

## Psicologia

Mônica Walliter

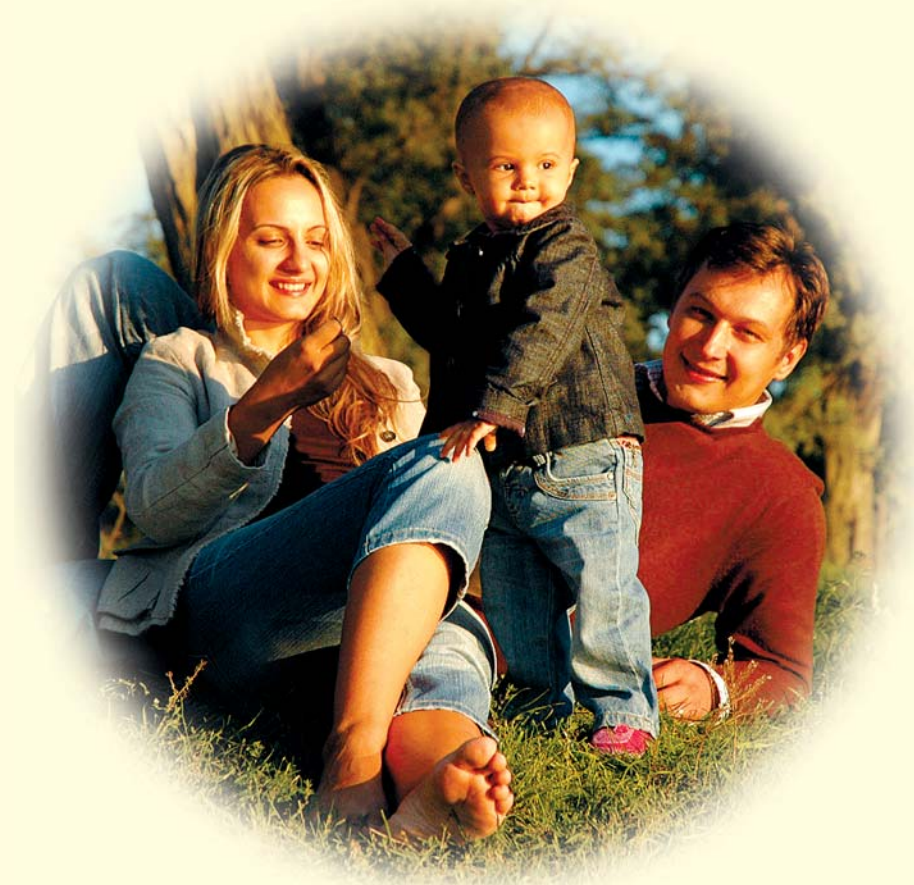


# Pais e Filhos: Viver sem sofrer

**É** parece ser este o tema dos dias de hoje. Na TV, nos jornais, nas propagandas, o que se vê, lê e ouve são fórmulas ou truques para evitar o sofrimento. Parece que a dor é algo proibido e que deve ser evitado a todo custo. Muitas vezes, o custo é alto. Nossos filhos crescem sendo bombardeados com estas mensagens, até mesmo enviadas por nós, pais. Desde que são bebês, fazemos de tudo para que não sintam dor ou sofram. Muitas vezes antecipamos uma frustração, e antes mesmo que ela aconteça, já estamos lá com um remédio, uma saída, uma solução. Não estou dizendo que sofrer é a melhor coisa do mundo, mas sofrer é preciso. Faz parte do crescimento, do amadurecimento, suportar frustrações e vencê-las. Vencê-las, nos fortalece, aumenta a auto-estima e nos prepara para a vida que ainda vem. Criar os filhos com a idéia de que não podemos sentir dor, é criá-los num mundo ilusório. Ao acreditar que estamos ajudando-os, não percebemos que estamos impedindo que eles se preparem e cresçam aptos a enfrentar as dores do mundo.

Pensando neste assunto, recorro a uma idéia do Dr. Gustavo Teixeira, psiquiatra especializado em comportamento infantil, em seu livro “Drogas - guia para pais e professores”; onde ele compara a adolescên-

família e a escola sobre este perigoso caminho, pois são “dois dos principais ambientes formadores da personalidade, da aprendizagem de conceitos éticos e morais, nos quais as regras sociais serão aprendidas e



cia a uma locomotiva. Imagina esta locomotiva a 200 km por hora, podendo a qualquer momento, descarrilar e cursar novos rumos, sendo muitos deles perigosos. Um dos caminhos perigosos que Dr. Gustavo esclarece é o caminho desconhecido das drogas. Segundo o doutor, é importante orientar a


os trilhos da locomotiva construídos, e a partir dos quais ela dará a sua largada”.

A família sendo o berço da formação integral de uma criança deve, portanto, estar atenta em suprir este ser em formação de toda e necessária bagagem para o seu passeio pela vida. Inclusive de

dores e sofrimentos. Acredito que um dos fatores que levam um jovem a buscar consolo nas drogas, sejam elas lícitas (álcool, tabaco) ou ilícitas (maconha, cocaína e outras) passe pelo caminho do “não se frustrar”. Ensinar os filhos a lidar com os sofrimentos que são naturais do crescer sejam físicos ou emocionais, faz parte da educação emocional que também precisa ser desenvolvida. Passar por momentos de frustração, com o suporte dos pais, permite que as crianças adquiram autoconfiança, segurança e não desenvolvam comportamentos de fuga, que podem ser o das drogas, dos desvios comportamentais e dos problemas de aprendizagem. Como diz o Dr. Gustavo numa das suas dezessete regras para os pais lidarem com estes problemas é que “uma das funções da família é dialogar, ensinar limites e ajudar a criança ou o adolescente a lidar com frustrações. Crescendo num ambiente acolhedor e com regras claras, esses jovens tendem a se tornar mais seguros e menos aptos a se envolverem com álcool e outras drogas.”

A partir da próxima coluna estarei respondendo perguntas e tirando dúvidas dos leitores.

Envie as suas perguntas para [monicawalliter@hotmail.com](mailto:monicawalliter@hotmail.com) e espero poder ajudar.

Saiba que seu nome não será divulgado nesta coluna. 

Mônica Walliter: Professora, Psicóloga e Psicopedagoga  
e-mail para contato:  
[mrocaw@gmail.com](mailto:mrocaw@gmail.com)