Sempre a Menininha do Papai



Descubra até onde seu pai influenciou a mulher que você é hoje

MG

H. Norman Wright

Sempre a Menininha do Papai

Descubra até onde seu pai influenciou a mulher que você é hoje

H. Norman Wright

Título original: Always Daddy's Girl
Tradução de Neyd Siqueira
Editora Mundo Cristão, 1998

Digitalizado por Alicinha
Revisado por Alicinha



Nossos e-books são disponibilizados gratuitamente, com a única finalidade de oferecer leitura edificante a todos aqueles que não tem condições econômicas para comprar.

Se você é financeiramente privilegiado, então utilize nosso acervo apenas para avaliação, e, se gostar, abençoe autores, editoras e livrarias, adquirindo os livros.

SEMEADORES DA PALAVRA e-books evangélicos

www.semeadoresdapalavra.net

SUMÁRIO

Fale Sobre o Seu Pai

"Seu pai continua influenciando a sua vida hoje – provavelmente mais do que você pensa"

2. Imagens de Seu Pai

"Você pode ter lembranças de um pai que sabia resolver todos os problemas e encontrar uma solução para as piores confusões"

3. Por que Meu Pai Me Desapontou?

"Pais e Filhas entram em conflito devido às expectativas, porque os homens são diferentes das mulheres"

4. Por que Meu Pai Me Abandonou?

"Muitas filhas esperam inutilmente pela volta dos pais, porque alguns pais vão embora e não voltam mais."

5. Por que Meu Pai Não Mora Mais Aqui?

"O casal pode resolver os seus problemas mediante o divórcio, mas os problemas causados pelo divórcio estarão só começando para os filhos"

6. Quem Era Aquele Fantasma?

"Os pais-fantasmas até que passam tempo considerável em casa, mas a sua interação com as filhas é muito superficial"

7. Porque Meu Pai Continua Controlando a Minha Vida?

"Ouvimos falar tanto hoje do pai ausente que a influência sufocante do pai excessivamente envolvido é muitas vezes minimizada"

8. Minha Família Era Sadia?

“A atmosfera do seu lar, e especialmente a sua relação com seu pai, teve um impacto significativo na formação da sua identidade e comportamento”

9. Papéis Disfuncionais: Eu Tenho Um?

“Se você não recebeu reconhecimento ou afirmação por ser quem era, assumiu um papel que atraiu para a sua pessoa a atenção desejada”

10. A Sua Identidade: Em Qual Pai Ela Baseia?

“Quem você é, ou quem você acha ser diante do espelho, irá afetar a maneira como você reage diante da vida”

11.Tire Seu Pai do Anzol

“Você pode estar enganchada em seu pai por causa de sentimentos de dor, ressentimento, culpa ou remorso pelo impacto dele na sua vida”

12. Oferecendo o Dom do Perdão

“O perdão é um elemento integrante em todo o processo de aceitar o seu relacionamento com seu pai e liberar o seu passado e as suas mágoas”

13. Libertando Seu Pai

“Os pais ficam doentes, envelhecem e morrem. Esta é a realidade. Mas, a inevitabilidade do envelhecimento e morte de seu pai não torna mais fácil lidar com essas coisas”

14. Carta Para os Pais Que Têm Filhas

“Quer sua filha seja criança, adolescente ou adulta, você ainda tem oportunidade de influenciar a vida dela para melhor"

FALE SOBRE O SEU PAI

– Fale-me sobre o seu pai.

Como você, uma filha adulta, reage a esse pedido? Estou certo de que inúmeros pensamentos e sentimentos sobre o seu pai sobem à superfície. Muitos talvez sejam agradáveis, mas outros, certamente, desagradáveis.

Goste ou não – seu pai causou uma impressão duradoura em você. Quer ele tenha sido próximo ou distante, presente ou ausente, frio ou cordial, amoroso ou abusivo, seu pai deixou a sua marca em você.

E o seu pai continua influenciando a sua vida hoje – provavelmente mais do que você pensa.

- H. N. W.

1. Fale Sobre o Seu Pai

– Fale sobre o seu pai.

Júlia olhou para mim com expressão de surpresa quando lhe fiz esse pedido. Ela era uma profissional de meia-idade, e ocupava um cargo de gerência. – O que meu pai tem a ver com a minha presença a aqui? – retrucou ela. – Vim consultá-lo por causa de problemas no escritório. Meu pai morreu há vários anos.

– Fale sobre o seu pai.

Loreta olhou para o chão, numa atitude defensiva, e depois levantou os olhos para mim, com lágrimas escorrendo pelo rosto. – Tenho dificuldades até de pensar em meu pai – começou ela baixinho – Acho que bloqueei minhas experiências com ele. Não me lembro de nada sobre ele antes dos meus 12 anos. É engraçado que me peça isto. Há alguma ligação entre ele e minhas razões para consultá-lo? – Loreta viera aconselhar-se comigo por causa do seu hábito de namorar homens que não serviam para ela, e para me falar sobre seus vários relacionamentos desfeitos.

– Fale sobre o seu pai.

Os olhos de Jane brilharam com o meu convite para que falasse. – Meu pai era um vencedor – disse ela sorrindo – Todos nós, seus filhos, gostávamos de nosso relacionamento com ele enquanto crescíamos. Era fácil conversar com meu pai e ele não se encolhia como muitos homens costumam fazer. Acho que o que eu apreciava mais nele era a confiança que ele tinha em mim como mulher. Ele me deu bastante segurança em quem eu sou e não sono que faço. Papai deixou uma profunda impressão sobre mim.

– Fale sobre o seu pai.

Como você, uma filha adulta, reagiria a este pedido? Estou certo de que inúmeros pensamentos e sentimentos sobre seu pai sobem à superfície. Muitos podem ser agradáveis e outros, quem sabe, desagradáveis. Ainda neste capítulo vou lhe dar oportunidade para você colocá-lo por escrito.

Que influência o seu pai teve na sua vida até hoje? Assim como Jane compreendeu o impacto que o pai causara em sua vida, do mesmo modo – quer goste ou não – o seu pai também causou uma impressão duradoura em você. Quer ele tenha sido próximo ou distante, presente ou ausente, frio ou cordial, amoroso ou abusivo, seu pai deixou a sua marca em você.

Seu Pai e os Homens da Sua Vida

Seu pai continua influenciando a sua vida hoje – provavelmente mais do que você pensa. Por exemplo, seus pensamentos e sentimentos atuais a seu próprio respeito e seus relacionamentos presentes com outros homens refletem o impacto de seu pai sobre você. Muitas vezes, o que o pai *dá* à filha influência as suas expectativas com relação aos homens que surgirão em sua vida. Do mesmo modo, o que o pai *nega* à filha pode afetar também as expectativas dela com relação a outros homens.

Michele veio aconselhar-se por causa do seu desejo de casar-se com um homem amoroso, que a tratasse bem, e de ter um lar feliz. Ela procurava um marido há mais de 20 anos. Embora tivesse encontrado vários homens que se apaixonaram por ela, nunca encontrara o homem ideal. Tinha o hábito de se relacionar precipitadamente com os homens que demonstravam gostar dela, mas com o tempo descobria inúmeros defeitos em cada um deles.

Michele fantasiava sobre o "Sr. Perfeito". Mas ela sabia intelectualmente que tal criatura não existia, porém sentia-se emocionalmente impelida a continuar procurando.

Enquanto conversávamos, Michele revelou que, quando criança, era a favorita do pai – a sua "menininha". Ele a mimara e a estragara de muitas maneiras por causa do lugar especial que Michele ocupava no seu coração. Aos olhos de Michele o pai estava sempre certo. E por sua vez, o Papai só mostra à filha o seu lado positivo; ele nunca apontou as fraquezas ou as falhas da filha.

Como a vida de Michele fora influenciada pelo pai nos últimos 20 anos? Ela buscara em vão um homem que a mimasse como o pai fazia, e que vivesse tão perfeitamente como o pai parecera viver. O pai de Michele era o modelo com o qual a filha comparava todos os seus candidatos. Em conseqüência, ela não conseguia tolerar as imperfeições e fragilidades

normais deles. Michele jamais conseguira olhar além da imagem do seu pai perfeito para compreender que ele era tão humano quanto os homens que ela rejeitara.

Fiquei surpreso quando outra cliente, vou chamá-la de Clara, descreveu-me o tipo de tratamento que aceitava dos homens. Ela permitia que a maltratassem até o ponto da crueldade. No esforço de agradá-los, ela terminava se tornando uma vítima.

– Gostaria de encontrar pelo menos um homem que me tratasse decentemente – disse ela – Parece que sou atraída por aqueles que acabam me maltratando, mas não sei a razão disso. Cheguei a um ponto em que não quero ser mais maltratada por homem algum. Nunca mais! Não quero nem tentar outro relacionamento, mas sei que não saberia viver sozinha. O que está acontecendo comigo?

Durante o processo de aconselhamento, a falta de auto-estima de Clara tornou-se bem visível. Ela carregava feridas profundas devidas ao abandono emocional que experimentara quando criança. O relacionamento entre os pais era marcado pela ira e insatisfação. O pai de Clara tinha pouco tempo para ela, controlando-a com a sua ira. Não houve abuso físico, mas muito abuso emocional. Ela se sentia indigna e insignificante, especialmente aos olhos do pai.

Clara hoje sente a mesma coisa. Ela espera que os homens a tratem como o pai a tratava. Clara parece ter a necessidade inconsciente de ser uma vítima, o que a leva a envolver-se com homens que a amedrontam e abusam dela.

Com o passar do tempo descobrimos que as relações abusivas de Clara com os homens satisfaziam uma outra necessidade em sua vida. Seu relacionamento negativo com o pai a deixara cheia de tristeza, depressão, ira e amargura. Esses sentimentos eram difíceis de enfrentar. Mas, quando ela se envolvia com um parceiro abusivo, sua dor íntima era temporariamente esquecida. Clara tinha de usar toda a sua energia emocional para sobreviver ao relacionamento, e a dor do presente transformava-se em um escudo contra a dor do passado.

Compreendo que a situação de Clara pode parecer estranha. Muitas mulheres, porém, sofrem hoje de problemas similares devido ao poderoso impacto negativo que seus pais causaram em suas vidas.

Denise veio ver-me totalmente frustrada com o marido. Ela o descreveu como um homem agradável, mas passivo e ineficaz. Admitiu também que estivera tentando mudá-lo durante dez anos, mas sem nenhum resultado.

Enquanto falávamos, Denise falou-me eventualmente sobre o pai, que era também amável, mas de caráter fraco. Ele tinha tremenda habilidade e potencial, porém jamais alcançou o sucesso. A mãe de Denise o criticava e depreciava constantemente. Denise sentia às vezes que precisava apoiar e proteger o pai. Ela não conseguia compreender porque ele não tivera sucesso, mas nunca deixou de acreditar nele.

Denise foi atraída para o marido por ver nele qualidades semelhantes às do pai. Ela entrou no casamento acreditando que poderia estimular e encorajar o parceiro a fazer coisas maravilhosas. Isso não funcionou, mas ela continuou tentando. Por que Denise escolheu um homem de caráter fraco, tão parecido com seu pai? Porque ela queria ter êxito onde a mãe falhara. Queria provar pelos seus próprios esforços com o marido por que o pai *era* inerentemente um vencedor. O pai *poderia ter* tido sucesso se tivesse escolhido a mulher certa.

O caso de Denise pode parecer pouco comum, mas não é certamente isolado. Há multidões de mulheres cujos casamentos sofrem sob a influência negativa de seus relacionamentos com os pais.

A Influência de Seu Pai

Se você tivesse de descrever o seu relacionamento com seu pai, o que diria? Como a relação com seu pai afetou as suas relações com outros homens, a sua carreira profissional e seus sentimentos a respeito de si mesma? Use algum tempo para avaliar o seu relacionamento passado e/ou presente com seu pai, respondendo às 11 perguntas seguintes:

1. Quais são/eram as qualidades positivas do seu pai?
2. Quais são/eram as qualidades negativas do seu pai?
3. Como você se sentia sobre seu pai até os dez anos?

   E dos 11 aos 20 anos?

E dos 20 aos 30 anos?

No presente?

4. Que emoções seu pai expressava abertamente? Como ele as expressava?
5. Descreva como você e seu pai se comunicavam ?
6. Quais as experiências mais agradáveis que teve com seu pai?
7. Qual a experiência mais desagradável que teve com seu pai?
8. Qual é/era o objetivo de seu pai na vida?
9. Em que aspectos você é parecida com seu pai?
10. Em que aspecto você é diferente do seu pai?
11. Na sua opinião, de que forma seu pai influenciou você na sua escolha de um homem?

As duas primeiras perguntas são as que mais revelam a influência de seu pai sobre sua vida. No decorrer dos anos como conselheiro, fiz essas perguntas a centenas de mulheres entre 20 e 30 anos. Algumas das respostas que recebi talvez lhe dêem mais discernimento sobre seu relacionamento com seu pai e com os homens em sua vida. Nos capítulos seguintes discutiremos vários dentre os tópicos sugeridos nas perguntas 3 a 11. Mas, por agora, leia cuidadosamente as qualidades positivas e negativas influentes que as mulheres identificaram em seus pais:

Qualidades Positivas

Ele é afetuoso, generoso, bondoso, amoroso, gosta de brincar, gosta de estar com a família. Ama o Senhor, trabalha muito. É inteligente, dá apoio, pensa no que é melhor para a família.

É honesto, amigável, instruído, inteligente, confiável, pronto para aprender, atualizado, amigo do trabalho.

Meu pai era um homem amoroso. Ele demonstrava facilmente seu amor por nós. Era também trabalhador – mantinha-se sempre

preocupado. Era igualmente um cristão dedicado

Caráter forte, respeitável, líder, em boa forma física, leal, trabalhador.

Meu pai é realmente orientado para o sucesso. Não sei ainda se isso é positivo ou negativo. Em certa época ele fazia três coisas ao mesmo tempo. Quando eu estava crescendo, nunca o via, o que considero negativo, pois ele não me acompanhou durante os dez primeiros anos da minha infância. Não acho que conheço meu pai muito bem e não consigo pensar em qualidades positivas e negativas. Ele não se entusiasma facilmente. Tenta tudo que aparece. Tem opinião e é assim que ele é.

Meu pai é auto disciplinado, responsável. Ele cresceu demonstrando seus sentimentos de amor profundo pela família. Tenta ser muito compreensivo e permite o diálogo. As prioridades familiares estão em primeiro lugar – lar, educação, recreação, espiritualmente. Ele é bonito e muito respeitado.

É um homem de iniciativa, aceita qualquer experiência nova, hobby ou recreação, embora não tenha as habilidades necessárias. Ama minha mãe. Mostra grande lealdade para com a esposa. Suas emoções são profundas e ele demonstra habilidades admiráveis em seu progresso profissional. É estável e consistente. Gosta de ser provocado e de implicar com as filhas. Aprendeu a jogar bem e admiro sua capacidade de aprendizado. É honesto, bondoso e generoso. É capaz de mudanças e deixa o passado para trás.

Compassivo, orientado para um objetivo, terno, piedoso, amoroso, comunicativo, compreensivo, amável.

Meu pai tem muita paciência e persistência. Ele sempre se mantém ocupado e termina o que começa. É a figura de autoridade em nossa casa. Tem muitas responsabilidades e as cumpre todas. Bom senso de humor.

Estabeleceu alvos definidos para si mesmo e para a família. Trabalhou para alcançar esses alvos. É bondoso, leva alimentos para os necessitados (geralmente idosos) e "esquecidos" da sua comunidade (isto não era de conhecimento público). Ama demais a família. É prudente e cuidadoso. Ofereceu oportunidades de trabalho a jovens e idosos, ajudando-os a desenvolver sua auto-estima e a alcançar seus objetivos. Muitos procuram aconselhar-se com ele sobre assuntos pessoais e

comerciais.

Meu pai é uma pessoa bondosa, amorosa e compreensiva. Ele é considerado e se comunica bem. É amável e cordial com os outros. É bondoso comigo e me apóia. Sinto que me aceita bem. Eu o respeito como uma pessoa inteligente que trabalha duro e sinto orgulho dele. É generoso, de bom gênio. É estável, amoroso e boa companhia

Antes do divórcio, ele sempre me escutava quando eu queria falar. Dava-me muito apoio e encorajamento. Reservava tempo para estar comigo, me incluía nas suas atividades e me fazia sentir especial. Era o meu melhor amigo, pronto para demonstrar afeição quando eu precisava. Ele é muito sensível e estável, e tem senso de humor.

Meu pai é amável, sensível, bondoso, humilde, amoroso, inteligente(instruído), carinhoso, bom ouvinte, espiritualmente sólido, muito sábio, justo, de fácil trato e paciente.

Muito generoso, extremamente interessado em crianças, pacato. Ele permanece calmo em situações tensas. É fácil de tratar, aceita quase tudo, encoraja e apóia – sempre ele mesmo!

Meu pai controla a sua vida, família, empregados, etc. Homem forte e autoritário – não é fácil aproveitar-se dele. Organizado, mostra o que quer da vida.

Meu pai é um homem carinhoso. Ele sempre esteve presente para me apoiar e servir de modelo. Estava sempre disposto a ajudar e aliviar qualquer fardo. Meu pai é muito gentil. Ele raramente levanta a voz. Meu pai é bom com as pessoas. Ele se esforça para que ela se sintam aceitas e à vontade.

Meu pai foi sempre o provedor da família, marido fiel, e nos apoiava, embora tivesse dificuldade em demonstrar seu apoio. Estava sempre pronto para participar das nossas atividades da melhor maneira possível, geralmente como espectador.

Qualidades Negativas

Não era bom ouvinte. Algumas vezes muito "Poliana" (jogo do contente) evitando o conflito. Não era fisicamente disciplinado.

Ele absolutamente não se comunica. Não é sensível às necessidades

da esposa. Não compreende muito bem o lado emocional das pessoas. Não se esforça pela qualidade em seu trabalho.

Teimoso, imaturo nas relações interpessoais, íntimo com os parentes, mas solitário. Algumas vezes tem uma visão tipo túnel, impulsivo, emocionalmente distante.

Não era muito bom na administração do dinheiro.

Pelo fato de não se comunicar bem, eu nunca pude falar com ele sobre o que estava acontecendo em minha vida, portanto, não nos aproximamos.

Ele tem mau gênio e às vezes grita. A televisão parece dominar sua vida em casa. É um cristão novo, mas não está muito interessado em crescer ou ler a Bíblia no momento.

Bebe demais, tenta manipular-me nas minhas decisões, agarra-se ao passado. Não cuida de si mesmo, não é cristão. Tem mau gênio, preocupa-se demais com dinheiro, é negativo em relação à vida. Não mostra afeto nem emoção amorosa, nunca chora. Tem dificuldade em ser honesto, não confia nas pessoas – especialmente nas mulheres. Ressente-se de minha mãe.

Tem um temperamento difícil e às vezes violento, gosta de ficar sozinho. Não aceita a responsabilidade pelas coisas erradas que comete. Não compreende os sentimentos das pessoas, nem sabe como tratar as pessoas. Nunca cresceu. Tem ainda acessos de ira como os de uma criança.

É um "viciado em trabalho" bem-sucedido. Gosta de controlar, abusa verbalmente das pessoas e acha que eu sou um fracasso. O sucesso é tudo, o materialismo é tudo. Pensa negativamente e deprecia as pessoas. Não demonstra emoções nem amor.

Dá apoio condicional. Usa minha mãe como único mediador da comunicação. Algumas vezes intimidante, frio, fechado para qualquer assunto que possa desapontá-lo, desafiar suas crenças ou magoá-lo. Espírito crítico.

Controlador, teimoso e obstinado. È repetitivo. Parece só considerar a si mesmo e a mais ninguém. Era mesquinho, quase brutal com minha irmã até que ela saiu de casa. Ele não "conhece" realmente minha mãe. Ou, se a conhece, decidiu evitá-la trabalhando noite e dia, sem reservar

tempo para ela. Como resultado, depois de 44 anos há um afastamento e uma tristeza entre eles. Ele constantemente deixa que seus sentimentos de domínio atrapalhem a alegria de fazer projetos junto com a família. Eu não quero esse tipo de parceiro.

Tem pavio curto, guarda rancores. Se alguém pisa no seu calo, não deixa nada passar! Graças a Deus que é mais fácil ajeitar as coisas quando toda a família está envolvida. Ele é intenso, nunca fica cansado. Acho que ele até trabalha nas férias!

Não parece saber comunicar sentimentos ou admitir e tratar problemas de relacionamentos. Embora não perca a paciência, pode tornar-se passivamente agressivo ou obstinado.

Impaciente, estrito, falto de sensibilidade. Não expressa seus sentimentos ou emoções muito bem. É impaciente com respeito a certos assuntos. Exige muito das pessoas. Às vezes fala sem pensar.

Meu pai jamais cuidou de minhas necessidades emocionais. Por causa disto, nunca me aproximei muito dele como desejaria. Ele não me dá crédito pelo meu crescimento como pessoa, mas me deprecia ou ignora.

Pouco comunicativo, tem dificuldade em compartilhar suas emoções. Usa o silêncio para ferir os outros. Teimoso. Pouco espontâneo. Muito rotineiro. Não enfrenta os conflitos. Prefere ignorá-los a confrontá-los, mesmo quando o confronto resolveria o problema.

Falha em cumprir suas obrigações e compromissos. Fica zangado e guarda rancor. Não consegue se aproximar de ninguém.

Às vezes tem falta de bom-senso. Não-motivado. Perde-se as vezes em seu pequeno mundo interior. Excessivamente protetor.

Levemente anti-social, demasiado dependente de minha mãe. Não compartilha dos serviços domésticos. Espírito crítico, mau ouvinte, às vezes negativo. Difícil de perdoar, guarda raiva dos sogros. Fala antes de pensar, de vez em quando.

Antes de continuar lendo o livro, leia esta lista novamente duas vezes. Sublinhe cada palavra ou frase que represente as qualidades positivas e negativas de seu pai. Você pode desejar refletir sobre as suas percepções a respeito dele em três estágios da sua vida: quando era criança, quando adolescente, ou agora como adulta. Se o seu pai já faleceu, avalie

as suas qualidades pelas suas últimas lembranças dele. Este exercício vai ajudar você a descobrir e lidar com a influência de seu pai sobre a sua vida.

Valores de Seu Pai, Seus Valores

Seu pai comunicou, ou pelo menos tentou comunicar, alguns valores a você. Você sabe quais são esses valores? Lembra-se das crenças de seu pai em certas áreas da vida? Passe alguns minutos refletindo sobre como os valores de seu pai causaram impacto na sua vida. Listados abaixo acham-se vários pontos importantes da vida. Pense cuidadosamente no que seu pai pensava sobre cada um deles. Em seguida, complete a declaração que começa com "Meu pai sempre dizia", de acordo com cada ponto. Note que dois exemplos são dados para cada tópico.

Complete depois a declaração que começa com "Eu acredito agora em", resumindo a sua posição sobre cada assunto. Compare as duas declarações para ver como os seus valores e crenças são paralelos aos de seu pai.

NO QUE EU E MEU PAI ACREDITAMOS

Dinheiro
Exemplos:
Meu pai sempre dizia: "Não gaste o seu dinheiro com coisas triviais".
Meu pai sempre dizia: "O dinheiro não dá em árvore".

Meu pai sempre dizia: .....
.....
Eu acredito agora em: .....
.....

Alimento
Exemplos:
Meu pai sempre dizia: "Coma sempre os alimentos certos".
Meu pai sempre dizia: "Se comer tudo isso vai ficar gorda demais".

Meu pai sempre dizia: .....
.....
Eu acredito agora em: .....
.....

Sexo
Exemplos:
Meu pai sempre dizia: “O sexo é um dom de Deus. Mas só tem lugar no casamento”.
Meu pai sempre dizia: “Tome cuidado para não criar problemas com seu modo de se vestir”.

Meu pai sempre dizia: .....
.....
Eu acredito agora em: .....
.....

Mulheres
Exemplos:
Meu pai sempre dizia: “As mulheres são emotivas e inconstantes demais”.
Meu pai sempre dizia: “As mulheres estão aqui com um propósito”.

Meu pai sempre dizia: .....
.....
Eu acredito agora em: .....
.....

Cristianismo
Exemplos:
Meu pai sempre dizia: “A sua fé em Cristo é a decisão mais importante da sua vida.”.
Meu pai sempre dizia: “Os valores da nossa fé são muito difíceis de obedecer”.

Meu pai sempre dizia: .....
.....
Eu acredito agora em: .....
.....

Tempo Livre
Exemplos:
Meu pai sempre dizia: “Use com sabedoria o seu tempo”.
Meu pai sempre dizia: “Relaxe e divirta-se. Quando ficar adulta, terá de trabalhar”.

Meu pai sempre dizia: .....
.....
Eu acredito agora em: .....

.....

Trabalho
Exemplos:
Meu pai sempre dizia: “Você ainda não tem idade para arranjar emprego”.
Meu pai sempre dizia: “Trabalhe bem em qualquer emprego que tiver e terá sucesso”.

Meu pai sempre dizia: .....
.....
Eu acredito agora em: .....
.....

Homens
Exemplos:
Meu pai sempre dizia: “Cuidado quando namorar. Os homens só querem uma coisa”.
Meu pai sempre dizia: “Procure um homem inteligente e rico, em vez de aparência”.

Meu pai sempre dizia: .....
.....
Eu acredito agora em: .....
.....

Escola
Exemplos:
Meu pai sempre dizia: “Aplique-se o mais possível, traga boas notas e me orgulharei de você”.
Meu pai sempre dizia: “Porque uma menina deve entrar na faculdade? É perda de tempo...”.

Meu pai sempre dizia: .....
.....
Eu acredito agora em: .....
.....

Profissão
Exemplos:
Meu pai sempre dizia: “Você poderia ser uma boa professora”.
Meu pai sempre dizia: “Você vai acabar médica”.

Meu pai sempre dizia: .....
.....
Eu acredito agora em: .....
.....

Auto-estima
Exemplos:
Meu pai sempre dizia: "Cuidado para não ficar impressionada demais consigo mesma".
Meu pai sempre dizia: "Eu não valia muito".

Meu pai sempre dizia: .....
.....
Eu acredito agora em: .....
.....

Meus Amigos
Exemplos:
Meu pai sempre dizia: "Escolhi bons amigos".
Meu pai sempre dizia: "Passei tempo demais com meus amigos quando era adolescente".

Meu pai sempre dizia: .....
.....
Eu acredito agora em: .....
.....

Medos
Exemplos:
Meu pai sempre dizia: "Não é preciso ter medo de nada neste mundo".
Meu pai sempre dizia: "Tenho medo que você não venha a ser aquilo que queremos".

Meu pai sempre dizia: .....
.....
Eu acredito agora em: .....
.....

Emoções
Exemplos:
Meu pai sempre dizia: "Emoções e sentimentos são pura perda de tempo...".
Meu pai sempre dizia: "Quase nunca entendo os seus sentimentos".

Meu pai sempre dizia: .....
.....
Eu acredito agora em: .....
.....

O que você aprendeu sobre a sua pessoa e seu pai? Talvez possa partilhar algumas de suas percepções com ele. É possível que se surpreenda ao saber que você ainda lembra das coisas em que ele acredita.

Neste capítulo você lembrou e expressou várias coisas sobre o seu pai. Você já deu um passo gigantesco no sentido de compreender e responder à influência dele na sua vida. O próximo passo é investigar as imagens que as filhas têm de seus pais. Como seu pai era/é? Ele representa o ideal de um pai perfeito? Continue lendo.

2. Imagens de Seu Pai

Pai. A palavra evoca muitas imagens na mente de uma filha. Ele é chamado de pai, papai,ou papaizinho. Para a decepção de muitas mães, a primeira palavra que sua filha diz é muitas vezes "papá" em vez de "mamã".

O pai entra no mundo da menina impressionando-o por vários aspectos. Ela no geral o percebe como diretor da sua vida, seu mentor e guia. Talvez o veja como seu provedor e fonte da sua segurança. Muitas meninas crescem ouvindo a frase reconfortante "Quando o papai chegar em casal, ele conserta isso". Você certamente tem lembranças de um pai que sabe resolver cada problema endireitar as piores confusões. Ou não tem?

É possível que você tenha crescido num lar bastante tradicional, onde seu pai era a principal fonte de renda. Ele pagava as contas e dava mesadas em dias certos. Levava a família para viajar nas férias, e quando iam ao restaurante era ele quem fazia o pedido para todos. Na sua inocência infantil, você via seu pai como todo-poderoso. As filhas gostam do sentimento de segurança e força que esta imagem proporciona.

A imagem que você tem de seu pai pode incluir as características bíblicas de um líder familiar, tal como a descrição do homem piedoso em 1ª Timóteo 3:4 "Que (ele) governe bem a sua própria casa, criando os filhos sob disciplina, com todo o respeito"

Quem sabe ele tenha sido (ou é) um bom exemplo das diretrizes bíblicas para os pais, tais como: "Estas palavras que hoje te ordeno, estarão no teu coração; tu as inculcarás a teus filhos, e delas falarás assentado em tua casa, e andando pelo caminho, e ao deitar-te e ao levantar-te" (Dt 6:6-7); "E vós pais, não provoqueis vossos filhos à ira, mas criai-os na disciplina e na admoestação do Senhor" (Ef.6.4); e "Pais, não irriteis os vossos filhos, para que não fiquem desanimados" (Cl.3.21).

A paternidade é um chamado espiritual sublime. Os pais devem ensinar, encorajar, guiar e prover o essencial para seus filhos. Se o seu pai cumpriu o papel de líder espiritual do lar, você é abençoada e deve sentir-

se profundamente grata.

Falamos até agora sobre os pais que deixaram uma imagem positiva em suas filhas adultas. Mas você talvez não possa identificar-se plenamente com a figura do líder e provedor familiar forte e piedoso, por não ter tido esse tipo de pai. Seu pai pode ter sido mais como os pais da Bela Adormecida e de Cinderela, que afetaram a vida de suas filhas de maneira nada positiva.

O pai de Bela Adormecida era também o rei. Ele amava a filha, infelizmente esqueceu-se de convidar uma das fadas mais velhas e mais poderosas para o batismo dela em seu reino. O esquecimento dele resultou em 100 anos de sono e inatividade para a filha.

O pai de Cinderela também criou problemas para a filha. Ele permitiu que uma segunda esposa dominadora o subjugasse. Em vista disto, Cinderela foi condenada pela madrasta a vestir-se de trapos e servir como empregada da casa.

Nos dois contos de fadas, os pais estavam presentes na vida das filhas, mas sem eficácia. A glória de cada história é que ambas as heroínas foram resgatadas dos cárceres de seus lares por príncipes jovens e belos. Da mesma forma, muitas mulheres cresceram em lares governados por pais menos que ideais, se agarraram ao primeiro "príncipe" que lhes propôs casamento, esperando encontrar a segurança e proteção que faltou aos seus pais.

É também possível que a imagem que você carrega não seja a de um pai ideal ou a de um pai presente mas ineficaz, e, sim, a de um pai abusivo ou ausente. As suas lembranças de seu pai talvez estejam tão anuviadas pelas suas qualidades negativas que você tem de lutar para descobrir em seu íntimo pensamentos ou sentimentos positivos a respeito dele. Não importa qual seja a imagem que tem de seu pai, os capítulos seguintes irão ajudá-la a lidar com as experiências passadas e com a sua situação presente de maneira significativa e produtiva.

A Contribuição Ímpar do Pai

Os pais têm um papel único e definido na moldagem do futuro de seus filhos. Williard Gaylin, autor do livro *Feelings (Sentimentos),* descreve isso

> Se tivermos experimentado algo forte demais no passado, podemos esperar o mesmo onde não devemos, e percebê-lo onde ele não existe. Se, por exemplo, fomos intimidados por um pai excessivamente severo que nos aterrorizava, podemos considerar todas as figuras de autoridade com a prevenção que essa lembrança predominante do passado provoca. A lembrança dessa autoridade pode ser mais real para nós do que a figura de autoridade atual com quem estamos envolvidos. Por mais amável e não-desafiadora que seja esta figura, iremos provavelmente abordar cada professor, cada empregador, como se ele tivesse tanto o poder como a personalidade daquele pai prepotente que antes governou a nossa vida.

Em suas entrevistas com mulheres, Suzanne Fields identificou alguns aspectos da influência do pai sobre a vida da filha:

> À medida que as mulheres adultas descrevem as suas lembranças, elas tocam em aspectos-chave da maturidade sexual e psicológica do adulto. As mulheres vêem paralelos pai-filha em seus casamentos e relacionamentos de amor, quando o pai lança uma sombra alongada sobre a sexualidade, trabalho, procriação e recreação.
> *Competência e Feminilidade* são os valores gêmeos que a maioria das mulheres que entrevistei salientou como sendo os valores fortemente influenciados por seu pai, as qualidades positivas que nutrem a sua auto-estima, seu trabalho, e relação de amor.

Seus pais foram os seus primeiros modelos e cada pai desempenhou um papel diferente em seu desenvolvimento. É certo que os papéis de mãe e pai se sobrepuseram em muitas áreas da sua educação e desenvolvimento. Vamos examinar especialmente alguns pontos em que a contribuição de seu pai se destaca do papel da mãe.

Introdução à masculinidade: Seu pai foi o veículo usado para apresentá-la ao sexo oposto. Quão cuidadosamente você foi ensinada sobre a masculinidade – tanto direta como indiretamente – por seu pai, e quão bem aprendeu essas lições, se evidenciará na sua interação com os homens

em sua vida pessoal e profissional. Seu pai coloriu a sua percepção dos homens e moldou as suas expectativas de como eles irão ou deverão comportar-se com você

O amor do pai: As mães e os pais expressam seu amor pelas filhas de maneiras diferentes. O amor da mãe tende a ser incondicional, oferecendo um sentido geral de segurança. Mas o amor do pai é quase sempre oferecido como uma recompensa pelo desempenho da filha, fazendo com que ela suponha que o amor dele deve ser, por assim dizer, comprado.

A expressão do amor do pai é ainda mais complicada pelo fato de que muitos deles são incapazes de oferecer um afeto espontâneo, direto, às filhas. Eles tendem a ocultar suas emoções ternas. As mães precisam no geral traduzir para as filhas o amor não-expresso dos pais. "Seu pai ama realmente você", a mãe irá consolar a filha "mas ele não consegue mostrar isso abertamente". A filha que tem a felicidade de possuir um pai que sabe expressar seus sentimentos mais profundos recebeu um dom precioso que irá enriquecer a sua vida e suas lembranças sobre ele.

E você? Como seu pai compartilhou o seu amor com você, especialmente as suas mais ternas emoções? Sua mãe se envolveu na tradução desse amor em termos que você pudesse entender?

"Essa é a minha garota". A validação e a aprovação que o pai demonstra à filha em seus primeiros anos é diferente da que é demonstra à filha em seus primeiros anos é diferente da que é demonstrada pela mãe. A mãe está muito mais presente do que o pai, portanto, os comentários e reações dele causaram mais impacto. Por quê? Por serem expressos de modo diferente e com menos freqüência. Seu envolvimento positivo pode ajudar a impedir que a filha se torne excessivamente dependente da mãe.

A confiança do pai na filha e nas suas habilidades, irá incutir nela a confiança necessária para sobreviver sozinha.

É importante que o pai respeite, admire e, acima de tudo, leve a sério o fato de que sua menininha se encontra no processo de tornar-se mulher. Se o pai não liberta a "garotinha" em algum ponto, uma dependência psicológica pouco sadia pode nascer. Quando a superdependência persiste

depois que a filha chega à idade adulta, os dois irão continuar a interagir como pai e filha, em vez de alcançarem um nível de relacionamento como adultos. Seu pai pode ser sempre uma figura de autoridade na sua vida de certas formas, mas não deve ser tão predominante na sua existência adulta como era na sua infância.

Moldando o futuro. Os pais têm um meio ímpar de apresentar suas filhas ao futuro e de moldar seus papéis. Alguns pais incutem nas filhas uma visão *expandida* de seu potencial, como ilustrado pelos comentários de uma mulher de negócios bem-sucedida com quem falei recentemente. "Quando eu era muito jovem", disse ela, "meu pai me sentava sobre os seus joelhos e me dizia que não havia nada que eu não pudesse fazer. Eu tinha condições de realizar tudo que decidisse tentar. Ele me transmitiu fé em mim mesma e nas minhas habilidades".

Outros pais, infelizmente, só dão às filhas uma visão *limitada* de seu papel no mundo. Eles comunicam que as mulheres devem seguir os papéis prescritos de esposa, mãe, dona de casa, voluntária, etc. Esses papéis são excelentes, desde que sejam a escolha da filha entre uma variedade de opções para as mulheres de hoje. Mas, muitas filhas não são encorajadas a serem tudo o que poderia ser. E muitas mulheres que alcançam êxito fora de casa, apesar das idéias estreitas dos pais, têm medo do sucesso em grandes doses. Elas projetam as perspectivas dos pais sobre os colaboradores do sexo masculino e sobre a possibilidade de se tornarem uma ameaça para os maridos.

