

# **Criar Filhos Com Empatia: Ver Os Filhos Pelo O Que Eles Realmente São**

**By**

**Marta Franca**

Todos os pais desejam que seus filhos sejam felizes, que tenham saúde, sucesso e vidas gratificantes. Infelizmente, às vezes essas boas intenções podem resultar nos pais terem expectativas que não são realistas para seus filhos, como por exemplo expectativas e idéias começando na infância, de como seus filhos devam se comportar, pensar e fazer escolhas sobre como viver suas vidas. Essas expectativas podem se tornar um problema especialmente nos dias atuais quando muitas crianças e adolescentes vem sofrendo muita pressão dos pais e educadores para terem uma performance escolar perfeita.

Os pais muitas vezes se sentem estressados com a ideia de serem pais capazes e competentes. Pressão da sociedade e do nosso mundo atual acelerado podem contribuir para o estresse e expectativas não muito realistas que pais colocam sobre eles próprios e seus filhos. Problemas no relacionamento entre filhos adolescentes e pais começam a surgir, especialmente durante o período da adolescência quando os adolescentes começam a descobrir suas próprias identidades e autonomia.

Sentir-se vistos, amados e aceitos pelo que realmente somos é uma necessidade humana básica. Todos nós podemos nos lembrar de um momento quando nos sentimos vistos. É uma experiência inesquecível. Ser visto significa ter uma experiência com alguém que esteja presente, ouvindo profundamente o que a outra pessoa tem a dizer sem julgamento, com o coração aberto aceitando a pessoa pelo que ela realmente é sem tentar muda-la. Ser visto é se sentir amado e aceito sem a expectativa de que nos tornaremos quem não somos. Ser visto, é ser entendido e amado incondicionalmente. No livro, *Uma Psicoterapia do Amor: Psicossíntesis em Prática*, John Firman and Ann Gila chamam esse esse tipo de amor, “amor empático”. Eles escrevem:

É um amor muito específico. Não é um amor que veja no outro a realização de nossos sonhos e desejos ou algo que precisamos mudar ou administrar. Tampouco é ele um amor que se deixa cegar por idéias e imagens do outro (sejam elas positivas ou negativas). Assim, esse amor vital deve provir de algo que está além dos temores, esperanças e desígnios da personalidade e do ego pessoal – e, às vezes, a despeito de tudo isso. (Firman and Gila 2010, 4).

Quando as crianças não são vistas pelo que realmente são, acontece uma ruptura na conexão entre o amor empático entre essas crianças e seus pais/responsáveis. Os pais/responsáveis às vezes contribuem para essa ruptura conscientemente ou inconscientemente. No livro, *O Poder de Estar Presente*, o psiquiatra infantil Daniel Siegel e a psicóloga Tina Payne Bryson também ressaltam a importância das crianças serem vistas, e suas implicações para seus desenvolvimentos emocionais.

Conseguir ver nossos filhos pelo que eles realmente são envolve três coisas principais: (1) Sintonia com o estado mental dos filhos em um nível profundo e significante; (2) Entender o estado da sua vida interior; e (3) Responder ao que estamos vendo de maneira oportuna e eficaz. Esse processo de três etapas ajuda as crianças a sentirem e experimentarem o sentimento de serem vistas “feel felt”. (Siegel and Payne 2020, 110, 234).

Um estudo longitudinal sobre desenvolvimento infantil mostrou que o melhor indicador de que as crianças serão felizes no futuro, serão capazes de desenvolver relacionamentos, e terão sucesso na carreira profissional e acadêmica dependerá da oportunidade dessas crianças desenvolverem um relacionamento seguro com uma pessoa que esteve presente na vida dessas crianças durante seu processo de desenvolvimento infantil. (Siegel and Payne 2020, 5). Em psicossíntese, essas pessoas (pais, cuidadores, responsáveis, etc) que estiveram presentes na vida dessas crianças e foram capazes de estar em sintonia, presente, proporcionando uma experiência onde essas crianças não se sentiram julgadas e sim aceitas pelo que elas realmente são, tem o nome de “centros unificadores autênticos”. Os “centros unificadores autênticos” são cruciais no desenvolvimento da pessoa e na formação da personalidade autêntica refletindo os talentos e qualidades únicas dessas crianças.

