino que lhes inspire e traga a força, a dignidade e a fé para que elas mesmas se tornem um veículo do bem, do que é positivo. Pessoas assim percebem que é isso o que Ele mais quer de nós: que façamos a nossa parte!

Na impotência: “Eu não tenho valor e esta garota nunca vai olhar para mim”, “Nunca vou conseguir fazer esta prova”, “É difícil demais para mim, então deixa para lá”; ou na onipotência: “Eu sou o melhor do mundo”, “Terei tudo o que eu quiser sempre, meus pais compram para mim”, “Não preciso me preparar. Darei um jeitinho e conseguirei o resumo da prova”, “Se você não me der esta nota você vai se ver com o meu pai”... o adolescente imaturo revela uma visão de deslocamento da sociedade, como se, em sua mente, houvesse um universo paralelo, especialmente criado contra ou a favor dele.

Se o jovem acreditar mesmo nessas fantasias, pode acabar nunca amadurecendo para os desafios reais da vida: cheia de dificuldades, alegrias, tropeços, frustrações e encantos. A vida real de todos nós.

AUTONOMIA MORAL

O degrau definitivo da maturidade é a autonomia moral. Para chegar a este ponto é preciso perceber que todo mundo faz parte de uma grande cadeia de eventos. O mundo começou muito antes de nós existirmos e permanecerá por muito tempo depois que nós nos formos. Por isso, buscar o bem comum é tão importante.

Inúmeras pesquisas têm demonstrado que as pessoas com os maiores índices de felicidade e realização profissional são aquelas que percebem que o mundo não está ali para lhes servir e sim, o contrário.

Até a escolha da profissão deve levar isso em conta: com o que eu posso contribuir com a sociedade em que vivo? Essa é a pergunta mais importante a se fazer diante deste tipo de questionamento. Isso é dar um grande passo rumo à Ética do ganha-ganha, tão importante para a Sustentabilidade das relações humanas e da vida neste planeta.

Dalai Lama, líder espiritual tibetano tornou-se um escritor bestseller com o livro “A Arte da Felicidade”, em que reforça exatamente essa ideia.

O economista Eduardo Gianetti em seu livro “Felicidade” mostra pesquisas indicando que, depois de uma certa renda (que no Brasil seria representado pela classe média) mais dinheiro não equivale a mais felicidade. Segundo ele, a satisfação com a vida tem a ver com estilo de vida equilibrado, em que a pessoa sinta-se parte de algo maior e que faça diferença no meio em vive.

Quer mais? O líder religioso e escritor David Weitman diz claramente em suas obras que feliz é aquele que se sente satisfeito com o que conquistou. Já o norteamericano Martin Seligman, ex-presidente da Sociedade Americana de Psiquiatria, nos dá mais uma boa pista sobre esta questão tão relevante.

No livro “Felicidade Autêntica”, o autor mostra dezenas de pesquisas internacionais que comprovam que uma boa vida é assentada em seis virtudes universais, apregoadas em todas as tradições religiosas e filosóficas dos últimos 3.000 anos: saber e conhecimento, coragem, amor e humanidade, justiça, moderação e transcendência.

Imagine a força moral que adviria de uma pessoa que se dedicasse a viver com base nestas virtudes, como uma verdadeira missão de vida? Isso não é ser super-homem e sim um homem de verdade.

Autonomia moral quer dizer que se tem autonomia, independência dos outros para agir de acordo com uma moral interna, viver de acordo com um conjunto de regras interiores que nos edificam, nos sustentam e elevam, pois elas os direcionam diante dos inúmeros dilemas da vida. Quem sabe de seus valores, sente menos dilemas, menos remorsos e tem uma vida mais feliz como atestam estudos feitos no mundo todo.

Isso quer dizer realmente transcender, ultrapassar aquele pensamento de fazer uma boa ação para ganhar algo em troca, seja esta não jogar o papel no chão, não faltar com a verdade, seja devolver o troco errado dado pelo caixa do supermercado ou algo mais desafiador ainda: saber reconhecer quando se feriu alguém, física ou corporalmente e mudar de comportamento.

Ninguém é totalmente moral, e ninguém é cem por cento imoral. A questão é se perguntar: que tipo de pessoa eu quero ser? Nós somos as nossas escolhas, assim, escolha ser o melhor que puder Ser. Sua saúde e o mundo todo à sua volta irão se beneficiar deste sim que você dá a uma boa vida para todos.