Os pais desempenham um papel crucial na percepção da ambição, sucesso e competência por parte das filhas. O pai sábio irá transmitir a idéia de que nenhuma dessas características é incompatível com a feminilidade. As mulheres também aprendem com os pais sobre o poder nas relações de trabalho. Esperamos que também aprendam a futilidade de tentar alcançar êxito excessivo e de construir a sua identidade sobre esse sucesso.

O Fator Feminino

O seu relacionamento com seu pai foi a sua primeira interação com o gênero masculino. Ele foi o primeiro homem cuja atenção você quis

conquistar. Foi o primeiro homem com quem flertou, o primeiro a abraçá-la e beijá-la, o primeiro a considerá-la como uma garota muito especial entre todas as outras. O conjunto dessas experiências com seu pai foi vital para cultivar o elemento que a torna diferente dele e de todos os outros homens: a sua feminilidade. A atenção dedicada do pai pela filha, a prepara para o seu papel feminino único como namorada, noiva e esposa.

Se algo faltou no seu relacionamento com seu pai quando criança, o desenvolvimento da sua feminilidade foi a maior vítima. Por quê? Quando menina, você expressou pela sua natureza, todos os traços em botão do gênero feminino. Se seu pai este emocionalmente ou fisicamente ausente, ou se era rude, rejeitador ou irado em relação a você, é natural que automática e subconscientemente tenha ligado a desaprovação dele à sua feminilidade.

Você não tinha a capacidade intelectual de compreender a rejeição dele, nem possuía a estrutura defensiva interior para isolar-se contra ela. Simples e ingenuamente raciocinou: “Quero que meu pai goste de mim; papai não gosta de mim como sou; vou mudar meu modo de ser para que ele venha a gostar de mim”.

Quando o pai não valoriza ou responde à feminilidade da filha, o desenvolvimento dela se atrofia. Quando a filha não sente que agrada o pai na infância, ela fica incompleta; tem de descobrir sozinha a sua feminilidade, no geral com resultados trágicos em seus relacionamentos com os homens.

Os pais afetam a feminilidade das filhas. O pai que não se sente muito ameaçado pela sexualidade da filha e se mostra caloroso e aprovador em relação a ela, ajuda essa menina a chegar à maturidade de maneira normal. É fato que a sexualidade da mulher se desenvolve no correr de toda a sua vida, suas primeiras interações com o pai. A sua feminilidade é encorajada pelo sorriso de seu pai quando pisca para ele e pela sua expressão de prazer com seu corte de cabelo, vestido ou sapatos novos.

Você se lembra da alegria de comprar uma roupa nova e ficar aguardando para ver a reação de seu pai? Você esperou que ele se mostrasse feliz e lhe dissesse como estava bonita? Ele a pegou no colo e dançou com você? A auto-imagem sexual da mulher é parcialmente moldada pelas reações do pai a ela.

Leon Hammer, um psicoterapeuta que lida com frigidez sexual nas

mulheres, discute o papel do pai no desenvolvimento da sexualidade da filha:

> Este homem deve ser, sentir, apreciar e reagir a cada aspecto da feminilidade da filha – cabelo, corpo, roupas, riso, voz, andar e gestos. Ele deve mostrar seu prazer abraçando-a, beijando-a, fazendo cócegas e brincando com ela. O prazer que recebe e o prazer que oferece em resposta espontânea determinarão até que ponto a menina pode sentir prazer com a presença e existência de um homem.

Quando a garota chega à idade adulta sem os benefícios da afirmação da sua feminilidade pelo pai, ela pode tornar-se como descreveu um escritor, uma "amazona encouraçada". Ela reage contra o pai negligente assumindo algumas das funções masculinas da paternidade. Desde que o pai não proveu a imagem masculina que precisava, decide desempenhar então este papel. Constrói uma auto-identidade forte e masculina, mediante realizações pessoais ou lutando agressivamente por uma causa. Pode refletir os traços paternais, controlando as pessoas e as situações e "estabelecendo as regras". Passa a ser um dínamo humano em função, e em casa governa a família como se fosse uma empresa.

Esta pseudo-masculinidade serve como uma concha protetora da mulher. É a sua armadura e escudo contra a dor de ter sido abandonada ou rejeitada pelo pai. Ela usa sua armadura para proteger o lado feminino suave e vulnerável que foi rejeitado em vez de afirmado pelo pai.

Mas, a armadura que impede efetivamente que o exterior penetre, também impede que o interior externe. A amazona encouraçada tem dificuldade de mostrar seus sentimentos femininos, o lado naturalmente suave de seu caráter. Ela se afasta dos relacionamentos sadios com os homens e da vida plena para a qual foi criada como mulher.

Você se identifica de alguma forma com esta descrição? Pode ver alguns traços da amazona encouraçada na sua personalidade? Percebeu de repente que a sua vida de hoje reflete a negação da sua feminilidade pelo seu pai quando criança? Os capítulos que seguem irão ajudá-la a aceitar a si mesma e aos seus sentimentos sobre seu pai.

O Pai Que Afirma

Uma das contribuições mais importantes que um pai pode fazer para a vida de sua filha em crescimento é a sua afirmação quanto a ela. Se seu pai modelou algumas das características do pai afirmador discutidas nas páginas seguintes, as chances são que tenha um bom relacionamento com ele (se estiver vivo), uma auto-imagem positiva e relacionamentos saudáveis com os homens da sua vida. Mas se o seu pai não correspondeu ao perfil descrito aqui, você provavelmente tem dificuldade em conviver com ele agora. Dependendo do nível da privação que experimentou, pode ter também dificuldade em aceitar a si mesma e em se relacionar com outros homens.

Ao comparar seu pai com as características abaixo, tenha cuidado para não condená-lo ou ter piedade de si mesma pelas falhas dele. O propósito desta seção é ajudar você a compreender como o comportamento do seu pai moldou a sua vida, e pavimentar o caminho para que seu relacionamento com ele melhore.

Uma abordagem equilibrada. É importante que o pai afirme as qualidades físicas da filha, mas não minimize outras qualidades tais como empreendimentos, valores e atitudes, especialmente as ensinadas na Bíblia. A filha precisa ter amor e aprovação exatamente pelo que é e não pelo que o pai desejaria que fosse.

Elogios e afirmações devem ser expressos freqüentemente e incondicionalmente. Ouvi pais dizerem às filhas "Se não cuidar melhor da sua aparência, ninguém vai convidá-la para sair", ou "Se não perder alguns quilos, pode desistir de arranjar namorado". Comentários desse tipo, mesmo que contenham um grão de verdade, são o oposto da afirmação. Os padrões do pai para o que a filha deveria ser são obviamente mais importantes do que aquilo que ela é, magoando profundamente os sentimentos dela.

Como seu pai afirmou você? Houve um equilíbrio nos comentários, ou ele enfocou demasiado a sua aparência física? A afirmação que lhe deu foi incondicional ou baseada na sua obediência aos padrões dele para com você?

Foco no feminino. Alguns pais encorajam o lado feminino das filhas, mas outros sentem ameaçados por ele. Esses homens não sabem como lidar com a adoração da filha e se afastam então das reações femininas dela. Esta rejeição do pai pode levar a filha a sentir-se pouco confortável em suas futuras relações com os homens, desde que sua experiência inicial de "namoro" com o pai não foi compensadora.

Alguns pais podem ter outros motivos para afirmar a feminilidade das filhas, como relatado por William Woolfolk e Donna W. Cross:

> Os pais de caráter forte ou prepotente podem influenciar demasiado as filhas. De fato, podem moldar o caráter das filhas como uma compensação por não ter tido o tipo de mãe ou esposa que desejavam. Para alguns pais, as filhas se tornam a esperança do seu futuro. As filhas são alguém que podem plasmar, transformando-as no tipo de pessoa que irá trazer-lhes a felicidade que nunca tiveram. A influência paterna é transmitida tão indiretamente que muitos subestimaram a extensão da sua influência no decorrer dos anos.

O pai é o veículo através do qual a filha chega à compreensão do seu valor. William Reynolds na obra, "*The American Father" (O Pai Americano),* disse que nem "pai, filho, mãe ou amante pode dar ao pai o que a filha dá: aprovação e admiração sem que seja necessário fazer absolutamente nada". A menininha do papai pode cobri-lo com as vestes do verdadeiro herói e a única exigência é que ele simplesmente compareça. Em qualquer outro lugar que vá, o pai tem de esforçar-se para obter amor, respeito, dinheiro, etc. Só sua filha o recompensa gratuitamente.

O pai que admira as roupas da filha, seus primeiros esforços para maquilar-se, seus enfeites e sua atração como mulher, ajuda a desenvolver nela a confiança que precisa para relacionar-se mais tarde com outros homens. Infelizmente, alguns pais se sentem tão pouco à vontade com as tentativas de feminilidade da filha que as ridicularizam em vez de afirmá-las. Eles tendem a encolher-se quando ela mostra seu charme ou a afastam por estarem cansados ou irritados demais para responder afirmativamente. Os resultados dessas rejeições serão vistos na insegurança da jovem e nas suas dúvidas quanto à sua habilidade para atrair um homem.

Seu pai apreciou e afirmou a sua feminilidade, ou se sentia desconfortável com ela? Você pode ver como as reações dele à sua feminilidade moldaram a sua vida atual?

Afirmando a pessoa total. A afirmação genuína é importante não só pelo sentimento momentâneo de segurança que oferece, como também abre a porta para relacionamentos saudáveis no futuro. A jovenzinha precisa saber pelos lábios do pai que é atraente, que sua conversa é interessante e que a sua criatividade tem valor.

Se o pai aplaudir seus atributos mentais e espirituais durante os anos formativos, ela aprenderá a não confiar apenas nas qualidades superficiais como o apelo sexual para atrair os homens quando adulta. A afirmação do pai em doses apropriadas irá convencê-la de que é uma pessoa importante e não um objeto sexual.

Se o pai for perceptivo, irá começar bem cedo na vida da filha a fazer com que ela saiba como está satisfeito com ela como pessoa. Ele irá afirmá-la por ser e não só por fazer. Irá insistir para que imite os traços admiráveis da mãe.

Mediante a aprovação e afirmação, ele irá destacar constantemente as suas capacidades em desenvolvimento. Irá ressaltar os empreendimentos valiosos de outras mulheres que estão realizando coisas no mundo e encorajá-la a empreendimentos dignos de nota. À medida que aprende a agradá-lo dessa forma, ela saberá comportar-se com confiança entre os outros homens quando crescer. Seus relacionamentos adultos com os homens serão de um calibre extremamente elevado se o pai permitir que tenha um relacionamento de alto calibre com ele.

O Pai que Fere

Seria esplêndido se um número maior de pais pudesse afirmar as filhas deste modo. Mas, por causa do ambiente em que viveram, das suas experiências pessoais ou por falta de oportunidade para se desenvolverem, muitos pais acabaram machucando as filhas em vez de cultivá-las mediante a afirmação.

Alguns pais de caráter fraco, ou que mudam constantemente de emprego, os consumidos pelo álcool, ou os jogadores compulsivos são uma

fonte constante de vergonha para as filhas. Eu os encontrei. O pai pode ferir a filha com a sua ausência, seja através do divórcio, doença, morte ou falta de envolvimento. Ele pode também feri-la deixando de estabelecer limites para ela e ignorando as diretrizes bíblicas para a sua vida. Pode mimá-la tanto que ela nunca desenvolve limites, valores ou respeito pela autoridade em sua vida.

Alguns pais podem inconscientemente apaixonar-se pelas filhas e de alguma forma mantê-las numa prisão pessoal. Outros são preconceituosos e "machos", deleitando-se com o seu poder e autoridade, depreciando as filhas e desvalorizando suas características e qualidades femininas. Outros ainda trabalham 80 horas por semana e alcançam muito sucesso, mas ferem as filhas por serem passivos e desligados em casa.

O pai precisa estar presente para a filha física, emocional, intelectual e espiritualmente. Ao comprometer-se em ser um pai afirmador, ele pode ajudar a filha a desenvolver-se também em todas estas dimensões

Muitas mulheres foram feridas pelos pais por falta de aceitação, criando sentimentos de insegurança, desinteresse e isolamento. Em conseqüência, essas mulheres não sabem conviver com homem algum. Algumas delas aprendem a não esperar amor, cordialidade, proximidade ou intimidade por parte do homem, porque essas qualidades jamais estiveram evidentes em seus pais. Essas mulheres que foram privadas do amor e atenção paternal sentem-se geralmente enganadas. Elas têm muita raiva dos pais e dos homens em geral.

Quando qualquer outro homem falha em relação a elas, sua ira sufocada explode. Muitos homens são punidos e afastados dessas mulheres, não por causa do que fizeram, mas pelas atitudes negativas anteriores dos pais na vida das filhas.

Algumas mulheres feridas reagem à privação do amor paterno de maneira oposta: mostrando um apetite excessivo por homens. Elas exigem dos homens relacionamentos marcados por dedicação total. Tive oportunidade de conhecer mulheres feridas que queriam vier num estado perpétuo de namoro. Quando o relacionamento se tornava rotineiro e previsível, ela o termina e busca outro homem que possa satisfazer o seu desejo intenso de amor e aceitação

A imagem de seu pai contém algumas das características do pai que fere aqui descrito? Você se identifica com os traços de mulher ferida? As

boas notícias são que seus ferimentos e seu relacionamento com o seu pai podem ser curados.

O Desafio da Adolescência

A influência do pai sobre a vida da filha é decisiva na infância. Mas que efeito tem o pai sobre a filha quando ela chega à adolescência? Ele continua tendo uma influência significativa. A jovem está iniciando o processo de separação emocional do pai. Este fato, por si mesmo, provoca um certo sofrimento e perturbação no relacionamento pai-filha, mesmo quando essa relação é positiva.

O pai pode prejudicar a filha adolescente emocional e sexualmente nessa época, reagindo de modo negativo à sua sexualidade em desenvolvimento. Quando o corpo da menina começa a amadurecer, muitos pais se afastam inconscientemente das filhas. Os pais ficam às vezes perturbados com o efeito sexual que as filhas exercem sobre eles ou que eles podem ter sobre elas. Como resultado, sentar no colo, beijos e abraços tendem a diminuir.

Mas as garotas adolescentes continuam tendo necessidade de contato com os pais. Certos tipos de brincadeiras podem não ser mais apropriados, mas o afeto físico deve continuar sendo expresso de maneiras não sexuais. As meninas que se tornam promíscuas na adolescência, muitas vezes vêm de lares onde os pais não foram muito afetuosos. Esses pais falharam em suprir as necessidades das filhas de serem tocadas e afirmadas fisicamente.

Quando o pai recua ou se afasta da filha por sentir-se ameaçado pelo seu desenvolvimento físico, ele abandona grande parte de seu papel paternal de aconselhamento e interação e o entrega à mãe. A sua retirada a essa altura também deixa a filha despreparada para reagir adequadamente aos homens ao nível do amor romântico. O Dr. William S. Appleton declara:

> Feliz a adolescente que tem um pai cordial, sem ser sedutor, e atento, sem interferir, que possui um bom grau de paciência para suportar a rebelião e agressão dela. Aos 14 ou 15 anos ela pode gritar: "Eu te odeio" e ele não irá revidar iradamente ou afastar-se dela. Os dois se

esforçam ao máximo para ajustar-se à idéia dela tornar-se uma mulher sexual, em vez de fingir que continua sendo uma menina.

Ele gosta de ver o corpo da filha amadurecer sem comentários ou medo. À medida que aceita o desenvolvimento sexual da adolescente, o mesmo acontece com ela, embora ambos sintam um tanto desconfortáveis a respeito disso.

A reação positiva e aceitação do pai ajudam a mulher a crescer sexualmente. Ao procurar não ser um rival dos namorados dela, nem ser mais brilhante ou mais atraente do que eles, mas agir como pai mesmo quando isso requer posições que a filha não aprecia e que a fazem ficar zangada, ele permite que alguém a afaste dele.

A adolescência da filha é um problema principalmente para o pai. A separação se torna iminente e isso o deixa desconfortável. Por causa da sua ansiedade, qualquer problema entre pai e filha durante a adolescência. O fato da sua menininha estar prestes a sair de casa sublinha vividamente a realidade do seu processo de envelhecimento – e isso é *muito* desconfortável para ele!

Os anos da adolescência da filha são também um problema para o pai por coincidirem com os outros conflitos da meia idade: o emprego, o casamento, etc. Ela pode ficar embaraçada com a menor coisa que ele disser ou fizer, tornando tenso o relacionamento.

Ele quer que a filha seja previsível, mas ela está mais imprevisível do que nunca. Ele quer prendê-la, mas sabe que tem de libertá-la da infância para que se torne um "semi-adulto" mais independente. Todavia, permitir que se torne independente e não precise mais tanto dele, deixa um vazio em sua vida.

Como seria diferente a vida da família se o pai pudesse falar de seus sentimentos de desconforto e mudança com a mulher e a filha nessa época! Mas bem poucos pais fazem isso. Se a família pudesse trabalhar nessas mudanças em conjunto, todos os envolvidos se sentiriam melhor.

Outro ajuste importante para o pai durante a adolescência da filha é

quando os rapazinhos começam a rodear a casa ou quando ouve vozes de barítono, em tom rachado, perguntando por ela ao telefone. Os pais podem sentir-se perturbados com a invasão dos garotos porque acham que está acontecendo cedo demais – embora saibam que é inevitável. É um sinal de que ele está perdendo a sua menina. Pode sentir-se então indefeso, enciumado, protetor e solitário – ou tudo isso ao mesmo tempo!

O pai autoritário tenta impor-se durante a adolescência da filha, controlando-a para bloquear o desenvolvimento da independência que ela precisa para entrar na idade adulta. Muitos pais querem que as filhas sejam independentes – mas só de acordo com as regras deles. Sua desculpa é: "Só quero o melhor para ela. Como sou mais velho e mais experiente, penso que sei o que é esse melhor".

O pai passivo tende a afastar-se mais ainda nesse período. Suas mágoas – inclusive sentimentos de estar sendo traído pela filha – não são expressas verbalmente, mas através de seu comportamento.

A filha adolescente precisa, entretanto, do pai. Se ele recuar emocionalmente, ela pode sentir-se abandonada e até culpada. Um escritor fez esta bela declaração: "Para que uma jovem possa passar para a idade adulta como mulher, o pai deve permitir-se chorar pela perda da sua menina e depois celebrar a chegada de uma jovem mulher".

Durante a adolescência da filha, o pai sente-se deslocado. Ela costumava perguntar-lhe se gostava do seu penteado, agora pergunta ao namorado. Estes e outros comportamentos fazem com que alguns pais se sintam expulsos da vida das filhas. Eles ficam também freqüentemente perplexos com o novo e estranho comportamento delas. As emoções dela sobem, descem e andam de lado; a previsibilidade da menina desapareceu Os pais precisam ser pacientes e compreensivos durante esta transição. O pai deve aceitar o fato de que não é mais o homem mais importante da vida da filha. O seu amor e aprovação, porém, continuam sendo muito importantes para ela.

Uma das maneiras através da qual o pai pode preparar a filha para a juventude e os desafios dos relacionamentos com os jovens é partilhando com ela alguns dos seus discernimentos sobre os homens e como eles reagem às mulheres. Infelizmente, poucos homens aproveitam esta oportunidade. Eles caracteristicamente exageram a recomendação: "Tenha cuidado, e não vá cair em dificuldades com os garotos". Esse conselho

geralmente reflete a ansiedade do pai sobre o desenvolvimento da sexualidade da filha. Sua ansiedade pode refletir também a maneira como ele se comportava durante a adolescência

Mas o pai que dá à filha uma idéia do que os rapazes pensam sobre as moças, sobre a pressão dos amigos que eles enfrentam para desempenhar-se sexualmente e sobre como prever algumas das situações rapaz-moça que ela vai encontrar, irá ajudá-la a lidar com o turbulento período da adolescência. Ele pode assegurá-la antecipadamente e reassegurá-la nos momentos em que ela enfrentar decepções com os rapazes em sua vida, de que o seu valor não está baseado nas reações de outros. Se o pai ajudar a preparar a filha antecipadamente para os desafios da adolescência e escutá-la em meio aos mesmos, ela irá provavelmente voltar-se para ele nas horas de desespero, sabendo que ele estará à sua disposição.

Lembro-me de inúmeras vezes em que minha filha, Sheryl, aproximou-se de mim durante seus anos de adolescência com os seus problemas. Por eu ter a tendência de dar conselhos e buscar soluções (características típicas de um homem e de um professor!), aprendi a perguntar-lhe: – Você quer que eu só ouça ou quer algumas sugestões? – Na maioria das vezes ela respondia: – Gostaria de algumas sugestões. – Mas, houve vezes em que tudo que necessitava era de um ouvido atento. Devo admitir que só escutar nem sempre foi a coisa mais fácil para fazer no meu caso.

O que você lembra do envolvimento de seu pai com você durante a adolescência? Ele era autoritário ou passivo com respeito ao seu desenvolvimento sexual e seus primeiros envolvimentos com os meninos? Era acessível ou distante quando se tratava de discutir os problemas da adolescência?

Quando a Filha Deixa o Ninho

Quando as filhas se tornam adultas, alguns sabem como soltá-las, mas outros continuam a mantê-las presas. É vital para o desenvolvimento da filha que o pai encoraje a sua transição para o mundo profissional e aceite a saída dela de casa. Isto não significa que ele via desaparecer da vida dela. Sua disponibilidade é tão importante – e essa é a palavra-chave: *disponibilidade.* A filha adulta tem a opção e não mais a responsabilidade

de recorrer ao pai.

A transição da filha para a idade adulta geralmente envolve uma certa tristeza para o pai. Mas se ele puder chorar, aceitar a perda e recuperar-se, irá passar para uma nova fase de relacionamento com a filha adulta, igualmente agradável.

A maneira como a filha se separa do pai irá colorir a maneira como ela se relacionará com outros homens em sua vida. A filha que experimenta rejeição por parte do pai, ou que considera a saída do pai da sua vida como rejeição, pode sentir ira e ansiedade com relação aos homens em geral.

O medo de uma futura rejeição pelos homens irá promover hostilidade, e isto aumenta a probabilidade de outros homens virem a rejeitá-la. A filha que interpreta o divórcio do pai como uma rejeição pessoal, pode viver com o medo contínuo de ser rejeitada algum dia pelo marido.

Os pais geralmente dão presentes às filhas. Muitos deles são caros, escolhidos com cuidado. Mas alguns presentes materiais são dados como um substituto para os dons de amor e tempo que a filha precisa receber do pai, mais do que precisa de jóias, de um carro ou de uma educação de nível superior.

O melhor presente que um pai pode dar à filha que está de partida é seu apoio e crença nela – uma crença que irá encorajá-la a desenvolver todo o seu potencial como pessoa e mulher. Espera-se que este presente inclua introduzi-la de maneira saudável ao amor do Pai celestial e da Sua aceitação dela como pessoa e mulher.

Como seu pai lidou com a sua transição para a idade adulta? Até que ponto ele lhe deu o dom do apoio e da confiança? Até que ponto ele reteve esses dons? De que forma a separação de seu pai causou impacto sobre suas relações com outros homens, inclusive seu marido?

Ao escrever este capítulo, a transição de minha filha para a idade adulta ainda está fresca em minha mente. Há alguns meses tive o privilégio de levá-la ao altar para unir-se com um jovem em casamento Fiquei, na verdade, imaginando como poderia lidar com minhas emoções naquele dia. A mãe dela e eu havíamos passado por várias tempestades enquanto observávamos Sheryl entrar na idade adulta e preparar-se para o casamento aos 27 anos. Ficamos à espera desse dia durante muito tempo. Foi uma

ocasião extremamente alegre para nós.

Parte da minha preocupação estava em como iria conduzir a cerimônia nupcial. Mas os meus temores eram infundados. Mantive a compostura e controlei minhas emoções (coisa muito importante para os homens!). Dois dias depois, porém, enquanto assistia ao vídeo da cerimônia de casamento, alguma coisa aconteceu. Enquanto observava Sheryl e eu andando pela nave da Igreja juntos, minha sensação de perda misturada com alegria veio à superfície e as lágrimas correram pelo meu rosto.

E imagine só, bem no meio da minha explosão sentimental o telefone tocou! – Oi pai, – disse a voz familiar, – O que você está fazendo? – Enquanto começava a contar a Sheryl o que eu estava sentindo naquele momento, minha voz ficou embargada e as palavras não conseguiram sair. Por ser sensível e perspicaz, Sheryl sabia o que eu estava experimentando. – Papai, – disse ela, – vou ser sempre a sua menininha.

Isso não ajudou absolutamente a aquietar as minhas emoções! Mas não podia ter pedido uma palavra de conforto melhor. É verdade, ela é minha filha adulta, casada, mas continua sendo minha menininha. Trata-se apenas de um novo relacionamento para nós, parte de um estágio de transição normal da vida.

Os pais têm influência sobre as filhas. Enquanto continua lendo, tenha em mente estas três perguntas importantes.

1. *De que forma você é um produto do seu relacionamento com seu pai?*

2. *De que forma você gostaria de mudar alguns dos resultados do seu relacionamento com seu pai?*

3. *Se você é mãe de uma filha, qual o padrão que já está se desenvolvendo entre seu marido e sua filha? Vocês já conversaram juntos sobre o relacionamento deles? Fale a respeito. Use os princípios deste livro para ajudá-la a preparar um roteiro positivo me vez de permitir que esses relacionamentos apenas aconteçam. Junto com seu marido, você, como filha adulta, tem uma oportunidade de influenciar positivamente sua própria filha.*

3. Por que Meu Pai Me Desapontou?

O restaurante super lotado vibrava com a conversa barulhenta de hora do almoço. Duas mulheres comprimidas numa mesinha perto da minha, discutiam acaloradamente suas decepções sobre os namorados. Elas compararam aspectos desconcertantes de como os dois as tratavam. Depois de ouvir a amiga descrever uma experiência de especial grosseria, Denise levantou as mãos e explodiu em voz alta: – Bem, o que você esperava, ele é homem, não é?

Ao ouvir as palavras violentas de Denise, vários clientes pararam de falar e se viraram para ela. Foi interessante observar as diferentes respostas não-verbais dos que a ouviram. Os homens apresentavam uma expressão perplexa ou franziam a sobrancelha, mas as mulheres sorriam ou balançavam a cabeça apoiando.

A pergunta era boa. O que você espera de um homem? Eu gostaria de fazer uma pergunta paralela: O que você esperava de seu pai? Você tinha certas expectativas quando criança no seu relacionamento com seu pai e tem expectativas agora como filha adulta. Muitas de nossas expectativas para as pessoas refletem nossos desejos em vez de nossas necessidades.

As expectativas que teve com respeito a seu pai eram realistas e ele tinha condições de atingi-las? Seu pai realizou todas as suas expectativas infantis? E as suas expectativas atuais? Estão sendo satisfeitas por ele? Conflitos ocorrem quando um pai não pode ou não vive de acordo com as expectativas da filha, ou quando as expectativas não realizadas se transformam em exigências.

Os pais e as filhas, se chocam quanto às expectativas, porque os homens são diferentes das mulheres. Os homens são construídos de modo diferente por dentro e por fora. Por exemplo, a pele do homem enruga mais tarde do que a da mulher – o que muitas mulheres consideram injusto! Os homens falam menos de si mesmos, mas se preocupam mais do que as mulheres. Essa diferença surpreende você? Pense sobre isto: Quantos homens se abrem e lhe contam o que os preocupa?

Os homens possuem características diferentes das mulheres e com essas características surgem limitações que freqüentemente impedem os

pais de satisfazerem as expectativas das filhas. Compreender as diferenças e limitações masculinas pode ajudar você a compreender porque seu pai não pôde ou não quis viver de acordo com os seus ideais para ele. Este discernimento pode ajudá-la também a compreender melhor seu relacionamento com outros homens em sua vida: marido, amigos íntimos, colegas de emprego e filhos.

A fraqueza da Força

Os homens gostam de ser considerados fortes, estáveis e de estar definitivamente no controle. Alguns parecem programados para lidar com empregos, atacar problemas, superar obstáculos e vencer os desafios com agressividade e competitividade. Inúmeros homens parecem rejuvenescer com suas realizações e conquistas e outros tentam incutir esta idéia nas filhas.

Esta é a descrição de um homem e pode ser aplicada a muitos pais:

> A armadura com a qual se protege é difícil de penetrar. Ele parece forte, estável, não se deixando abalar pelas emoções ou sentimentos. Procura dominar e superar outros, mas não dá a aparência de esforçar-se muito nesse sentido. Tem relacionamento com outros homens baseados no respeito e não numa amizade próxima, íntima. Os relacionamentos íntimos constituem um enigma para ele.

A tendência para parecer forte e dominar a situação pode evidenciar-se no seu trato com os animais de estimação. Pense em seu pai e nos animais. Ele preferia cães ou gatos? Se era como a maioria dos homens, preferia os cães. Por quê? Os homens apreciam a lealdade e obediência dos cachorros. Eles são dedicados e submissos. Quando você chama um cão ele atende. Mas os gatos são basicamente indiferentes e distantes, a não ser que queiram comida ou atenção. O homem e o gato no geral não se entendem porque o primeiro quer dominar e o segundo não quer ser dominado.

Seu pai era obcecado pelo trabalho? Muitas filhas ansiaram pelo tempo e atenção de um pai completamente envolvido em sua ocupação ou carreira. Desde que a principal arena para a competição na vida de um homem é o seu trabalho, ele tende a concentrar a atenção, tempo e energia

nele em vez de na família.

O sucesso do homem no trabalho contribui muito para seus sentimentos de masculinidade. O seu emprego afirma quem ele é e oferece um escape para o seu lado criativo. Infelizmente, os homens extraem seu senso de identidade e auto-estima de seu desempenho no trabalho. O alto investimento físico e emocional drena sua atenção e energia, desviando-as da família.

O impulso interior masculino de conquistar e vencer tem o seu lado negativo. Ninguém pode vencer o tempo todo e a força nem sempre satisfaz as necessidades das mulheres em sua vida. Esta é uma das melhores descrições que já li sobre o conflito interior do homem.

> Os homens são criados para cuidar das coisas, mas nem todos podem ser seus próprios chefes.
>
> Os homens são criados para ser os principais provedores, mas estão agora vivendo durante a inflação e a recessão.
>
> Os homens são criados para concentrar-se nos empreendimentos, mas o sucesso é no geral uma experiência momentânea.
>
> Os homens são criados para ser auto-suficientes, mas precisam sustentar sistemas.
>
> Os homens são criados para expressar emoções "fortes", mas muitos sentem também as "fracas", como o medo e a tristeza.
>
> Os homens são criados para trabalhar em equipe, mas no geral é "cada um por si".
>
> Os homens são criados para ser o Meninão do Papai, mas espera-se que sejam o Menininho da Mamãe.
>
> Os homens são criados para ser independentes, mas acabam impelidos a se unir e construir seu ninho.
>
> Os homens são criados para seguir seus sonhos, mas exige-se que sejam realistas com respeito a segurança.

As pressões que os homens exercem um sobre os outros – e que a sociedade como um todo exerce sobre os homens – para que mostrem

desempenho, dominem, controlem e pareçam fortes, tende a torná-los irritadiços. Falta-lhes a flexibilidade das mulheres. Os homens tendem a sobrepor-se aos seus sofrimentos e fraquezas, o que faz com que lhes falte a sensibilidade e empatia ao reagir ao sofrimento e fraqueza dos outros.

As mulheres têm maior facilidade para mostrar força ou fraqueza, dependência ou independência, passividade ou domínio, emoção ou raciocínio, coragem o u medo, sem que qualquer dessas coisas ameace a sua auto-estima. Mas, para o homem, é difícil afastar-se muito do lado forte, sob controle, dessas características.

Estas descrições se aplicam de algum modo ao seu pai? Caso positivo, como estas tendências afetam as suas expectativas para com ele? Você esperava calor, ternura ou intimidade da parte dele, mas foi posta de lado pelo seu desejo de sucesso e controle? Como a inclinação de seu pai pela força coloriu sua visão de outros homens na sua vida?

As Restrições da Independência

Os homens tendem a ser independentes e no geral preferem que outros se apóiem neles do que pedir apoio a outros. Frases como "Pode deixar que eu faço isso sozinho", "Posso descobrir isso sozinho" e "Posso aprender sozinho", refletem a sua tendência para não pedir ajuda.

Você se lembra de ter estado no carro com sua família quando seu pai não tinha idéia de onde se achava? Sua mãe dizia: – Olhe aquele posto ali, querido. Vamos parar e pedir informação. – Mas seu pai respondia: – Não estou perdido. Posso encontrar sozinho o lugar. – Ele encontrava, mas levava o dobro do tempo que levaria se tivesse parado para se informar.

Você pode ter ouvido sua mãe oferecer uma sugestão útil a seu pai sobre um projeto doméstico. De acordo com a sua independência masculina, ele quase sempre ficava indiferente ou ignorava a idéia dela. No dia seguinte, porém, aparecia com uma "grande e nova idéia" que tivera – a qual não passava na verdade da sugestão original de sua mãe disfarçada.

Você carrega cicatrizes da independência de seu pai? À medida que cresceu, você esperava que ele valorizasse as suas idéias e sugestões, pedisse conselho nas áreas de sua especialização, ou procurasse ajuda em algo que não pudesse mais fazer? Seu pai pode estar ainda agora bloqueando as suas expectativas pela sua necessidade masculina de

independência algumas vezes obstinada.

Os Limites do Controle Emocional

Como seu pai era emocionalmente? Era uma pessoa orientada pelos sentimentos ou respondia principalmente com fatos? Se ainda está vivo, que sentimentos ele expressa hoje em suas interações com você?

Fiz a centenas de mulheres as seguintes perguntas no decorrer dos últimos anos: "Que emoções seu pai expressa e como as expressa?" Esta é uma das perguntas que você respondeu no capítulo 1. A primeira resposta abaixo reflete a figura típica dos pais e suas emoções. Ela talvez descreva o seu pai. Caso negativo, você provavelmente irá ver seu pai em uma das outras respostas tiradas da minha pesquisa:

> *Ele só expressa ira de maneira violenta. Faz isso gritando e condenando.*
>
> *Não me lembro de vê-lo expressar muita emoção. Não é possível dizer quando está entusiasmado com alguma coisa e quando está frustrado. Ele se fecha.*
>
> *Emoções e sentimentos? Oh, ele expressa muito bem a sua reprovação, quer diretamente ou insinuando o que pensa. Pode ser barulhento quando assiste eventos esportivos na TV. Não me lembro de qualquer emoção positiva que expresse, a não ser seu entusiasmo pelos seus próprios hobbies.*
>
> *Meu pai expressa ira. Ele faz isto tendo ataques de nervos e infligindo sofrimento. Gosta da dor e faz uso dela para controlar os outros. Os demais sentimentos que demonstra são infelicidade, frustração e tristeza, e no geral expressa isso por meio de queixas. Algumas vezes seus sentimentos explodem com violência.*

Outras mulheres são mais afortunadas em seus relacionamentos com os progenitores, desde que tiveram o privilégio de ver uma escala mais ampla das reações emocionais. Muitas relataram que seus pais expressavam compaixão chorando e mostrando amor por meio de um

toque especial ou abraços. Estas são algumas das suas respostas:

> *Vi meu pai chorar em inúmeras ocasiões, geralmente numa discussão sobre diferenças familiares. Quando ele se sente magoado, tende a internalizar os sentimentos e a se culpar.*
>
> *Meu pai expressa tudo, desde tristeza e choro até felicidade e entusiasmo. Ele não mostra na verdade muita ira, mas pode ficar tenso.*
>
> *Meu pai expressou amor verbalmente e por meio de ações bondosas. Quando ficava zangado era sincero e direto em relação aos seus sentimentos. Eu o vi triste com a morte de um membro da família. Isto demorou para ele aprender, mas ele aprendeu com seus filhos e netos.*
>
> *Meu pai expressava alegria em seu rosto, tristeza mantendo-se reservado, frustrações mostrando-se ativo e ocupado, e amor mostrando e falando comigo sobre esse sentimento.*

Você se identificou com qualquer das respostas acima? Como a expressão emocional de seu pai, ou a falta dela, afeta você? Não é de admirar que os homens tendam a ser relutantes para expressar os sentimentos, desde que também relutam em compartilhar outras informações pessoais sobre eles mesmos.

Muitos homens não sentem a necessidade de uma aproximação mais íntima. Isto é infeliz porque ficam no geral isolados das mulheres em sua vida. Se o seu pai era calado e introspectivo, sua mãe provavelmente sentiu-se isolada no seu relacionamento e talvez você também se sentisse.

Os homens reagem quase sempre menos emocionalmente do que as mulheres, por várias razões. Por exemplo, os homens desejam o controle e, como os sentimentos expressos não podem ser facilmente controlados, eles são reprimidos. Muitos homens ficam emocionalmente prejudicados por terem crescido sem ver os seus modelos masculinos expressarem positivamente as suas emoções. Além do mais, a maioria dos meninos é encorajada a aprender um vocabulário para emoções / sentimentos

enquanto cresce. E a maioria dos homens considera a expressão dos sentimentos um traço feminino.

