

Diquinhas aos meus Pais

Amada Mãe e Amado Pai, tudo certinho?

Nem tanto né? 😊 tenho percebido vocês confusos e muito ansiosos em relação aos meus cuidados, à minha educação, e ao meu futuro.

Percebo vocês buscando em: artigos, livros de autoajuda, conversas com seus amigos, tutoriais no Youtube, e em consultas com especialistas, formas de me decifrar e, sim, enquanto bebê eu parecia uma esfinge, mas vocês sabem identificar os meus sinais, confiem mais em vocês.

Resgatem em seus arquivos a criança que vocês foram, os adolescentes que eram. Desculpa aí, eu não ter vindo com um *Manual de Instruções*, por isso, deixo aqui algumas *diquinhas* que poderão ser de grande valia. Então, vamos a elas:

1. **Desafio X Potência:** por mais que eu os desafie, por favor, não cedam às minhas chantagens; eu preciso ter a certeza de que vocês são fortes e sabem o que é melhor para mim (naquele momento), mesmo que internamente vocês estejam completamente inseguros, não me deixem perceber isso, pois eu venho equipado com detector de medos. Não sei exatamente por que, mas eu vou jogar com o medo de vocês, mesmo isso sendo prejudicial ao meu desenvolvimento. Deve ser a minha parte selvagem (instintiva) querendo nos desviar deste propósito.
2. **Autoridade X Apego:** queridos, eu vos peço, sejam firmes comigo, mas com brandura! Sim, isso é possível! Como? Vejam os exemplos a seguir: quando forem me transmitir as regras, os valores e as normas que nos regem, façam isso de forma serena. E se eu repetir os mesmos erros, não me rotulem de: “seu burro”, “imbecil”, “seu merda”, “guria desgraçada”, “incapaz”, enfim desses adjetivos letais. Minha fisiologia está em processo maturacional, eu

preciso repetir até acertar, eu também necessito que vocês repitam para que eu processe, até que isso gere engramas mnêmicos (memórias/registros). Estou aprimorando as minhas funções nobres como a: intelectualização, racionalização, abstração e sublimação. Então, não falem comigo vestidos de ira, de ódio, não me olhem com raiva, pois eu não estarei prestando atenção ao conteúdo, e sim, às suas expressões e estarei tentando me proteger delas e, ao mesmo tempo, me questionando: por que eles se descontrolam tão fácil assim? Eles não deveriam ser adultos? Eles não deveriam ser cordiais comigo? Esse modo hostil afetará a minha autoestima, pois vocês são meus alicerces. E lá na frente, diante dos obstáculos da vida, eu olharei para trás, e se tiver raízes fortes eu serei como uma árvore frondosa, inclinarei os meus galhos (compreenderei as imperfeições dos outros e as minhas, buscarei o plano B quando o A não der certo, serei empático com os que pensam diferente de mim, serei cordial com meus companheiros de jornada), perderei as minhas folhas (mudarei de ideia se as novas forem interessantes, vencerei os pequenos medos após entendê-los racionalmente, acalmarei as incertezas esculpindo o meu propósito), mas o meu caule (meus valores, princípios e identidade) permanecerá ereto e robusto, com a certeza de que, por mais que passe pelas estações com as suas intempéries, estarei sorvendo amor, bravura e resiliência dessa energia infinita que brotará de vocês e de mim e seguirei em frente, me orgulhando de mim e de vocês.

3. **Disciplina X Firmeza:** não valorizem o meu discurso, quando eu disser, contrariado, frente às regras de nossa família que: “O pai do Fabinho é mais legal do que tu”; “Que a mãe da Manu deixa ela fazer o que ela gosta”. Respondam, calmamente: “Em nossa casa, as regras são essas”. Eu irei interrogá-los infinitamente: Por que? Mas, por quê? Por quê??? Respondam uma única vez: “Porque eu te amo e quero o melhor para ti, e ponto final”. Essa

resposta me acalmará, me fará pensar: “Que legal: temos as nossas próprias regras, somos especiais, sou amado(a)”, mas eu não irei demonstrar gratidão. Não. Vocês identificarão a minha pequena ira, mas ela será passageira. Terei que disfarçar bem. E, logo a seguir, trarei outro assunto e seguiremos normalmente.

4. **Amorosidade X Validação:** por mais que eu não solicite, dediquem um tempinho a mim, sentem ao meu lado, me deem um beijinho, um elogio “do nada”, sorriam para mim, me abracem e me ofereçam colo (independente do meu tamanho). Mas, vou avisando, pois eu direi: “Sai mãe, não me atrapalhe”, “Pare pai, que nojo”, “Vou me desconcentrar do jogo”, “Agora estou no Insta e no Snap”, mas, internamente, estarei vibrando e pensando: “Como eu amo essa mulher incomodativa”, “Como eu amo esse cara chato”. Mas isso é segredo 😊 Falem comigo, perguntem como eu estou? Ah: usem o seu detector de emoções. Sim! Vocês também têm! Perguntem: “Ô meu filhinho lindo, por que estás triste hoje?”, “Oi minha filhotinha amada, por que estás tão ansiosa hoje?” Se eu responder que não é nada, não considerem, traduzam os sinais que vocês estão observando, eu quero muito compartilhar com vocês, mas preciso ter a certeza de que vocês estão realmente interessados e que estão com tempo para mim.

Bom espero ter colaborado, outro dia, trarei mais dicas.

E lembrem-se: se estamos juntos nessa é porque temos a força e o amor dentro de nós.

Beijos!

=====

Márcia Pettenon

Psicóloga da Família