DISCIPLINA

Os pais **AJUDAM** quando:

- Quando treinam os filhos para acordarem sozinhos com o despertador e arrumarem o próprio quarto ao saírem para a escola.
- Quando exigem que os filhos falem sobre suas dificuldades escolares, mas confiam na escola e não aceitam dos filhos menos do que eles podem render.
- Quando exigem que os filhos arquem com suas responsabilidades até o fim e honrem a sua palavra, mesmo nas coisas difíceis, demoradas ou complicadas.
- Quando oferecem oportunidades para os filhos treinarem sua disciplina. Ex: com uma mesada semanal para eles comprarem o lanche na escola ou até mesmo para que guardem e comprem algum brinquedo que queiram muito.

Os pais **NÃO AJUDAM** quando:

- Arrumam sozinhos toda a casa, todos os dias, mesmo depois que os filhos acabaram de brincar e deixaram a casa toda revirada.
- Não dão direito aos filhos de reclamarem, ou quando já chegam na escola brigando com a professora, pois ela fez o seu filho sofrer.
- Encobrem pequenas mentiras dos filhos ou não exigem que falem sempre a verdade, mesmo que tenham que arcar com pequenos castigos pelos atos que cometeram.
- Quando dão tudo o que os filhos pedem, não impõem limites, ou quando mostram que o dinheiro está sempre disponível. Ou ainda ficam com dó e acabam boicotando um ao outro, desdizendo as regras que o pai, professor ou a mãe colocaram.

AMOR PRÓPRIO

Os pais **AJUDAM** quando:

- Quando dão palavras de incentivo mostrando as qualidades do filho. Um elogio sincero vale muito.
- Conversam com o filho explicando que entendem a dificuldade de assimilar uma derrota, mas que perder faz parte da vida, estimulando que o filho fique feliz pelo seu colega.
- Quando estimulam que o filho se cuide bem, se vista com elegância, sem incentivar a idolatria e o uso excessivo de marcas como meio de ascensão social, mostrando que o verdadeiro valor de uma pessoa está no que ela é, e na sua autoconfiança e não em uma vida baseada em campanhas de popularidade a todo custo.

Os pais **NÃO AJUDAM** quando:

- Quando fazem falsos elogios. De nada adianta dizer que ele é o melhor aluno de matemática se você e ele sabem que isso é mentira. Só irá fazê-lo perder a confiança em você.
- Não toleram que o filho perca uma disputa, quando estimulam que ele encontre desculpas para sua derrota, ou ainda, quando permitem que o filho espalhe falsos boatos sobre aquele que o venceu em uma disputa honesta.
- Compram todo tipo de roupa de grife, mesmo sem poder, apenas para que o filho se destaque em seu meio social.

COMPAIXÃO

Os pais **AJUDAM** quando:

- Mostram realidades diferentes, que nem todos são iguais, que algumas pessoas estão em situações mais complicadas, levando os filhos a visitar um orfanato e estimulando a ter responsabilidade social por meio de atividades voluntárias.
- Não permitem que se faça fofoca ou cometam injúrias dentro de sua casa.
- Fazem com que seu filho aprenda a compartilhar desde pequeno. Explicam que existem crianças que não tem casa e muito menos brinquedos e fazem com que ele doe alguns dos seus, deixe que ele próprio escolha o que doar.
- Antecipam necessidades: chamam para dentro de sua casa aqueles que precisam de algum tipo de ajuda. Por exemplo, convidam aquele colega de classe do filho com dificuldade em determinada matéria para estudar com seu filho, que sabe tudo dessa aula.

Os pais **NÃO AJUDAM** quando:

- Os pais dissimulam as coisas duras da vida, escondendo das crianças as doenças, as perdas, a morte e as dificuldades financeiras, fatores que, desde que comunicados de forma adequada à faixa etária, podem até mesmo ser construtivos para a maturidade.
- Estimulam a fofoca e o falar mal dos outros.
- Aceitam que o filho nunca doe seus brinquedos ou roupas que não usa mais, treinando no mesmo uma postura de acumular e desperdiçar.
- Fechar os olhos para quem precisa de ajuda. Não deixar seu filho estudar com um aluno que só tira notas vermelhas pensando que pode ser má influência.

PERMEABILIDADE DE CRENÇAS

Os pais **AJUDAM** quando:

- Criam um clima de diálogo em casa, escutam o que os filhos têm a dizer e valorizam quando os filhos emitem suas opiniões nos assuntos importantes da casa.
- Percebem-se como seres humanos e diante de uma situação delicada ou complexa buscam diversos pontos de vista sobre determinados assuntos ou decisões.
- Estão abertos a pedir e aceitar desculpas, desde que sejam sinceras.
- São abertos a pedir desculpas aos outros, sabendo que as pessoas podem ter o direito de falhar, de mudar de ideia ou de serem diferentes do que nós esperamos delas.