Outra razão tem a ver com a maneira como Deus criou os homens e as mulheres para serem respectivamente únicos. As mulheres usam os seus cérebros holisticamente, enquanto os homens mudam de um lado do cérebro para o outro. As mulheres têm muito mais intuição por possuírem milhares de ligações nervosas-extras entre o lado direto e o lado esquerdo do cérebro. Cerca de 75% de todos os homens tendem a ser orientados pelo cérebro esquerdo, pensando analítica, seqüencial e racionalmente.

Alguns homens extremamente orientados pelo cérebro esquerdo consideram as emoções e os sentimentos uma língua estranha! (Para informação adicional sobre este assunto, veja *Understanding the Man in Your Life – Compreendendo o Homem da Sua Vida* – Word Books, deste autor).

Os homens se esforçam ao máximo para construir paredes que protejam as suas emoções e impeçam a entrada dos sentimentos alheios. Alguns deles acabam eremitas completos. Gosto da maneira como Ken Druck descreve como os homens tendem a parecer emocionalmente distantes e no controle. Algumas destas declarações descreve seu pai ou os outros homens na sua vida?

> Os homens racionalizam um curso de inação, dizendo a si mesmos "De que vale conversar sobre isso? Não vai mudar nada".
>
> Os homens preocupam demais por dentro, mas nunca enfrentam o que eles realmente sentem.
>
> Os homens escapam para novos papéis ou se escondem por trás dos velhos.
>
> Os homens tomam a atitude de que os "sentimentos" vão passar e os desprezam como sendo pouco importantes.
>
> Os homens se mantêm ocupados, especialmente com o trabalho.
>
> Os homens substituem um sentimento por outro – ficando zangados em vez de magoados ou com medo.
>
> Os homens negam completamente os sentimentos.

Os homens deixam os sentimentos em suspenso – eles os colocam na gaveta do arquivo e procuram esquecer o rótulo que lhes deram.

Os sentimentos são confrontados com drogas e álcool.

Os homens são excelentes cirurgiões. Eles criam um "desvio" para substituir os sentimentos por pensamentos e lógica.

Os homens evitam, às vezes, as situações e as pessoas que provocam certos sentimentos neles.

Alguns homens ficam doentes ou se comportam descuidadamente e se machucam para ter uma razão para justificar seus sentimentos.

O Silêncio da Comunicação Superficial

Há uma outra área de preocupação a ser considerada quando se trata de identificar as limitações dos homens e seu impacto sobre as filhas adultas: a comunicação. Reflita sobre o seu relacionamento com seu pai. Qual era o estilo de comunicação dele? A interação entre vocês era grande, ou você acabava se sentindo insatisfeita quando se comunicavam? Estavam no mesmo comprimento de onda, ou um de vocês compartilhava fatos enquanto o outro compartilhava sentimentos?

Seu pai se inclinava a ser um amplificador da conversa – dando detalhes suficientes e usando adjetivos descritivos? Ou ele era um condensador – chegando ao resultado com a maior rapidez possível? Ele se atinha ao ponto ou ficava fazendo rodeios antes que você soubesse do que estava falando?

Seu pai revelava informação pessoal sobre si mesmo e seus sentimentos, ou era reservado? Você sentia que ele a entendia? Ele sentia que você o entendia? Na sua opinião, você e seu pai se comunicavam bem?

Os homens são em geral menos adeptos da conversação verbal do que as mulheres. Os homens tendem a falar sobre fatos em vez de emoções, querendo trocar dados objetivos em vez de expressar sentimentos subjetivos. Eles são geralmente condensadores em lugar de amplificadores, resumindo tudo e chegando rapidamente ao ponto principal. Compreender essas diferenças básicas pode dar a você uma idéia de algumas das dificuldades no seu relacionamento com seu pai.

Como mulher, você queria ter uma troca emocional enquanto ele estava mais interessado na troca de informações. Você queria "falar tudo o que precisava" e ele preferia "sintetizar tudo". Ele provavelmente falhou em satisfazer as suas expectativas na comunicação.

Várias mulheres entre os 20 e 35 anos, falaram sobre a sua interação verbal com os pais; elas estavam respondendo ao exercício que você completou no capítulo 1: "Descreva como você e seu pais se comunicam(vam)". A maioria das respostas revelou uma reticência característica por parte dos pais em envolver em comunicação mais profunda com as filhas. Algumas das seguintes respostas refletem o seu relacionamento com seu pai?

Ele estava num nível superior e eu abaixo dele. Falávamos de fatos e não de sentimentos e emoções

Não nos comunicamos muito.

Quando eu tentava falar com meu pai, sentia que ele nem sempre dava atenção ao meu ponto de vista. Ele parecia ter dificuldade em compreender meu raciocínio.

Eu escuto a maior parte do tempo. Esforço-me para falar de mim porque ele geralmente não me faz muitas perguntas. Mas nossa conversa é boa. Ele confia em mim.

Gostaria que tivéssemos uma comunicação melhor. Geralmente não conversamos muito sobre coisas pessoais. Mas, no decorrer dos anos sempre soube que podia falar com ele a qualquer hora sobre qualquer coisa.

A comunicação entre meu pai e eu era tensa na melhor das hipóteses. Ela quase sempre permanecia num nível impessoal de "trivialidades".

Eu na verdade procuro evitá-lo. Quando as circunstâncias nos unem, ambos nos tratamos com todo o cuidado. Tentamos não nos aproximar muito emocionalmente.

Mesmo neste estágio da nossa vida a comunicação é forçada e superficial. Enquanto crescia, nunca expressei meus verdadeiros sentimentos. Obedecia às ordens dele em silêncio, mas com um monólogo interno de rebeldia se processando em meu íntimo. Não havia interação física e o contato ocular era evitado. Nossa comunicação não era nada bonita

Nós nos vemos cerca de duas vezes por ano e a única comunicação que temos é superficial – nossos empregos, etc.

Não me sinto à vontade conversando com ele sobre coisas realmente importantes para mim e ele não me faz perguntas.

Outras mulheres tiveram comunicação mais positiva com os pais:

Sabia que sempre podia conversar com meu pai sem medo de rejeição ou insensibilidade.

Meu pai e eu nos comunicávamos conversando simplesmente um com o outro.

Se tínhamos diferenças, resolvíamos negociando.

Se eu não queria falar, ele esperava até que eu estivesse pronta ou me encorajava a contar-lhe como me sentia. Esse foi um verdadeiro presente para mim.

Quando eu era menor, a última palavra era sempre a dele. Isso acontecia talvez porque eu ficava frustrada demais para continuar falando. Sentia-me nervosa, tensa e perturbada, perdendo o fio das idéias. As coisas estão muito melhores agora. Nós dois crescemos e posso contar a ele o que penso e como me sinto, e ele escuta.

Nos comunicamos geralmente de maneira racional e pacífica. Meu pai não é tão ocupado que eu tenha de marcar uma entrevista com ele. E não é inacessível. Posso quase sempre contar-lhe tudo o que penso, embora minha comunicação seja mais íntima com minha mãe.

O Que Faz Papai Reagir?

Um outro fator deve ser mantido em mente enquanto você se esforça para compreender as características e limitações de seu pai. É bem possível que não tenha conhecimento de algumas das experiências pelas quais seu pai passou na fase de crescimento, as quais moldaram sua personalidade e comportamento. Cada homem é diferente de várias maneiras.

A maioria de nós, pais, não é tudo que poderia ser. Não alcançamos tudo que fomos criados para alcançar. Nossas fraquezas, fracassos e limitações geram frustrações e machucam nossas filhas. Algumas filhas feridas permitem que seu relacionamento negativo com o pai prejudique seus outros relacionamentos. Outras mulheres, porém, decidem prosseguir e não deixam que uma relação pai-filha imperfeita limite ou distorça a sua perspectiva dos outros homens em sua vida. Essa é uma decisão que cada filha deve tomar.

Quem é seu pai? Sei que esta pergunta parece estranha, mas na verdade não é. Conversei com inúmeros homens e mulheres que conhecem o pai, mas que jamais se aprofundaram na vida e no passado deles para descobrir a sua história pessoal. Você talvez não tenha muita informação a respeito. Se fizesse um esforço especial para investigar sua história passada, poderia compreender melhor porque ele é como é e porque o seu relacionamento seguiu na direção que seguiu.

A maneira mais direta para conhecer melhor seu pai é fazer perguntas sobre a vida dele. Um método é sentar-se com seu pai e folhear o álbum de fotografias da família. Enquanto vai virando lentamente as páginas, pergunte a ele sobre as pessoas e lugares nas fotos.

Outro método é uma entrevista pessoal planejada, usando a lista de perguntas apresentada aqui. Marque uma entrevista com seu pai, escolha um lugar onde não sejam interrompidos pela TV, telefone, etc. Separe pelo menos uma hora para o primeiro encontro, sabendo que talvez seja

necessário mais de um encontro para completar todas as perguntas.

Não se limite às perguntas listadas. As respostas de seu pai podem levar a outras indagações. Vá em frente e pergunte. Você talvez queira usar um gravador para guardar todos os detalhes das respostas dele. O propósito deste encontro (você pode querer fazer o mesmo com sua mãe numa outra ocasião) é conhecer seu pai como um indivíduo único.

Se for impossível entrevistar seu pai deste modo, ou se ele já morreu, você pode usar estas perguntas para entrevistar outros parentes, a fim de preencher os vazios em seu conhecimento dele.

Trabalhei recentemente com uma mulher que aprendeu muito sobre o falecido pai indo a reuniões familiares e conversando com os irmãos, irmãs e amigos de infância do pai. Essa foi uma experiência iluminadora e agradável para ela.

Você se sente embaraçada em entrevistar seu pai desta forma? Pode estar ainda se recuperando de feridas passadas infligidas por ele. Pode ter medo dos sentimentos que surgirão durante a sua conversa. Você não sabe prever o que seu pai dirá ou como ele vai reagir. Você não pode controlar as respostas de seu pai, mas pode controlar as suas. Meditar sobre esta passagem da palavra de Deus talvez a prepare para sua conversa e ajude você a manter tudo na perspectiva adequada.

> Pelo que deixai a mentira, e falai a verdade cada um com o seu próximo, pois somos membros uns dos outros. Irai-vos, e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira;nem deis lugar ao Diabo...Não saia da vossa boca nenhuma palavra torpe, mas ó a que seja boa para a necessária edificação, a fim de que ministre graça aos que a ouvem. E não entristeçais o Espírito Santo de Deus, no qual fostes selados para o dia da redenção. Toda a amargura, e cólera, e ira, e gritaria, e blasfêmia sejam tiradas dentre vós, bem como toda a malícia. Antes sede bondosos uns para com os outros, compassivos, perdoando-vos uns aos outros, como também Deus vos perdoou em Cristo.(Efésios 4.25-27,29-32)

ENTREVISTA COM O PAI

Que lembranças especiais você tem da sua infância?

Como se dava com cada um de seus pais? Como eles eram?

Do que você gostava e não gostava em seus pais?

Quais as suas mágoas e desapontamentos quando criança?

Quais as suas diversões e jogos favoritos?

Como você geralmente entrava em dificuldades?

Como geralmente tentava sair das dificuldades?

Do que gostava da escola e das suas atividades?

Que animais de estimação teve? Quais eram os seus favoritos e por quê?

O que sonhava fazer quando fosse mais velho?

Você gostava de si mesmo quando criança? Porque?

Gostava de si mesmo quando era adolescente? Porque?

Quais os seus talentos e habilidades especiais?

Que prêmios e medalhas ganhou?

Você tinha apelido?

Quem eram seus melhores amigos? Onde estão hoje?

O que você faria numa tarde quente de verão?

Descreva a região em que cresceu – pessoas, vizinhança, etc.

Do que tinha medo? Ainda tem esses medos hoje?

Como se dava com seus irmãos? Se não tinha irmãos, com que parente se dava mais?

Quem você namorou e por quanto tempo? Onde ia nos encontros?

Como você se sentia quando gostava de alguém e essa pessoa não gostava de você?

Como era a sua vida espiritual quando criança? Como adolescente?

Como o fato de ser adulto mudou a sua vida?

Qual a diferença que nota hoje em você, comparando com 20 anos atrás? Dez anos?

Quais foram as suas maiores decepções? Como lidou com elas?

O que aprendeu delas que gostaria que eu aprendesse?

Se pudesse viver novamente a sua vida, o que faria de modo diferente?

Pelo que você quer ser lembrado?

Como conheceu minha mãe?

Qual a sua primeira impressão sobre ela?

O que estava acontecendo nas suas vidas na época em que se conheceram?

Como seus pais reagiram ao seu namoro e noivado? Como os pais dela reagiram?

Como você tomou a decisão de se casar? Quem fez o pedido e como?

Quais têm sido os pontos fortes e fracos do seu casamento?

Como se dava com seus sogros no começo?

Como se sentiu quando minha mãe engravidou de mim?

Como foi ter filhos? Como isso mudou a sua vida?

Do que gostavam e não gostavam como pais?

Quais suas impressões gerais de mim como pessoa?

Quais as suas esperanças e sonhos para mim?

O que lhe deu a maior satisfação a meu respeito? A maior decepção?

De que forma mudei como adulta?

Como gostaria que eu crescesse e me desenvolvesse neste estágio da minha vida?

De que forma sou mais parecida com você? De que forma me pareço menos com você?

4. Por que Meu Pai Me Abandonou?

Meu pai não constava na lista telefônica da cidade;
não estava dormindo com minha mãe em minha casa;
não se importava se eu estudasse piano;
meu não se importava com o que eu fazia;
e eu achava meu pai bonito e o amava
e me perguntava porque ele me deixava tanto tempo sozinha, tantos anos;
de fato, meu pai me fez o que sou,
uma mulher solitária sem um propósito,
assim como sou, uma criança solitária sem qualquer pai.
Vivi com palavras, palavras e nomes, nomes.
Pai não era uma de minhas palavras.
Pai não era um de meus nomes.

Como pai, viajei freqüentemente durante dois ou três dias, enquanto minha filha Sheryl estava crescendo. Todas as noites, quando fora de casa, eu telefonava para falar com minha esposa Joyce e com Sheryl. Eu sabia o que Sheryl ia me perguntar toda vez que ela pegava o telefone: – Papai, quando você volta? – Sabia também o que iria ouvir ao chegar em casa. Ela vinha correndo encontrar-me na porta da frente, gritando, – Papai chegou! – Ela estivera esperando por mim, aguardando a minha volta.

Muitas filhas esperaram em vão pelo retorno dos pais, porque alguns pais vão embora e nunca voltam. Os pais deixam a família por várias razões. Alguns apenas abandonam a mulher e os filhos irresponsavelmente e desaparecem. Outros se divorciam, mas continuam a visitar ocasionalmente os filhos. Outros ainda são removidos da família por uma morte precoce. E alguns pais permanecem fisicamente no lar, mas desertam emocionalmente da família.

Na peça de Tennessee Williams, "The Glass Menagerie" ("À Margem da Vida"), o pai de Laura abandonara a família há alguns anos e nunca mais se ouviu falar dele. O irmão de Laura, que é o narrador da peça, aponta para o retrato em destaque na sala, de tamanho natural, do pai sorridente e galante. Seu comentário mostra a enorme influência

inconsciente que o pai distante ainda exerce sobre os filhos.

> Este é nosso pai que nos deixou há muito tempo. Ele era um técnico de telefones que se apaixonou pelos interurbanos; saiu do emprego com a companhia telefônica e fugiu depressa, com a velocidade da luz, desta cidade... A última notícia que tivemos dele foi através de um postal enviado de Mazatlan, na costa do México, contendo uma mensagem de duas palavras: "Olá – Adeus!" e sem endereço.

A Filha Que É Deixada Para Trás

O que acontece com a filha quando pai vai embora, seja por abandono físico ou emocional, divórcio ou morte? Seu pai talvez tenha deixado você por alguma razão, durante sua infância ou adolescência. Você pode ter amigas mulheres que foram abandonadas pelos pais. Você já examinou seus sentimentos com relação a essa perda? Suas amigas descreveram seus sentimentos para você?

Veja o que disse uma mulher cujo pai morreu quando ela tinha três anos:

> *A maioria das mulheres tem um homem que foi embora, um homem que elas amaram e perderam. Para nós, esse homem era meu pai, o primeiro homem que amamos. Com sua presença ele nos fez conhecer a felicidade de ser o recipiente feminino do amor masculino. Com o seu desaparecimento, ele nos ensinou a precariedade do amor. Quer tivesse morrido ou nos abandonado, nos sentimos rejeitadas.*

Para muitas mulheres, a partida do pai foi uma traição. Ela continha as sementes dos sentimentos de abandono. Desde que o pai não estava presente, a filha que sobreviveu muitas vezes o idealizou, aumentando seus pontos fortes e esquecendo-se das suas fraquezas. O pai idealizado tornou-se o padrão contra o qual todos os outros homens da sua vida foram medidos. O pai havia partido, mas a sua "presença" ainda afetava a sua

vida.

Uma jovem professora conta o que aconteceu com ela quando o pai deixou o lar após o divórcio:

> *Sempre achei que era importante ficar perto de meu pai. Ele era um homem extrovertido, alegre. Jamais pude entender o que tinha visto em minha mãe. Quando eles se separaram eu tinha nove anos e estava absolutamente certa de que a culpa era dela. Se pudesse, teria preferido viver com meu pai. Mas ele viajava muito – e era gerente regional de vendas para uma firma de bebidas – e não teria condições de viver na companhia dele, mesmo que minha mãe permitisse.*
>
> *Minha mãe tentou fazer com que eu e minha irmã mais moça nos voltássemos contra meu pai. Nunca aceitei isso. Ele enviava dinheiro para nos sustentar e isso significava que nos amava.*
>
> *Quando minha mãe dizia alguma coisa contra ele, eu simplesmente fechava os ouvidos. Dizia à minha irmã que mamãe era mentirosa.*
>
> *Quando meu pai nos levava para passar um dia ou um fim de semana com ele, eu sentia como se estivesse no Natal. Sonhava em crescer e cuidar dele. Tomaria conta da casa para ele, cozinharia e nunca cometeria os erros de mamãe que o fizeram ir embora.*
>
> *No geral, são necessários alguns anos para que uma filha possa fazer uma avaliação realista do pai ausente.*

Quando um pai sai da vida da filha por alguma razão, ele deixa um vazio dos papéis mais significativos que deveria desempenhar na vida dela: o desenvolvimento da sua autonomia e independência.

À sua própria maneira, o pai ajuda a filha a desligar-se da mãe. A jovem quer ser independente, mas mostra-se hesitante e insegura em deixar a barra da saia da mãe. O pai, a maior influência em sua vida além da mãe, encoraja a sua independência, afirmando a sua importância como indivíduo. Ele a encaminha para a autonomia, mediante sua atenção com

ela, seu interesse nela e seu estímulo verbal quanto aos seus pontos positivos e singularidades.

Este é o ideal, o modo como as coisas devem ser, o modo como são para muitas filhas. Mas, para muitas outras cujos pais partiram, este papel vital não é suprido. Você se identifica como ideal – um pai em casa, que a encorajou amorosamente a encontrar o seu lugar no mundo? Ou o desenvolvimento da sua identidade e independência foi prejudicado porque seu pai deixou a família durante a sua infância ou adolescência?

Quando o Pai Morre

O que acontece com a menina que só conhece o pai por pouco tempo e depois ele é arrancado dela pela morte? Quem pode realmente compreender o impacto causado pela morte do pai sobre uma criança?

Se a morte foi trágica ou totalmente inesperada, o sofrimento pode parecer insuportável. Se a morte foi um processo demorado, é igualmente difícil para a criança compreendê-la e aceitá-la. A tristeza, a perturbação mental que sofremos com uma perda, é a emoção mais agonizante, penosa e deprimente que o ser humano pode experimentar. Ela é amedrontadora para nós como adultos. Como deve ser então para uma criança experimentar algo tão traumático, que está além da sua compreensão e controle?

A criança entre três e seis anos está no estágio da vida chamado de anos mágicos. Quando o pai de uma menina morre durante este estágio, ela pode se utilizar de jogos e responder a perguntas sobre a morte indicando considerá-la reversível. Ela pode dizer algo como "Vamos levar o papai para o hospital para fazer com que viva" ou "O papai vai descansar um pouco e depois ele acorda". Uma menina de quatro anos, cujo pai dirigia um Camaro vermelho quando morreu, corria atrás de todo Camaro que via gritando: "Papai! Papai!"

A filha desta idade pode pensar que o seu mau comportamento ou pensamentos negativos sobre o pai causaram a morte dele. Uma mulher me disse: "Durante anos eu acreditava ter causado a morte de meu pai porque estava zangada com ele. Essa crença falsa me prejudicou muito no decorrer da minha vida".

Se a filha é mais velha – entre seis e onze anos – quando o pai morre,

ela pode fazer inúmeras perguntas detalhadas sobre a morte dele na tentativa de superar a sua perda. A criança deve ser encorajada a lidar com o impacto emocional da partida do pai ou continuará na confusão expressa por esta poesia.

Você perguntou para onde ele foi
E disseram:
para o céu.
E te levaram a um campo de sepulturas e flores
Dizendo:
É aqui que seu corpo perfeito está.
Isso deixou você confusa.
Agora havia dois dele
e nenhum para você

Pat, uma mãe de 30 anos, sentou-se em meu escritório, contando a sua história de ter perdido o pai aos dois anos e meio. Eu lhe perguntei o que ela lembrava da experiência.

– Eu na verdade não compreendia a morte naquela época – respondeu ela – Mas reagi à partida do meu pai. Pelo que minha mãe diz, comecei a agir como uma pestinha. Ficava perguntando para onde meu pai tinha ido e minha tia me respondia: "Ele foi fazer uma viagem muito comprida". Pensei então que ele voltaria para a casa.

– Felizmente, minha mãe a ouviu falando essas coisas e disse: "Não, o papai não foi viajar. Ele morreu". E ela me contou sobre a morte. Ajudou-me também a expressar todos os meus sentimentos durante os meses ou até anos que se seguiram. Não reprimi meus sentimentos. Agradeço realmente a ajuda de minha mãe em deixar que manifestasse a minha dor.

Pat foi de fato feliz. Ela pôde trabalhar na sua perda. Na sua tentativa de impedir o sofrimento dos filhos, algumas mães não mascaram apenas os seus próprios sentimentos, mas também os deles, escondendo a verdade sobre a morte do pai. Suas tentativas de proteção, porém, geralmente falham.

No livro, *A Child's Parent Dies (Morte dos Pais de Uma Criança),* Erna Furman afirma: "As crianças são tão observadoras e sensíveis à disposição e nunaças de comportamento dos pais que, em nossa experiência, é impossível poupá-las de saber a verdade ou enganá-las sobre a verdadeira natureza dos eventos".

Por ser doloroso para a mãe ver a angústia da filha, mas não dizer a verdade sobre a morte do pai é ainda mais devastador. As crianças percebem facilmente quando um dos pais está escondendo algo. A tentativa de ocultar a verdade por parte da mãe, só irá aumentar os sentimentos de rejeição e abandono da filha nessa fase. Ela já se sente abandonada pelo pai e agora passa a sentir-se abandonada pela mãe – totalmente abandonada!

Algumas crianças não sentem nada quando o pai morre. Este é no geral o caso quando o pai era um fator de força e estabilidade na casa, mas deixava de suprir o contato físico e emocional com a filha. Esta filha está prejudicada emocionalmente. Ela aprende bem cedo a evitar o medo do abandono e isolamento, negando os sentimentos e a dor. Por ter disciplinado a si mesma desta forma, sente pouco ou nada quando o pai a deixa através da morte.

A morte de um dos pais, especialmente do pai, é traumática. Mas é ainda mais traumática quando o pai sobrevivente deixa de responder aos filhos com empatia ou não discute abertamente com eles a perda mútua. O luto reprimido na infância é um fator negativo que continua afetando o indivíduo até a idade adulta.

Você está abrigando tristeza incompleta ou luto reprimido pela morte de seu pai (ou de outro parente próximo?) durante sua infância ou adolescência? Você conhece mais alguém que possa não ter lidado adequadamente com seus sentimentos sobre uma perda pessoal importante? Você pode estar então sofrendo conseqüências dessa repressão que não precisa sofrer?

Quais os resultados do luto reprimido? A experiência de René reflete o que muitas mulheres sofrem quando não lidam com os sentimentos por ocasião da morte do pai. O pai de René morreu quando ela tinha sete anos e foi criada numa casa sem pai.

– Aqui estou, com 47 anos – começou ela – Sinto como se fosse triste toda a minha vida. Sofrimento tem sido o meu segundo nome. Minha mãe disse que devíamos ser fortes e seguir em frente. Cada vez que eu

começava a chorar, tentava reprimir as lágrimas. Mas sentia como se estivesse acontecendo um curto-circuito em algum lugar dentro de mim.

– Você talvez tivesse querido chorar por seu pai todos esses anos e ninguém deixou – repliquei eu – Você vem carregando consigo esse receptáculo de lágrimas e tristeza e ninguém a convidou a abrir a represa e deixar que tudo transbordasse – continuei, – não é tarde demais! Por que não permitir que sua tristeza e suas lágrimas corram? – E foi o que ela fez.

Quando a mulher é incapaz de manifestar sua tristeza e luto na infância, ela pode ser perseguida por esses sentimentos durante anos – como aconteceu com René – como uma tristeza inexplicável que ela não consegue entender. Há alguns casos extremos em que o luto reprimido por uma filha levou à incapacidade de amar outra pessoa, tal como o marido. Desde que ela carrega ainda um sofrimento não-resolvido da perda anterior, teme que qualquer outra pessoa que abra o seu coração possa ser também arrancada de sua vida.

O luto reprimido sobre qualquer perda irá afetar a sua vida. É importante que compreenda isto sobre o seu passado e tenha esta idéia em mente para o futuro, em relação a outros entes queridos que eventualmente perder através da morte. A tristeza é normal. É a maneira de Deus ajudar-nos a prosseguir na vida. A Escritura descreve muitos personagens que experimentaram perdas trágicas e sofreram por causa delas.

Mas, se a expressão da tristeza for reprimida de alguma forma, você pode experimentar sofrimento inexplicável, incapacidade para expressar amor ou dedicação emocional, ou a negação absoluta de quaisquer sentimentos. Todavia, a aceitação da sua perda logo no começo irá ajudar no processo de continuar vivendo. Robert Venigna diz: “Uma vez que tenha experimentado a seriedade da sua perda, poderá experimentar a maravilha de estar vivo”.

Não Conheci Meu Pai

Algumas mulheres eram crianças quando os pais morreram. Elas jamais tiveram a oportunidade de conhecer seus pais. Não têm lembranças pessoais em que se basear. Tudo o que têm são fotografias, filmes feitos em casa e o que suas mães e parentes lhes contam. Como resultado, o papel significativo e ímpar do pai no desenvolvimento da auto-imagem física e

sexual da filha fica prejudicado. A falta do afeto de um pai, tanto verbal quanto física, cria nela um anseio profundo de intimidade ou um medo correspondente do contato íntimo.

Nadine, uma mulher cujo pai foi morto na Segunda Guerra Mundial, três meses depois do seu nascimento, falou sobre o seu conhecimento do pai: – Nunca houve um pai na minha experiência. As palavras pai, papai eram estranhas para mim. Nunca chamei ninguém por esses nomes. Posso referir-me a 'meu pai', mas as palavras são forçadas e me parecem embaraçosas.

– Creio que tenho uma visão romântica de meu pai. Nunca experimentei um pai que ficasse desapontado ou desiludido, ou que lutasse contra a meia-idade. Nunca o vi aborrecido com seus pais ou brigando com minha mãe. É verdade, eu o idealizei e aprendi a viver sem ele. Quando era mais moça acreditava que o fato de não ter pai não me afetara. Mas estava errada. Só mais tarde na vida é que compreendi o vazio que existia dentro de mim.

Nadine continuou descrevendo os efeitos que o fato de ser órfã de pai tiveram na vida dela enquanto crescia: – Minha mãe casou-se finalmente outra vez quando eu tinha nove anos, mas o novo marido dela e eu nunca nos entendemos. Parece que meu comportamento na escola secundária e na faculdade foi destrutivo. Penso que queria que os homens me paparicassem, me dessem demasiada atenção. Era cobiçosa. Queria tudo para mim. No geral não me importava com o que acontecesse com os outros ou comigo mesma. Só me importava que cuidassem de mim. Não sou psicóloga, mas parece que eu queria dos outros o que nunca recebera de meu pai.

Nadine pode não ser psicóloga, mas o seu diagnóstico não estava muito errado. Inúmeras mulheres órfãs de pai reagem ao mundo de maneira ávida, destrutiva e inescrupulosa. Elas querem que o mundo à sua volta as supra com o que perderam.

O Impacto da Falta do Pai

De que forma a ausência do pai causa tão grande impacto sobre a filha quando a mãe continua presente? Quando o pai morre, é bastante comum que a mãe também abandone a filha. Isso pode parecer irônico,

mas ela a deixa fisicamente, no sentido de que pode ter de voltar a trabalhar, passando muitas horas por dia longe dela. É possível que a abandone também emocionalmente. Por estar sozinha, a mãe fica estressada devido ao tempo e energia que gasta trabalhando e cuidando da casa, negando à filha contato emocional suficiente.

Algumas vezes o impacto da partida do pai tem o efeito oposto no relacionamento mãe-filha, a mãe viúva pode até acabar se voltando para a filha, buscando nela o consolo e o apoio que recebia do marido. Algumas mães passam a envolver-se demasiadamente com as filhas. Como o pai não está mais lá para ajudar a filha a se afastar da mãe e tornar-se independente, algumas filhas passam a depender demais das mães.

A ausência do pai também afeta a filha na área importante do seu envolvimento com o sexo oposto. Certas mães viúvas podem tornar-se precavidas demais com o relacionamento das filhas com homens. Outras reagem de modo diferente, encorajando o envolvimento por acreditarem que as filhas sem pais precisam de maridos para cuidar delas.

Quando uma jovem órfã começa a procurar um homem com quem partilhar a sua vida ela pode levar consigo uma imagem idealizada do pai. Ela compara cada parceiro em perspectiva com essa imagem perfeita, sempre buscando o homem perfeito inexistente. Mas este processo leva a desapontamentos maiores.

Homem algum pode competir com a imagem idealizada que a mulher faz do pai falecido. Todo homem é um substituo inadequado para a fantasia dela. Em conseqüência, as mulheres sem pai têm muito mais probabilidade de rejeitar a intimidade. Elas não querem dar muito de si mesma para homens de “segunda classe”. Assim sendo, o relacionamento com os homens são no geral superficiais.

Muitas mulheres sem pai transferem as suas energias para o trabalho, como um substituto do pai que nunca tiveram. É verdade que inúmeras mulheres são bem-sucedidas nas suas carreiras *por causa* do encorajamento dos pais. Mas é também verdade que diversas outras alcançam sucesso *sem* esse encorajamento. O trabalho pode ser uma solução para sua triste infância. Ou talvez uma reação contra a dependência que viram nas mães e desejam evitar. O desempenho pode tornar-se um substituto para a perda, sem o risco da intimidade e compromisso.

Observe algumas mulheres famosos que perderam o pai na infância

ou cresceram sem conhecer os pais. Helen Gurley Brown, co-diretora-em-chefe da revista *Cosmopolitan,* perdeu o pai na adolescência. A falta de apreciação de um pai talvez tivesse contribuído para a sua necessidade intensa de aprender a calcular o charme da mulher. Sua revista é dedicada a ajudar as mulheres a encontrarem, seduzirem e prenderem o homem.

Isak Dinesen, escritora dinamarquesa que ganhou duas vezes o prêmio Nobel, perdeu o pai aos nove anos. O pai de Eleanor Roosevelt morreu pouco antes dela fazer dez anos. Ela prometer ao pai que ele viria a ter orgulho dela quando crescesse. Depois da morte do progenitor, Eleanor dedicou-se à continuidade das causas em que ele acreditava. Fez o que muitas mulheres órfãs de pai fizeram:validou e estendeu a existência do pai através da sua própria. Isto se aplica também a Bess Truman e Rosalynn Carter, que perderam o pai mediante a morte, e Jacqueline Kennedy e Nancy Reagan, que perderam o pai mediante o divórcio.

Barbra Streisand é um interessante exemplo de uma mulher que procurou recriar em seu trabalho a imagem ansiada do pai. Lembra-se do filme *Yentl?* Barbra dedicou anos a esse filme, inclusive à sua direção. Ela disse que *Yentl* lhe deu a oportunidade de "fazer" um pai. No filme, ela o fez cordial e bondoso, sábio e compassivo. Fez dele o tipo de pai que toda mulher gostaria de ter. Talvez tivesse escolhido essa história por envolver a morte do pai da personagem feminina. A mulher então o mantém "vivo" carregando consigo o amor e a reverência pelos livros e conhecimentos que ele lhe transmitira.

Muita gente criticou Barbra Streisand por sua ambição. Mas, como acontece com inúmeras mulheres, a ambição é a maneira dela encher o vazio criado por um pai que não deixou imagem em sua vida.

Discutimos os efeitos na vida da filha perde o pai mediante a morte. No capítulo seguinte iremos examinar a perda do pai pelo divórcio e seus efeitos de longo alcance na filha que ele deixa para trás.

5. Por que Meu Pai Não Mora Mais Aqui?

Fui convidado há alguns meses para um casamento e fiquei surpreso com o que vi. Estou certo de que isso acontece com mais freqüência do que penso; mas, mesmo assim, fui apanhado desprevenido. A noiva não foi levada ao altar por um pai, mas por dois! O padrasto ficou de um lado e o pai natural do outro. Os dois pais beijaram a noiva e depois se sentaram, um de cada lado da mãe da moça. Fiquei imaginando os pensamentos e sentimentos da noiva enquanto se apoiava no braço dos dois pais. O pai natural saíra de casa quando ela era bem jovem. Ela tivera contato com ele no correr dos anos, mas foi criada pelo padrasto. Sua história é a história de milhões de crianças em nosso país cujos pais naturais se afastaram da família.

Esta é a história de outra filha cujo pai a abandonou por meio do divórcio:

> *"Entrem na sala filhos. Precisamos conversar com vocês." Foi assim que meus pais nos disseram que não íamos mais ficar juntos. Depois de nos contarem que estavam se divorciando, fiquei sentada em baixo da mesa enquanto minha mente repetia muitas vezes as palavras ditas por meu pai. Eu não sabia então o que tudo aquilo representava, mas logo aprendi.*
>
> *Depois que papai foi embora, examinei suas gavetas e encontrei uma velha camiseta que ele deixara. Escondi-a em meu quarto e a guardei durante anos. Eu me agarrava a ela quando sentia falta dele.*
>
> *Meu pai veio nos ver algumas vezes, mas suas visitas foram se espaçando e finalmente cessaram. Eu sempre me perguntava para onde ele fora. Perguntava se pensava muito em nós. Esperava que sim. Mas acho que nunca saberei.*

O que acontece quando o pai sai de casa e como a sua partida afeta a filha? Você foi abandonada por seu pai devido a um divórcio? Qual o impacto que isso causou em sua vida? Estou certo de que muitos de seus amigos ou conhecidos são vítimas do divórcio. Como a vida deles sofreu com esta situação?

Quando o pai morre, há uma sensação de fim do relacionamento e uma oportunidade de dizer adeus. A filha passa por um período de luto bastante previsível. Mas onde esta o período de luto após o divórcio? A criança deixada para trás pelo pai desertor fica insegura. "Papai vai voltar ou não?" pergunta-se ela, pois não sabe se a perda vai ser permanente ou temporária. O cartão de aniversário ocasional, o chamado telefônico semanal, as visitas de fim de semana e as férias mantêm viva a fantasia de que o pai pode retornar.

O Rompimento Provocado pelo Divórcio.

O casal pode resolver seus problemas por meio do divórcio, mas os problemas causados por ele estão apenas começando para os filhos. A criança muitas vezes teme que ela possa ter causado o divórcio, sentindo-se dolorosamente culpada

Algumas filhas, sem o amor e a afirmação dos pais, esperam receber das mães atenção extra, à qual a divorciada emocionalmente tensa talvez não possa suprir. A filha precisa da orientação adulta para compreender o processo do divórcio e ajustar-se ao novo estado das coisas.

Judith Wallerstein, uma psicóloga que trabalhou com mais de 2.000 famílias em vários estágios de separação, divórcio e novo casamento, conduziu um estudo de dez anos com 60 famílias divorciadas na Califórnia. O estudo foi incluído em seu livro *Second Chances: Men, Women and Children a Decade After Divorce (Segunda Oportunidade: Homens, Mulheres e Crianças Dez Anos Após o Divórcio).*

A Sra. Wallerstein acompanhou essas 60 famílias em intervalos de cinco e dez anos. Ela descobriu que apenas dez por cento dos casais gozavam vidas mais plenas e felizes depois do divórcio. Dois terços dos filhos tinham relacionamentos negativos com os pais, tanto aqueles completamente afastados da família como os que visitavam regularmente

os filhos. Setenta e cinco por cento dos filhos se sentiam rejeitados pelos pais.

