

EQUILIBRANDO O MEDO

Mais do que se preocupar em eliminar os temores da infância, o primeiro passo para criar um filho com autoconfiança é justamente ensiná-lo a lidar com seus limites.

Cristiane Rogério e Noêmia Lopes

Não há uma única aventura clássica em que o protagonista não tenha seus limites testados em uma série de situações. Os enredos sempre alternam entre ser destemido e os momentos em que o herói simplesmente trava. Do pavor de cobra do arqueólogo Indiana Jones, passando pelo medo de voar do Super-Homem, a “situação-teste” está sempre ali no roteiro.

Em nossas vidas acontece assim também. E quanto antes educarmos as crianças a lidar com seus impedimentos e buscar conquistas, melhor. O ponto alto aqui é o equilíbrio. Isso porque o medo não é apenas algo natural, mas necessário para nossa sobrevivência. Não há evolução sem algo a temer. É justamente o jeito de tratar isso que nos dá a chave para seguir em frente, pois não se pode viver em função dele. E aqui o papel dos pais é essencial. É preciso ser forte. “Pode parecer contraintuitivo, mas ajudar a criança a desenvolver autoconfiança envolve ficar por perto e observá-la saindo de sua zona de conforto. Isso exige coragem de sua parte. Quanto mais confiante e corajosa a criança se tornar, mais coragem você precisará ter para apoiar o crescimento dela”, escreveu o psicólogo australiano Anthony Gunn em *Como Criar Filhos Autoconfiantes* (Ed. Gente). Você entendeu certo: seu filho vai correr riscos.

E mais: não parece que hoje temos ainda mais medo que antes? Fora os temores ligados aos desafios do desenvolvimento (escuro, monstros, ficar sozinho), a sociedade está mais agressiva. Segundo o psiquiatra e psicoterapeuta Eduardo Ferreira-Santos, especialista em transtorno de estresse pós-traumático, “as crianças estão vivendo um reflexo do medo dos adultos, que o transmitem em um conjunto de restrições”. Por conta disso, nos sentimos mais expostos, mais vulneráveis e, por consequência, mais presos. Pura contradição. Temos medo, nos fechamos e quando nos fechamos ficamos menos capazes de enfrentá-lo, pois só a experiência pode ajudar.

A contradição continua quando pensamos que, para sobreviver aos tempos de hoje, há um segredo importante: autoconfiança. Crianças estimuladas a serem autoconfiantes desde cedo são mais curiosas, mais abertas ao aprendizado, mais sociáveis e mais propensas a serem felizes, dizem as pesquisas. Mas, antes de tudo, precisam ser e se sentir livres. “Eu ousaria usar a palavra paranoico, mesmo que entre aspas. Pais ‘paranoicos’ geram filhos fóbicos. Sabe aquele ‘não faça’, ‘olha isso’, ‘cuidado’, vai gerando uma criança com medo de tudo”, diz o psiquiatra. Isso não quer dizer deixar os filhos fazerem o que bem entendem, porque os limites também educam.

Mas essa é uma dinâmica difícil de escapar. Exercer a autonomia de uma criança hoje parece mais um jogo de onde se perde mais ou menos. Deixar o filho passar uma situação difícil não é nada confortável. Precisa ter consciência do papel de um pai. É um treino eterno, na verdade. No começo, não vai ser fácil deixá-lo tentar dar os primeiros passos e cair, ou apenas torcer para que ele, já correndo, escape ileso daquela quina da mesa. Depois vem o medo de escuro, dos monstros, e até mesmo o pânico de que os pais morram. Mas são eles, mesmo parecendo banais, absurdos ou controláveis, que vão formar a personalidade do seu filho e fortalecê-lo para as situações novas. É o momento em que precisa estar atento ao que ele dá conta. Nada de cobranças fora de hora.

Deve-se respeitar o medo da criança, e nunca dizer coisas do tipo: “você tem medo do mar, mas vai perder esse medo hoje!”. O mais certo é simplesmente estar com a criança. “Nunca diga que é frescura, abrace o seu filho, diga que o ama e que o medo vai passar”, afirma a psicóloga Neuza Corassa. Usar o recurso lúdico ajuda bastante. Daniel, de 3 anos, tem medo de escuro e de monstros. As estratégias dos pais são criativas e têm funcionado: cartazes de “proibida a entrada de monstros no quarto”, sem dizer que, caso a criatura insista em aparecer, eles reagem com golpes de caratê.

A influência dos pais no medo dos filhos é também importante. “Um aspecto é o da base genética”. As regiões do cérebro relacionadas à sensação do medo podem ter mais ou menos sensibilidade de acordo com a predisposição genética do indivíduo. Existem evidências que comprovam: famílias de pessoas com ansiedade e fobias apresentam mais tendência a ter filhos também com ansiedade e fobias. Do ponto de vista comportamental, os pais têm determinado medo e modelizam para a criança o jeito de responder ou evitar certa situação”, diz o neuropediatra Mauro Muszkat, coordenador do Núcleo de Atendimento Neuropsicológico Infantil Interdisciplinar, Unifesp.

