Quando os filhos pedem respeito...

Texto // Rita Aleluia
Coach, consultora generativa e criadora da Parentalidade com PNL & Generativa

Para que eu possa consentir, devo conhecer e respeitar os meus próprios limites pessoais e integridade, só assim estou apta a respeitar os dos outros. Sendo nós adultos, o melhor modelo para os nossos filhos e crianças, incube-nos a tarefa de praticarmos com a merecida religiosidade, pelo exemplo, todos os nossos consentimentos. Na época que celebramos, tão rica em encontros (algumas vezes 'forçados'), afectos, trocas de presentes e presenças, faz ainda mais sentido explorar este tema.

Educar para o consentimento promove a empatia, a compaixão e o respeito. Previne que a criança, os adolescentes (e até tu) se protejam contra avanços indesejados.

Há dias, do nada, "ataquei" a minha filha mais nova (que tem cinco anos) com beijos atrás de beijos. Habitualmente não me contesta e adora. Mas, nesse dia, olhou para mim, séria e disse-me:

"Mãeeeeee!! Não perguntaste se me podias beijar! Da próxima vez pede, se faz favor!"

Num primeiro momento fiquei surpresa, mas, quase em simultâneo, senti uma grande alegria e alívio. Aos cinco anos, ela que é menina, conhece os seus limites pessoais e como comunicá-los, com educação e eficácia. Defende a sua integridade. Tem toda a razão e merece. Não é porque sou a mãe, mais velha, maior do que ela, que tenho o direito de invadir a sua privacidade e o seu templo sagrado (corpo) com beijos. Ainda que estes sejam de amor tão puro. É tão importante que as nossas crianças estejam conscientes disto e para que isso aconteça, nós adultos, devemos praticá-lo diariamente.

Todo o consentimento deve cumprir cinco critérios:

- Sem coação
- Livre de uma ameaças ou represálias
- Livre de desequilíbrio de poderes
- Obtido sem a influência de substâncias que alteram estados mentais
- A pessoa deve estar acordada, sóbria, sem medo, e verdadeiramente disposta a envolver-se em qualquer comportamento que lhe tenha sido proposto

Como é que se traduz nos pequenos gestos do dia-a-dia? Simples, partilho alguns exemplos:

- Quando o teu filho/ aluno te diz que está sem frio e que por isso não precisa de casaco, experimenta confiar. Dá-lhe o casaco para as mãos, para que em caso de necessidade ele o vista, sem o obrigares a vestir à força. Confessa, nunca saíste à rua, no Inverno sem casaco, feliz e confiante, sem te constipares?!

- Às refeições, se a criança te diz que já comeu o suficiente, convido-te a que aceites com tranquilidade, sem forçá-la a comer. Imagina que o teu chefe te convidava para almoçar e que, nesse dia, até estavas com menos apetite e ele te forçava a comeres tudo, só porque tinha oferecido a refeição. Pois...

- Se tocas na criança ou no adolescente e notas que emerge algum desconforto, seja ele físico ou emocional, é sinal para parar. Pode ser um convite a dialogarem sobre o desconforto, se houver na altura, espaço para que aconteça. Lembras-te aquela vez em que aquele adulto te tocou e sentiste (inconscientemente) repulsa? É igual e está tudo bem. Respeita.

- A chantagem emocional está de fora desta equação, ela é sinónimo de desrespeito. Ou seja, o tantas vezes escutado "olha o que o teu amiguinho fica triste se não brincas com ele", "a avó já não gosta de ti se não ficares com ela", "se não me dás um beijo és uma menina feia", "ah eu dei-te o brinquedo que pediste e agora não me dás um abraço, é assim?! Vais ver!"... Sim, é mesmo para parar, já!

- Quando dizes 'não' ao teu filho, aluno, educando, procura sentir se o 'não' vem de uma tentativa tua de controle e punição, vulgo ego, ou antes, se vem de o quereres proteger de um perigo real, ou seja, que não vem das tuas crenças limitadoras (também elas herdadas dos teus pais, avós...).

Se estás a revirar os olhos, calma, podes parar porque quando a criança demonstra limites está a aprender a fazê-lo e conta com a tua colaboração e curiosidade, não com o teu julgamento e punição. A Parentalidade e Educação com PNL & Generativa não é sinónimo de permissividade. Existe sim flexibilidade, muita mesmo, até porque, como nos ensinou Einstein, e é um dos pressupostos da Programação NeuroLinguística (PNL), num sistema, o mais flexível domina (no sentido de que tem uma influência positiva mais impactante) e reina também a sensibilidade. Existe a distinção clara entre desejos e necessidades, sendo por isso fácil compreender quando a criança está apenas a defender a sua integridade. E não, não são pequenos ditadores. São seres humanos, tal e qual como tu.

Que o medo de escutares coisas como: "não sabes educar os teus filhos", "isso, faz-lhe as vontadinhas todas e vais ver, amanhã manda em ti e não fazes nada dele!", "uma palmada e passava-lhe já o chilique"... não te paralise e impeça de praticares uma parentalidade e educação regadas com amor incondicional, conectas com a tua intenção, com o que queres ver acontecer no mundo.

Aquelas vozes, são apenas o eco de mapas do mundo diferentes do teu, que resultam de crenças absolutamente castradoras, do medo e que têm uma intenção positiva (ainda que muitas vezes, seja desafiante encontrá-la). Confia no teu coração, confia e acredita em ti e na criança/adolescente que está ao teu lado. Assume a responsabilidade da tua vida, de uma vez por todas e sê exemplo de consentimento consciente!