Muitos especialistas da família acham que o divórcio pode ter um efeito mais grave sobre as filhas. O efeito pode não manifestar-se até a adolescência e início da idade adulta. Inúmeras filhas parecem sentir-se abaladas pelo divórcio e ansiosas ao entrarem na adolescência e mocidade. Elas temem ser traídas pelos homens e atribuem este medo ao divórcio dos pais.

Janete é um exemplo clássico do que podo ocorrer quando o casal se divorcia e o pai sai de casa. Aos 14 anos, vários anos depois do divórcio dos pais, Janete começou a sentir depressão e a perder peso. Ela não parecia desejar de modo algum sair da sua depressão.

Com o passar do tempo, tornou-se evidente que estava cheia de raiva "com o que o pai tinha feito". Mas, como acontece com muitas jovenzinhas, Janete não queria admitir a sua ira. Quando a mãe tentou discutir a situação, Janete se esforçou para apoiar o pai e disse à mãe que não falasse negativamente sobre ele. Isto porém, só fez aumentar o conflito íntimo da moça, pois sabia como o divórcio e a depressão dela estavam afetando a mãe e sentia pena desta.

Janete também lutava com sentimentos de culpa, sentindo-se responsável pelo divórcio. Dois anos antes da partida do pai, Janete, uma adolescente típica, tornou-se mais verbalmente desafiadora e pouco comunicativa em casa. Quando o pai as deixou, ela teve medo de que o seu comportamento fosse o motivo da partida dele. Janete amava os pais, mas amar a um deles a levava a sentir-se desleal para com o outro. Sua vida interior era uma multidão de conflitos.

Quando há uma separação na família, a filha quase sempre desenvolve e acredita numa porção de mitos. No caso de Janete, os mitos eram mais ou menos estes:

Minha mãe era boa e meu pai a tratava injustamente.

Meu pai foi embora porque não podia lidar com minha rebeldia. Ele provavelmente culpou também mamãe pela minha atitude.

Meu pai nos deixou por ser egocêntrico, importando-se

apenas com o que queria e não com o que necessitávamos.

Minha mãe foi tão magoada com tudo o que aconteceu que não consegue superar sem a minha ajuda.

Se eu me restabelecer e ficar novamente feliz, minha mãe vai sentir-se ferida e não conseguirá lidar com isso.

Tenho de escolher um de meus pais. Não posso amar e ser leal com os dois. Se mostrar amor a meu pai e passar tempo com ele, então minha mãe ficará perturbada.

Não posso deixar meu pai perceber que estou zangada com ele, desde que está me tratando bem agora. Não quero mandá-lo embora porque talvez então não mais.

A nova namorada de meu pai é responsável pela sua partida, mas também não posso ter raiva dela.

Caso a filha deva sobreviver ao abandono do pai, esses mitos têm de ser detonados e substituídos pela verdade. É lamentável que outros adultos na vida dela – inclusive a mãe – sejam incapazes de conduzi-la através deste processo de maneira positiva.

Os Sentimentos da Filha Órfã de Pai

A filha abandonada pelo pai carrega consigo vários sentimentos até a idade adulta. Ela pode duvidar do seu valor pessoal, suspeitando ter fracassado em seu papel de manter a família unida. Ela se pergunta o que fez ou deixou de fazer, levando a família a separar-se.

Joana me disse numa seção de aconselhamento, certo dia: "Conheço uma porção de famílias em que os pais não se gostam, mas ficaram juntos para não prejudicar os filhos. Para aqueles pais, valia a pena esforçar-se por causa dos filhos. Acho que meu valor não serviu nem a esse ponto. Como acha que isso me faz sentir a respeito de mim mesma?"

Ela carrega ira não-resolvida no coração, o que dificulta seus relacionamentos com outros homens. Ela quer um homem em sua vida, mas não tem certeza de poder confiar nele. Qualquer violação da confiança por parte dos homens de quem gosta é uma nova prova para ela de que não pode confiar em qualquer deles.

Joana quer ser amada e ser digna de amor. Mas a ira, a desconfiança e o medo da intimidade com o sexo masculino pode impedi-la de entregar-se a um homem.

Quando a filha adulta de um pai divorciado chega ao casamento, talvez tenha sentimentos confusos sobre o envolvimento dele na sua cerimônia. Durante o aconselhamento pré-conjugal, uma mulher ocasionalmente me pergunta de que forma o pai dela deve participar. Ele a abandonou quando criança, mas quer agora envolver-se novamente em sua vida. Quer até levá-la ao altar.

"Eu preferiria que meu padrasto fosse comigo", a maioria das mulheres afirma. "Sinto-me mais próxima dele do que de meu pai. De fato, ressinto-me do fato de meu pai querer entrar agora de novo em minha vida. Eu não o deixei, foi ele quem fez isso. Não sinto nada por ele como pai. Meu padrasto deu-me o que meu pai não pode dar".

Sentimentos fortes e negativos em geral seguem a filha abandonada ao se casar. Júlia é um bom exemplo. Ela veio aconselhar-se comigo em companhia do marido Jaime. Jaime não compreendia porque o comportamento dele aborrecia tanto a mulher. Quando ela tentava falar das suas preocupações, Jaime ligava a TV, enterrava o rosto no jornal ou saía da sala.

Jaime achava que tinha ouvido o que ela tinha a dizer por que então continuar discutindo? Mas o comportamento dele dizia muito mais para ela. Júlia sentia abandonada por ele e só depois que explicou o relacionamento da infância com o pai é que Jaime compreendeu.

> *Quando eu tinha quatro meses, meu pai deixou minha mãe e eu nunca o conheci. Ela casou-se com meu padrasto e ele também nos abandonou quando eu tinha seis anos. Três anos mais tarde minha mãe casou-se com meu segundo padrasto e ele ficou outros três anos. Quando cheguei aos 12 , tinha sido abandonada pelos três homens mais importantes da minha vida.*
>
> *Até minha mãe se afastou de mim durante aqueles anos deixando-me fora da vida dela.*
>
> *Casei-me com você, Jaime, esperando que um homem*

nunca mais me abandonasse. Quando vai embora, liga a TV ou pega o jornal quando estou falando com você, sentimentos terríveis do passado me inundam. Tento falar de modo que você fique e escute, mas algumas vezes não consigo. Estou cansada de tentar fazer tudo certo como fazia quando era criança. Não consegui que aqueles homens ficassem e agora tenho medo de não poder segurar você

A situação de Júlia lhe parece familiar? Você cresceu sentindo que tinha de fazer tudo "certo", a fim de agradar seu pai?

As Filhas Órfãs de Pai e Suas Mães

Quando o pai sai de casa por causa do divórcio, o relacionamento entre a mãe a filha é significativamente afetado. Um estudo importante sobre este tópico indicou que as filhas órfãs de pai passam menos tempos sozinhas com as mães do que outras moças.

As filhas estudadas sentiram que recebiam menos atenção das mães depois da separação e que se esperava muito delas. As filhas entendiam que as mães não tinham tempo suficiente para elas por causa do trabalho, mas muitas se sentiam emocionalmente presas na situação. Elas tinham raiva dos pais por abandoná-las, mas estes não se achavam presentes para ser alvo de sua ira.

A filha então quase sempre desabafava a ira sobre a mãe, culpando-a pela ausência do pai. Ao mesmo tempo, a garota sentia a necessidade de abafar a raiva porque a mãe era tudo que lhe restava e precisava mais do que nunca do seu afeto. O padrão das filhas do divórcio reprimirem suas emoções predomina.

A mãe no geral coloca mais responsabilidade sobre a filha após o divórcio. Algumas filhas aceitam mais responsabilidades adultas como meio de sobreviver à sua perda. Se é a mais velha ou filha única, ela geralmente procura assumir um papel muito mais responsável no seu lar. Sente a necessidade de tornar-se adulta, enchendo o vazio criado pelo pai ausente.

Um escritor descreveu uma perspectiva interessante desta

"pseudomaturidade": "A adoção prematura do comportamento adulto serve a duas funções muito definidas para ela. Ao mostrar-se boa e útil, ela assegura a aceitação e presença contínuas da mãe. Ao mostrar-se forte, tenta resistir à identificação com alguém cuja baixa auto-estima está ameaçando a sua". A mulher que perde o marido freqüentemente vai perdendo também a auto-estima, parecendo fraca quando a filha precisa vê-la forte. A filha não quer parecer fraca como a mãe e aprende então o valor de controlar as suas emoções como um adulto.

Quando o pai vai embora, a filha jovem pode sentir-se igualmente coagida a preencher o papel de companheiro adulto da mãe e também o de filha remanescente. A menina funciona como companheira e filha a um só tempo. Mas, ao fazer isso, ela desenvolve independência adulta antes da hora e constrói uma estrutura defensiva contra a intimidade infantil. Esta maturidade artificial chega cedo demais. A menina precisa aprender a desenvolver um relacionamento diferente com a mãe e agir de acordo com ele.

Durante uma sessão de aconselhamento, uma de minhas clientes resumiu as experiências de milhares de mulheres ao descrever a si mesma e sua relação com a mãe, num lar sem pai:

> *Norm, a razão da minha presença aqui é que sou uma sobrevivente. Tive de ser. Sei quanto sou insegura emocionalmente, mas sobrevivo. Sem pai desde os seis anos, aprendi a crescer depressa. Talvez eu seja mais forte hoje por causa do que passei. Mamãe trabalhava para nos manter vivas. Ela estava cansada à noite e não podia ouvir minhas trivialidades e então aprendi a resolver sozinha os meus problemas.*
>
> *Comecei a trabalhar aos 12 anos e descobri que tinha algo a oferecer. Aos 17 já havia poupado o suficiente para comprar um carro, ainda antes de terminar o colegial.*
>
> *Tenho um bom emprego agora e sei que vou vencer financeiramente. Mas, quando se trata de homens, aí é que fico insegura. Sabe de uma coisa? Preferiria muito mais ter um homem em minha vida do que uma carreira.*

Meu emprego foi mais uma necessidade de sobrevivência; não foi minha primeira escolha.

A Adolescente Abandonada

O que acontece quando uma filha sem pai chega à adolescência? Existem diferenças entre essas meninas e a s outras que tem um lar com pai e mãe? Embora possam aparecer várias excessões e variações, algumas tendências significativas sugerem que as diferenças realmente existem.

O pesquisador Dr. Pollard diz:

> As filhas adolescentes envolvidas numa situação de divórcio sentem-se tristes e confusas. Elas culpam a si mesmas, pelo menos em parte, pelo que aconteceu. No começo idealizam a figura do pai como desejam lembrar-se deles, em vez de como eram realmente. À medida que a filha cresce, sua mãe visível, ainda presente, também muda. Ela não cresce em inteligência, estatura ou autoridade aos olhos da filha. Fica só mais velha, mais nervosa, mais interferente e aborrecida. Só o pai não muda – o pai das lembranças

As filhas sem pai são quase sempre mais desajeitadas ou embaraçadas quando se aproximam da adolescência. Falta a elas não só a interação com os pais, mas também um modelo contínuo do relacionamento pai-mãe, um reflexo necessário da interação homem-mulher.

E. Mavis Heatherington descobriu que as meninas órfãs de pai interagiam com o sexo masculino de modo diferente das que vinham de lares com pai e mãe:

> As adolescentes que cresceram sem pai mostraram repetidamente padrões de comportamento inadequados ao relacionar-se com os homens. As meninas cujos pais haviam morrido demonstraram ansiedade sexual grave,

timidez e desconforto no contato com os rapazes.

> As meninas com pais ausentes por causa do divórcio mostram tensão e comportamento inadequadamente assertivo, sedutor ou algumas vezes promíscuo com os rapazes da mesma idade e os adultos... As meninas cujos pais haviam morrido falavam bem menos com o entrevistador do sexo masculino e silenciavam geralmente mais do que qualquer outro grupo pesquisado. As meninas cujos pais eram divorciados tendiam a falar mais com o entrevistador do sexo masculino do que com o do sexo feminino.

A filha do divórcio usa quase sempre essa situação para justificar sua desconfiança dos homens e, portanto, os jovens em sua vida ficam em desvantagem na experiência do namoro. Ela raciocina que se o pai tem defeitos, todos os homens também têm.

As filhas cujos pais morreram tendem a considerar os maridos e pais como possuidores de características predominantemente positivas. Mas as filhas que vieram de lares divorciados tendem a considerar a maioria dos homens como possuindo características negativas.

Quando as filhas adolescentes se aproximam da idade de casar-se, elas tendem a responder aos candidatos em perspectiva de dois modos contrastantes. Muitas filhas sem pai se precipitam no casamento com otimismo e expectativas irreais. Elas estão quase sempre esperando que os maridos as poupem dos desapontamentos e sofrimentos passados às mãos dos pais. Essas esperanças fantasiosas raramente se concretizam.

Nossas filhas resistem ao casamento por medo de intimidade. Elas evitam abrir seu coração para os homens porque temem afugentar o marido como suspeitam que afugentaram o pai. Outras temem que suas visões utópicas da vida conjugal se desintegrem, como aconteceu com o casamento dos pais.

É verdade, há algumas conseqüências negativas e efeitos a longo prazo pelo fato de ter sido deixada pelo pai que se divorciou ou abandonou o lar. Muitas mulheres se sentem rejeitadas pelos pais e muitas são de fato rejeitadas. Elas freqüentemente sentem que não podem confiar em suas reações emocionais. Aprenderam a valorizar a repressão e amadureceram

cedo demais.

As filhas provavelmente mais afetadas são aquelas que nunca conheceram os pais e cujos pais eram indiferentes, pelo menos na aparência, antes de abandonarem a família.

O fator resgatador que ajuda muitas mulheres a superarem o problema da falta do pai é, entretanto, uma mãe sensível, que se esforça ao máximo para vencer os efeitos negativos da ausência paterna em casa. Se a mãe demonstrar habilidades positivas e equilibradas para vencer a dificuldade, a filha pode aprender deste modelo. Essas habilidades positivas contrabalançam os efeitos negativos da repressão, rejeição e maturidade prematura.

A disponibilidade de sistemas de apoio externo fazem também diferença na vida das filhas. Muitas mães que não voltam a casar-se imediatamente ou nunca, encontram homens amadurecidos que podem oferecer parte do modelo masculino positivo que as filhas perderam.

Mas nem toda filha abandonada tem a felicidade de receber tal resposta positiva à sua perda. E as que continuam afetadas? E você? E suas amigas? Há esperança de recuperação depois da perda do pai? Sim, há!

6. Quem Era Aquele Fantasma?

"Meu pai está lá, mas não está lá – sabe o que quero dizer? Ele está na casa, mas não faz realmente parte de nós. Seu corpo toma o espaço, mas ele não está envolvido. Se uma pessoa está você espera que ela se envolva de alguma forma na sua vida, não é? Meu pai não se envolve. Ele é distante. Algumas de minhas amigas têm pais mais interessados e envolvidos nas suas vidas do que o meu, apesar do divórcio. Sinto-me posta de lado – defraudada. Isso não é justo"

A ira de Margarete contra o pai tinha estado fervendo dentro dela há anos. Enquanto me contava a sua história, ela finalmente enfrentou seus sentimentos a respeito dele. Seus comentários refletem a frustração de muitas mulheres cujos pais não estão mortos, divorciados ou fisicamente separados da família, mas que se acham social e emocionalmente afastados dela. Como disse outra mulher a quem aconselhei: "Algumas vezes me pergunto: 'Quem é esse estranho?'"

Chamo esses homens de pais-fantasmas. Alguns deles passam tempo suficiente em casa, mas sua interação com as filhas é muito superficial. Este homem pode conversar um pouco com a filha sobre as notícias, o trabalho e os esportes, mas nunca revela muito de si mesmo. Alguns fantasmas são pouco mais do que talões de cheque ambulantes para as famílias. Eles pagam tudo, mas se mantém emocionalmente afastados de todos.

Jeanine, outra de minhas aconselhadas, descreveu seu pai-fantasma deste modo: "Meu pai me levava a passear, mas geralmente íamos com seu amigo e a filha dele. Eu gostava da outra menina; nos divertíamos juntas. Nossos pais nos davam dinheiro para nos entreter enquanto os dois conversavam, comiam ou faziam coisas que apreciavam.

Todos diziam que ele era um excelente pai porque passava tempo comigo. Mas meu pai nunca chegou realmente a me conhecer. Sinto-me agora triste por ter sido deixada de lado. Se as pessoas soubessem como papai era realmente!"

Alguns pais-fantasmas como de Jeanine parecem ser “boas pessoas”. São de fácil trato, agradáveis e atraentes. São consistentes, estáveis e passivos, mas não expressam seus sentimentos para os membros da família. Este pai é muito cauteloso, pois não confia nos seus próprios sentimentos ou nas reações de outros a esses sentimentos. Quase sempre decepcionam a família, tendendo a esconder suas mágoas e queixas, expressando-as em comportamentos passivo-agressivos tais como silêncios, esquecimentos ou atrasos. A filha terá dificuldade em desenvolver qualquer proximidade ou intimidade emocional com um pai desse tipo.

Pai-espectador

O pai-fantasma clássico é raramente visto. Ele é um provedor dedicado que acredita que a melhor maneira de demonstrar amor pela família é dar-lhe uma boa vida. Ele trabalha de 10 a 15 horas por dia, seis dias por semana, tendo pouco tempo para estar com a família ou se aproximar dela emocionalmente. Falta substância à interação com os familiares. Este pai é muitas vezes chamado de espectador. É um pai na palavra, mas poucas vezes na ação. Pode ter proximidade física com a filha, mas não tem intimidade com ela. Há uma presença física, mas não uma aproximação emocional.

Algumas filhas sentem como se fossem invisíveis para seus pais-fantasmas. Pelo fato do pai não ter conhecimento dos conflitos íntimos e do desejo de proximidade da filha, ela acaba se sentindo como se fosse uma sombra ignorada.

O pai-espectador, na opinião da filha, é um homem com segredos e ela pode esforçar-se tremendamente para descobrir esses segredos: “Estará desapontado comigo? Está com medo e cheio de ansiedade, incapaz de relacionar com o mundo real? Tem raiva do mundo e está redirecionando esse sentimento contra mim?” Estes segredos podem tornar-se um fardo silencioso para ela.

A filha que tenta em vão envolver-se com o pai-espectador quase sempre acaba sentindo-se deslocada. Algumas vezes ela até sente responsabilidade pela sua apatia. Donna descreveu isso muito bem durante uma consulta: “O que há de errado comigo? Que coisas más eu fiz para que meu pai fosse assim tão distante?” Felizmente, Donna percebeu que o

defeito não era dela e que não era responsável pelo comportamento do pai.

O pai-espectador é uma decepção de muitas formas. Ele é um modelo negativo para o trabalho porque coloca o emprego, as horas-extra e o progresso acima da família. É um modelo negativo para o amor porque se mantém emocionalmente fechado, distante e reservado com aqueles que afirma amar. Como primeiro exemplo masculino para a filha, este pai distorce a concepção dela de como o homem deve comportar-se, fazendo-a acreditar que todos os homens são distantes e indiferentes como o pai.

Infelizmente, este desapontamento tão cedo na vida com um pai-espectador distante faz com que algumas mulheres se afastem dos homens e busquem a companhia de outras mulheres para obter companhia e amor.

Alguns pais são espectadores na vida das filhas por estarem fisicamente ausentes devido ao trabalho. Susana tinha um pai desse tipo. Certo dia ela compartilhou comigo a sua experiência:

> *Meu pai trabalhava como representante de vendas. Sempre que ele viajava, eu ficava decepcionada. Era aborrecido ficar em casa sem ele porque minha mãe não era muito alegre. Quando sabia que ele estava voltando, ficava entusiasmada porque ele sempre me trazia um presente. Não conseguia fazer meus deveres de casa nem nada. Até esperava por ele junto da janela, esperando o ruído do seu carro. Quando era bem pequena acabava adormecendo à espera.*
>
> *Quando meu pai voltava para casa, eu lhe contava tudo que aprendera na escola e todas as minhas atividades. Ele conversava comigo, me abraçava e brincava comigo alguns dias.*
>
> *Mas depois disso eu me sentia rejeitada novamente, porque ele trabalhava muitas horas no escritório. Não tinha tempo para fazer comigo o que os pais de minhas amigas faziam. Ele me amava, mas o seu amor não parecia consistente.*
>
> *Cada vez que meu pai viajava eu me sentia desprezada. Na sua volta eu me sentia bem por alguns dias, mas depois me ressentia porque nunca ficava em casa. Talvez*

seja por isso que meus relacionamentos com o sexo oposto não tenham tido sucesso. Nunca me sinto realizada com os homens de minha vida porque nenhum deles fica muito tempo. Todo homem é como o meu pai?

Susana talvez esteja revivendo a relação dela com o pai em suas experiências de namoro. Ela esperava que os homens a abandonassem como o pai fizera; portanto, o seu comportamento tendia a antagonizá-los. O padrão de relacionamento de Susana com os membros do sexo masculino era penoso, mas também previsível para ela e, por isso, sentia-se insegura.

O pai tem inúmeras oportunidades para a intimidade emocional e para formar um relacionamento forte com a filha. Mas muitos homens jamais se aproveitam dessas oportunidades. Eles quase não se aproximam das filhas quando elas são crianças, preferindo permanecer como espectadores-fantasmas. Infelizmente, esta distância emocional é mantida quando as filhas se tornam adultas.

Este problema é parcialmente devido à incapacidade da maioria dos homens em desenvolver a parte emocional das suas vidas. Os homens no geral não aprendem como expressar os seus sentimentos, criando um vácuo relacional em seu íntimo, uma solidão no relacionamento com a esposa e a filha. Este dilema de isolamento que os homens experimentam é descrito com perfeição por Ken Olson:

Lá vem ele de novo!
Uma pontada de dor?
Esqueça. Vou embora.
No meu dia atarefado,
Tenho lugares par ir e coisas para fazer...
Vários encontros com empresários.
Aviões para tomar e táxis para chamar,
Tenho a vida nas mãos.
Mas, o que é este lamento doloroso?
Sinto dor no mais fundo do meu ser.
Ela me saúda quando acordo.
Mesmo numa sala repleta de gente.
Posso ouvir o lamento do sino no alto da torre.

Não há nada de errado comigo.
Sou um sucesso, como qualquer um pode ver.
Mas... – eu sofro. Sinto um vazio.
Este sentimento será solidão?
Solidão?
Sou casado e tenho filhos, três.
Todavia, sinto-me tão só às vezes.
Talvez esteja na hora de descer do trono.
Não é bom para o homem ficar só.

Seu pai se enquadra na descrição do pai-fantasma? Ele estava lá, mas não estava realmente para você? Era um espectador emocionalmente desligado como o pai de Jeanine? Era um pai amoroso mas distante e ausente como o de Susana? A solidão desempenhou um papel significativo na falta de envolvimento de seu pai com você? Que efeito o seu pai-fantasma teve nos seus relacionamentos com outros homens?

Lidando com os Problemas-Fantasmas

Vamos considerar dois problemas importantes e intimamente ligados que perseguem a filha de um pai-fantasma: anorexia (fastio) e bulimia (apetite demasiado). A grande maioria das vítimas desses distúrbios alimentares é de mulheres. Calcula-se que 90 a 95% de todas as anoréxicas, e 95 a 99% das bulímicas, são do sexo feminino.

Algumas mulheres mudam de uma para outra dessas desordens. Os efeitos devastadores desses problemas incluem incapacidade permanente e até a morte.

Onde o pai-fantasma se enquadra nos distúrbios alimentares da filha? Muitos outros fatores estão envolvidos nessas desordens, mas o relacionamento da filha com o pai faz geralmente parte do problema. Nem todas as filhas de pais-fantasmas irão sofrer desordens desse tipo, é claro. Mas um estudo recente indicou que 36 dentre cada 39 moças que sofrem de anorexia (fastio crônico) sofreram rejeição afetiva por parte dos pais depois de chegarem à puberdade. A Dra. Margo Maine, que conduziu o estudo, opina que o comportamento anoréxico pode ser a tentativa da mocinha de adiar a maturidade, permanecendo a "menininha do papai".

A pesquisa também mostra que jovens brilhantes, bem-sucedidas, de famílias da classe média e alta, correm maior risco de bulimia e anorexia

do que as demais.

Alguns pais são amorosos e envolvidos com as filhas enquanto estas são crianças. Mas, quando as filhas chegam à adolescência, alguns pais se sentem inseguros sobre como relacionar-se com elas como jovens mulheres e retiram então o seu afeto.

Acrescente a esta súbita frieza as grandes expectativas do pai quanto ao desempenho da filha e terá os ingredientes certos para o aparecimento de uma desordem alimentar. Na anorexia e bulimia, a comida não é mais usada como uma fonte de combustível, mas sim com propósitos emocionais. Para a filha que se sente desamada, o alimento ou a abstinência dele, muitas vezes se torna um meio de lidar com sentimentos angustiantes de desajuste e pressão.

Se o seu pai comunicou afetuosamente amor e aceitação a você, ele provavelmente fez isso seguindo quatro diretrizes básicas no seu relacionamento. Considere partilhar com seu marido essas diretrizes. Elas serão úteis para ele no relacionamento com seus filhos.

1. *A auto-estima é baseada no encorajamento e não na pressão.* A pressão não forma a auto-estima, ela eventualmente a destrói. Colossenses 3.21 afirma "Pais, não repreendam tanto seus filhos, a ponte de eles ficarem desanimados e desistirem de esforçar-se" (Bíblia Viva)

É muito mais fácil para uma jovenzinha condenar-se por ser gorda demais, magra demais, alta demais, etc. Mas quando o pai contribui para esses pensamentos negativos, seja verbalmente, afastando-se dela, ele prejudica a sua imagem. A Dra. Maine diz: "O distanciamento do pai contribui para a baixa auto-estima. Se ele não prover o *feedback* que a menina precisa com respeito à sua auto-estima, ele a deixa mais sensível aos impactos negativos da cultura, como a procura da magreza, o controle do apetite e a emaciação como um padrão de beleza". Sob uma pressão negativa, algumas moças sentem que a única maneira de obter atenção é recorrendo a algo drástico.

Várias mulheres me contaram que, sempre que falam com o pai, um dos tópicos repetidamente abordado é o do peso: "Você não está um pouco mais magra?"; "Você perdeu peso. Que bom!"; "Está engordando? Você parece bem, só quis confirmar." Pergunto-me se há realmente necessidade

dessas perguntas ou comentários.

Os elogios do pai sobre quem sua filha é e o que ela faz, e suas expressões de prazer e alegria com a companhia dela, fazem muito para melhorar a auto-estima da mesma. Deixar que a filha realize o que ela quer realizar faz parte deste processo. Deixar que ela aprecie o que fez sem empurrá-la em direção a maiores sucessos é vital.

A filha precisa da aprovação masculina incondicional. Isto significa ajudá-la a aceitar a si mesma e crer na sua atração, quer satisfaça ou não as expectativas e padrões dele.

2. *As qualidades interiores são mais importantes.* O que o pai pensa e sente sobre o sexo oposto irá refletir-se na maneira como ele reage à própria filha. Muitos pais se afastam das filhas porque valorizam a aparência física da mulher em vez das qualidades interiores.

Se o pai enfatizar demasiado a beleza e as formas perfeitas, sua filha, que talvez não se pareça com uma estrela de cinema, sentirá que não pode agradá-lo. O pai deve aceitar a aparência da filha e concentrar sua atenção em encorajar o desenvolvimento das suas qualidades interiores, especialmente as qualidades estabelecidas pela Bíblia.

3. *Zombarias ou pressão sobre regime podem ser perigosas.* Quando o pai se envolve demais nos hábitos alimentares da filha, ele pode exagerar a importância da atenção ao regime. O alimento é um ingrediente básico da vida. Enfatizar, porém, o regime, transforma o comer numa ferramenta emocional poderosa, seja como castigo ou recompensa. Até mesmo um comentário brincalhão do pai sobre a comida pode ser levado exageradamente a sério pela filha. Tal provocação pode plantar sentimentos de desajuste na mente sensível da jovem. Diluir a importância do alimento diminui o seu poder na relação pai-filha.

4. *A informação adequada espanta o medo.* O pai pode ser uma fonte de informação equilibrada e sadia para a filha, sobre a vida, alimentos e auto-estima. O pai pode ajudar a filha a contrabalançar o excesso de ênfase dado à beleza física em nossa sociedade. Ele pode ajudar a filha a refutar a crença de que a mulher deve sempre agradar aos outros. A melhor maneira

de um pai transmitir esta idéia é deixando de insistir que a filha sempre o agrade e mostrando-lhe que a ama mesmo quando ela não se ama.

Fora do Alcance, Fora de Contato.

Lembro-me de ter visto um quadrinho que mostrava uma menina indo do pai para a mãe, tentando obter a atenção deles. Mas ambos estavam tão envolvidos em outras coisas e diziam estar muito ocupados para atendê-la. No último quadro, a menina comenta para o leitor: "Minha vida é um grande sinal de ocupado".

Você talvez possa identificar-se com esta queixa. Seu pai era acessível ou ocupado demais? Quando você o procurava, ele aceitava você, escutava você e respondia você? Muitas filhas sacodem tristemente a cabeça ao ouvir essas perguntas. Os pais-fantasmas estão muito ocupados, muito cansados, muito preocupados ou apenas inacessíveis.

Um dos maiores presentes que um pai pode dar à filha é ser acessível. A acessibilidade envolve a comunicação num nível em que seu pai se mostre aberto, não-defensivo, interessado e receptivo. A acessibilidade exige ternura e sensibilidade às mágoas ou sentimentos de insegurança. Significa ser companheiro.

O pai acessível escuta cuidadosamente aquilo que a filha tem dificuldade para verbalizar. Ele não ouve só com as orelhas, mas com os olhos e o coração. Ele pratica Provérbios 18:13 "Responder antes de ouvir é estultícia e vergonha". Este tipo de atenção prepara a jovenzinha para seu papel de mulher e a ajuda a desenvolver sua habilidade para responder aos homens importantes em sua vida de adolescente e adulta.

Gordon MacDonald conta a seguinte experiência pessoal em seu livro *The Effective Father (O Pai Eficaz):*

> O pai eficaz cujos ouvidos estão abertos e cuja sabedoria o torna capaz de aceitar os filhos como são, acrescenta uma qualidade final à sua reputação de ser acessível. Chame isso de resposta flexível. Para usar outra analogia telefônica, ela não deixa seus filhos "à espera".
>
> Estávamos no meio da noite quando ouvi Kris chamar

meu nome. Ouvi imediatamente o primeiro "papai" e, pulando da cama, corri para o quarto dela. Minha filha estava angustiada.

Tivera pesadelo e sentia dificuldade para distinguir entre o que era real e o que fazia parte do sonho.

Por que chamara o pai? Porque de algum modo seu instinto lhe dissera que quando o equilíbrio está em risco, os pais podem ajudar a restaurá-lo. Sua mente jovem havia estabelecido um padrão de reação às situações difíceis: chame o papai; ele sabe como endireitar as coisas que viraram de cabeça para baixo.

Quando a filha tem um pai acessível nos primeiros anos, ela necessitará de menos mecanismos de defesa na sua vida. Mas se recebe uma resposta dura ao procurar o pai – tal como crítica, repreensão ou censura – tenderá a dar desculpas pelo seu comportamento, projetar a responsabilidade de seus atos sobre outros ou ter medo de correr riscos.

É interessante descobrir que os homens se inclinam a ser mais abertos emocionalmente com as filhas do que com as esposas, embora esta abertura seja bastante limitada. Michael McGill, em seu livro: The McGill Report on Male Intimacy (Relatório McGill sobre a Intimidade Masculina), indica que os homens se revelam mais em todas as dimensões – pública, privada e pessoal – às filhas do que aos irmãos, aos amigos íntimos, aos filhos ou aos próprios pais.

Mas os homens também muitas vezes enganam no que compartilham com as filhas, mas ainda do que em qualquer outro relacionamento. O que contam pode ser tanto ficção como fato e isto significa que a sua intimidade aparente é uma mentira aparente amorosa. Alguns pais afirmam que eles realmente não mentem para as filhas, apenas permitem que elas creiam em certas informações sobre o pai que não são verdadeiras.

Por exemplo, alguns homens querem que as filhas acreditem que eles são muito bem-sucedidos nos negócios e que podem resolver praticamente tudo. O pai pode ter inúmeros motivos para este engano. Ele pode torcer a verdade "para o próprio bem dela", esperando criar na filha uma imagem dele como um cavaleiro montado em um cavalo branco que irá protegê-la.

Pode querer que a filha o veja nesses termos, porque é assim que ele se vê.

Mas essas mentiras são descobertas com o tempo e a imagem falsa se estilhaça. À medida que a filha amadurece, ela descobre que os pais estão longe de ser perfeitos. Algumas filhas fazem de conta que acreditam no engano do pai e não e não acham errado perpetuá-lo. Mas outras têm reação oposta. Veja o que três filhas declaram:

> *Ninguém sabe como papai é realmente, mas todos fazemos de conta que acreditamos nele há tanto tempo que acho que até mamãe deixou de se preocupar que venhamos a conhecer quem ele é por dentro ou não. Não penso que se importe muito agora. Talvez tivesse se acertássemos tudo antes, mas agora todos conhecemos muito bem nossos papéis para tentar mudá-los.*
>
> *É tão fácil enganar meu pai, basta que ele pense que você o vê como ele quer ser visto. Minhas irmãs e eu podemos conseguir tudo que queremos dele dessa forma. O engraçado é que ele pensa que temos um relacionamento super-honesto. Isso é realmente uma piada.*
>
> *Meu pai e eu nos daríamos bem se ele fosse sincero comigo; mas, em vez disso, ele insiste em ser o "paizão" que eu sei que não verdadeiramente. Ele não passa de outro pequeno negociante na cidade. Por que não pode admitir isso? Recuso-me a participar do seu teatro como mamãe e Ana fazem – por que devo fazer isso? Como ser íntima de alguém que não é ser sincero como você?*
>
> *Não vou entrar em detalhes aqui, mas sei algumas coisas sobre meu pai muito diferentes do que ele quer que pensemos que é; isso faz dele duas pessoas completamente diversas. Por que não ser sincero comigo sobre quem realmente é, não posso confiar nele. Não sei se algum dia poderei confiar em algum homem e tenho de agradecer a meu pai por essa esplêndida perspectiva.*

Modelos de Fraqueza

Alguns homens são pais-fantasmas por apresentarem um modelo fraco do que deve ser o papel do homem. Eles podem ser fracos em várias situações fora de casa. Por exemplo, um pai pode não ser um bom provedor por alguma razão. Se a filha percebe que este problema é gerado pela irresponsabilidade, falta de bom senso, preguiça, passividade ou falta de coragem dele para enfrentar riscos, ela pode sentir que o pai tem pouca ou nenhuma força para oferecer-lhe. Este traço de caráter em si pode obscurecer a percepção da filha quanto aos homens no futuro.

Se um pai é medroso, ineficiente ou pouco afirmativo ao tratar com as pessoas, a filha passa a crer que ela não poderá depender dele ou apoiar-se nele. Se for moralmente fraco, a filha aprende que não pode contar com ele para ajudá-la a desenvolver seus próprios princípios morais.

A filha no geral nota que o pai é fraco ou subordinado na interação com a mãe. Por exemplo, o pai concorda com a mãe em várias decisões, inclusive onde devem morar, na escolha de amigos, como passam as horas de lazer, onde vão nos passeios, etc. Ela pode vê-lo perder todas as discussões ou ceder repetidamente à mãe. Pode notar que tudo que a mãe quer é aceito por ele. O pai não mostra desejos ou preferências fortes. Tais fraquezas aparentes fazem a filha perder a confiança no pai e sugerem que nenhum homem tem vontade própria.

Há outros meios em que a fraqueza manifesta dos pais em relação à esposa pode afetar diretamente a filha. Seu pai pode ter castigado ou repreendido você, não porque *ele* estava aborrecido, mas porque sua mãe obrigou-o a isso. O pai fraco pode também castigar a filha por estar zangado com a mulher, mas teme mostrar sua raiva para ela. A filha se torna o bode expiatório. Se o seu pai foi fraco em sua relação com sua mãe, você também deve ter provavelmente desistido de pedir a ele para interferir nas suas interações com sua mãe. É certo que não iria ajudá-la e você então desistiu.

A filha geralmente não procura o conselho de um pai fraco pela sua ineficiência em gerenciar bem sua própria vida. Outras filhas aprendem a evitar discussões com os pais fracos sobre alguns tópicos porque nunca recebem respostas definidas, ou porque as respostas são superficiais. O pai fraco leva a filha a temer sobrecarregá-lo com as suas necessidades emocionais ou intelectuais. Ela acaba sentindo que é um peso excessivo para o pai. A decepção se instala e seu respeito por ele vai desaparecendo.