Educar pelo medo, então, nem pensar. Fuja da tentação de um “não vai lá atrás que está cheio de bichos” para poder segurar seu filho por perto. O tiro pode sair pela culatra. “Não deixa de ser uma forma rápida e fácil de exercer o controle sobre os filhos, mas que, ao longo do tempo, pode torná-los inseguros e ansiosos”. Portanto, para educar um filho é preciso dispor de tempo e paciência para explicar tudo e até permitir que eles se machuquem (dentro de um determinado limite, claro!), de forma que eles possam levar a sério quando os pais disserem, no futuro, “não faça isso porque você pode se machucar”, diz Olga Tessari, psicóloga e escritora de São Paulo, autora do livro *Dirija sua Vida sem Medo* (Ed. Letras Jurídicas).

Arte para os sentimentos

As artes também se encaixam como ferramenta preciosa aqui. As histórias, por exemplo, são ótimas maneiras de a criança se preparar para situações futuras. Ou até nominar o que ela não sabe expressar, como se fosse uma conversa com os nossos sentimentos. “Ao longo dos tempos, a imaginação vem sendo usada assim, pela capacidade que o ser humano tem de exercer função simbólica”. Ou seja, se não consegue entender o sentimento, projeta-se isso em algo com o que você consiga lidar. Assim a bruxa não é ameaçadora para a criança que ouve a história e sim libertadora”, diz a pesquisadora em desenvolvimento humano Elvira Souza Lima, autora de *A Criança Pequena e suas Linguagens* (Ed. Sobradinho).

Produzir arte também ajuda, pois é uma forma de a criança elaborar diversos conflitos, inclusive seus medos. O conselho vem da atriz Lígia Cortez, diretora da Casa do Teatro, em São Paulo. “Para cuidar da autoconfiança da criança há algumas atitudes importantes. Primeiro, deixar espaço para a criança criar. Depois, valorizar o produto criativo dela, sem julgamentos. Muitas vezes, os pais acham que o certo é o limpinho, mas não há certo e errado. Se o desenho está torto é o que menos importa. “Hoje está tudo muito concreto, tudo pela técnica, mas temos que cuidar da formação humana das crianças.” Ela diz que quando a Casa abriu, em 1983, o principal problema das crianças era a separação. “Hoje é o medo de ser rejeitada”. Muitos alunos chegam indicados pelo psicólogo. “Mas aqui não se muda ninguém”. O teatro é terapêutico, não é terapia. A criança consegue se expressar. Muda o jeito de ela lidar consigo mesma. O tímido vai ver que outra criança é mais tímida que ela e ainda assim conseguiu falar. “E o mais atirado vai ver revelado uma insegurança escondida”, conta Lígia.

O medo da rejeição acontece desde os tempos que vivíamos em aldeias, quando ser expulso de um grupo era um tipo de morte. Segundo o psicólogo Anthony Gunn, enraizamos isso. Ele aponta que, se o temor da criança for muito intenso, e passar dos seis meses, é hora de procurar ajuda. Em qualquer caso, ele alerta: “Respeite o medo, não

importa o quão maluco ele pareça, encoraje a criança a encará-lo em passos graduais e seja um modelo para seu filho, inclusive na hora de ajudá-lo a enfrentar tudo”. Para que ele se sinta acolhido por você, a vida toda!

Os medos e suas fases

Eles estão ligados a etapas específicas do desenvolvimento, e o modo e a intensidade varia de criança para criança – têm relação com a personalidade dela, a dos pais, entre outros fatores. Com o crescimento e a maturação cognitiva e emocional, a criança vai encontrando estratégias eficazes para lidar com os medos, e sua ajuda é fundamental, claro.

No início, o que mais os assusta são barulhos ou luzes muito fortes.

Aos 2 anos, é frequente a criança começar a temer ser abandonada pelos pais e qualquer separação pode representar isso. Também nessa fase se verifica um aumento do medo dos animais, que costuma perdurar até por volta dos 4 anos.

Perto dos 3 anos, a imaginação assume um papel preponderante e aí chegam o medo do escuro, dos monstros, dos fantasmas, dos ladrões, entre outros. Aumenta na hora de dormir, momento em que a criança se sente “desprotegida e sozinha”.

A partir dos 6 anos, ela atinge uma fase de desenvolvimento que lhe permite encarar a morte como algo irreversível, perdendo o seu lado fantasioso e assumindo uma vertente mais concreta, daí o medo de que os pais morram. Ela começa também a dar atenção para outros pontos, principalmente na escola, onde podem surgir receios ligados a essa nova etapa da vida e o medo de se expor.