Os pais **NÃO AJUDAM** quando:

- Mostram-se agressivos ou desinteressados pela opinião dos filhos a respeito dos temas que são conversados em família, ou os assuntos relevantes do convívio social.
- Baseiam suas crenças em opiniões únicas, mostrando-se fechados a mudar de opinião.
- São muito rígidos com os outros, não aceitando desculpas e nunca assumindo seus próprios erros.
- Nunca pedem desculpas. Não aceitam as falhas alheias e até mesmo colocam alguém que errou para baixo, ridicularizam, expõem, julgam, falam alto ou batem.

ACEITAR O INTANGÍVEL

Os pais **AJUDAM** quando:

- Mostram a importância de escolher uma linha religiosa ou filosófica para o lar, mas orientam que devemos sempre fazer a nossa parte para edificar nosso destino. Mostram que nem sempre a vida sorri para o nosso lado, mas que isso não quer dizer necessariamente uma punição ou um castigo pessoal. Algumas vezes não conseguimos, pois era o momento do outro, e não temos as explicações, simplesmente aconteceu.
- Estimulam que os filhos rezem, busquem conforto e orientação espiritual para seu lar, mas que peçam sempre pelo bem e pela saúde de todos os seres humanos.
- Escutam as dores dos filhos sem se obrigar a dar-lhes respostas ou aliviar seu sofrimento sempre. Muitas vezes, quando o filho precisar de apoio, o ideal é estar lá, abraçar e dizer que está do lado dele. A presença, em si, já conforta.

Os pais **NÃO AJUDAM** quando:

- Criam nos filhos a sensação de que tudo virá das mãos de terceiros. Assim, por mais força que um filho sinta durante algum tempo, mais cedo ou mais tarde, poderá revoltar-se, especialmente quando fizer tudo que tinha que fazer para um determinado objetivo e mesmo assim, não alcançar êxito.
- Direcionam o pensamento dos filhos, fazendo-os acreditar que se eles rezarem ou forem boas pessoas, tudo sempre será melhor e mais fácil para eles. Às vezes, coisas ruins acontecem às pessoas boas. Não devemos usar a religião como meio de barganha ou chantagem.
- Têm sempre uma resposta pronta para tentar acalmar os filhos, jogando sempre a culpa ou os erros nos próprios filhos, ou nos outros (que passam a ser vilões da história).

PROATIVIDADE

Os pais **AJUDAM** quando:

- Dividem as atividades da casa de acordo com o que cada faixa etária pode contribuir, fazendo com que o filho tenha responsabilidades crescentes dentro de sua própria casa: arrumando a mesa, ajudando com as compras, fazendo pesquisas de preços, ou tirando o lixo da casa.
- Debatem com os filhos sobre seus planos de escolha profissional, pesquisando junto, buscando informações sobre as tendências do mercado de trabalho e mesmo quando o filho escolhe para si uma carreira mais desafiadora/diferente daquela sonhada pelos pais, se colocam como cúmplices: acreditando e mostrando que o filho deverá se empenhar em seu projeto para ter uma chance real de sucesso.
- Não aceitam impunemente a destruição de um patrimônio. Não aceitam atos como escrever em carteiras na sala de aula.
- Quando ensinam a lidar com as responsabilidades, por exemplo: dando uma mesada semanal e deixando que ele decida como gastar, mas sabendo que se o dinheiro acabar antes do final do mês, ele não ganhará mais.

Os pais **NÃO AJUDAM** quando:

- Deixam as responsabilidades dos cuidados da casa nas mãos de uma única pessoa da família. Seja por crer que ninguém fará melhor do que ela, seja por não acreditar que os filhos irão ajudar. Esta postura é uma das maiores geradoras de passividade na vida.
 - Nunca debatem com os filhos sobre seus planos para o futuro profissional, ou quando o fazem, sempre citam as dificuldades da vida, ou os perigos de entrar na carreira que o filho escolheu.
 - Não agem ao descobrir que seu filho destruiu um objeto da escola/casa de amigo.
 - Repelem sistematicamente regras e boicotam os filhos. Fazem isso quando percebem que eles irão se frustrar. Por exemplo: quando acaba a mesada, logo dão mais dinheiro; quando a mãe dá um castigo, o pai tira a autoridade dela ou vice-versa; ou quando vê o filho sofrendo por uma prova na qual não conseguiu se sair bem e vai logo falando que vai até a escola brigar com aquela professora, antes mesmo de saber se o filho se preparou devidamente.
-