O Impacto Causado pelo Pai Fraco

Quais os resultados do relacionamento entre um pai fraco e sua filha? Se a filha cresceu com um pai fraco, ela pode sentir-se muito confortável com um homem fraco em sua vida. Foi a salvadora do pai na infância e adolescência. Quando chega à idade adulta e deixa o pai, a mulher considera incompleta a sua missão de salvadora, sendo atraída por homens que precisam dela. Gosto da maneira como Howard Halpern descreve isso:

> Muitas ondulações têm origem nas interações turbulentas que passam por relacionamentos entre um pai fraco e seus filhos. Você talvez esteja presa num padrão de encontrar "figuras paternas" fracas e depois dedicar-se a ignorar as suas fraquezas ou a apoiá-las a toda hora para que pareçam fortes...
>
> Já vi mulheres com pais fracos escolherem infalível e repetidamente, dentro de um grande número de homens que cruzam o espaço da sua vida, homens que não passam de meninos de muitas maneiras – talvez alcoólatras, viciados em drogas, fracassados em suas carreiras, inaptos para ganhar seu sustento e incapazes de se afirmar, exceto talvez em exigências infantis, acessos de raiva e mau humor.

A filha de um pai fraco, infelizmente, sente que é seu dever "consertar" os homens fracos de sua vida, como tentou consertar o pai. Ela quer um homem forte em quem se apoiar, alguém que finalmente preencha o papel que seu pai fraco não pôde ou não quis desempenhar. Mas continua encontrando novas coisas para endireitar nos homens porque, se completasse a tarefa, não saberia como lidar com um homem forte. Se não tiver mais defeitos para corrigir, sentir-se-á desapontada e até vitimada. Sua busca por um homem a ser completado começa então novamente.

A filha tem de terminar a tarefa de criar seu próprio pai – ou algum outro homem no lugar dele – até a idade adulta. Inúmeras mulheres se envolvem nesta busca infrutífera durante anos. Os homens que escolhem são na verdade homens-crianças, como descrito pelo Dr. Dan Kiley em seu

livro *A Síndrome de Peter Pan.*

Algumas filhas de pais fracos têm a felicidade de encontrar homens fortes com quem conseguem identificar-se. Um homem forte pode mudar a direção da maré para a mulher cujo principal modelo masculino, o pai, era fraco. Seu novo modelo de força pode vir a ser uma fonte de aprendizado e orientação para ela, enchendo o vazio criado pelo pai fraco.

Interrompendo o Padrão de Salvação

Se você se identificar com a descrição da salvadora, tem condições de interromper este padrão reconhecendo em primeiro lugar o efeito que um pai fraco teve na sua vida. Deve admitir para si mesma que ele falhou em certos pontos, pontos esses que jamais poderá corrigir.

Quebrar o padrão significa também decidir observar seu pai de uma perspectiva muito mais ampla. Você deve tentar conhecer o mais possível a vida dele, seu desenvolvimento e experiências na infância, a fim de entender melhor porque ele é como é. Durante o processo, você pode descobrir alguns dos pontos fortes de seu pai, que não os viu antes por causa da sua decepção e mágoa.

Se você for vítima de um pai fraco, dever ter duas reações. Primeiro, deve abandonar a esperança idealista de que poderá um dia torná-lo forte. Segundo, deve desistir de qualquer vingança contra ele por causa dos seus defeitos e imperfeições. Se não desistir da sua falsa esperança e desejo de vingar-se, continuará sendo controlada pela fraqueza de sue pai. Ficou admirada com esta afirmação? Muitas mulheres ficam. Elas não compreendem que estiveram escravizadas aos pais todos estes anos.

Se o seu pai ainda estiver vivo, comece a relacionar-se com ele com base nos pontos fortes da vida dele. Recuse a envolver-se em reações que enfatizem as suas fraquezas. Isto significa que terá de ignorar alguns dos comportamentos dele, responder a outros de um novo modo e reforçar suas respostas aos comportamentos positivos. Você não vai mudar imediatamente, mas pelo menos a mudança se tornará uma possibilidade.

Os efeitos do seu relacionamento com seu pai fraco devem ser cuidadosamente considerados porque causam impacto em suas relações com outros homens. Conversei com várias mulheres que ficaram presas no ciclo repetitivo de salvar homens fracos como haviam tentado salvar seus

pais fracos. Algumas vieram falar comigo, perguntando se havia mais coisas na vida além de desempenhar missões de salvação sem nunca tirar uma folga.

Se você está continuamente tentando salvar homens fracos, está na hora de acabar com esta atração por este tipo de pessoa. O padrão nunca vai mudar, se continuar apenas trocando os homens em sua vida. Você deve mudar suas crenças, atitudes e maneiras de responder a eles. É importante lembrar que a mudança é possível mediante o poder e a presença de Jesus Cristo.

Vilma era uma mulher de 37 anos que passara 20 anos tentando salvar homens fracos. Os comentários que trocou comigo mostraram grande discernimento

> *Passei todo esse tempo escolhendo homens que a seu modo eram fracos como meu pai. Cerca de dois anos atrás disse a mim mesma que não mais teria medo de um homem com idéias e caráter forte. Sabia como eram os homens fracos e decidi então que não tinha nada a perder namorando um tipo oposto.*
>
> *Conheci George num grupo de solteiros em nossa igreja. A princípio fiquei assustada porque ele parecia emocionalmente controlado. Não pude encontrar muitas fraquezas durante nossos encontros. Descobri que era o tipo em que se pode confiar e não precisei salvá-lo de nada. Ele me trata como igual e aprendemos a nos ajudar mutuamente quando há necessidade. Que alívio! Sinto-me livre pela primeira vez em minha vida!*

A leitura das obras *Síndrome de Peter Pan* e *Síndrome de Wendy* do Dr. Dan Kiley, será útil para você enquanto luta para interromper o padrão da salvação. Será também proveitoso conversar com seu marido ou com um amigo íntimo sobre suas tendências passadas e como elas afetam o seu relacionamento atual.

7. Porque Meu Pai Continua Controlando a Minha Vida?

– Não posso entender o porquê de toda essa conversa sobre pais ausentes ou não-envolvidos na vida das filhas – admitiu Carmem para mim – Meu pai era *super*envolvido em minha vida. Mas eu daria tudo para ficar livre dele quando estava crescendo. De fato, ele continua superenvolvido comigo: ditando, sufocando, controlando. Minhas irmãs e eu o chamamos de "Pequeno Hitler" pelas costas. Preciso tirar uma folga desse homem.

Ouvimos tanto falar do pai indiferente hoje que a influência sufocante do pai superenvolvido é no geral minimizada. Em alguns casos esses pais são aplaudidos pelo seu "profundo interesse e envolvimento sacrificial" na vida dos filhos. Mas, falei com muitas outras mulheres como Carmem que se queixam: "Meu pai nunca me deixou crescer, ele sempre tomava as decisões por mim", ou "Papai sempre cuidou de mim – odeio admitir – continua cuidando ainda hoje. Ele interfere mesmo quando não peço sua ajuda".

A mãe é quem geralmente tende a se envolver demais na vida dos filhos. Algumas filhas, porém, vêm de famílias onde pai e mãe são fortemente controladores. Em outros lares a mãe é distante e o pai cobre a falha envolvendo-se excessivamente.

Os Pais e Seus Filhos

Os filhos querem a atenção e o envolvimento dos pais. Os estudos indicam que, aos 20 meses de idade, as crianças são tão ligadas aos pais quanto às mães, mas significativamente mais responsivas aos brinquedos iniciados pelos pais.

Num relatório à Sociedade de Pesquisas do Desenvolvimento Infantil, Alison Clarke-Stewart declarou que na atividade tripla – filho – pai e mãe – as crianças de ambos os sexos se mostram mais envolvidas, cooperativas, entusiasmadas e interessadas quando brincam com os pais.

Mais de 70% das crianças que participaram do estudo preferiam os pais como companheiros de brinquedos.

Outras pesquisas mostram que os pais responsáveis por tomar conta dos filhos, pelo menos 60% do tempo em suas casas, em comparação com 22% no lar comum, afetam positivamente a vida das filhas. O principal benefício que elas recebem deste cuidado extra é maior segurança na sua capacidade de influenciar seu próprio destino e os eventos externos que influenciam a sua vida.

Existe, no entanto, um lado negativo no relacionamento do pai com sua filha. A pesquisa revela que os pais dão mais tempo e atenção aos filhos do que às filhas. Um estudo notou que os homens mostram preferência pelos filhos numa proporção de quase quatro para um.

Em outro estudo, dois pesquisadores observaram os pais em casa, quando seus bebês tinham três semanas e depois três meses de idade. Os observadores notaram que os pais com filhos se envolviam muito mais com as crianças do que os pais com filhas. Os pais com filhos tocavam mais os bebês, mostravam mais brinquedos para eles e os olhavam mais vezes do que os pais de filhas. Os pais de filhos também se envolviam mais com as crianças na hora de alimentá-las.

Outros estudos realizados nos Estados Unidos e na Suécia mostram que os pais estão mais dispostos a manter envolvimento com os meninos "difíceis" do que com as meninas "difíceis".

A menina pode ficar magoada, zangada ou ressentida quando seu irmão recebe atenção preferencial do pai. Ela quer que ele se envolva mais na sua vida. Começa então a pensar se é tão importante para o pai quanto o irmão. Pode sentir-se emocionalmente abandonada por um pai que aparentemente gosta mais do irmão.

Outra área em que o pai trata os filhos e as filhas de modo diferente é nas suas esperanças, sonhos e expectativas para os filhos. Foi perguntado a duas mil mães e pais: "Que tipo de pessoa você quer que o seu filho se torne?" Os pais responderam com muito mais expectativas para os filhos do que para as filhas. Por exemplo, os pais queriam que os filhos fossem ambiciosos, trabalhadores, responsáveis, inteligentes e de caráter forte. Tudo o que desejavam para as filhas era que fossem atraentes, bondosas, amorosas e generosas.

Os pais não especificaram que os filhos deveriam fazer bons casamentos e ser bons pais, mas essas qualidades foram listadas para as filhas. Nas suas listas para os filhos, os pais citaram apenas um traço relacional desejado: protetor. Mas para as filhas citaram dez: cuidadosa, sensível, doce (o que quer que isso signifique!), compreensiva, flexível, compassiva, pronta para o auto-sacrifício, amável e cordial..

Inúmeros pais não compreendem que essas características relacionais são tão importantes para os homens quanto para as mulheres. 1 Pedro 3.7 afirma "Maridos, vós, igualmente, vivei a vida comum do lar, com discernimento". Viver com discernimento envolve muitos traços relacionais que os pais só desejavam para as filhas. A Escritura chama os homens para desenvolver características que alguns pais consideram femininas.

No estudo que conduzi com mulheres durante o aconselhamento pré-conjugal nos últimos dez anos, uma das perguntas que fiz foi: "Qual é/era o alvo de seu pai para a sua vida?" Dentre as centenas de mulheres entrevistadas, 80% disse que os pais apenas queriam que fossem felizes. Poucas filhas contaram que os pais tinham alvos elevados de carreira ou empreendimentos para elas.

Uma resposta que recebi parecia combinar um equilíbrio básico de objetivos: "Meu pai sempre quis que eu trabalhasse em sistemas de escolas públicas como orientadora escolar. Acho que ele ainda quer isso, mas na maioria das vezes quer que eu seja feliz e realizada. Ele sempre quis que eu me mantivesse atraente em todas as áreas da minha vida, a fim de cativar um homem maravilhoso com qualidades positivas, ter um casamento bem-sucedido e criar bons filhos".

Alguns pais vêm de lares e ambientes pobres. Esses homens geralmente reagem à criação que tiveram sendo excessivamente protetores com as filhas. Não querem que suas meninas sofram como eles. Podem mimar ou superproteger as filhas, expressando pouca confiança nas suas habilidades. O pai protetor geralmente disfarça o seu superenvolvimento sob a máscara de um pai amoroso. Algumas vezes ele se torna tão dependente da filha durante esse processo que acha difícil libertá-la quando ela quer mudar-se ou contrair casamento.

Ensinando a Dependência

A maioria dos pais não tem idéia de quão grande é o impacto que sua preferência pelos filhos causa nas filhas. Este impacto foi dramaticamente demonstrado num estudo interessante feito por Jean Block. Os pais foram filmados enquanto ajudavam os filhos a resolver um quebra-cabeça difícil. Quando os pais ajudaram os filhos com o jogo, eles fizeram isso enfatizando habilidades para a solução de problemas e se concentraram no desempenho e sucesso do garoto. Mas quando se sentaram com as filhas para resolver o quebra-cabeça, não se mostraram orientados para a tarefa mas para o relacionamento. Brincaram com as filhas, encorajaram e ajudaram as mesmas. Chegando a juntar peças do quebra-cabeças sem que as filhas tivessem pedido ajuda!

Para pais e filhos, o quebra-cabeça era um problema resolvido. Para pais e filhas, era um jogo a ser apreciado.

Do lado positivo, o comportamento desses pais demonstra sua disposição para proteger as meninas. Mas, do negativo, suas respostas ilustram a mensagem subreptícia que muitos pais transmitem às filhas: "Você precisa da ajuda do papai porque não é capaz de fazer isso sozinha". Pelos seus atos, esses pais inconscientemente injetam nas filhas o que é agora chamado de "dependência aprendida". Essas meninas crescem sentindo-se fracas e inferiores, precisando dos pais para ajeitar tudo para elas. As meninas desse tipo quase sempre acabam dominadas pelos pais – outras figuras paternas – na idade adulta.

Felizmente, muitas meninas são mais independentes e autoconfiantes, resistindo à dependência aprendida que alguns pais tentaram incutir nelas. Tenho uma filha assim. Desde pequena Sheryl queria fazer as coisas sozinha e não gostava muito de ser resgatada quando estava tendo problemas. Ela se tornou muito hábil na pesca e em outros esportes bem cedo, e aos cinco anos já me acompanhava em viagens de pesca, cuidando dos seus próprios apetrechos. Na sua segunda viagem ela decidiu pescar as anchovas vivas do tanque de iscas, colocou-as no anzol e atirou a linha na água sozinha. Para grande surpresa minha, ela apanhou naquele dia três grandes barracudas e lutou com um tubarão bem grande até que ele quebrou a linha. (Até hoje ela diz que **eu** cortei a linha!)

Sheryl continuou progredindo em suas habilidades de pescadora, dominando a pesca em água doce. Quando fez oito anos, começou seu próprio negócio de limpeza de peixes no rancho onde estávamos passando as férias no Grand Teton National Park, em Wyoming. Para grande

frustração dos rapazes que namorava, ela não só sabia mais sobre pesca, como também pescava muito melhor que eles!

Lembro-me, entretanto, de uma viagem de pesca em que Sheryl se mostrou indefesa – ou pelo menos pareceu assim. Quando tinha 15 anos, fomos pescar em mar alto com um grupo durante meio dia. No momento em que o barco parou, Sheryl foi a primeira a atirar a linha na água. Ela pegou uma *perca* de bom tamanho na mesma hora, puxou-a para o lado do barco e depois ficou ali paralisada como se não soubesse o que devia fazer em seguida com o peixe. Eu estava prestes a dizer-lhe que puxasse para dentro, quando ela me lançou um olhar de advertência, parecendo dizer: "Não diga uma palavra, papai". Em alguns segundos compreendi. Um rapazinho de boa aparência, dos seus 17 anos, se aproximou, pronto para ajudar a garota atraente com o seu peixe. Rimos bastante com a "incapacidade" momentânea de Sheryl. Ela continua a pescar até hoje e pesca muito bem.

A dificuldade de Sheryl naquele dia não foi a dependência aprendida que muitas meninas herdam dos pais. Ela foi sempre autoconfiante, pronta para tentar novas coisas por si mesma. Seu espírito aventureiro a levou a abrir um negócio, desenhando e criando brincos pintados a mão.

A dependência aprendida não é um traço feminino; mas um traço que os pais ensinam e reforçam para as filhas, livrando-as de muitas situações problemáticas. Os meninos aprendem a experimentar até encontrarem as soluções; muitas meninas só aprendem a se apoiar nos pais para receberem as soluções. Os pais tendem a crer que suas filhas são mais delicadas, fracas e menos atentas do que os filhos.

Quando o pai continua a salvar a filha, ela também começa a crer que é incapaz de ter êxito sem a intervenção dele. De modo geral, nossa sociedade perpetuou a dependência aprendida que os pais freqüentemente transmitem. Damos graças por terem surgido algumas mudanças que permitem que as meninas e as mulheres desenvolvam e expressem as suas habilidades.

Fiquei impressionado com uma sugestão para os pais feita por uma professora de crianças bem dotadas. Ela insistiu com os pais que encorajassem as filhas com comportamentos que comunicassem:

> Creio que você é perfeitamente capaz de lidar com qualquer situação que possa surgir. Estou aqui se você precisar, mas confio no *seu* julgamento, em vez do meu, para decidir se e quando minha ajuda é necessária. Não vou saltar prematuramente para salvar você e diminuir a sua realização.
>
> Você sabe que haverá ocasiões em que vai sentir-se frustrada e ansiosa, solitária e com medo enquanto enfrenta as dificuldades que serão únicas em qualquer caminho pelo qual decida caminhar. Vou amar e apoiar você enquanto percorre o seu caminho, mas não irei salvá-la das lições que tiver de aprender com ele. Não vou interferir no seu direito de crescer, de cometer erros, e de aprender as lições embutidas nessas situações. Não vou interferir no seu direito à autonomia.

Seu pai salvou você quando criança? Que tipo de comportamento ele usou para livrá-la? Seu marido tende a salvar suas filhas?

Caso positivo, como? Converse com ele sobre esta questão, a fim de certificar-se de que nenhum de vocês é culpado de ensinar a dependência aprendida a suas filhas.

A Filha Adulta Dominada

Quando você era criança, seu pai tinha muito mais conhecimentos e habilidades do que você. Era natural que usasse sua sabedoria e força adultas para guiar a sua vida e ajudar a resolver os seus problemas. Agora que você é adulta, não espera que a trate mais como criança, mas ele age assim. Se lhe perguntar porque ainda diz o que você deve fazer, ele provavelmente responderá: “Porque amo você e quero o seu bem”.

Na verdade, ele talvez se ache ainda com direitos aos poderes paternos que exercia sobre você quando mais jovem. Não consegue admitir que a filha seja agora uma adulta capaz. Ele tenta dominá-la com conselhos que você não pede e não quer. Suas mensagens começam com palavras como: “Você deve...” ou “Por que você não...” Até as suas perguntas não são realmente perguntas, mas ordens disfarçadas. Você não tem liberdade para responder como quer. Ele continua exigindo que “faça o que o papai

manda" e não o que você deseja.

Uma mulher de 27 anos me disse desanimada, "Meu pai entrou em minha casa e, no espaço de uma hora, fez sete comentários depreciativos sobre meu desempenho como dona de casa. Ele fez também quatro mudanças no meu esquema de decoração – nem sequer pediu licença!" É difícil tratar com um pai assim, desde que ele utiliza a ansiedade e a preocupação da filha para controlá-la.

Na superfície, alguns dos pedidos parecem legítimos. Mas: são no geral mascarados pelas suas intenções ocultas. Se ela não concordar com as sugestões, ele aumenta o sentimento de culpa dela mostrando a preocupação, desapontamento ou mágoa. Há várias maneiras dos pais dominarem as filhas adultas. Vamos considerar algumas.

Dominada por omissão. Não lhe parece estranho que, toda vez que seu pai lhe dá uma ordem como filha adulta, você ainda sente que será mandada par ao quarto ou perderá privilégios se não obedecer? Conversei com mulheres na casa dos 50 que ainda dizem: "A que altura?" quando os pais mandam: "Pule". Mulheres assim são dominadas principalmente porque entregam o controle aos pais quando não precisariam fazê-lo.

Brenda, uma mulher na metade da casa dos 40, me surpreendeu certo dia quando disse: – Norm, meu pai ainda sabe o que é melhor para mim. Sei que isso me fez parecer infantil, mas continuo aceitando o que meu pai diz. Acho que obtenho alguma satisfação do velho ditado: "Papai sabe mais".

Eu vinha aconselhando Brenda há algum tempo, portanto senti seguro em fazer-lhe algumas perguntas mas instigantes. – Brenda, será que se dissesse não a seu pai, estaria dizendo ao mesmo tempo que sabe o que é melhor para a sua vida e removeria assim o conforto e a segurança de apoiar-se nele? Você talvez se sinta inadequada em algumas áreas da sua vida e, por mais que gostasse de controlar as coisas, tomar decisões lhe parece arriscado? Acontece que o pai dominador é uma ótima cobertura para a sua fraqueza.

A expressão do rosto de Brenda – um olhar chocado que só a compreensão da verdade poderia produzir – confirmou que eu havia atingido um ponto nevrálgico. Com o seu segredo exposto, Brenda tinha de

enfrentar o problema – e foi o que fez. Nas semanas que se seguiram, ela começou a formar um novo padrão de comportamento adulto.

A história de Brenda lembra seu próprio comportamento? Você tem usado o domínio de seu pai como camuflagem para a sua própria fraqueza? Como Brenda, você pode enfrentar esse sentimento e vencê-lo.

Dominada pela reação negativa. Júlia, uma dona de casa de 40 anos, contou-me que compensava o excesso de coisas que tinha a fazer com uma atitude demasiado acomodada e submissa às pessoas. Sugeri que cortasse ou cancelasse algumas das suas atividades. Mas ela respondeu: – Está insinuando que eu deva dizer não a alguém depois de ter dito sim? Isso seria mudar de opinião. Não posso fazê-lo.

– O que há de errado em mudar de idéia? – perguntei – Que tipo de mensagem você acha que vai transmitir?

– Quando você muda de opinião e não cumpre o que prometeu: – foi a resposta de Júlia: – isso significa que não é confiável nem responsável.

– O que lhe deu essa idéia? – pressionei-a. – Quem lhe ensinou isso?

– Meu pai sempre mudava de idéia e fulga das responsabilidades – disse ela – e prometi que não seria como ele.

– O seu pai continua então controlando a sua vida, não é? – observei.

Júlia ficou calada por alguns segundos, parecendo um pouco espantada com o meu comentário. – Acho que nunca pensei que ele estivesse me influenciando desse modo – admitiu.

Como Júlia, muitas filhas adultas são dominadas pelos pais, mesmo quando decidem viver de maneira oposta ao exemplificado ou ensinado por eles. Esta tem sido também a sua experiência?

Dominada pela fraqueza. Alguns pais aprenderam que podem controlar os filhos adultos com seus problemas pessoais ou fraquezas físicas. O pai de Diana, que não estava tão doente como gostava de parecer, telefonava para a filha todas as sextas-feiras e perguntava se ela ia estar nas vizinhanças de sua casa durante o fim de semana. Se ela

respondia que não, ele dizia em tom lamentoso: – Bem, acho que vou ter de deixar a limpeza para a outra semana. Mas, não faz mal. Eu me viro.

As incapacidades dos pais são às vezes reais, mas suas exigências irreais. Ele utiliza suas fraquezas como uma alavanca para exercer controle sobre a filha compassiva. Seu pai usou este estratagema com você? Você pode satisfazer as necessidades legítimas de seu pai sem permitir que suas necessidades exageradas a dominassem?

Dominada pelas finanças. Alguns pais controlam as filhas com as suas carteiras. Por exemplo, um homem insiste em que a filha continue à frente dos negócios da família, oferecendo-se para pagar pela educação que ela vai precisar para preparar-se. Ele exerce ainda mais controle, anunciando à família e aos amigos como será esplêndido que a filha siga os seus passos.

Mas a filha sente-se aprisionada. Ela não quer continuar os negócios do pai, teme porém não ser capaz de sustentar-se sozinha financeiramente. Quer ficar livre da influência do pai, mas também precisa estudar para poder realizar seus sonhos.

Abrir seu próprio caminho provavelmente significa que o pai vai negar-lhe toda ajuda financeira. A moça se encontra numa verdadeira encruzilhada!

Seu pai usou alguma vez o dinheiro como um meio de controlar a sua vida? Ele faz isso agora?

Dominada pelo medo. Alguns homens são viciados em poder e controle. Como déspotas, tendem a dominar as pessoas que os rodeiam pelo medo, inclusive a família. O pai tirano acredita que possui você. Você é um bem que lhe pertence. Ele é o tipo de homem que, conforme descreve Howard Halpern, a sobrecarrega com uma lista de mandamentos que gravou em sua mente: “Sou seu pai e mais importante do que qualquer outra pessoa”; “Minhas necessidades e desejos devem ser satisfeitos em primeiro lugar”; “Mereço respeito e gratidão da sua parte”; “Ou você segue as minhas regras ou, já sabe...”. O “já sabe” não desaparece quando a filha de um pai assim se torna adulta. Ele simplesmente muda as palavras para provocar mais medo.

Algumas filhas se rebelam contra o pai tirânico, especialmente durante a adolescência. A ira e o ódio dessas mulheres geralmente se transformam em indiferença fria ou em desafio incendiário para com os pais e todos os outros homens: namorados, maridos, empregados, empregadores, professores e amigos. A filha dominada anseia por um homem amigo, amoroso e que a aceite como é. Mas todo homem que encontra é dominador como o pai ou fraco em relação a ele, provocando sempre a mesma reação: rebelião irada. Ela trava com os outros homens a mesma batalha que travou com o pai: a batalha da sobrevivência

Seu pai a dominou pelo medo? Caso positivo, que "já sabe" ele usou para controlar o seu comportamento? Você ainda o teme? Porque sim ou porque não?

A Família Dominada pelo Pai

Se a sua família foi dominada pelo seu pai, como os outros membros da mesma reagiam? Eles aceitavam razoavelmente o domínio ou havia uma rebelião aberta ou subterrânea contra seu pai?

A família dominada por um pai controlador não é unida nem íntima. Os membros têm medo da transparência e da vulnerabilidade porque o pai poderia explorar esses aspectos para controlá-los ainda mais. O pai dominador não tolera a vulnerabilidade que a intimidade requer. Além disso, se o despotismo dele tiver sucesso em fazer a família funcionar, quem precisa de aproximação? O poder é essencial para o pai dominador

Esse tipo de pai também afeta o estilo de comunicação da família e as técnicas de solução de problemas. Nesta família as negociações são raras ou inexistentes. Você pode ter então crescido sem aprender a fazer concessões de maneira sadia ou a discordar amavelmente.

O controlador é hábil em usar a ira para dominar e manipular os que estão à sua volta. Ele tende a manter expectativas elevadas e irreais para outros e gosta de implicar. Diverte-se à custa de outros e muitas vezes recorre ao sarcasmo e à depreciação. Quase nunca se desculpa e sabe como justificar seus próprios erros.

Lança a culpa sobre outros e poucos ousam discordar. Não importa o que faça, tem sempre de dar a última palavra; tem de vencer. Tudo na família precisa girar em volta dele e mantém a todos pisando em ovos.

Expressar sentimentos numa família dominada pelo pai é negócio arriscado. Ele no geral reprova a manifestação de ira, mágoa, tristeza, depressão, alegria ou deleite. Os sentimentos ressentidos da filha contra o pai devem ser mantidos ocultos. Ao mesmo tempo, o pai dominador pode produzir sentimentos de culpa nos membros da família.

Ele talvez diga: "Alguém tem de tomar conta das coisas nesta casa. Se eu não fizer isso, nada acontece. Tenho de ser o responsável, pois todos vocês são irresponsáveis".

A história de Cora ilustra os resultados típicos de um pai dominador na família. Aos 15 anos, Cora foi levada ao psiquiatra por causa dos temores excessivos que a perseguiam desde os 13 anos. A princípio ela só tinha medo de altura, mas depois passou a apavorar-se em qualquer lugar que tivesse mais de duas pessoas. Durante vários meses antes da ida ao médico, Cora se recusou a sair do quarto, comendo ali todas as suas refeições. A família de Cora foi chamada como parte da avaliação.

O pai dela, um cirurgião bem-sucedido, dominou a entrevista. Ele fez as perguntas, ordenou que os membros da família respondessem, cortou as respostas deles conforme seus desejos e mudou freqüentemente de assunto. Mostrou-se sarcástico e depreciativo em relação à esposa. O estilo de liderança do pai não passava de domínio franco e sufocante.

A mãe de Cora era passiva e submissa, manteve-se sentada segurando a mão da filha. Durante a doença de Cora, a mãe fizer um acordo com ela, passando muito tempo em seu quarto. Jofre, 19, também viu-se apanhado no dilema da família. Ele era triste e visivelmente irritado. Não alcançara as notas necessárias para passar na faculdade e procurava emprego a seis meses. O pai estava aborrecido com o desempenho do filho e ameaçara expulsá-lo de casa. O rapaz parecia empenhado em desafiar o pai com seu comportamento negativo.

Durante a entrevista individual o sofrimento de cada membro da família ficou perfeitamente visível. Cora se achava evidentemente assustada e deprimida, chorando o tempo todo da entrevista. A garota parecia depender anormalmente da mãe.

Jofre, por sua vez, manifestava sua irritação criticando o pai, não parecendo perceber qualquer ligação entre seus fracassos freqüentes e a ira contra o progenitor. A mãe de Cora era quieta, deprimida e falou de sentimentos de profunda solidão. O pai de Cora estava zangado e amargo

quanto à atuação da família.

Ele se sentia responsável por "carregar" a todos e achava pesada a situação, pois não conseguia resolvê-la. Considerava o seu comportamento dominador, despótico, como uma resposta às "deficiências" dos outros membros da família.

Para a família dominada, a vida contém mais dor e sofrimento do que alegria e satisfação. Mas até uma família como a de Cora pode ser ajudada. Com o tempo e aconselhamento extenso, os membros podem desistir dos padrões de interação destrutivos e descobrir novos meios de lidar com a vida e uns com os outros.

Um exemplo interessante e famoso do pai dominador é a história de Edward Barrett, pai da poetisa Elizabeth Barrett Browning. Segundo os padrões vitorianos, o Sr. Barrett era considerado um pai amoroso e bondoso. Mas ele era também um pai sedento de poder, dominador, sentindo que tinha o direito divino de agir nessa conformidade. Encorajou a filha a escrever quando ainda menina, mas tornou-a também inválida a fim de que tivesse de depender dele. Elizabeth sentiu tanto amor como repressão da parte do pai.

O Sr. Barrett proibiu os filhos de contraírem matrimônio. No entanto, apesar dos protestos e ameaças do pai, Elizabeth foi a primeira dentre os filhos a quebrar os grilhões, casando-se e saindo de casa. Ela continuou escrevendo para o pai, mas ele a rejeitou e negou sua existência. Antes de morrer, o Sr. Barrett enviou um pacote das cartas de Elizabeth, ainda fechadas para o marido dela. Quando o pai morreu, o sofrimento de Elizabeth foi indizível, ao sentir a última e completa rejeição do pai.

Este pode ser um caso extremo, mas um número incontável de filhas tem histórias similares de domínio e rejeição a contar.

Muitas filhas se rendem ao domínio dos pais em vez de lutar contra eles. Elas aprendem a agradar e eventualmente terminam como vítimas. – Eu me vendi emocionalmente a meu pai – disse-me Helena. – Tentei lutar com ele algumas vezes, mas seus pesados ataques verbais me desarmavam. Com o tempo aprendi a contar com ele quando tinha necessidade e permiti que dominasse a minha vida. Esta a razão de achar que me vendi a ele, sentindo-me usada e abusada emocionalmente. Não sei o que fazer agora para quebrar o padrão estabelecido com ele e com os outros homens com quem me relaciono. Há esperança para mim?

Helena fez uma boa pergunta: Há esperança? Os efeitos do passado podem ser mudados? A resposta é uma boa notícia: Sim, sim, sim!

Como Você Se Sente em Relação a Seu Pai?

Nestes últimos capítulos falamos sobre os pais que não cumpriram seus papéis, seja por não se envolverem, por se envolverem demais ou por estarem ausentes. Quer seu pai tenha ou não cumprido o seu papel, você tem sentimentos fortes sobre ele.

Quais são esses sentimentos? Pedi a um grande grupo de mulheres na casa dos 20 e 30 anos para descrever seus sentimentos sobre seus pais. Tenho aqui dois grupos de respostas. Ao lê-las, considere estas perguntas: Com qual grupo você se identifica mais?

Como o seu futuro pode ser atingido pelos seus sentimentos em relação a seu pai? Se você é pai de uma filha, como quer que ela se sinta sobre o pai? Como ela se sente em relação a ele no momento?

As lembranças de seu pai e sua existência com ele podem ser uma experiência de aprendizado positiva ou uma influência controladora em sua vida. Como você acha que este primeiro grupo de mulheres considerou as experiências que teve com seus pais?

No geral, sinto-me muito negativa quanto a meu pai porque ele se mostra desapontado e zangado com minha decisão de não viver de acordo com seu estilo de vida. Resisto a sua reprovação e rejeição dos meus objetivos pessoais.

Amo meu pai, mas me preocupo com o seu bem-estar físico, espiritual e mental. Sinto-me culpada por não passar mais tempo com ele, mas tenho dificuldade em ficar ao seu lado quando ele está bêbado.

Amo meu pai e aprecio as coisas que ele fez por mim. Mas fico também zangada com a maneira como ele trata minha mãe e como dirigiu a sua existência. Tenho pena

dele porque não consegue controlar sua vida.

Meus sentimentos são complexos. Meu relacionamento com ele não foi fácil desde os oito anos de idade. Eu o rejeitei quando adolescente e levou muito tempo para refazer qualquer tipo de relacionamento. É difícil apreciar uma relação que exige tanto esforço, mas estou aprendendo que vale a pena.

Não sei como me sinto sobre ele. Nosso relacionamento até agora foi quase distante. Ele parece mais estranho do que um pai.

Meus sentimentos são incrivelmente confusos. De um lado, tenho grande respeito e admiração pro ele. Do outro, nunca consegui perder completamente o medo dele. Meu coração dói quando penso como nos distanciamos.

Eu gosto dele, mas não temos uma relação pai-filha. Sinto-me triste porque ele não é amoroso nem íntimo emocionalmente, tendo também dificuldade em perdoar. Lamento ter tido tanto medo de meu pai durante a infância.

Nos últimos 25 anos ouvi muitas mulheres a quem aconselhei expressarem respostas semelhantes sobre seus pais. O relacionamento da mulher com o pai é muitas vezes a principal razão dela procurar aconselhamento. Mas outras mulheres tiveram experiências positivas. Você talvez possa identificar-se com alguns dos seus sentimentos sobre os pais:

Eu o amo e o respeito. Fico muito grata por ele ter realmente tentado ser o melhor pai que podia ser. Em vista de ter nascido em outro país e sido criado por pais abusivos, sei que isso foi difícil para ele. Era rigoroso, mas sempre soubemos que nos amava. Nos anos futuros

nosso relacionamento provavelmente irá mudar, pois ambos ficaremos mais velhos. Oro para que possamos aceitar graciosamente essa mudança.

Sempre gostei muito de meu pai. Ele tinha um jeito único de fazer com que cada um de seus filhos sentisse que era especial.

Gosto muito dele, embora nem sempre o compreenda. Posso contar com ele. Sei que ele me ama. Gostaria que cuidasse mais de si mesmo. Eu o amo e respeito

Gosto do meu pai. Ele sempre cuidou de mim e satisfez a todas as minhas necessidades materiais. Nos últimos anos tem mostrado mais abertamente os seus sentimentos e nos abraçamos e demonstramos nosso afeto mútuo. Jogamos tênis todas as semanas e isto ajudou a cultivar o amor entre nós.

Meu pai é uma das melhores coisas que tenho. Posso sempre procurá-lo e sei que serei ouvida. Sou grata pelo nosso relacionamento. Também me sinto feliz, pois conversei com outras mulheres cujas relações pai-filha eram deficientes de tantas formas.

Amo muito meu pai. Escuto e dou valor às opiniões dele por causa da maneira bondosa com que fala e porque as suas idéias me ajudam a considerar possibilidades que ignorei.

No passado era comum colocarmos nas mãos dos pais o peso de alguns dos nossos problemas. Ao avaliar o sucesso de seu pai, tenha vários valores em mente. Primeiro, cada pai assume o seu papel como amador. Segundo, cada pai é imperfeito ao cumprir o seu papel. Terceiro, cada pai introduz em seu desempenho todas as imperfeições de como ele ou ela foi criado.

Você pode escolher entre ficar presa às falhas e deficiências de seus pais ou aceitar o seu passado e continuar com a sua vida. Você pode escolher ser responsável pelos seus sentimentos e reagir positivamente à vida, ou culpar seus pais pelos seus problemas e perpetuar assim a influência deles sobre você. Pode decidir viver no passado e deixar que este determine quem você é hoje, ou aprender do passado mas viver no presente. Considere o que Lloyd Ogilvie diz:

> A vida cristã começa quando somos libertados das prisões de nossa própria fabricação. O amor da cruz abre as portas da prisão da memória. O passado é perdoado e o futuro se abre para novas possibilidades... O passado não pode ser uma fonte de confiança nem de condenação. Deus dividiu graciosamente a nossa vida em dias e anos, a fim de podermos abrir mão do ontem e esperar os amanhãs... Somos libertados para aceitar e mar a nós mesmos como somos amados pelo Senhor. Isto remove os grilhões dos nossos relacionamentos.
>
> "Se, pois, o Filho vos libertar, verdadeiramente sereis livres" (Jo 8:36)

8. Minha Família Era Sadia?

Darcy tinha 19 anos e cursava o último ano do colegial. Ela procurou o centro de aconselhamento porque estava aborrecida com o contato com o pai, embora ele morasse a 200 km de distância.

