

Leo Fraiman: "não são os adolescentes que não têm limites, são os pais"

Psicoterapeuta e autor fala das principais dificuldades no relacionamento com filhos adolescentes e ensina a evitar erros comuns

Renata Losso, especial para o iG São Paulo | 10/02/2012 07:00

Muitos pais apelidam (não tão) carinhosamente de "aborrescência" aquela fase da vida em que, eventualmente, o filho chega da escola e se tranca no quarto até a hora do jantar. O período é complicado e poucos pais sabem como lidar com ele, mas uma coisa é certa: adolescentes ainda precisam dos pais.

Segundo o psicoterapeuta e educador Leo Fraiman, autor do livro "Meu filho chegou à adolescência, e agora? Como construir um projeto de vida juntos" (Editora Integrare), nem tudo que o adolescente faz é por birra ou pura rebeldia. E, antes de culpá-los por um relacionamento distante, os pais também devem notar os próprios erros. Leia entrevista concedida ao **Delas**.



Foto: Getty Images

Ser um pai ou mãe participativo é o grande desafio na adolescência dos filhos

iG: O que você percebe na relação entre pais e filhos adolescentes hoje em dia que o fez escrever o novo livro? Existem muitas dificuldades?

Leo Fraiman: Ao longo dos últimos anos venho sentindo, tanto como psicoterapeuta quanto como educador, uma onda de abandono muito grande nas famílias brasileiras. Em nome de ser moderno, de ser amigo do filho, de se estar muito ocupado, os pais acabam largando os filhos precocemente, como se os adolescentes não precisassem mais de cuidados. Mas é durante a adolescência que o cérebro está começando a treinar a capacidade de decisão, de consequência dos atos e, com isso, os pais devem continuar por perto.

iG: Como os pais de adolescentes costumam agir diante destas dificuldades?

Leo Fraiman: Criam-se três papéis comuns: os pais negligentes, os permissivos e os autoritários. Essas características podem trazer muitos danos aos jovens. Vejo que eles não querem crescer e acabam desprezando a própria vida: bebem muito, usam drogas, se tornam promíscuos. Eu já ouvi muitos pais dizerem que os filhos não queriam nada com nada, mas isso acontece porque o filho não se sentia amado e cuidado. E então surgiu a ideia do livro, para reafirmar o significado de "família": pessoas que querem participar umas das vidas das outras e manterem uma cumplicidade entre elas.



Foto: Divulgação

Leo Fraiman: "hoje, não são os adolescentes que não têm limites. São os pais"

iG: Há muitas diferenças entre criar um adolescente no mundo de hoje e na geração anterior?

Leo Fraiman: Muitas. Anteriormente os pais tinham respeito por eles mesmos. O que falavam estava falado e ponto final. Hoje os pais não têm limites. Não é o adolescente que não tem limites, são os pais. Eles querem ir à academia, namorar, curtir a vida, cuidar da carreira e, enquanto isso, deixam o filho com o terapeuta, com a babá, com o personal trainer. Ou seja: com ninguém.

As famílias estão menores, as cidades mais violentas e os adolescentes são criados de uma maneira mais isolada e dentro das redes sociais. Antigamente os filhos tinham que esperar para ganhar presentes, hoje a criança leva um presente para casa ao retornar da padaria com o pai. Vivemos em uma cultura de abandono e imediatismo e é quase como se tivéssemos um padrão adolescente, de que agir como um adolescente é a melhor ideia. O problema em gerar uma cultura em que o melhor é agir como um adolescente é comunicar ao adolescente que ele é o rei do universo – e que crescer é uma porcaria.

“O problema em gerar uma cultura em que o melhor é agir como um adolescente é comunicar ao adolescente que ele é o rei do universo – e que crescer é uma porcaria”.

iG: E hoje, qual você acha que é o papel ideal dos pais na vida do filho adolescente?

Leo Fraiman: O papel do pai é ser participativo, mas este é o maior desafio também. O pai participativo é aquele que equilibra afeto e firmeza. Sabe dar carinho, elogio e afago, mas ao mesmo tempo sabe manter a palavra e não cai na chantagem emocional do filho. E é esse o pai que não negocia uma boa educação e os cuidados com a saúde. É aquele pai que se esforça para jantar junto, que vai buscar o filho em uma balada – mas em um horário adequado –, que abraça o filho, que vê o boletim e discute o que está sendo aprendido.

iG: Você afirma que o adolescente pode se afastar dos pais por sentir que não é valorizado. Existem outras razões para isso acontecer?