Criar e educar filhos é um processo complexo e desafiador. Como mencionado acima, uma ruptura no campo do amor empático entre pais/responsáveis e filhos pode acontecer intencionalmente ou não. Estar ciente das nossas ações a todo momento é impossível. Mesmo os pais mais amorosos e cuidadosos, através de seus comportamentos, palavras e ações acabarão em algum momento causando uma ruptura no amor empático transmitido para os filhos. Isso é inevitável. Quando nos tornarmos mais conscientes sobre como reagimos, nos comportamos, e expressamos nossos sentimentos e pensamentos em relação aos nossos filhos, diminuímos as chances da ruptura no amor empático acontecer. O primeiro passo para nos tornarmos mais conscientes em relação a como reagimos e nos comportamos no relacionamento com nossos filhos é nos perguntar; “Eu estou sendo empático(a) quando interajo com meu(minha) filho(a)? Eu consigo ver e amar meu(minha) filho(a) pela pessoa única e incomparável que ele ou ela é, sem impor minhas expectativas de como ele ou ela deva se comportar e ser?”.

Para responder a essas questões, é importante examinar as interações que temos com os nossos filhos. Podemos começar esse processo nos tornando mais conscientes do nosso estado físico e emocional antes de começarmos a interagir e ouvir nossos filhos. Se percebermos que não estamos nos sentindo bem fisicamente ou emocionalmente, e que não estamos prontos para interagir naquele momento, a melhor decisão é adiar a conversa para um momento mais adequado onde estaremos nos sentindo melhor fisicamente e/ou emocionalmente. Contudo, se a situação requer sua atenção imediata, respirar fundo algumas vezes pode lhe ajudar a se sentir melhor preparado para a interação. É importante se lembrar de validar e normalizar os sentimentos dos filhos, e nos colocarmos em seus lugares, demonstrando empatia com suas experiências. Também é importante sempre se lembrar da idade e nível de desenvolvimento de seu(sua) filho(a) e ajustar suas expectativas adequadamente assim ele(a) estará melhor preparado(a) para entender seu ponto de vista. É importante também que nossos filhos sintam

que os pais/responsáveis estarão fisicamente e emocionalmente sintonizados e presentes para ouvir o que eles têm a dizer, sem ficarem preocupados com possíveis reações negativas e julgamentos que poderão acontecer.

Além disso, devemos nos perguntar, “E eu? Eu sou vista e aceita pela pessoa que realmente sou pelas pessoas ao meu redor? Quais são os centros unificadores autênticos em minha vida?” Normalmente, pais/responsáveis estão sempre cuidando de outras pessoas em suas vidas, às vezes cuidam de seus próprios pais e também de seus filhos. Nós acabamos colocando as necessidades dos outros em primeiro lugar ao invés de dar prioridade para as nossas próprias necessidades. Quando nossa necessidade de ser vista e aceita é negligenciada, e também, se no passado sofremos experiências de abandono e rejeição, é importante notar que essas experiências negativas irão afetar a maneira que nós interagimos com os nossos filhos. Quando nossas próprias necessidades são negligenciadas, nossa habilidade de empatizar é prejudicada e torna-se mais difícil que nós sejamos empáticos com nossos filhos.

Psicossíntese foi fundado no poder do amor empático, amor altruístico. Quando as crianças percebem que são vistas, aceitas e amadas por serem quem elas são, um desenvolvimento na direção da evolução e integração da pessoa íntegra acontece. Mais do que nunca, a experiência de ser visto, e aceito pelo próximo tem sido tão importante. A falta desse amor empático, altruístico tem comprometido e prejudicado o relacionamento de pais/responsáveis e seus filhos, e também os relacionamentos que nós temos com o próximo, o meio ambiente e o mundo. Criar e educar nossos filhos e filhas com empatia é crucial para que eles tenham a experiência de se sentirem vistos, amados e aceitos. Só assim eles poderão passar essa experiência de serem vistos para outras pessoas quando se tornarem adultos.

## REFERÊNCIAS:

Firman, John, and Ann Gila. 2010. *Psicoterapia do Amor: Psicossintese na Pratica*. Albany: State University of New York Press.

Siegel, Daniel J., and Tina Payne Bryson. 2020. *The Power of Showing Up: How Parent Presence Shapes Who Our Kids Become and How Their Brains Get Wired*. New York: Ballantine Books.