Darcy contou: – Meu pai me telefona a cada dois dias para pedir conselhos e se queixar de minha mãe. Ele me diz coisas que deveria ter conversado com minha mãe no correr dos anos. Eu provavelmente recebi mais atenção dele do que minha mãe ou meus irmãos. Pensei que quando fosse morar na escola não teria de envolver-me mais tanto com a família. Mas as coisas não mudaram. Por que isto aconteceu? E como vai afetar-me mais tarde?

Maria era perfeccionista. Sua roupa era impecável, assim como tudo o mais que fazia. A moça não conseguia relaxar porque achava que havia sempre alguém para observá-la. Ela me contou que seus pais se divorciaram quando tinha quatro anos. Quando a mãe voltou a casar-se anos depois, Maria descobriu que seu padrasto a considerava um "mal necessário" – era assim que a chamava. Ele era um viciado em trabalho frio e rígido. Maria me perguntou: – Sabe por que sou tão perfeccionista? É verdade que o perfeccionismo traz alguns benefícios, mas as vezes me pergunto se não há um meio melhor de viver. Por que sou assim?

Ouço histórias desse tipo contadas por mulheres quase todos os dias. Elas vêm ao centro de aconselhamento, escrevem cartas, telefonam e falam comigo nos seminários. Essas mulheres ficam desejosas de saber porque reagem diante da vida como fazem. Querem saber porque os pais se comportam como fazem. Perguntam se há uma correlação entre a maneira como foram criadas e o seu comportamento atual. E me interrogam se podem mudar o seu comportamento.

O Lar que Moldou Você

Muitos fatores se combinaram para fazer de nós o que somos. Você é o produto da sua ordem de nascimento familiar, sua estrutura neurológica, suas interações com sua mãe, pai e irmãos, etc.

Mas a atmosfera do seu lar e especialmente a sua relação com seu pai causaram um impacto significativo na formação da sua identidade e comportamento.

Você deve sentir-se feliz caso tenha sido criada num lar sadio. Essas famílias são chamadas de famílias funcionais porque funcionam eficaz e produtivamente. As famílias funcionais exibem muitas das seguintes qualidades positivas:

- O clima do lar é positivo. A atmosfera é basicamente não-critica.
- Cada membro da família é valorizado e aceito pelo que é. Há consideração pelas características individuais.
- Cada pessoa tem permissão para desempenhar o seu papel. A criança pode agir como criança e o adulto como adulto.
- Os membros da família gostam uns dos outros e verbalizam seu afeto e afirmação.
- O processo de comunicação é sadio, franco e direto. Não há mensagens de duplo significado.
- As crianças são criadas de modo a poderem amadurecer e tornar-se indivíduos independentes. Estes se separam dos pais de maneira sadia.
- A família aprecia estar junta. Não se reúne por obrigação.
- Os membros da família riem juntos e gozam a vida juntos.
- Os membros da família podem compartilhar suas esperanças, sonhos, temores e preocupações uns com os outros e mesmo assim sentir-se aceitos. Um nível saudável de intimidade existe no lar.

Essas características refletem o lar em que você cresceu? Avalie a saúde da sua família dando nota a cada traço numa escala de um (nunca evidente) a dez (sempre evidente). Mas se a sua tirar uma média de 7 e acima de 7, você é feliz por ter crescido numa família funcional.

Não se sinta mal se as suas notas foram baixas. A saúde geral da sua família de origem é algo sobre o qual você teve pouco ou nenhum controle. Além disso, você não é prisioneira desse molde de criação. O alvo deste capítulo é ajudar você a compreender o impacto negativo da sua família menos do que perfeita, sobre a sua vida hoje. Compreender porque você é como é, representa o primeiro passo para a mudança positiva.

O contraste entre uma família sadia e outra pouco saudável é evidente nas respostas de seis mulheres, todas na casa dos vinte anos, à seguinte pergunta: "Como você se sente a respeito de seu pai?" O que as respostas delas lhe dizem sobre a saúde de suas respectivas famílias? Como você caracteriza o relacionamento de cada uma dessas mulheres com o pai?

Lena: Meus sentimentos são incrivelmente complexos. De um lado eu o respeito e admiro. Mas, de outro, jamais pude resolver meu medo dele. Meu coração dói quando penso como nos distanciamos. Sinto que ele não me conhece de verdade, não o meu "eu" real. Sinto-me incompetente, ignorante e indecisa quando estou perto dele. Gostaria de não sentir isso.

Bete: Sinto-me entorpecida agora; o nosso relacionamento costumava ser de amor e ódio, mas isso me destruiu.

Gilda: Nos últimos dois anos venho me sentindo muito mais à vontade com meu pai, nossa comunicação é hoje mais aberta. Penso nele como em um amigo. Nosso relacionamento é e sempre foi numa base mais de iguais do que simplesmente pai e filha.

Teresa: Meu pai tem sido meu melhor amigo desde que me lembro. Sempre pude conversar com ele e o amo muito.

Rina: Gosto demais dele e aprecio tudo que ele foi em casa e na sua carreira. Tenho orgulho dele e não queria mais ninguém como "pai".

A Família que Perdeu o Rumo

Se as características da família sadia e funcional acima são o oposto da sua experiência familiar quando criança, é porque você teve então uma

família disfuncional. Falta às famílias disfuncionais grande parte da aceitação, franqueza, afirmação, comunicação, amor, cuidado e intimidade das famílias sadias. Na maioria dos casos, a família disfuncional é produto de um marido-pai disfuncional, alguém que deixou de ocupar um papel sadio, positivo, devido à falta de envolvimento, domínio, doença/morte, abandono/divórcio, etc.

Se você vem de uma família disfuncional, esta discussão irá ajudá-la a compreender melhor a si mesma e ao seu relacionamento com seu pai. Ela ajudará também a determinar as características que deseja desenvolver em seu próprio lar.

Costumo viajar de avião várias vezes por ano. Até agora sempre cheguei ao destino pretendido, principalmente porque o aparelho se manteve no rumo. Se o avião se desviar da rota, mesmo que apenas alguns graus, eu poderia acabar descendo em Cuba em vez de em Washington D.C. Quanto mais tempo o avião voa fora da rota, tanto mais ele se afasta do seu destino.

A família disfuncional é aquela que saiu da rota. Embora eles provavelmente não pensem nisso nestes termos, todos os recém-casados querem formar uma família funcional. O seu "destino" é um relacionamento amoroso, sadio e feliz entre marido e mulher, pais e filhos. Muitas coisas, porém, podem dar errado nas famílias: os sentimentos são feridos, as necessidades e expectativas deixam de ser satisfeitas.

Se esses pequenos erros no meio do curso não forem corrigidos, problemas maiores surgem: amor e aceitação são retidos, "eu" e "meu" têm prioridade sobre "nós" e "nosso". Em breve a "família feliz" em perspectiva perde o rumo e exibe as características descritas nas páginas seguintes.

Quando a família sai da rota, as necessidades de segurança, aconchego, orientação e encorajamento da criança ficam insatisfeitas. E você? Como seu pai satisfez a sua necessidade de segurança? Como ele guiou você? E a sua necessidade de "colo"? Como ele guiou você? Como ele a encorajou? Ou as suas necessidades permaneceram insatisfeitas em sua família? Muitas crianças de famílias disfuncionais são lançadas na idade adulta sentindo-se vazias e incompletas, medrosas e incapazes de confiar porque as suas necessidades não foram satisfeitas.

Quando a pessoa não confia em si mesma, começa a procurar algum

tipo de segurança fora dela. Fica sempre tentando encher o vazio interior. Esta busca constante de ver satisfeitas as suas necessidades é que leva as pessoas a criarem ou adotarem padrões de comportamento compulsivos ou hábitos prejudiciais.

Imagine que a sua vida seja representada por uma taça. Quando você nasceu sua taça estava vazia. Você tinha uma porção de necessidades a serem satisfeitas. Se a sua família era sadia, a maioria delas foi satisfeita e quando você chegou à idade adulta a sua taça estava cheia ou quase cheia.

Mas se a sua família não era sadia, a sua taça pode estar apenas um quarto, um sexto ou um oitavo cheia. Você encontrou na vida com necessidades que seu pai e sua família deveriam ter satisfeito, mas não o fizeram. Quanto mais baixo o nível da sua taça, tanto mais você se inclina a enchê-la por fora, no geral com um comportamento compulsivo ou viciado.

Inúmeros problemas emocionais dos adultos existem simplesmente porque as pessoas carregam taças que nunca foram enchidas. Todos nós temos problemas em algumas épocas de nossas vidas. Alguns lidam com eles de maneira saudável, outros não. Tudo depende do nível da sua taça.

Qualquer família pode tornar-se disfuncional durante um certo período de tempo, especialmente durante uma crise quando não agimos em nosso nível normal. Outra pessoa – tal como um pastor ou conselheiro – deve geralmente interferir e ajudar-nos a funcionar até que voltemos ao normal. Na família disfuncional, porém, a crise é perpétua e os papéis dos membros da família são quase sempre constantes.

Uma das melhores descrições da família disfuncional é a de Sara Hines Martin:

> Pode ser um lar onde um dos pais ou dos avós sofre de moléstia crônica ou um lar onde um dos pais sofre de uma enfermidade emocional, inclusive depressão crônica. Pode ser também o lar em que um dos pais morre e o sobrevivente fica tão vencido pela dor que ele ou ela não tem capacidade para enfrentar a tarefa da paternidade ou maternidade; um lar onde ocorre abuso físico ou/e sexual; um lar onde há um suicídio; um lar onde uma

criança foi adotada, e o lar religioso estrito.

(Esta última categoria surpreende muitos porque nada é especificamente feito, como nas outras categorias. Este tipo de lar produz dinâmicas similares porque as crianças não são valorizadas por si mesmas, mas criadas segundo normas rígidas. O pai, quando ministro, pode negligenciar a família enquanto se ocupa do seu trabalho. Os filhos sentem que devem apresentar uma boa imagem dos pais diante da comunidade.) Em resumo, essas famílias se concentram num problema, vício, trauma, ou "segredo" em vez de na criança. O lar é baseado na vergonha e na culpa.

Esta frase "baseado na vergonha e na culpa" é uma das melhores descrições para este tipo de lar. Ela é totalmente contrária ao padrão de amor e aceitação apresentado nas Escrituras.

Características da Família Disfuncional

Vários traços denunciam as famílias que perdem o rumo. Quero compartilhar dez deles com você. Quantos desses traços existem numa família e a freqüência em que ocorrem reflete até que ponto a família desviou-se das normas saudáveis estabelecidas. Ao considerarmos essas características e à medida que você avalia a sua família no passado e no presente, enfoque a figura de seu pai.

Se quaisquer dessas características existiram, qual a parte dele no drama? Você pode desejar responder a cada característica e à sua descrição com uma das seguintes declarações: "Este traço descreve bem minha família"; "Estou confuso sobre como este traço se aplica à minha família"; "Este traço não nos descreve de forma alguma"; "Estou zangado com..."; "Estou magoado com..."; "Estou triste porque..."; "Tenho perguntas e dúvidas sobre este traço. Tenho de falar com alguém sobre o meu passado".

1. *Abuso.* Os abusos que caracterizam a família disfuncional podem incluir danos físicos, emocionais ou sexuais, ou negligência. O abuso pode

ser declarado, tal como um membro da família batendo ou gritando com outro. Pode ser oculto, como quando uma pessoa ignora a outra. Pode ser também vicário, tal como a dor que você sente ao observar o abuso sofrido por sua mãe, irmão ou irmã.

Uma forma de abuso que é muitas vezes ignorada por não deixar cicatrizes visíveis é a emocional. Eis alguns exemplos:

4. Apresentar apenas escolhas negativas para a criança, tais como: "Ou você come tudo ou vai apanhar".
5. Projetar constantemente culpa sobre a criança.
6. Distorcer o senso de realidade da criança, tal como dizer: "Seu pai não tem problema com a bebida, ele apenas trabalha demais e está cansado".
7. Superproteger o filho.
8. Culpar outros pelo problema do filho.
9. Comunicar mensagens dúbias para a criança, tal como dizer: "Sim, amo você", ao mesmo tempo que olha para ela com ódio. A criança irá crer na mensagem não-verbal e ficar confusa com as palavras.

Você foi vítima de abuso emocional por parte de seu pai? Lembre-se: O resíduo penoso do abuso emocional em sua vida pode ser removido. A cura é uma opção.

2. *Perfeccionismo.* Você ficou surpresa ao saber que o perfeccionismo é uma característica da família disfuncional? Ele raramente é considerado um sintoma doentio, mas trata-se de uma fonte comum de vários problemas familiares, especialmente nos lares cristãos. Afinal de contas, o desafio da vida cristã não é ser perfeito como Deus é perfeito? Na verdade não. Somos chamados para uma vida de excelência, atingível, e não ao perfeccionismo, que é inatingível. Esperar comportamento perfeito do cônjuge ou dos filhos, mesmo numa família cristã, é viver num mundo irreal.

O pai perfeccionista transmite seus padrões e expectativas mediante censuras e correções verbais, franzir de sobrancelhas, olhares penetrantes, sorrisos de desdém, etc., que continuamente implicam, "Isso não é suficientemente bom". Ele vive e lidera por meio de "deve" e "faça". Há também "palavras de tortura" que aumentam a culpa e reduzem a auto-estima. O pai que constantemente se concentra nos defeitos corrói a auto-imagem do filho. A criança começa a acreditar que ela está absolutamente abaixo do padrão e carrega esta auto-imagem negativa consigo até a idade adulta.

Seu pai tinha tendências perfeccionistas? Caso positivo, que evidências disso você observa na sua vida atual?

3. *Rigidez.* As famílias disfuncionais são caracterizadas por regras inflexíveis e estilo de vida e de crença estritos. A vida é cheia de compulsões, rotinas, situações e relacionamentos controlados, assim como de crenças irreais e incontestadas. Alegria? Nenhuma. Surpresas? Absolutamente não. Espontaneidade? Nenhuma, a não ser que planejada! Se o seu pai é um cabeça de família rígido, você provavelmente o ouviu dizer algo como: "Há duas maneiras de fazer isso: o modo errado e o meu modo. Vamos fazer do meu modo".

Até que ponto seu pai foi rígido na liderança da família? Como mostrava isso? Como a sua rigidez afetou a sua vida adulta?

4. *Silêncio.* As famílias disfuncionais operam por meio da regra da mordaça: nada de falar fora destas paredes. Não compartilhe os segredos da família com ninguém. Não peça ajuda a ninguém se estiver com problemas. Mantenha tudo em família. O que as pessoas iriam pensar se soubessem que nem tudo está sob controle?

Se o seu pai aplicava a regra da mordaça em sua casa, você provavelmente cresceu pensando que tem de resolver sozinha todos os seus problemas. É difícil para você pedir ajuda ou conselhos. Você hesita em pedir a outros que orem a seu favor ou a aconselhem

5. *Repressão.* Você pode ter crescido numa família onde as emoções eram controladas e reprimidas em vez de identificadas e expressas. A

repressão emocional tem sido chamada de sentença de morte do casamento. A ira, tristeza, alegria e dor que deveriam ser expressas no ambiente familiar são enterradas. O certo é expressar os sentimentos apropriados em vez do que você realmente sente. É preciso negar a realidade e disfarçar a sua verdadeira identidade usando uma máscara. Mas, quando você sepulta vivos os seus verdadeiros sentimentos, algum dia eles vão subir à tona e explodir.

As emoções são uma parte muito importante da vida. Como uma válvula de pressão, elas ajudam a interpretar e responder às alegrias e tristezas da vida. Fechar a válvula, reprimindo ou negando sentimentos, leva a problemas físicos tais como úlceras, depressão, hipertensão, cefaléias e susceptibilidade a muitos outros males físicos. A repressão de sentimentos pode produzir gula, anorexia e bulimia, abuso de drogas e compulsões de todos os tipos.

As pessoas reprimem os seus sentimentos para que eles desapareçam. Mas é claro que isso não acontece. Eles inflamam e incham, procurando um meio de expressão. Algumas pessoas trabalham demais para não ouvir os gritos dos seus sentimentos que estão apenas esperando para estourar. Os sentimentos reprimidos levam as pessoas a fazer coisas que não pretendem, como gritar com os filhos, maltratar os animais de estimação ou cair no choro numa festa.

Reprimir os meus sentimentos é como colocar uma lata de lixo dentro do armário, pôr fogo nela, fechar a porta e sair de casa. Você não sabe qual vai ser o resultado. O fogo pode apagar sozinho ou pode espalhar-se e incendiar toda a casa. Mas ao reprimir seus sentimentos, você não pode mais os controlar. Você não sabe quando ou onde eles vão irromper. As famílias funcionais identificam, expressam e lidam com os sentimentos conforme eles ocorrem. As famílias disfuncionais os enterram e depois se tornam vítimas de todas as pressões e problemas explosivos resultantes.

Como a sua família original, especialmente seu pai, tratava com as emoções? Use as listas de sentimentos abaixo para ajudá-la a identificar quão bem sua família expressava emoções. Coloque as iniciais de seu pai ao lado de cada sentimento que se lembra de ter expressado no contexto familiar. Coloque as suas iniciais ao lado dos sentimentos que você expressou. Faça depois o mesmo para o resto da sua família original:

Embaraço	Amor	Preocupação	Ciúme
Aceitação	Desapontamento	Culpa	Afeto
Temor	Apreensão	Tristeza	Rabugice
Mágoa	Inferioridade	Desajuste	Rejeição
Desconfiança	Depressão	Medo	Frustração
Alegria	Solidão	Autodefesa	Felicidade
Deleite	Timidez	Ira	Desgosto
Implicância	Coragem	Animação	Contentamento
Surpresa	Jovialidade	Nervosismo	Acanhamento

O que você aprendeu sobre seu pai, você mesma e os outros membros da família? A manifestação de qualquer desses sentimentos era proibida em sua casa? Caso positivo, quem disse isso e porque? Você tem dificuldade em identificar e expressar alguns sentimentos atualmente em sua vida?

6. *Triangulação.* A triangulação está ligada ao processo de comunicação na família. Na triangulação, um dos membros da família usa outro como intermediário. O pai diz à filha Selma:– Vá ver se sua mãe ainda está zangada comigo. Selma obedece, mas a mãe responde:– Diga a seu pai que não me amole! Qual a situação de Selma no meio deste tiroteio? É possível que se ache um fracasso. Não ajudou o pai. Ou talvez tema que a mãe esteja zangada com ela.

Se a triangulação for um padrão regular na família, a criança se sente usada e acaba envolvida em problemas que não lhe dizem respeito. Ela se torna um recipiente de culpa, experimentando sentimentos que não precisa ter e não pode resolver. Você experimentou a triangulação na sua família? Seu pai e sua mãe, ou qualquer de seus irmãos, fez uso de você como intermediária?

7. *Mensagem dupla.* A mulher pergunta ao marido se ele a ama. "Claro que sim", responde ele enquanto continua lendo o jornal. A seguir passa quatro horas na frente da TV e vai para a cama sem trocar uma só palavra com ela. Suas palavras dizem: "Amo você", mas sua atitude afirma: "Não me importo nada com você". É uma mensagem dupla.

Uma garota abraça o pai e sente que as costas dele enrijecem e que tenta disfarçadamente afastar-se. A boca diz: "amo você", mas ela também ouve a linguagem do corpo dele dizendo que não gosta de fiar próximo dela. É uma mensagem dupla.

As mensagens duplas abundam: "Amo você/Não me amole agora"; "Amo você/Vê se me esquece"; "Preciso de você/Você está me atrapalhando"; "Sim, aceito você/Por que não pode ser mais parecida com a Susana?" As mensagens duplas confundem especialmente a criança. Você as ouviu em sua família?

8. *Falta de diversão.* As famílias disfuncionais são incapazes de relaxar, brincar e se divertir. Elas estão presas ao lado sério da vida. Seus lemas são: "Seja sério"; "Trabalhe duro"; "Você é aquilo que faz"; "A diversão é uma perda de tempo". Quando os membros de uma família disfuncional resolvem brincar, no geral alguém acaba se machucando. Eles não sabem quando parar e o humor é usado tanto para ferir como para diversão.

A sua família se divertia junta? Seu pai promovia as brincadeiras ou as sufocava? Como seu pai expressava humor?

9. *Martírio.* As famílias disfuncionais apresentam um alto grau de tolerância ao abuso e sofrimento. As crianças ouvem os pais pregando que os outros devem vir em primeiro lugar, sem levar em conta o custo pessoal. As crianças vêem os pais se castigarem mediante comportamentos excessivos, tais como beber demais, trabalhar demais, comer demais ou exercitar-se demais.

As crianças são desafiadas: "Seja forte, filho, meninos grandes não choram"; "Você não está machucada, Jane, deixe de choramingar, senão já sabe!" Elas vêem a si mesmas como vítimas, devendo agradar a todos, ou

mártires.

Como adultos, essas pessoas aprendem a armar-se contra a fraqueza, negando a si mesmas o prazer ou as vantagens, e suprimindo seus verdadeiros sentimentos.

Alguns mártires chegam até a orgulhar-se do que podem suportar antes que a dor se torne intolerável. Outros, em nome da humildade cristã, suportam as reações destrutivas de outros que negam seu valor como filhos de Deus. Deus nunca nos pediu para viver desse modo. Ser mártir não é um dom espiritual! É uma interpretação errada da abnegação.

10. *Envolvimento.* Os membros da família disfuncional, estão emocional e relacionalmente envolvidos nas vidas uns dos outros. As identidades individuais se acham emaranhadas. Não existem fronteiras claras entre cada membro. Todos interferem na vida de todos. Mamãe torna seus os problemas do papai e este faz o mesmo com os problemas dos filhos, e assim por diante.

Se um membro da família fica infeliz, toda a família sofre com ele, e todos culpam a todos pela situação em que se encontram. É como se a família inteira estivesse sentada junta num balanço gigantesco. Quando um desce, todos descem. Ninguém pensa ou sente por si mesmo.

Esta descrição lembra a sua família? Você teve dificuldade em estabelecer a sua própria identidade em vista da sua família estar completamente envolvida na sua vida? Como esta característica afetou a sua vida adulta?

É verdade que o seu passado, especialmente a família onde foi criada, moldou a sua vida adulta e dirige grande parte do seu comportamento presente. Mas as influências negativas de uma família disfuncional não são irreversíveis. Os moldes do seu passado podem ser quebrados e removidos, como veremos nos capítulos seguintes.

A Atitude dos Pais na Família Disfuncional

O pai desempenha um papel vital para manter a família no curso certo. Do mesmo modo, se a família sair da rota, isso acontece principalmente porque o pai desviou-se do seu do seu papel de modelo e

guia positivo e sadio para os filhos. O pai pode falhar em seu papel de várias maneiras. Vamos examinar três das mais comuns:

Regras familiares. Você se lembra de algumas das regras que seu pai estabeleceu para você quando criança ou adolescente? Qual o propósito dele em "impôr a lei" e o que isso produziu na sua vida? Idealmente, as regras familiares se destinam a proteger e guiar a criança, ajudá-la a desenvolver responsabilidade e a descobrir a sua identidade. Os seus pais determinaram regras familiares baseados em certas normas para a paternidade que colocaram em seus papéis.

Se as suas crenças, conceitos e regras eram sadios, então as que eles estabeleceram para você eram também provavelmente sadias e colaboraram no seu desenvolvimento de maneira positiva. Mas se as regras de seus pais estavam fora de curso, as diretrizes eles para você também estavam. Em vez de ajudá-la a crescer positivamente, elas podem ter contribuído com algumas crenças, atitudes e comportamentos em sua vida que você, como adulta, prefere abandonar do que manter.

Certos pais estão mais interessados na obediência incondicional e consistente das filhas do que no seu desenvolvimento como pessoa. Do ponto de vista deles, a criança boa é aquela que o pai opera a partir de um conjunto de regras similares a muitas que ouvi de inúmeros outros pais no decorrer dos anos. Para ser franco, essas regras contêm uma certa dose de veneno. Elas não se comparam às diretrizes para os pais na Palavra de Deus. Você se lembra de ter ouvido quaisquer dessas regras declaradas ou subentendidas na casa de seus pais?

1. Os pais têm o privilégio de dominar e controlar o filho dependente
2. Só os pais têm o direito de decidir o que é certo e errado. Eles são a suprema fonte de conhecimento
3. Se a mãe ou o pai fica zangado com um filho, essa criança é responsável por esses sentimentos de ira
4. A criança deve sempre proteger os pais de outros. Não é permitido contar o que acontece em casa
5. Os sentimentos da criança não têm vez no lar
6. É importante quebrar a vontade da criança o mais depressa possível

As seguintes atitudes disfuncionais são freqüentemente passadas de geração em geração sem que ninguém quebre o seu padrão doentio:

1. Elimine o ódio proibindo-o
2. A criança deve respeitar os pais simplesmente por serem seus pais
3. O amor pode ser produzido quando se ensina ao filho sentimentos de dever
4. As crianças não merecem respeito porque são crianças. Elas têm de esperar até ficarem mais velhas
5. Ensinar a criança a obedecer ajuda a fortalecê-la
6. Auto-estima em excesso é prejudicial à criança, pode levar ao orgulho
7. A melhor maneira de aprender a não ser egoísta é desenvolvendo um baixo grau de auto-estima
8. É errado satisfazer as necessidades da criança
9. Expressar ternura por uma criança prejudica o seu desenvolvimento
10. A melhor maneira de preparar a criança para as realidades da vida é sendo rígido, frio e severo
11. O comportamento da criança é melhor do que ela realmente é
12. Fingir gratidão é melhor do que demonstrar sua verdadeira reação
13. Seu corpo é "sujo"
14. Os sentimentos fortes são pouco sadios
15. Se você ofender a seus pais ou a Deus, nenhum deles esquecerá da ofensa
16. Os pais estão sempre certos

Os pais que acreditam nessas declarações irão invariavelmente transmiti-los aos filhos. As crianças pequenas acreditam nos pais. Essa é a segurança delas. É por isso que a criança tende a assumir a culpa por qualquer abuso físico, sexual, mental ou emocional dos pais. Se uma criança pequena aceitasse e compreendesse as deficiências dos pais, ela não poderia lidar com sua intensa ansiedade. Assim sendo, quando eles lhe fazem algum mal, ela naturalmente pensa que a culpa é sua porque não pode suportar a idéia de que seus pais são maus.

Você idealizou seu pai, apesar do fato de algumas de suas regras paternas serem disfuncionais? Você perpetuou algumas das regras dele na sua família atual sem ter consciência disso?

Abandono. Outra maneira do pai ou da mãe contribuírem para a família disfuncional é abandonando o filho. Os pais abandonam os filhos de diversas formas. Qualquer uma destas aconteceu a você ou a alguém que conhece?

O abandono ocorre quando um dos pais...

- deixam o filho fisicamente
- deixam de expressar suas emoções ao filho
- deixam de afirmar as expressões de emoção do filho
- deixam de prover as necessidades de desenvolvimento do filho dependente
- abusam do filho física, sexual, emocional ou espiritualmente
- usam o filho para satisfazer suas próprias necessidades de dependência insatisfeitas
- usam o filho para satisfazer as necessidades do casamento
- agem indecorosamente
- negam ou ocultam do mundo exterior suas atividades vergonhosas, de modo que o filho tem de encobri-los para manter a família equilibrada
- deixam de dar tempo, atenção e direção ao filho

Quando os pais abandonam o filho de uma ou mais dessas formas, os papéis naturais dos pais e dos filhos são invertidos. Os pais, em vista da sua imaturidade ou irresponsabilidade, se tornam filhos. Desde que não tem ninguém que cuide dela, a criança se transforma em pai. Ela tem de cuidar de si mesma *e* dos pais. Esta inversão infeliz de papéis deixa muitas crianças se sentindo sozinhas e abandonadas.

Vergonha. Algumas das regras impostas por seu pai e algumas das formas pelas quais ele a abandonou podem ter deixado você com um sentimento de vergonha a respeito de si mesma. A vergonha é uma das reações mais deprimentes, perturbadoras e anestesiantes da vida. A vergonha impede que você se aceite. Se você for produto de uma família disfuncional, a probabilidade de vergonha em sua vida é bem elevada.

A vergonha fere o seu "eu" real e só o fato de tentar ser você mesma já é penoso. A fim de sobreviver ao sofrimento você desenvolve um falso

“eu” e uma máscara defensiva usada para ocultar de si mesma e de outros todo o sofrimento e solidão que sente. Se usar por muito tempo a máscara, você esquece quem é o seu verdadeiro “eu”: a máscara ou quem está por baixo dela:

Ouvi muitas vezes minhas aconselhadas afirmarem: – Nem sei mesmo quem sou. Não tenho identidade. O efeito da vergonha é graficamente descrito por John Bradshaw:

> A vergonha é como um furo na taça da nossa alma. Desde que a criança no adulto tem necessidades insaciáveis, a taça não pode ser enchida. Como adultos não podemos voltar a ser crianças e sentar no colo da mamãe ou pedir que o papai nos leve à pescaria com ele. E por mais que tentemos transformar nossos filhos, amantes ou cônjuges em papai e mamãe, isso nunca funciona. Não podemos ser novamente crianças. Por mais que enchamos a taça, o furo permanece.
>
> A vergonha abastece a compulsão esta é a peste-negra dos nossos tempos. Somos compelidos. Queremos mais dinheiro, mais sexo, mais comida, mais bebida, mais drogas, mais adrenalina correndo em nossas veias, mais diversão, mais bens, mais êxtase. Como uma gravidez que nunca chega ao fim, nós também nunca nos sentimos realizados.
>
> Nossos males são causados pelas trivialidades da vida. Nossas preocupações estão enfocadas no que comemos ou bebemos, como trabalhamos, como dormimos, como temos orgasmo, como jogamos, como adoramos. Nos mantemos tão ocupados que jamais sentimos quão solitários, feridos, loucos e tristes realmente somos.
>
> A vergonha tem sido confundida com a culpa. John Bradshaw comenta que existe uma diferença profunda e significativa entre as duas. A culpa diz: “Eu cometi um erro”; a vergonha diz: “**Eu** sou um erro”. A culpa diz: “O que eu fiz não foi bem”; a vergonha diz: “**Eu** não sou boa”.

Você teve alguns desses sentimentos de vergonha? A vergonha foi um sentimento predominante no relacionamento com seu pai?

Ao ler este capítulo, você talvez compreendeu pela primeira vez que procede de uma família disfuncional e foi vitimada pelas regras, abandono ou vergonha. Pode sentir tristeza, raiva ou até amargura pelo fato de sua família ter contribuído tanto para os seus problemas e conflitos como adulta. Insisto em que não olhe para trás com ira, mas olhe para diante com esperança. Você não pode mudar o passado ou qualquer comportamento que gostaria que fosse diferente. Focalize suas energias no perdão aos membros da sua família pelo passado e em construir relacionamentos positivos, sadios para o futuro.

9. Papéis Disfuncionais: Eu Tenho Um?

– Que papel você desempenhou no seu drama familiar? – perguntei.

– O que quer dizer com isto? – perguntou Eva com um olhar indagador.

– Que papel você desempenhou no seu drama familiar? – repeti.

Quando estava crescendo, provavelmente desempenhou um papel ou combinação de papéis na interação com a família. O seu papel não era o seu verdadeiro "eu", mas uma identidade que tomou, ou foi forçada a tomar, a fim de conviver com a sua família disfuncional. As pessoas geralmente continuam a representar os seus papéis quando entram na idade adulta. Estou me perguntando qual foi o seu.

Eva continuou um tanto perplexa. – Meu papel? Não estou bem certa. Talvez fosse melhor se explicasse esses termos para mim para que possa decidir.

Representando a Sua Parte

Da mesma forma que Eva, você provavelmente cresceu se relacionando com seu pai, mãe e irmãos mediante um papel que desempenhou. Isto é especialmente verdade se tiver crescido num certo tipo de família disfuncional. Seu pape era a sua máscara, sua maneira de enfrentar o sofrimento de não ter suas necessidades plenamente satisfeitas por seu pai e pelos outros membros da família. Se você não recebeu reconhecimento ou afirmação por ser quem era, assumiu um papel que atraiu para a sua pessoa a atenção desejada.

Ao ler a lista de papéis que mostrei a Eva, tenha em mente que cada membro da família geralmente ocupa um papel diferente dos outros na mesma. Que papel seu pai representou? Sua mãe? Suas irmãs e irmãos? Que papel você desempenhou no drama familiar?

O Fazedor. Janete veio falar comigo num acampamento de família e se queixou:– A única maneira de minha família vir ao acampamento foi porque cuidei de todos os detalhes para nós cinco. Verifiquei se as roupas de todos estavam prontas e cada item guardado. É sempre assim. Gostaria que meu marido e filhos tomassem algumas responsabilidades e apreciassem o que faço por eles. Estou cansada de fazer, fazer, fazer pelas pessoas. – No verão seguinte, porém, Janete e sua família estavam de volta no acampamento. Ela devia ter esquecido o que dissera no ano anterior, porque repetiu seu lamento palavra por palavra. Continuava fazendo tudo pelos outros.

O fazedor é uma pessoa muito ocupada que realiza a maioria das funções de manutenção numa família. Também chamada de responsável, ela providencia para que todas as contas sejam pagas e que as pessoas sejam alimentadas e vestidas, servindo igualmente de motorista. Essas tarefas precisam ser completadas até num lar funcional, mas o fazedor usa praticamente todo o seu tempo e energia com elas. O lema da família é: "Peça a ele e será feito".

A pessoa fazedora tem um senso de responsabilidade superdesenvolvido que a impele. Ela se compraz nas suas realizações porque os membros da família gostam do que faz e, de um modo ou de outro, eles a encorajam a "continuar". As fazedoras como Janete, freqüentemente se sentem cansadas, isoladas, ignoradas e usadas. Mas o reconhecimento que recebe pelo que faz a mantém ativa. O fazedor é algumas vezes também o capacitador da família.

O fazedor na maior parte das famílias é um dos pais, geralmente a mãe. Janete é um bom exemplo. Quem foi o fazedor na sua casa? Como os outros membros da família o reconheciam nesse papel? Como seu pai interagia com o papel de fazedor na sua família?

O Capacitador. O capacitador é quem cultiva na família a parte emocional e relacional, assim como o senso de pertencer a ela. Quando esse papel é desempenhado pela mãe, ela é a pacificadora, preservando a unidade familiar a todo custo. Seu principal objetivo é evitar conflitos e ajudar a boa convivência entre os membros. Seus atos são motivados por dois temores: Ela tem medo que os membros da família não possam sobrevier sozinhos e teme ser abandonada.

O comportamento de capacitação quase sempre acontece de maneira tão gradual que a pacificadora geralmente nem se apercebe disso. Ela sente-se constrangida a fazer o que for necessário para manter a família equilibrada. Infelizmente, a capacitadora irá desculpar ou defender o comportamento disfuncional de um membro da família a fim de manter a paz. Por exemplo, a mulher de um alcoólatra pode acobertá-lo e negar que ele tem um problema na tentativa de manter unida a família. Mas, lamentavelmente, o comportamento capacitador também permite que o membro da família capacitado continue com o seu comportamento disfuncional.

A capacitadora pode ser às vezes desagradável, recorrendo à ira, implicância ou sarcasmo para conseguir que a família faça o que ela quer. Algumas capacitadoras cristãs fazem mau uso da sua fé nas crises familiares. Em vez de agir. Em vez de agir de maneira construtiva sobre um problema, elas ficam sentadas esperando que Deus intervenha com um milagre.

Havia um capacitador na sua família ou este papel era compartilhado por todos de maneira sadia? Você capacitou seu pai de algum modo? Você o capacita agora?

O Solitário.

Esta pessoa enfrenta as pressões familiares afastando-se física e emocionalmente dos demais. Quando a mãe desempenha este papel, ela evita o contato íntimo com os membros da família, preferindo ficar fora de vista, seja em seu quarto ou em outro lugar. Quando está com outros, não interage muito.

Num certo sentido, seu afastamento preenche a necessidade que os outros membros da família têm de autonomia e individualidade. Mas a maneira como ela age é prejudicial para si mesma e para a família.

Se o solitário for uma criança, ele não tem intimidade com nenhum dos pais. Sua personalidade é quase sempre passiva e quase não demonstra ira. É raro destacar-se de qualquer maneira, e no geral, passa sem ser notada. Até seus momentos de realização são freqüentemente obscurecidos por outros que atraem a luz dos holofotes. É a criança perdida, a esquecida pela família. Muitas crianças perdidas crescem para ser adultos perdidos.

Elas nunca encontram o seu lugar na vida, vivendo de maneira inteiramente negativa.

Alguém fez o papel de solitário em sua família? Caso positivo, como isso afetou a saúde da família?

O Herói. Todos parecem gostar de ter um herói ou heroína por perto, alguém cujo sucesso e realizações traga reconhecimento e prestígio para a família. O herói aprecia agradar os outros: pais, professores, empregadores, Deus. Quando a estrela da família cumpre com sucesso o sonho dos pais para ela, no geral se apossa desse sonho. O reconhecimento recebido por suas boas obras eleva a auto-estima dos membros da família.