AUTONOMIA MORAL

Os pais **AJUDAM** quando:

- Compreendem que o filho tem que ser livre para fazer escolhas, e de nada vai adiantar decidir tudo por ele, pois, em algum momento, pode não ter os pais ao lado para contar e não saberá que caminho escolher. Deixe-o aprender a fazer escolhas.
- Fazem uma compensação entre os erros e acertos. Fazem com que um erro seja corrigido por um acerto.
- Escolhem criar senso de bondade e cooperação com todos os seres humanos indistintamente, mostrando aos filhos que ser uma boa pessoa não tem que significar conseguir algo em troca. Ser justo, bom, fiel, dedicar-se a boas causas é um objetivo em si mesmo, pois nossa felicidade e bem-estar já se abastecem disso.
- Decidem claramente as regras da casa e as mantém, custe o que custar, não negociando e nem permitindo que os filhos abusem de sua saúde, de seu dinheiro ou desrespeitem outras pessoas.

Os pais **NÃO AJUDAM** quando:

- Os filhos não crescem em um ambiente que tem liberdade de expressão, e quando expressam suas emoções ou desejos são alvos de ironias, gritos, desqualificações, postura corporal negativa ou despejo.
- Pegam pesado com cada falha do filho, fazem questão de lembrá-lo sempre do erro e martirizam-no por isso.
- Ensinam os filhos a serem bons na frente dos outros apenas. Por exemplo: a usar cinto de segurança apenas quando tiver um guarda por perto, ou pegar um papel do chão quando o diretor da escola estiver olhando.
- Mudam arbitrariamente as regras da casa, de acordo com interesses ou humores de cada momento, e se dedicam com base em constantes negociações do tipo: “Seja legal comigo que eu te compro aquele tênis”.

Para Saber Mais:

- BAUMAN, Z. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001
- BRITO, F e WEVER, L. *Empreendedores brasileiros*. Rio de Janeiro: Campus, 2003.
- COVEY, Sean. *Os 7 hábitos dos adolescentes altamente eficazes*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2004.
- FRAIMAN, L. P. *Guia prático do amadurescente*. São Paulo: Edição própria, 2004.
- FRAIMAN, L.P. *Meu filho vai prestar vestibular. E agora? Um guia para pais de vestibulandos*. São Paulo: Gente, 2001.
- FRAIMAN, L.P. *Caminhos para o amadurecimento*. São Paulo, 2007
- FRANCO, Simon. *Criando o próprio futuro*. São Paulo: Futura, 2002.
- GIANNETTI, Eduardo. *O valor do amanhã*. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.
- HOUZEL, S.H. *O cérebro em transformação*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2005.
- JOHNSON, Spencer. *Quem mexeu no meu queijo?* Rio de Janeiro: Record, 2001.
- KUSHNER, H. *Quando coisas ruins acontecem a pessoas boas*. São Paulo: Fundo Educativo Brasileiro, 1983.
- KUSHNER, H. *Que tipo de pessoa você quer ser*. São Paulo: Sextante, 2004.
- PORRAS, J, EMERY, S e THOMPSON, M. *Sucesso feito para durar*. Porto alegre: Bookman, 2007.
- SCHWARTZ, B. *O paradoxo da escolha – por que mais é menos*. São Paulo: A girafa editora Ltda, 2004.
- SELIGMAN, M.E.P. *Felicidade Autêntica*. Rio de Janeiro: Obejtiva, 2004.
- TREVISAN, A.M. *Empresários do futuro*. São Paulo: Ed. Infinito, 2000



Psicoterapeuta e Supervisor Clínico, Diretor da Clínica Fraiman, Especialista em Psicologia Educacional. Mestre em Psicologia pela USP. Autor da Coleção de livros didáticos OPEE - Orientação Profissional, Empregabilidade e Empreendedorismo pela Editora Esfera. Criador do Portal www.opee.com.br. Professor da Cadeira de Projeto de Vida no Colégio Guilherme Dumont Villares desde 2001 e Professor do Curso de Especialização em Terapia Cognitiva de Adolescentes pelo Instituto de Terapia Cognitiva (ITC) de São Paulo. Counselor para programas de intercâmbio estudantil pelo Student Travel Bureau desde 2005. Há anos participa como convidado em programas televisivos nas principais emissoras do país, além de colaborar com matérias e artigos em revistas, jornais e websites.

Comentários sobre esse texto: leo@fraiman.com.br