Leo Fraiman: A vontade de conviver é natural quando o outro me entende, me respeita e se importa. Quando os filhos sentem que os pais estão em uma relação puramente hierárquica, sempre dizendo que o filho precisa ouvir e se explicar, acaba se afastando. Claro que ele tem esta necessidade natural de conversar, de debater e se posicionar, de confrontar e testar limites, mas os pais devem entender que o comportamento do filho nesta hora não é um problema, mas uma característica.



Capa de "Meu Filho Chegou à Adolescência, e Agora?", de Leo Fraiman

iG: Há características comuns dos adolescentes que acabam sendo vistas como rebeldia?

Leo Fraiman: Assim como na terceira idade é natural uma pessoa caminhar mais lentamente, durante a adolescência, a impulsividade, o mau humor e a vontade de romper limites também são características naturais. Isso acontece de acordo com mudanças neurológicas, e não porque o filho está fazendo algo contra o pai. Os pais costumam achar que é birra, mas é preciso entender a natureza do adolescente e procurar um papel de cúmplice, e não mais de dono da bola.

iG: Como lidar com esta natureza do adolescente?

Leo Fraiman: Se o pai entende que a irritabilidade de um adolescente é natural, por exemplo, ele não ficará tentando colocar imposições no meio do furacão. O filho, às vezes, vai ficar emburrado e nem toda discussão vai

acabar bem. Mas o pai não pode se esquivar. O limite, nesta hora, seria o pai entender que o filho está em uma fase singular, com as emoções à flor da pele, quando tudo é mais intenso, e ser autoritário ou muito permissivo é uma péssima ideia. Ser um pai participativo é, realmente, um grande desafio. Mas é a maior chance que os pais têm de colher o mérito no futuro, com uma família unida, saudável e madura.

iG: Além de serem permissivos, negligentes ou autoritários, que outros erros os pais cometem na criação dos filhos adolescentes?

Leo Fraiman: Comparar um filho com o outro, comparar com a própria adolescência, comparar com o ideal. Dizer: “eu queria que você fosse médico, que você fosse diferente do que você é”. Tentar escolher a profissão do filho, não se interessar pela escola do filho, não comparecer a reuniões e falar mal do marido ou da esposa para ele são todos grandes erros. É preciso lembrar que filho é filho: não é terapeuta, não é amigo, nem padre. É filho.

“O pai participativo é aquele que equilibra afeto e firmeza. Sabe dar carinho, elogio e afago, mas ao mesmo tempo sabe manter a palavra e não cai na chantagem emocional do filho”.

iG: E é possível os pais contornarem estes erros tão comuns?

Leo Fraiman: O pai precisa entender que sempre é possível contornar, mas o filho tende a desconfiar se o pai se manteve distante por tanto tempo e, de repente, age mesmo como se tivesse um filho. Contornar essa situação é um trabalho de meses – não é em uma semana que o pai irá conseguir mudar a credibilidade. O filho irá se abrir quando sentir que, continuamente, os pais têm esse interesse real. Mas não acontecerá em 15 minutos, se até os 15 anos de idade ele sentiu que os pais não se importavam muito.

iG: Até que ponto os pais podem ajudar o filho adolescente na formação do próprio futuro, sem decidir por ele, nem deixá-lo sozinho?

Leo Fraiman: Eles podem ajudar dando menos opinião e mais informação. Debatendo mais, escutando mais, dando ao filho uma noção maior da importância de todas as profissões, mostrando as opções que hoje existem no mundo. Mas ficar dando palpite é uma atitude tola: os pais até então provavelmente não conhecem todas as opções do mercado, não sabem quais são as grandes tendências e, muitas vezes, não conhecem os filhos. Ajudar a escolher o futuro baseado em palpite pode ser muito perigoso.

iG: Como agem o pai autoritário, o pai permissivo e o pai participativo diante do futuro do filho?

Leo Fraiman: Os pais autoritários usualmente colocam regras, dizem “filho meu não vai fazer isso” e adoram levantar o dedo. Os pais permissivos podem acabar deixando o filho solto e aí, quando vê, ele não quer nada. O pai participativo leva o filho às feiras de educação, vê guias de carreira junto com o adolescente, entra em contato com amigos que trabalham em áreas que o filho se interessa. O pai participativo é um co-piloto e nunca tenta ser o comandante.