O custo pessoal para representar este papel é, porém, astronômico. A heroína luta pela realização, sacrificando o seu próprio bem-estar. Ela não desenvolve um sistema de valores pessoais bem integrados porque seu foco está sempre em agradar outros. Tende a ser muito crítica e, portanto, é difícil manter amizades. Esconde seus sentimentos porque teme que se os sentimentos verdadeiros aflorassem ela seria considerada fraca.

As heroínas são quase sempre as filhas mais velhas. Como tal, elas geralmente se tornam capacitadoras, sacrificando-se para cuidar dos irmãos menores a fim de agradar os pais. Mas os resultados na idade adulta podem ser dolorosos. Elaine contou-me que sentia como se tivesse sido mãe a maior parte da sua vida. Por ser a mais velha de sete filhos, recebeu responsabilidades de adulta bem cedo. Gostava de algumas dessas responsabilidades e as cumpria bem, mas nunca aprendeu a brincar quando criança.

Agora que está casada, o marido se queixa de que é séria demais e que ninguém se diverte perto dela. Elaine contou-me a história de seu relacionamento difícil com o marido enquanto, como uma verdadeira heroína, mostrava muito pouca emoção.

As heroínas eventualmente se queimam por causa de seus esforços ingentes para ser boas mediante a excelência de suas realizações. À medida que o papel externo da heroína se desintegra gradualmente, ela começa a comportar-se de maneira totalmente estranha para si mesma. As heroínas com freqüência acabam sendo o completo oposto dos papéis que assumiram.

Quando seu pai ocupou o papel de herói em sua família? Quando você ocupou esse papel? Quem era o herói na maior parte do tempo em sua família? Como você se sentia em relação a essa pessoa?

O Mascote. Esta pessoa é o palhaço da família. Ela introduz humor na família por meio de brincadeiras, diversões e até tolices. Está sempre fazendo graça, especialmente quando confrontada com situações difíceis. Sua natureza alegre é uma boa cobertura para seus sentimentos de dor e isolamento. O humor do mascote lhe fornece atenção que é incapaz de obter em outras áreas.

O mascote da família é quase sempre uma criança pequena, embora eu tivesse conhecido alguns adultos que se ajustam perfeitamente a este papel. Quem era o mascote na sua família? Essa pessoa continua ocupando esse papel hoje?

O Manipulador. Esta pessoa é o controlador astuto da família. Ela aprende bem cedo como obrigar os outros a fazerem o que quer que façam. Ela sabe como seduzir, jogar charme, fingir-se de doente e parecer fraca. Usa cada estratagema que conhece para impôr a sua vontade.

Houve um manipulador na sua família? Qual a reação de seu pai ao manipulador?

O Crítico. Esta pessoa é o negativista descobridor de defeitos da família. Sempre vê os copos meio vazios em vez meio cheios. O crítico é caracterizado pelo sarcasmo, provocações maldosas e reclamações. Ele prefere usar sua energia para depreciar outros em vez de edificar a si mesmo. Não é agradável viver com um crítico, mas algumas famílias tem de suportá-los. Alguém representou na sua casa o papel de crítico? Seu pai era o crítico da família? Caso positivo, como você lidou com ele?

O Bode Expiatório. Esta pessoa é a vítima da família. Ela acaba como a caixa de culpa de todos. Seu mau comportamento faz com que todos os outros pareçam tão bons que podem dizer: "Se não fosse a existência dele, nossa família seria ótima". Se o bode expiatório tenta

mudar de papel, os outros membros não irão provavelmente deixá-lo escapar. Enquanto estiver por perto, eles têm alguém para culpar pela sua própria irresponsabilidade.

Embora o bode expiatório não pareça se importar com o que está acontecendo, ele é na verdade a pessoa mais sensível de toda a família. É especialmente sensível às mágoas que vê na família e então representa o estresse que sente através do seu mau comportamento. Seus atos podem ser um grito para que o resto da família faça algo sobre as coisas penosas que estão acontecendo no lar.

Quando o bode expiatório é uma criança na família, ela se sente responsável por manter o casamento dos pais. Se percebe problemas entre eles, pode comportar-se mal para que possam atacá-la unidos.

Houve um bode expiatório permanente em sua família? Seu pai preencheu esse papel de qualquer maneira? E você?

*A Princesinha do Papai/O Homenzinho da Mamãe.*Já tive ocasião de ouvir pais se referindo a seus filhos nesses termos e no geral não fazem isso de brincadeira. No entanto, em algumas famílias eles não são apelidos inofensivos, mas formas sutis e intensas de abuso emocional. Por exemplo, um pai disfuncional pode dar à filha o papel de princesinha como um substituto para a esposa.

Este pai teme que a mulher satisfaça suas necessidades emocionais e coloca então a filha na posição de princesa, usando-a para obter satisfação emocional.

Ser a princesinha do papai pode fazer com que a criança se sinta muito especial. Mas, infelizmente, ela perde a infância porque o pai exige respostas adultas. As fronteiras infantis não são respeitadas; elas são violadas! Quando a criança cresce, ela se torna em muitos casos vítima de abuso físico ou emocional de outros adultos.

De que modo você desempenha o papel de princesinha do papai? De que maneira este papel foi dado a você? Quais os resultados disso em sua vida adulta?

O Santo. De modo sutil em vez de explícito, espera-se que esta

criança expresse a espiritualidade da família. Por exemplo, os pais podem esperar que a filha entre no trabalho cristão de tempo integral. Sob pressão para conformar-se a este papel, ela pode vir a negar a sua sexualidade porque seus desejos normais parecem muito pouco espirituais. Seu valor como pessoa passa a depender dela seguir ou não o curso de ação estabelecido pelos pais.

Alguém representou este papel na sua família? Caso positivo, como essa pessoa foi tratada pelos outros membros da família? Seus pais tinham quaisquer expectativas desse tipo para você? Se tinham, como tomou conhecimento delas?

É importante lembrar que a razão desses papéis não serem sadios é porque não passam disso – papéis. Na família sadia, ninguém é encaixado em uma fenda e esperando que permaneça nela pelo resto da vida. Na família sadia você tem permissão para ser você mesmo e sua personalidade pode ser então expressa. Os outros membros da família o encorajam a desenvolver e expressar quem você é.

Sua mãe e seu pai estão unidos em suas crenças e valores. Os filhos tendem a ser mais seguros desde que não sentem a necessidade de representar papéis a fim de manter a família equilibrada.

É possível que você esteja se perguntando: "Porque alguém desejaria continuar desempenhando um papel, especialmente aqueles pouco saudáveis para o indivíduo ou família?" Quase nunca se trata de uma questão de escolha. Na família disfuncional, a pessoa adota um papel como meio de defesa, um modo de lidar com as dificuldades e pressões familiares. Este papel se torna parte da personalidade do indivíduo.

À medida que chega à idade adulta, ele continua a utilizar o seu papel para lidar com os problemas do mundo exterior. Pode compreender até certo ponto o sofrimento ligado ao seu papel, mas geralmente acha mais fácil aceitar esse sofrimento do que enfrentar o mundo sem a armadura protetora dele. Qualquer papel pode ser abandonado, se você quiser realmente deixá-lo e estiver disposto a suportar o desconforto da mudança.

Sinais Reveladores do Passado

Você talvez tivesse tido a felicidade de pertencer a uma família equilibrada, saudável, onde os papéis descritos acima foram mínimos ou

temporários. Mas as possibilidades é que não tenha sido tão feliz assim, sendo produto de uma família disfuncional.

Algo ocorreu com você por ter crescida nessa família e repetiu-se mais de uma vez. Cada incidente foi um golpe para v você e aprendeu então a proteger-se da única maneira que sabia: desempenhando um papel. Agora, como adulta, continua tentando proteger-se. A sua frágil defesa, porém, não funciona melhor hoje do que antes. Em vez disso, a sua vida é prejudicada pelos sintomas do sofrimento não-resolvido da família da sua infância.

Os adultos que procedem de famílias disfuncionais tendem a desenvolver vários e diferentes sintomas como resultado do que passaram quando crianças. É verdade que alguns membros de famílias sadias também exibem tais sintomas. Mas, quase todos que sofrem desses sintomas podem associá-los a um ambiente familiar disfuncional. Os sintomas resultaram de sua resposta defensiva normal aos estresses da vida, ou nasceram e foram perpetuados pela negação do estresse.

A sua reação contínua de defesa e negação lhe permite suportar o sofrimento e promover a ilusão de que você está no controle. Mas é *apenas* uma ilusão. A presença dos sintomas aqui descritos é um sinal claro de que você não tem pleno controle da sua vida. Continua lidando de maneira disfuncional com o sofrimento e o medo que sentia na sua família da infância. Continua negando uma grande fração dos seus sentimentos e vivendo sob uma fachada que está criando uma base falsa para os relacionamentos chegados, íntimos.

Você talvez já conheça o termo "filhos adultos de alcoólatras". Ele se refere aos indivíduos que cresceram em famílias disfuncionais onde um ou ambos os pais eram alcoólatras. Existem hoje inúmeros grupos de apoio em todo o país que ajudam os filhos adultos dos alcoólatras a lidar com o sofrimento residual e sintomas contínuos de suas experiências passadas. Você talvez não seja uma filha adulta de um alcoólatra, mas quem sabe cresceu sofrendo sob outra disfunção familiar específica. Como os filhos dos alcoólatras, você também precisa lidar com o sofrimento e os sintomas do passado.

Muitos dos sintomas podem ser classificados como emocionais ou psicológicos.

Depressão	Ansiedade ou ataques de pânico
Suicídio ou pensamentos suicidas	Obsessões e compulsões
Dependência de qualquer espécie	Baixa auto-estima
Distúrbios de personalidade	Fobias
Histeria	Disfunção sexual
Personalidade passivo/agressiva	Problemas de intimidade
Ira excessiva	Falta de concentração
Incapacidade de brincar ou divertir-se	Extrema dependência
Esforço excessivo para agradar as pessoas	Baixa tolerância da frustração
Busca de aprovação	Incapacidade de afirmação
Confusão de identidade	

Podem existir também inúmeros sintomas físicos. Estes podem incluir:

Dependência química	Distúrbios de alimentação
Tendências a acidentes	Tensão
Enxaquecas	Problemas respiratórios
Constipação / diarréia	Distúrbios do sono
Tensão muscular	Úlceras, colite e problemas digestivos

Esses sintomas agem como demônios de confusão, impedindo que você experimente seus verdadeiros sentimentos. Eles distorcem os seus sentimentos, os deixam embotados e os ocultam. Por exemplo, sempre que

um membro da família de Tânia morre, ela sente as emoções normais de tristeza e sofrimento, Mas na família disfuncional de Tânia, o pai não permitia lágrimas, porque para ele eram sinais de fraqueza. Os sentimentos normais dela se tornaram então distorcidos, transformando-se em raia, uma emoção aprovada pelo pai porque reflete força. Agora sempre que Tânia fica triste, decepcionada, desanimada ou magoada, em vez de chorar de maneira sadia, ela tem um acesso de raiva. Seus verdadeiros sentimentos foram distorcidos. Sua ira compulsiva é simplesmente um sintoma de uma necessidade não satisfeita.

Isto acontece com inúmeros indivíduos provenientes de famílias disfuncionais. As diversas emoções normais descem em espiral, estreitando-se cada vez mais e transformando-se em uma ou duas emoções intensas. Você não sente realmente o seu medo.

Você não sente realmente a sua tristeza ou rejeição. Tudo se afunila em ira, que se manifesta como amargura, crítica, insatisfação e abuso em relação à sua própria pessoa e a todos os outros.

Outra grande distorção das emoções normais é a luxúria. Os sentimentos normais, positivos, como a ternura, cuidado, empatia e intimidade, quando esmagados numa família disfuncional, são distorcidos e afunilados na forma de luxúria. As emoções puras do amor levam à satisfação; mas o amor distorcido em luxúria, leva ao vazio. A pessoa acaba perdendo a capacidade de identificar e expressar seus verdadeiros sentimentos.

Comportamento Obsessivo/Compulsivo

Dois sintomas ocorrem freqüentemente nos filhos adultos dos lares disfunionais: obsessões (dependência) e compulsões. Uma obsessão é uma *dependência* fora de controle que afeta, negativamente, de alguma forma, o desempenho diário da pessoa.

Há a obsessão fisiológica, que é a dependência de substâncias tais como alimentos, drogas, cafeína, etc. Mas há também inúmeras obsessões emocionais/psicológicas que abundam em nossa sociedade, tais como dependências do trabalho, televisão, amor, sexo, estresse, leitura, relacionamentos, poder, sono, seitas, etc. Poucas dessas coisas são erradas em si mesmas, mas quando a participação nas mesmas não pode ser

controlada, elas se tornam obsessões.

A compulsão é um *comportamento* descontrolado que, ironicamente, dá ao participante a ilusão de estar no controle. O comportamento compulsivo pode incluir excesso de exercícios, jogatina, limpeza, gastos, etc. Qualquer comportamento positivo pode tornar-se uma compulsão se o indivíduo não conseguir controlar o seu apetite em relação a ele.

Tanto cristãos como não-cristãos podem ceder às obsessões e compulsões. Os cristãos, porém, tendem a ocultar seus problemas mais do que os outros porque "não fica bem para os cristãos terem esses tipos de problemas". Algumas vezes usamos erradamente nossos recursos espirituais para encobrir o problema em vez de procurar a ajuda adequada que pode livrar-nos dele.

A melhor maneira de descobrir se você é vítima de uma obsessão ou compulsão talvez seja examinar as características do comportamento obsessivo/compulsivo. Use a lista seguinte para ajudá-la a determinar se você tem uma obsessão ou compulsão que esteja f ora do controle e, caso positivo, qual a influência desse sintoma na sua vida. Ao ler a lista, pense em si mesma e nas outras pessoas importantes na sua vida: seu pai, mãe, irmãos, cônjuge e filhos. Que tipos de comportamento obsessivo/compulsivo caracterizam sua família? Vou usar o termo *agente obsessivo* para representar todas as obsessões e compulsões específicas.

1.*Preocupação.* A pessoa está imersa no agente obsessivo. Ela pensa sobre ele, fala dele, espera por ele, é perturbado por ele e até incapaz de ser ela mesma com outros por causa da sua preocupação. O agente obsessivo parece ser o foco da sua vida. Ela está mais interessada em correr, ler assistir TV, comer, etc., do que estar com aquelas pessoas que são as mais importantes na sua vida.

2.*Tolerância progressiva* Com o correr do tempo, a pessoa passa a ser cada vez mais tolerante com respeito ao seu envolvimento com o agente obsessivo. Ela precisa de doses cada vez maiores daquilo do que depende, a fim de alcançar o resultado desejado. Quanto mais faz uso dele, tanto menos parece afetado pelo mesmo. O progresso da tolerância leva à vergonha, culpa e remorso mais intensos.

3.*Perda do Controle.* A pessoa promete a si mesma que vai parar ou diminuir seus impulsos de assistir TV, beber, ler literatura pornográfica, etc., mas é incapaz de cumprir suas promessas.

4.*Recuo.* Sempre que o indivíduo tenta cortar ou interromper o hábito ocorrem os sintomas de recuo, tais como depressão, choro, ira ou irritabilidade.

5.*Comportamento furtivo.* A culpa e a vergonha levam o indivíduo a ser furtivo e astuto em seu envolvimento com o agente obsessivo. Ela tende a ocultar "a evidência" ou até mentir para esconder seu problema.

6.*Negação.* É difícil para a pessoa admitir que tem um problema, e ela então o nega. Fica quase sempre na defensiva: "Não tenho problema. Não preciso assistir TV. Posso desligá-la quando quiser. É fácil". Ela racionaliza o seu comportamento para justificar seu envolvimento com o agente obsessivo.

7.*Complexo de ioiô.* Mudanças de personalidade e disposição ocorrem na vítima do comportamento obsessivo/compulsivo. Ela pode ficar zangada num momento, extremamente feliz no seguinte e depois zangada de novo. Algumas vezes essas mudanças são evidentes para outros, mas com freqüência ficam tão ocultas que só a pessoa dependente percebe a sua presença.

8.*Culpar os outros.* Esse indivíduo culpa habitualmente outros pelas suas próprias imperfeições e erros. Seu lema é: "Não é minha culpa, outra pessoa é a responsável". Ela culpa qualquer pessoa ou coisa que esteja por perto: filhos, cônjuge, trabalho, etc. A vítima tem dificuldade em aceitar responsabilidade pessoal pelos seus problemas.

9.*Lapsos mentais.* As pessoas envolvidas em dependência química

podem sofrer perda completa da memória. As envolvidas em obsessões menos prejudiciais quase sempre se preocupam tanto com seus agentes obsessivos que não se lembram muito bem das coisas. Sonhar acordado faz parte do processo.

10.*Problemas físicos.* Dependendo da obsessão, os indivíduos afetados podem ter enxaqueca, úlceras, hipertensão, etc.

11.*Atitudes rígidas.* Estas podem incluir intolerância aos pontos de vista diferentes, compulsão, pensamentos do tipo tudo ou nada, etc.

12.*Baixa auto-imagem.* A perda do valor pessoal acontece no correr do tempo. Conforme a obsessão continua, a pessoa pára de cuidar de si mesma. Ela começa a comportar-se de um modo contrário ao seu sistema de valores original.

13.*Tragédia.* Em algumas das obsessões e compulsões mais graves, o resultado final é incapacitação ou morte.

Algumas pessoas pensam que o comportamento obsessivo/compulsivo fica limitado aos problemas maiores como alcoolismo e abuso de drogas. Muitos indivíduos se encaixa nessas categorias, mas inúmeros outros estão presos em outras dependências e comportamentos fora de controle, alguns dos quais não são sequer classificados pela sociedade como obsessões. Todo comportamento obsessivo/compulsivo tem como propósito encher rapidamente um vazio interior. O alívio é, porém, temporário. Quanto mais a pessoa recorre à sua obsessão, tanto menos terá condições de descobrir a cura permanente que se encontra também disponível.

Ao terminar de ler esta seção, que sentimentos experimentou? Algumas lembranças vieram à superfície? O rosto de alguém veio à sua mente? Ler sobre sintomas, características da obsessão e compulsão ou famílias-problema é às vezes difícil, por serem coisas demasiado reais e próximas de você. Mas, lembre-se: Identificar e enfrentar o problema é o

primeiro passo para que ele deixe de ser um problema!

Reagir em Lugar de Responder

Outro sintoma observado em indivíduos de famílias disfuncionais é a codependência. Você já ouviu este termo? Sabe como a codependência é comum? Sabe o seu significado? Melody Beattie diz: "A pessoa codependente é aquela que permite que o comportamento de outra a afete e que está obcecada em controlar o comportamento dessa pessoa". A palavra se refere geralmente à mulher que permanece ao lado do marido alcoólatra, pensando que pode ajudá-lo. Agora, no entanto, o leque se abriu, descrevendo o indivíduo que se submete a uma pessoa problemática.

Esta definição passa a ter um significado mais vasto mediante as experiências de codependentes. Certa mulher afirmou: "Para mim, codependência significa continuar casada com um alcoólatra". Outra mulher disse: "Estou sempre procurando alguém para salvar". Uma mulher de 40 anos, casada três vezes, disse: "Para mim significa procurar homens com problemas e casar-me com eles. Ou são alcoólatras, ou viciados em trabalho, ou têm algum outro problema sério". Outra pessoa ainda definiu: "Codependência é saber que todos os seus relacionamentos vão ser (penosamente) iguais, ou vão terminar (desastrosamente) do mesmo modo, ou ambas as coisas".

A codependência é confundida com responder com amor, bondade, preocupação ou até indignação justificada. Você pode ser um indivíduo generoso, bondoso, compassivo, e querer ajudar os outros em dificuldades. Há, porém, uma diferença entre ajuda e codependência. O codependente reage ao problema da outra pessoa em vez de responder à sua necessidade. De fato, o codependente reage demais ou de menos.

Em vez de medir e controlar suas respostas, a pessoa permite que os problemas, sofrimentos e comportamentos disfuncionais de outros ditem os seus atos. Se não tiverem cuidado, até os profissionais, tais como médicos, enfermeiras, conselheiros e pastores, que cuidam de outros, podem tornar-se codependentes das pessoas que estão tentando ajudar.

A codependência é também progressiva. À medida que os problemas dos que a rodeiam crescem, as reações da pessoa codependente se intensificam. Mas, infelizmente, as suas reações não curam o problema.

Quando uma codependente reage, ela tende a expressar as primeiras emoções que sente – ira, culpa, ódio contra si mesma, preocupação, mágoa, frustração, medo ou ansiedade. Do mesmo modo, ela se apega à primeira idéia que passe pela sua cabeça. Pronuncia as primeiras palavras que lhe venha à mente, no geral desejando mais tarde que fosse possível retratar-se. Só depois da sua resposta em reação é que ela vai pensar no assunto. Melody Beattie diz:

> Reagir no geral não funciona. Reagimos depressa demais, com excessiva intensidade e urgência. Há bem pouca coisa que precisamos fazer na vida que não possamos fazer melhor se estivermos tranqüilas Há poucas situações – por mais que pareçam exigir isso – que possam melhorar se perdermos a cabeça.
>
> Por que fazemos isso então? Reagimos porque estamos ansiosos e com medo do acontecido, do que pode acontecer, e do que está acontecendo. Muitos de nós reagem como se tudo fosse uma crise porque vivemos tantas crises por tanto tempo que a reação à crise se tornou um hábito. Reagimos porque pensamos que a s coisas não deveriam estar acontecendo como estão. Reagimos porque não nos sentimos bem conosco mesmos. Reagimos porque a maioria das pessoas reage. Reagimos porque pensamos que temos de reagir. Não temos.

Lembre-se desta última declaração:"Não temos". Mais adiante, neste livro, discutiremos porque você não precisa mais reagir.

Estes dois capítulos sobre famílias disfuncionais talvez tenham suscitado alguns assuntos penosos sobre você e seu pai que jamais considerou antes. Ou, talvez, você ache que praticamente nada desta discussão se aplique ao seu caso porque veio de uma família sadia. De qualquer modo, esta informação pode ser útil.

Você tem sem dúvida amigos e parentes que estão sofrendo os

sintomas do crescimento de uma família disfuncional. Como cristãos, temos um duplo ministério. Primeiro, devemos ministrar a nós mesmos, convidando a presença consoladora de Jesus Cristo para curar aquelas áreas perturbadas das nossas vidas. Segundo, devemos manifestar a esperança da Sua presença e cura a outros que podem estar lutando com o sofrimento do passado.

10. A Sua Identidade: Em Qual Pai Ela Baseia?

A AUTO-IMAGEM POSITIVA

Quando você conseguir o que quer ao lutar por si mesma
E o mundo a tornar rainha por um dia,
Vá até o espelho e olhe o seu reflexo
Vendo o que *essa* mulher tem a dizer.
Pois não é seu pai, mãe ou marido
Quem deve julgá-la.
A pessoa cujo veredicto conta mais na sua vida
É a que a observa do espelho

Ela é a pessoa a ser agradada, sem levar em conta o resto,
Pois é quem ficará com você até o fim.
E você terá passado no teste mais perigoso e difícil
Se a mulher no espelho for sua amiga.

Você pode enganar o mundo inteiro na estrada da vida,
E ganhar tapinhas nas costas ao passar.
Mas sua recompensa final será sofrimento e lágrimas
Se tiver enganado a mulher no espelho

Em meu seminário de aconselhamento para indivíduos em crise, comecei pedindo que todos se voltassem para outra pessoa e se identificassem. Mas, quando digo a eles que não podem mencionar a sua ocupação ao se apresentarem, alguns participantes quase entram em estado de crise!

Se eu lhe perguntasse: "Quem é você?" que resposta me daria? Sabe quem é? Sim, você tem certas habilidades e atributos físicos. Sim, é a filha do seu pai e ele teve grande influência em moldar quem você é. Mas, quem é você? Qual a sua verdadeira identidade e no que ela se baseia? Quem você é ou quem você percebe ser "a mulher no espelho", irá afetar a maneira como você responde à vida.

Você pode estar muito satisfeita com quem é e ter uma identidade claramente definida. Ou pode estar insatisfeita consigo mesma e sua verdadeira identidade ser indistinta, a seu ver. Neste capítulo, você terá a oportunidade de descobrir a base da sua verdadeira identidade, de examinar o papel de seu pai em moldá-la e de tomar as medidas necessárias para mudar as suas respostas a outros.

O primeiro passo é descobrir como você se considera. Antes de prosseguir na leitura, pegue uma folha de papel e responda a estas três perguntas com cuidado:

1. Neste momento, como você se sente a respeito de si mesma?
2. Descreva em detalhe quem é como pessoa.
3. Qual a base da sua identidade?

Fundamentos Falsos

As pessoas quase sempre constroem a sua identidade sobre falsos fundamentos. Muitas mulheres hoje baseiam a sua identidade no que outros disseram a seu respeito no passado. Uma menina ouve os pais dizerem: "Ela nunca limpa o quarto", ouve as colegas zombarem: "Nariguda, nariguda!" e ouve os professores afirmarem: "Você é daquelas que aprende devagar". Ela cresce então acreditando que é relaxada, feia e pouco inteligente. A sua identidade está firmada nos comentários de outros. Esses comentários podem não ser verdadeiros, mas ela acredita que vão concretizar-se em sua vida e age de acordo com eles.

Se você baseou a sua identidade no que outros disseram a seu respeito, deu a essas pessoas um poder e controle tremendos sobre a sua vida. Tem certeza de que as percepções delas são corretas? Há outras pessoas que possam dar-lhe uma visão mais exata de quem realmente é?

Muitas mulheres baseiam a sua identidade nas suas realizações e desempenho. Elas crêem que o que fazem lhes dá um certo status que aumenta de acordo com o tipo de tarefas ou papéis em que se envolvem.

Algumas mulheres baseiam a sua identidade naquilo que possuem. Elas têm uma necessidade insaciável de que adquirir coisas. Quando não se

sentem bem consigo mesmas vão às compras. Elas lutam com a tendência de comparar seus bens com os de outras mulheres.

Há mulheres que baseiam a sua identidade em que conhecem. Infelizmente, essas mulheres gostam de se gabar de conhecer pessoas importantes e acabam sendo ameaçadas pela posição de outras, ou se tornam uma ameaça para outros em sua busca de status.

Muitas mulheres baseiam a sua identidade em como se sentem sobre a sua aparência. Elas passam horas incontáveis na frente do espelho. Mudam de roupa várias vezes por dia e gastam muito do dinheiro com produtos de beleza. O dia ou a noite inteira de uma mulher dessas pode ser arruinado se ela *se sentir* pouco atraente. Enfatizo os sentimentos dela a respeito de si mesma porque a sua atração é grandemente apoiada na sua percepção da própria aparência. Vinte e cinco pessoas podem elogiá-la, mas se ela não se sentir atraente, os elogios de outros não causam impacto.

Suas percepções são muitas vezes um reflexo das reações de outros à sua aparência durante a infância e adolescência, especialmente do pai. Se o pai tiver sido sovina nos elogios, ela pode mostrar-se especialmente crítica em relação a si mesma.

Gosto do que Jan Congo disse sobre essas falsas bases em seu livro *Free to Be God's Woman (Livre para Ser Uma Mulher de Deus):*

> Quando contrastamos nossa aparência, nossas realizações, nossos amigos ou nossos bens com outros, estamos fazendo uma comparação baseada em grande parte na fantasia. Jamais andamos nos sapatos dessas mulheres com quem nos comparamos, de modo que fantasiamos como isso seria. Quando agimos assim, comparamos o nosso lado pior, do qual estamos mais apercebidas, com o lado melhor delas. Estamos na verdade nos comparando a uma fantasia. Esta talvez seja uma das razões porque as novelas e os romances são tão populares hoje.
>
> Estamos basicamente insatisfeitas com a nossa existência, de modo que vivemos vicariamente através de outras pessoas.

> Quando acreditamos que só temos valor se formos bonitas, se usarmos os produtos certos, se conhecermos as pessoas certas, se tivermos sucesso ou se estivermos financeiramente folgadas, estamos construindo nossa auto-imagem sobre fundamentos defeituosos. De maneira sutil, ficamos à espera de que outras pessoas "importantes" definam para nós o que significa ser bela, quais os produtos certos a serem usados, quem são as pessoas certas com quem nos associar e o que é preciso para ter uma boa posição financeira.
>
> Quando engolimos essas opiniões fantasiosas, a sociedade nos ama porque entramos nos seus moldes. Mas, o que acontece quando o molde muda?

Aquilo em que Você Acredita Afeta a Sua Identidade

O que você crê a respeito de si mesma? A sua identidade é baseada num fundamento defeituoso? Para ajudá-la a descobrir isso, responda às perguntas abaixo o mais sinceramente possível:

1. Você acredita que há algo inerentemente errado ou mau em você?
2. Você acredita que a sua suficiência é definida pela aprovação ou reprovação de outros? Caso positivo, quem são essas pessoas? Seu pai não aprovava você? Caso positivo, como ele a fazia sentir-se?
3. Você acredita que a sua suficiência está ligada ao dinheiro que ganha? De onde surgiu esta noção?
4. Você acredita que deve estar sempre certa sobre tudo, para que possa sentir-se adequada ou bem consigo mesma? Você acha que se estiver errada, será censurada ou rejeitada?
5. Você acredita que é desajustada por ser demasiado sensível?
6. Você acredita que é indefesa e sem poder?
7. Você acredita que deve agradar a todos, a fim de ter seu valor?
8. Você acredita que a sua suficiência está ligada ao grau de

educação que recebeu?

9. Você acredita que a sua suficiência e valor estão ligados à sua aparência? Você é alta ou baixa? Você é gorda ou magra?

A maioria de nós tem um crítico residente que influencia bastante o que acreditamos a respeito de nós mesmos e como respondemos a outros. O seu crítico interior é como uma consciência que condena. Ele opera na base dos padrões que você desenvolveu em resposta aos julgamentos e avaliações de seus pais e de outras pessoas a quem admirava. Seu crítico interno não titubeia em indicar que você não está de acordo com esses padrões. Algumas vezes, o seu crítico é como um pai interior que a repreende com as mesmas palavras e tom que seu pai usava. Em seu excelente trabalho, *Mistaken Indetity (Identidade Errada),* William e Kristi Gaultiere explicam o dano que o crítico interno pode causar:

> Ele é o seu pai interior que tem expectativas pessoais idealistas sobre você e o critica e condena por não ser um "cristão suficientemente bom". É o cruel perpetrador do crime de assassinato da sua auto-estima. Ele pode provocar também o caos espiritual na sua vida por ser o fundamento sobre o que você constrói a sua imagem de Deus. Quando internaliza atitudes negativas e punitivas que as pessoas expressaram a seu respeito, é natural esperar que outros o tratem do mesmo modo. Neste caso, o som da voz amorosa de Deus pode facilmente ficar distorcido através do alto-falante do seu crítico interior.

Quando uma mulher tem um problema de identidade devido a falsas crenças sobre a sua suficiência e a um crítico interior impiedoso, seus sentimentos sobre si mesma estão sempre subindo e descendo como uma montanha russa. Por que então algumas mulheres se apegam às suas crenças negativas a respeito de si mesmas? As razões são várias.

Primeiro, algumas têm ainda de descobrir que há outra maneira de viver. Ninguém as avisou de que as suas crenças falhas não se baseiam em fatos. Elas precisam descobrir na Palavra de Deus a maravilhosa verdade

sobre quem realmente são em Cristo e basear a sua identidade sobre o que Deus diz.

Segundo, certas mulheres se agarram à sua identidade inadequada e baixa auto-estima como uma forma de castigo auto-induzido. Elas sentem que a culpa e preocupação sofrida são formas de penitência que esperam venha a cancelar os erros do seu passado.

Terceiro, o sofrimento mediante sentimentos de desajuste é um bom meio de induzir a autopiedade e a piedade de outros. Mas, há um preço a pagar. A autopiedade prejudica uma auto-imagem e identidade já deterioradas. Viver num estado de sofrimento perpétuo imobiliza você, impedindo que aplique sua energia em qualquer coisa construtiva.

Quarto, o sofrimento a protege dos riscos da mudança. Algumas mulheres acham mais fácil continuar sentindo-se inadequadas do que adiantar-se para novas experiências quando não têm certeza do sucesso. A mudança exige tempo, esforço e risco, e elas preferem sofrer do que mudar.

Quinto, algumas mulheres consideram o sofrimento como um meio de ser diferente e mudar um pouco as regras sem perder a aprovação dos outros. As pessoas sentem pena de você e lhe permitem maior amplitude no seu comportamento quando sabem que não se sente bem a seu próprio respeito. Se demonstrar culpa e ansiedade sobre a sua vida, elas aceitarão melhor o seu comportamento.

Sexto, as mulheres com baixa auto-estima e identidade frágil acabam sacrificando seus desejos e necessidades em prol de outros e permitindo que eles as controlem, sentindo-se assim virtuosas. Este comportamento retraído pode ajudar essa mulher a sentir que é melhor do que as outras. Ela pode basear sua atitude numa interpretação errada das qualidades bíblicas de abnegação e respeito pela autoridade. Ela possui também uma desculpa pronta para suas falhas, porque é impossível agradar a todos ao mesmo tempo.

Além disso, quando você dá a outros a responsabilidade de tomar decisões em seu lugar, fica aliviada de um grande tarefa. É mais fácil deixar que outros decidam por você. Se as decisões não derem certo, você não é responsável.

O comportamento de auto-sacrifício é igualmente um meio sutil de

controlar outros. Quando você os faz lembrar quanto lhes deu e quantas vezes permitiu que tomassem decisões, pode fazer com que se sintam culpados e obter deles o que quer.

O comportamento sacrificial, entretanto, produz vários resultados negativos. A intimidade desaparece dos relacionamentos. Pode parecer que outros a admiram pelo que faz a favor deles, mas não pode existir verdadeira amizade e intimidade numa relação em que uma pessoa é quem controla e a outra a que se acha na situação de agradar. Nenhuma dessas pessoas está disposta a ser sincera e vulnerável. O senso de segurança que você obtém ao entregar a responsabilidade a outros é também falso. Não dura e você não fica fortalecida no processo.

Já tive pacientes que ficaram zangadas ao saber das conseqüências negativas de permitir que outros as controlem. Elas evitaram examinar o lado negativo porque reconhecê-lo eliminaria as suas desculpas para não fazerem mudanças significativas em seu comportamento.

Hora de Limpar e Redecorar a Casa

Por que agarrar-se mais tempo à sua baixa auto-estima e falsa identidade quando Deus a chamou para fazer algo melhor? Vamos considerar agora a alternativa de Deus para suas crenças erradas a respeito de si mesma e descobrir como apropriar-se dela.

Conversei com várias pacientes que disseram: – Quero realmente livrar-me das minhas velhas opiniões sobre mim mesma. Elas não fazem nada senão limitar-me. Acho que está mesmo na hora de limpar a casa.

Eu geralmente respondo: – Esse é um bom começo; mas, e o resto do trabalho?

– Que outro trabalho? – perguntam.

– A limpeza da casa é só metade do trabalho – explico – Você precisa também redecorá-la. Algumas de sua crenças profundamente entrincheiradas podem não ser tão fáceis de eliminar. Terá de substituí-las por crenças novas, exatas e positivas a seu próprio respeito.

É importante que você se livre da sua velha identidade baseada em mensagens incorretas sobre a sua pessoa e construa um novo autoconceito apoiado no amor e aceitação incondicionais de Deus. Para isso, precisa

decidir qual a que tem mais valor (há alguma dúvida?), você tem então de soltar uma e agarrar a outra.

O Dr. Paul Tournier comparou o crescimento cristão à experiência de balançar num trapézio. O trapezista se agarra à barra porque ela é a sua segurança. Quando outra barra de trapézio se aproxima, ele deve soltar a primeira e saltar para a outra. É um processo que dá medo. Do mesmo modo, Deus está empurrando outra barra de trapézio na sua direção. Trata-se de de uma nova identidade positiva, correta e nova baseada na Palavra de Deus. Você pode ter dificuldade em soltar a familiaridade e segurança de sua velha identidade, mas pense no que vai ganhar.

A Sua Percepção de Deus

Um elemento integrante da sua auto-identidade positiva é a sua percepção de Deus. Se o seu conceito de Deus é inexato, sua visão de si mesma será também incorreta. Idealmente, sua resposta geral a Deus, baseada numa percepção apropriada dEle, será de confiança. Mas muitas mulheres lutam realmente com a idéia de aceitar o fato de que Deus as ama e que Ele é digno de confiança. Em vez disso, ficam zangadas com Deus, sentindo que Ele deixou de protegê-las ou que falhou em relação a elas. Elas podem reconhecer intelectualmente que Deus é o doador de boas dádivas. Mas, emocionalmente, o percebem como o doador de dádivas más. David Seamands descreve o problema desta maneira:

> Quando pedimos que alguém confie em Deus e se renda a Ele, estamos presumindo que possua conceitos/sentimentos de um Deus digno de confiança que só tem os melhores interesses deles em vista e em cujas mãos podem colocar as suas vidas.
>
> Mas, segundo seu conceito de Deus mais profundo e instintivo, eles podem ouvir-nos pedindo que se submetam a um ogro imprevisível e temível, um monstro todo-poderoso cujo objetivo é torná-los infelizes e tirar deles a liberdade de gozar a vida.

Uma das principais razões para as pessoas terem falsas percepções de

Deus é a tendência de projetar nEle as características negativas de outras pessoas. Nos inclinamos a crer que Deus vai nos tratar como os outros fazem. Os Gaultieres concordam:

> Gostamos de pensar que nossa imagem de Deus é formada pela Bíblia e pelos ensinamentos da igreja e não pelos nossos relacionamentos – alguns dos quais são penosos. Será mais fácil se a nossa imagem de Deus for simplesmente baseada no aprendizado e crença das coisas certas. Todavia, estudos clínicos intensivos sobre o desenvolvimento da imagem de Deus pelas pessoas mostram que isso não é assim tão simples.
>
> Uma psicóloga descobriu que este desenvolvimento espiritual da imagem de Deus é mais um processo emocional do que intelectual. Ela destaca a importância da família e outros relacionamentos no desenvolvimento do que chama de "Deus particular" de cada um. Diz também que "Nenhum filho chega à 'casa de Deus' sem o seu Deus de estimação debaixo do braço".
>
> Para alguns de nós, o "Deus de estimação", que atamos com uma correia no coração, não é muito agradável nem biblicamente correto. Isto se deve ao fato das nossas imagens negativas de Deus estarem muitas vezes arraigadas em nossas mágoas emocionais e nos padrões destrutivos de relacionamento com as pessoas que carregamos conosco do passado.

Imagine uma garotinha de sete anos que só conheceu rejeição e abuso do pai a quem ama muito. Na Escola Dominical ela aprende que Deus é seu Pai celestial. Qual vai ser a percepção de Deus dessa menina? Baseada na sua experiência com o pai natural, ela verá Deus como uma pessoa instável, que rejeita e abusa e em quem não pode confiar.

Considere alguns dos meios em que a imagem do seu pai pode ter afetado a sua percepção de Deus, a qual afeta por sua vez a sua auto-imagem.

Se o seu pai era distante, impessoal e desinteressado, nunca

interferido a seu favor, você pode ver Deus como tendo as mesmas características. Como resultado, você sente que é indigna da intervenção de Deus em sua vida. Acha difícil aproximar-se de Deus porque O considera desinteressado de suas necessidades e desejos.

Se seu pai era um homem agressivo, que não respeitava você, ou que usou você, pode ver Deus do mesmo modo. Sente-se provavelmente indigna aos olhos dEle e talvez ache que outros têm o direito de aproveitar-se de você. Você pode sentir que Deus irá forçá-la, e não pedir para fazer coisas que não quer fazer.

Se seu pai era com um sargento dando instruções aos soldados, exigindo cada vez mais de você sem expressar satisfação, ou ardendo de ira, não tolerando os seus erros, você pode ter moldado Deus à sua imagem. Sente provavelmente que Deus não irá aceitá-la a não ser que satisfaça as Suas exigências, que parecem inatingíveis. Esta percepção pode ter levado você a tornar-se perfeccionista.

Se o seu pai era um fraco e você não podia depender dele para ajudá-la ou defendê-la, a sua imagem de Deus pode ser igualmente a de um fraco. Você pode sentir que é indigna do consolo e apoio dEle, ou que Ele é incapaz de ajudá-la.

Se o seu pai era excessivamente crítico e constantemente a reprovava, ou se ele não acreditava em você e na sua capacidade e a desanimava de tentar, pode perceber Deus desse jeito. Você não acha que é digna do respeito ou confiança de Deus. Pode até considerar-se como um fracasso permanente, merecendo todas as críticas que recebe.

Em contraste com as percepções negativas que muitas mulheres têm sobre Deus, deixe que apresente a você várias qualidades positivas do caráter de um pai. Note como essas qualidades, se existiram em seu pai, influenciaram positivamente a sua percepção de Deus.

Se o seu pai era paciente, é mais provável que veja Deus como paciente e à sua disposição. Sente que merece o tempo e o interesse de Deus por você. Sente que é importante para Deus e que Ele está pessoalmente envolvido em cada aspecto da sua vida.

Se o seu pai era bondoso, você provavelmente vê Deus agindo com bondade e graça a seu favor. Sente que merece a ajuda e intervenção dEle. Sente profundamente o amor de Deus por você e está convencida de que

Ele quer ter comunhão pessoal com você.

Se o seu pai era um homem generoso, você pode perceber Deus como alguém que dá e sustenta você. Sente que é digna do apoio e encorajamento de Deus. Acredita que Deus lhe dará o que é melhor para a sua vida e responde, dando de si mesma a outros.

Se o seu pai a aceitou, você tende a ver Deus também aceitando, não importa o que você tenha feito. Deus não descarta nem rejeita você, mas compreende e anima. Você pode aceitar a si mesma mesmo quando erra ou não se desempenha de acordo com o seu potencial.

Se o seu pai a protegia, você provavelmente percebe Deus como seu protetor. Sente que é digna de estar sob os Seus cuidados e descansa na Sua segurança.

Embora nos inclinemos a isso, não podemos basear nossas percepções e sentimentos a respeito de Deus sobre como somos tratados por nossos pais. Os pais e as mães humanos são falíveis – e alguns deles são até pródigos! Nossas crenças apoiadas nas experiências da infância precisam ser eliminadas de nossa mentes e emoções e substituídas por crenças corretas sobre Deus, baseadas na Sua Palavra. Você precisa transferir a base da sua identidade do seu pai falível para seu Pai celestial infalível. Deus Pai é aquele cujo amor e aceitação são constantes. Note o que as Escrituras dizem sobre Ele:

- Ele é o Pai amoroso e interessado nos detalhes mais íntimos de nossas vidas (Mt 6:25-34)
- Ele é o Pai que nunca desiste de nós (Lc 15.3-32)
- Ele é o Pai que enviou Seu Filho para morrer por nós embora não merecêssemos (Rm 5.8)
- Ele fica conosco tanto nas situações boas como nas difíceis (Hb 13.5)
- Ele é o Criador do universo sempre em atividade. Ele morreu para curar nossas enfermidades, sofrimentos e tristezas (Is 5.3-6)

- Ele venceu o poder da morte (Lc 24.6-7)
- Ele dá igualdade a todas as raças e sexos (Gl 3.28)
- Ele é acessível por meio da oração (Jo 14.13-14)
- Ele conhece as nossas necessidades (Is 65.24)
- Ele nos criou para uma comunhão eterna com a Sua Pessoa (Jo 3.16)
- Ele nos valoriza (Lc 7.28)
- Ele não nos condena (Rm 8.1)
- Deus dá importância e promove o nosso crescimento (1ª Co 3.7)
- Ele nos consola (2ª Co 1.3-5)
- Ele nos fortalece com o Seu Espírito (Ef 3.16)
- Ele nos purifica do pecado (Hb 10.17-22)
- Ele é por nós (Rm 8.31)
- Ele está sempre à nossa disposição (Rm 8.38-39)
- Ele é o Deus da esperança (Rm 15.13)
- Ele nos ajuda na tentação (Hb 2.17-18)
- Ele oferece um meio de escapar da tentação (1ª Co 10.13)
- Ele opera em nós (Fp 2.13)
- Ele quer que sejamos livres (Gl 5.1)
- Ele é o Senhor do tempo e da eternidade (Ap 1.8)

É muito fácil responsabilizar a Deus pelos nossos problemas e pelo que sentimos sobre nós mesmos. Mas, Deus não é o problema. Pelo contrário, nossas percepções erradas sobre Ele é que bloqueiam a realidade de quem Ele realmente é.

Qual a sua percepção de Deus? No que ela se baseia: na reação de seus pais a você? Num adulto importante em sua vida? No que um ministro lhe disse? No que a Palavra de Deus declara sobre Ele?

Se nunca se aproveitou da oportunidade de descobrir um retrato claro de Deus, mergulhe no que a Bíblia diz a respeito dEle. Considere também outros dois livros que irão ajudá-lo a ter uma idéia mais acurada de Deus: *Knowledge of the Holy (O Conhecimento Santo)* [Harper e Row] de A. W. Tozer e *Knowing God (O Conhecimento de Deus)* de J. I. Packer.

À Imagem de Deus Pai

A sua auto-imagem é estabelecida sobre vários alicerces. Já identificamos alguns frágeis e bastante mutáveis, tais como a aparência pessoal, o desempenho e a posição. Mas, Deus pode solidificar os seus fundamentos, provendo três das suas maiores necessidades de auto-estima.

Primeiro, temos necessidade de pertencer, de saber e de sentir que somos amados, aceitos e recebemos os seus cuidados pelo que somos. Como a mulher se alegra quando esta necessidade é satisfeita pelo pai! Mas nem todas têm essa felicidade. Mesmo que você nunca tenha tido o sentimento de pertencer a seu pai, esta necessidade pode ser satisfeita pelo Pai celestial. Deus quer você, cuida de você, aceita você e se alegra com você.

Segundo, todos necessitamos sentir que somos dignos, capazes de dizer com confiança: “Sou bom, tudo está bem comigo, tenho valor”. Nos sentimos dignos quando fazemos o que pensamos que devemos fazer ou quando vivemos de acordo com os nossos padrões. Sentimos o nosso valor ao agirmos bem aos nossos olhos e aos de outros. Deus é a nossa principal fonte de valor. Não necessitamos continuar lutando para nos sentirmos dignos. Deus declara isso sobre nós. Nas palavras de Jan Congo: “Cada um de nós é um original divino! Somos a expressão criativa de um Deus amoroso!”

Terceiro, todos precisamos nos sentir competentes, saber que podemos fazer algo e enfrentar a vida com sucesso. Deus satisfaz também esta necessidade, declarando-nos competentes. Filipenses 4.13 é a nova vara de medir pela qual nos é assegurada a competência: “Tudo posso naquele que me fortalece”.

O ponto aqui é a sua auto-estima e identidade são dons de Deus. Elas não podem ser obtidas mediante os seus empreendimentos, nem são baseadas no que outras pessoas dizem de você, fazem a você ou deixam de

fazer para você. Quer o seu pai terreno tivesse ajudado ou prejudicado o desenvolvimento de uma identidade positiva, o seu Pai celestial pode suprir tudo que lhe falta.

Passos para uma Identidade Positiva

É importante possuir as crenças adequadas e uma base sólida para a sua identidade e auto-estima. Mas, ao estabelecer esse sólido fundamento, é também importante comportar-se de maneira nova e sadia. Aqui estão vários passos práticos que você pode começar a dar e que irão evitar as atitudes anteriores pouco saudáveis de responder a outros. Você talvez queira resumir esses passos numa folha de papel e colocá-la num lugar onde possa lê-la regularmente.

1. *Esqueça a culpa e a preocupação.* Lembre: Por mais culpa que carregue, isso não mudará o seu passado e por mais que se preocupe, isso não mudará o seu futuro.

A preocupação em geral se torna um substituto para o planejamento. Passamos tempo demais nos concentrando no que é negativo quando deveríamos estar planejando para fazer mudança.

2. *Aceite o fato de que você está em processo.* Pode haver certos aspectos ou características na sua vida com os quais está insatisfeita no presente. Compreenda que continua sendo a pessoa que Deus a destinou para ser. É claro que temos certas fraquezas físicas e mentais, experimentamos limitação das nossas energias e temos necessidades e emoções mutáveis. Você pode pensar que nunca será o que quer ser. Mas Deus não completou a implementação do Seu desígnio na sua vida. Você está ainda no processo de ser moldado para transformar-se numa criação belíssima.

Deus sabe o que jaz adormecido em seu íntimo, embora também a ame como é agora. Ele irá amá-la do mesmo modo enquanto continua a crescer e a desenvolver-se. Note que eu não disse que Ele irá amá-la *mais.* Você pode pensar ou sentir que Deus não ama você hoje tanto quanto amará quando você "melhorar". Isso não é verdade! O amor de Deus é incondicional. Ele *ama você!* E quer que colabore com Ele para produzir o

que há de melhor em você. Ele quer que colabore no processo criativo.

Você pode prejudicar o seu crescimento ao fazer perguntas como: "O que os outros vão pensar?"; "Vão gostar de mim se mudar?"; "E se não se agradarem de mim como antes?"; etc. Você não foi, porém chamada para dar boa impressão. Medir o seu comportamento pelas reações dos outros faz de você uma prisioneira deles. Rouba também a sua individualidade e resulta no "gerenciamento da impressão". Você acaba dizendo aquilo que os outros querem que diga, sendo o que eles querem que seja e fazendo o que querem que faça. É certo ser você mesma e desenvolver-se como Deus quer que se desenvolva.

3. *Pare de evitar responsabilidades.* Você está mergulhada no sofrimento e piedade auto-induzidos neste momento, a fim de vetar algumas responsabilidades? Faça uma lista dos itens que tem evitado. Pense depois em pedir a alguém para ajudá-la a enfrentar e desempenhar-se dessas responsabilidades.

4. *Espere que outros se perturbem* Tenha em mente que quaisquer mudanças que faça podem sacudir a jaula dos membros da família, amigos ou outros. Eles provavelmente vão ficar um tanto perturbados com certas mudanças e muito perturbados com outras. Alguns têm dificuldades com mudanças de qualquer tipo. Mas se você, mental e emocionalmente, lhes der permissão para não se sentirem obrigados a gostar sempre das suas mudanças, poderá lidar com as respostas deles.

5. *Anote as conseqüências.* Mantenha um registro do que acontece quando você tem sentimentos e pensamentos negativos a seu próprio respeito e sobre o seu comportamento negativo. Recapitule essas conseqüências e pergunte a si mesma: "É isto o que realmente quero para a minha vida? Eu poderia crer e fazer o oposto do que escrevi aqui?" Em lugar de ficar refletindo sobre os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos negativos, concentre-se no que Deus diz sobre você e promete a você. Por exemplo, no livro de Jeremias, Deus diz: "Invoca-me, e te responderei; anunciar-te-ei coisas grandes e ocultas que não sabes... Eu é que sei que pensamentos tenho a vosso respeito... pensamentos de paz, e

não de mal, para vos dar o fim que desejais" (Jr 33:3; 29.11)

6. *Avalie os seus sacrifícios.* Faça uma lista de todos os sacrifícios que está realizando por outros e todas as decisões que permitiu que outros tomassem em seu lugar. O que esses sacrifícios e não-decisões fizeram por você? Que nome dá a si própria sempre que isso acontece? Como vai mudar esses comportamentos agora?

7. *Tente novas atividades.* Faça uma lista de algumas coisas especiais que sempre desejou fazer e lugares que gostaria de visitar, atividades que você achava que não merecia. Peça depois a alguém que participe dessas atividades com você. Fazer tal pedido pode ser difícil a princípio, desde que contraria seus sentimentos sobre o que merece. Mas não peça desculpas, não arranje pretextos ou dê razões elaboradas. Apenas tente. Depois de cada atividade, escreva todos os seus sentimentos e respostas positivos. Não liste quaisquer comentários negativos, só os positivos. Dê a si mesma uma oportunidade para ser e fazer algo diferente.

8. *Creia no que Deus crê a seu respeito.* Vencer sentimentos negativos, quer procedam da sua infância ou situação atual, exigirá tempo e esforço, mas a mudança é possível. O passo principal que deve dar neste processo é aceitar o que seu Pai celestial pensa de você. O psicólogo cristão, Dr. Dick Dickerson, escreveu uma paráfrase de 1ª Coríntios 13 que resume esplendidamente a maneira como Deus a vê. Leia esta passagem em voz alta para si mesma todas as manhãs e noites durante um mês, a seguir avalie como os sentimentos sobre si mesma mudaram:

> Porque Deus me ama, Ele demora a perder a paciência comigo.
> Porque Deus me ama, Ele toma as circunstâncias da minha vida e faz uso delas de maneira construtiva para que eu possa crescer.
> Porque Deus me ama, Ele não me trata como um objeto a ser possuído e manipulado.
> Porque Deus me ama, Ele não tem necessidade de me impressionar com a Sua grandeza e poder porque é Deus. Nem me deprecia como Seu filho, a fim de mostrar-me como Ele é importante.
> Porque Deus me ama, Ele me favorece. Quer me ver amadurecer e

progredir em Seu amor.
Porque Deus me ama, Ele não despeja a Sua ira sobre mim por causa de cada pequeno erro que cometo, que são muitos.
Porque Deus me ama, Ele não mantém um registro de todos os meus pecados e depois me espanca com eles sempre que tem oportunidade.
Porque Deus me ama, Ele se entristece profundamente quando não ando nos caminhos que O agradam porque considera isto uma evidência de que não confio nEle nem O amo como deveria.
Porque Deus me ama, Ele se alegra quando experimento o Seu poder e força e resisto às pressões da vida por causa do Seu nome.
Porque Deus me ama, Ele continua trabalhando pacientemente comigo, mesmo quando estou a ponto de desistir e não vejo porque Ele não desiste de mim também.
Porque Deus me ama, Ele continua confiando em mim em momentos em que até eu não confio em mim mesmo.
Porque Deus me ama, Ele nunca diz que não há esperança para mim, mas trabalha pacientemente comigo, me ama e disciplina de um modo que fica difícil para mim compreender o quanto Ele se interessa por mim.
Porque Deus me ama, Ele nunca me esquece embora muitos de seus amigos possam fazê-lo.

À medida que sentir segurança no amor de Deus, você descobrirá que não precisa submeter a sua auto-estima às opiniões e julgamentos dos outros, nem mesmo do seu pai. Deus é por você!

11. Tire Seu Pai do Anzol

Um de meus passatempos favoritos é a pesca – em qualquer lugar, com qualquer tempo, sob quaisquer condições. O propósito da pescaria é naturalmente pegar peixes. Mas algumas vezes fico pensando quem é na verdade apanhado – o peixe ou eu. Certo fim de tarde eu me achava sentado no cais de um grande lago, pescando e apreciando o tempo agradável. De repente, um peixe grande mordeu a isca e puxou metros e metros de linha, mergulhando diretamente para o fundo do lago para mostrar seu aborrecimento. Eu estava usando linha leve e não podia fazer muita pressão, tendo de dirigi-lo cautelosamente; sabia também que aquele era o começo de uma luta prolongada e lenta.

Enquanto ficava ali sentado, observando o peixe, nuvens de chuva surgiram no céu, lançando sombras escuras sobre o lago. Em breve começou a chuviscar e depois a chuva despencou de verdade. Em poucos minutos fiquei pingando e enregelado até os ossos. Estava também faminto, porque já era hora do jantar e eu não tinha almoçado. Sentia-me realmente infeliz. A maioria dos pescadores teria arrumado suas coisas e ido embora naquela situação. Mas eu queria pegar aquele peixe e então fiquei.

Meu peixe era mais forte do que eu esperava e não se mexia. Quanto mais brincava com ele, tanto mais molhado, frio e com fome ficava. A idéia então me atingiu: Eu não apanhara o peixe, aquele peixe estúpido me pegara e estava me mantendo preso! O que fazer? Eu podia ficar ali esperando horas e horas e talvez trazê-lo até mim. Podia sacudir violentamente a linha e machucar o peixe, esperando fazer com que se sentisse tão infeliz quanto eu. Ou podia apenas arrebentar a linha, tirando o peixe e a mim do anzol e libertando a nós dois do cativeiro. Naquele dia o peixe e eu voltamos para casa com pouco mais do que uma grande história para contar!

Essa pescaria me lembra da situação em que muitas filhas adultas se encontram com os pais. Como adulta, você mora onde quer, vai onde quer e faz o quer. Está finalmente livre do controle de seu pai – ou será que não

está? Talvez continue ainda enganchada no anzol de seu pai pelos sentimentos de mágoa, ressentimento, culpa ou remorso causados pelo impacto dele em sua vida. Não importa o que faça ou onde vá, uma linha emocional incômoda, restritiva permanece entre vocês.

Na sua situação, você tem as mesmas três escolhas que eu tive com meu peixe.

Primeiro, pode continuar infeliz, se recusar a esquecer das ofensas dele, continuando a sentir mágoa e ressentimento e permitindo que o passado controle o seu presente. Você faz esta escolha quando evita tratar com as questões não-resolvidas entre você e seu pai.

Segundo, pode brigar ativamente com seu pai e queixar-se do seu passado e da responsabilidade dele no que aconteceu. Isto manterá abertas e supurando as suas feridas e as dele.

Terceiro, pode decidir aceitar o passado e seu impacto sobre você, depois dar os passos necessários para quebrar o seu controle sobre a sua pessoa. Você não é a vitima indefesa do seu passado, como eu não era a vítima indefesa daquele grande peixe. Você pode decidir mudar a sua relação com seu pai.

Corte a Linha e Vá em Frente

Quase todos já ouviram falar de Oprah Winfrey, uma das principais entrevistadoras dos talk-shows nos Estados Unidos. Ela é extrovertida, articulada, equilibrada e controlada, apesar de ter tido uma infância e adolescência miseráveis. Quando criança, Oprah foi jogada de cá para lá entre os pais em conflito, sendo freqüentemente enviada para a casa da avó que a espancava. “Quando minha avó me dava uma surra”, conta Oprah, “ela dizia: 'Faço isto porque amo você!' e eu tinha vontade de responder: 'Se me amasse, não faria isso'. Continuo pensando que aquilo não era amor”.

Aos nove anos Oprah foi estuprada por um primo de 19 e ficou com medo de estar grávida. Com essas e outras lembranças tristes dos seus primeiros anos, Oprah Winfrey tinha boas razões para ser amarga e zangada. O fato de estar ligada ao seu passado poderia ter arruinado o seu presente, mas ela decidiu vencer o passado.

“Compreendo que muitas pessoas são vítimas”, diz ela, “e algumas

sofreram muito mais do que eu. Mas você deve ser responsável por reivindicar as suas próprias vitórias. Se viver no passado e permitir que ele defina quem você é, nunca vai crescer."

Se não arrebentar a linha do seu passado, tratando com o resíduo que sobrou da sua relação pai-filha, pagará um preço bem alto. O seu preço pode incluir:

- sentir-se perturbada ou zangada depois de qualquer contato com seu pai;
- viver ansiosa com medo de qualquer possível encontro com ele;
- sentir-se culpada e lutar com a vergonha;
- reagir de maneira excessiva aos homens que a fazem lembrar-se do seu pai;
- continuar sendo controlada agora e no futuro por essa relação do passado;
- viver com os efeitos da amargura e do afastamento: um estresse emocional

Se comparar esta "lista de preços" com os benefícios da paz e liberdade que recebe ao lidar com o passado e continuar sua vida, verá facilmente qual é a escolha sadia. Mas, quando decide arrebentar a linha e prosseguir, por onde começa? O restante deste capítulo e o capítulo seguinte contêm várias sugestões que irão ajudá-la a libertar-se do passado e caminhar em direção ao futuro.

Identifique o Problema

O primeiro passo é livrar-se do passado e verificar os problemas que ainda persistem. Identifique o que, no seu passado, ainda perturba, afeta, influencia ou prejudica você. Reserve tempo para refletir sobre essas questões e faça uma lista delas numa folha de papel. Depois escolha uma

que gostaria de mudar. Pode ser um sentimento de amargura, mágoa ou rejeição que sobrou do passado. Pode ser a maneira penosa como você e seu pai interagem pessoalmente ou pelo telefone. Pode ser sentimentos que você tem a respeito de si mesma, ligados à relação passada ou presente com seu pai. Talvez sejam crenças negativas e prejudiciais sobre si mesma.

Dê os passos necessários para identificar claramente os problemas envolvendo seu pai e decida qual deles irá eliminar em primeiro lugar. Faça o mesmo com os problemas seguintes, isolando-os e tratando com eles um a um.

Será também útil para você identificar as razões pelas quais deseja trabalhar nessas questões e mudar o seu impacto na sua vida. Liste essas razões abaixo, refletindo sobre elas:

Quero mudar porque...

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Por alguma razão, a intensidade do trauma e mágoa pode ter feito você negar ou suprimir algumas das suas lembranças dos incidentes entre você e seu pai. Isto ocorre algumas vezes por não querer admitir a severidade do que lhe aconteceu. Mas quando você reprime e bloqueia as experiências e sentimentos penosos, no geral bloqueia também as boas experiências. Uma mulher me contou: “É como se o seu eu sofresse de amnésia seletiva. Sei que existi dos quatro aos dez anos, mas minha

memória aparentemente saiu de férias durante essa época, a fim de fugir do sofrimento. Não consigo lembrar-me de nada daqueles anos – seja bom ou mau."

Como isso é triste! Infelizmente, a experiência desta mulher é bastante comum. Não seria maravilhoso recapturar as boas lembranças daqueles anos esquecidos? É possível!

Alguns casos de lapsos de memória indicam a possibilidade de abuso traumático. O aconselhamento profissional e grupo de apoio são muito importantes no processo de cura para essas filhas. Para as vítimas do abuso sexual na infância, recomendo o livro, *The Right to Innocence: Healing The Trauma of Childhood Sexual Abuse (O Direito à Inocência: Curando o Trauma do Abuso Sexual na Infância)* [Jeremy P. Tarcher, Inc.], de Beverly Engel.

Exponha Seus Conceitos Falsos Ocultos

O segundo passo ao cortar a linha com o seu passado é identificar e expor conceitos falsos ocultos. A sua relação penosa com seu pai no passado fez com que crescesse acreditando em certas coisas sobre si mesma, seu pai e o relacionamento com ele que não são verdadeiras. Por exemplo, você pode acreditar falsamente que todos os homens são abusivos porque seu pai o era. Este conceito fica oculto no sentido de que admite exteriormente que nem todos os homens são como o seu pai, mas subconscientemente você recua dos outros homens como se eles pudessem machucá-la.

Alguns dos seus conceitos hoje são desproporcionais, são até irracionais. Por exemplo, a crença falsa de que todos os homens são abusivos impede algumas mulheres de namorar ou fazer amizade com qualquer homem. Esses conceitos falsos devem ser expostos e corrigidos antes que possam avançar em sua vida.

Suas crenças escondidas são como rédeas invisíveis que prendem você e são controladas por seu pai. Muitas das decisões me sua vida foram provavelmente tomadas em resposta à maneira como ele puxou direta ou indiretamente as rédeas para dirigi-la. Você hoje se aproxima ou se afasta das pessoas ou eventos por causa do que aprendeu pelas experiências do passado.

A fim de pôr a descoberto alguns de seus falsos conceitos, responda as seguintes perguntas sobre cada ponto ou problema do seu passado que quer resolver:

> Quando eu estava crescendo, o que decidiu ser a melhor maneira de proteger-se e evitar mágoas futuras em situações semelhantes?
>
> O que achava que devia fazer ou do que devia desistir para não ser magoada?
>
> O que achava que tinha de tornar-se ou fazer, a fim de sentir-se segura e protegida? Esses pensamentos estavam ligados à ideia de receber amor e aceitação por parte de seu pai?
>
> Que tipos de medo ou preocupação você desenvolveu em relação a outras pessoas e situações que estavam associados à sua relação com seu pai?

Algumas mulheres descobriram que tomaram decisões que as limitavam por causa de falsos conceitos que as faziam ser dependentes, possessivas ou supercautelosas em seus relacionamentos a fim de evitar riscos a todo custo, desconfiando de si mesmas, ou vendo seus pais nos outros homens. Uma pergunta importante que você deve responder é: "Que decisão repressora eu fiz anos atrás que pode ter afetado minha vida até o presente?"

Você pode crer erradamente que o que aconteceu entre você e seu pai foi tão devastador e penoso que irá prejudicá-la pelo resto da vida. Pode ter sido rejeitada ou abusada emocional, física ou sexualmente durante anos. Pode ter sentido que o seu futuro é tão sombrio quanto o seu passado. Mas essa crença é falsa. *Há* esperança. A recuperação é possível. Uma mudança de sentimentos, atitudes e conceitos *pode* ocorrer. Nos casos onde as feridas do passado são profundas e graves, os problemas podem levar de dois a três anos para ser solucionados. Em outros casos onde o ferimento não é tão severo, a cura pode ocorrer em um período muito mais curto de tempo.

Liberte o Seu Passado

O terceiro passo para arrebentar a linha é tirar você e seu pai do anzol, libertando o passado. A fim de dar este passo você deve acreditar que é possível deixar para trás as mágoas passadas. Não use frases mornas como estas: "Olhe, vou tentar" ou "Farei isso se..." É preciso tomar um compromisso decisivo de mudar e avançar confiante nesse compromisso. Tome o controle da sua vida e da relação com seu pai.

Enquanto pensa sobre a idéia de dar este passo, sua mente pode estar cheia de várias objeções. Esses pensamentos geralmente procedem de uma sensação de incapacidade para modificar a sua situação. Você pode reclamar:

> Sinto-me assim há tanto tempo, não posso mudar meus sentimentos.
>
> Vou ser sempre assim.
>
> Já tentei tudo, mas nada funciona com meu pai.
>
> Sempre senti que meu pai e eu não estávamos em sintonia. Por que devo procurar mudar o relacionamento agora?
>
> Isto já dura 35 anos. Não acho que posso lidar com ele. O melhor é evitá-lo.
>
> Estou tentando há tanto tempo que já cansei. O esforço não vale a pena

Contrabalance essas objeções comprometendo-se a praticar com perseverança as sugestões dadas neste capítulo e no seguinte durante seis meses. Depois disso poderá decidir se as suas declarações interiores são ou não verdadeiras. Conceda a si mesma um período de experiência para aplicar novas abordagens ao seu relacionamento. Lembre-se: Você pode mudar suas atitudes, conceitos, respostas e sentimentos quer seu pai mude ou não. Se está hesitando em prosseguir por sentir-se esmagada pelo poder que seu pai tem sobre você, lembre-se: foi você que deu a ele esse poder no princípio.

"Essa é uma afirmação injusta", você talvez diga, "eu não dei a ele poder sobre mim, ele tomou-o!". Não é verdade. Se passou vários anos da sua vida adulta permitindo que ele controlasse você e a sua relação, *deu-lhe* parte desse poder. Se seu pai a sufocou quando criança, o problema era

dele. Mas se continua sufocando agora que é adulta, o problema é seu. Ele não pode esmagá-la agora a não ser que permita. Quanto mais ceder diante dele, tanto mais reforçará a sua tendência de dominá-la. Você não precisa ser mais dominada por ele. Pode aprender a reagir a ele energicamente e libertar-se do seu poder sobre a sua pessoa.

Fazer mudanças no seu relacionamento com seu pai e libertar-se do passado compara-se à experiência dos judeus que deixaram o Egito rumo à Terra Prometida. Quando chegou a hora de deixar o país, todos queriam ir. Mas em breve descobriram que a viagem não seria fácil. O exército egípcio os perseguiu e tiveram de enfrentar o Mar Vermelho e o deserto. Muitos dos judeus queriam voltar para o Egito por temerem mais o preço e os riscos da liberdade do que a escravidão. Leonard Felder descreve a analogia como segue:

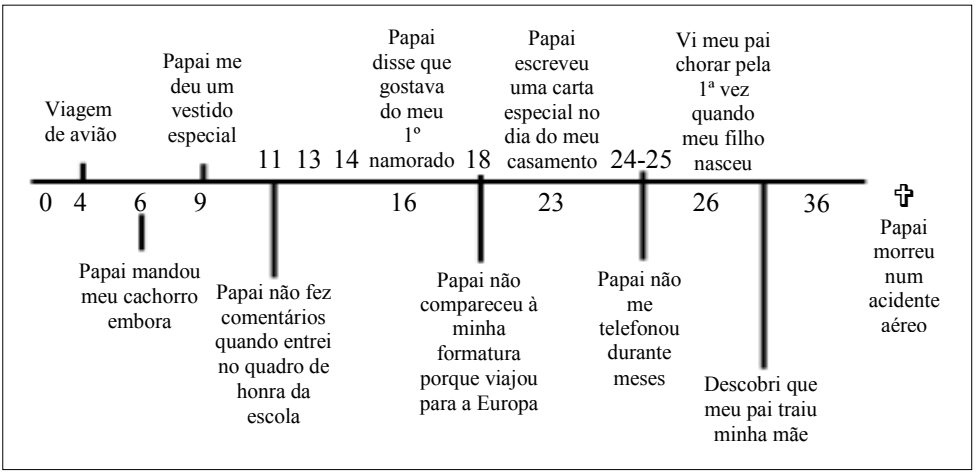
> Do ponto de vista psicológico, esta história de ficar na franja da liberdade é uma metáfora do que acontece em nossa vida. Se você ou eu estivéssemos no deserto quase sem água e os soldados egípcios se aproximassem, teríamos entrado no Mar Vermelho e esperado não nos afogar nele? A escravidão que experimentaram durante anos fora certamente terrível; mas, ao mesmo tempo, a liberdade era desconhecida, arriscada, pouco familiar, sem garantias e talvez não durasse. Não é preciso dizer que surgiram discussões e muitos queriam voltar. A maioria das pessoas sentem-se melhor agarradas aos seus cativeiros emocionais do que arriscando-se em terreno novo e incerto.

Libertar-se do passado envolve um processo de recuperação. O que é recuperação? É poder refletir sobre o seu passado e como ele contribuiu para a sua identidade, tanto positiva como negativa, sem permitir que a parte negativa controle a sua vida presente. Recuperar é descobrir um novo sentido em sua vida presente, livrando-se da contaminação do passado. Significa reivindicar as suas circunstâncias em vez de permitir que elas sufoquem a sua felicidade.

Planeje o Seu Passado

Um instrumento útil para libertar o seu passado é o Gráfico do Histórico do Relacionamento com o Pai. O propósito do gráfico é ajudar você a identificar eventos importantes no seu passado que envolvam seu pai e que causaram impacto na sua vida, tanto positiva quanto negativamente. Este é um gráfico modelo:

Gráfico Histórico do Relacionamento com o Pai



Neste ponto, ponha o livro de lado e crie seu próprio Gráfico Histórico do Relacionamento com seu pai. Desenhe uma linha horizontal no meio de uma folha de papel em branco. A linha representa sua vida desde o nascimento, na extremidade esquerda, até o presente, na direita. Indique o impacto causado por seu pai na sua vida, descrevendo eventos específicos ao longo da linha do tempo, notando a sua idade quando aconteceram. Escreva as suas experiências positivas com seu pai acima da linha do tempo e as negativas abaixo dessa linha.

O comprimento da linha que desenhar, da linha do tempo até a sua descrição do evento, representa quão intensamente a experiência influenciou você. Quanto maior a linha, tanto maior a intensidade. Uma linha reta indica que o evento não mais a influencia e uma linha ondulada indica que ele a influencia ainda hoje.

Depois de completar o seu gráfico, será útil falar dele com outra

pessoa. Você pode sentir-se confortável conversando com uma mulher que criou o seu próprio gráfico. Ou pode achar bom pedir a seu marido que coloque também num gráfico as experiências dele com o pai, depois discutam juntos os gráficos.

Ao estudar o seu gráfico, há mais experiências positivas do que negativas? Ao refletir sobre as suas experiências positivas, quais as que discutiu com seu pai? Ela sabe que você considera essas experiências como uma influência positiva na sua vida?

Caso negativo, como você descreveria essas experiências para ele? Como você gostaria que ele reagisse se lhe contasse sobre essas experiências positivas?

Ao examinar as experiências negativas do seu gráfico, responda às seguintes perguntas:

Quais as que achou difícil admitir que ocorreram?

Quais as que você e seu pai jamais discutiram ou resolveram? Se discutiu essas experiências com uma amiga ou com seu cônjuge, qualquer delas provocou uma reação emocional em você (aperto na garganta, lágrimas, etc.)? Caso positivo, o que causou a reação?

Quais dessas experiências você gostaria de discutir com seu pai? O que você espera conseguir ao compartilhá-las com ele?

Como espera que ele reaja?

De que forma você poderia mudar se compartilhasse essa experiências com ele?

Como irá lidar com o problema se seu pai não reagir positivamente quando partilhá-lo com ele? Você pode partilhar seus sentimentos com ele em seu próprio benefício e ficar satisfeita qualquer seja a reação dele?

Você precisa perdoar seu pai por qualquer dessas experiências?

Existe alguma informação sobre seu pai que você precisa descobrir e que vai ajudá-la compreender melhor a ele e aos seus atos? Caso positivo, como irá descobri-la?

O que hesita em perguntar ou compartilhar com seu pai? Por quê?

Confrontar seu pai é o derradeiro passo no processo de libertar a ele e a você dos sofrimentos do passado. Se você decidir usar o gráfico como base para seu confronto, complete os seguintes passos ao preparar-se para o encontro:

1. Escreva um parágrafo (ou vários se necessário) descrevendo cada incidente no seu gráfico, inclusive os sentimentos experimentados por você quando ele ocorreu e seus sentimentos agora. Indique como esse evento continua afetando a sua vida no presente.
2. Para cada evento, escreva exatamente o que você quer dizer a seu pai se discutir o assunto com ele.
3. Se não discutir ou não puder discutir esses eventos com ele, descreva por escrito como irá libertar-se do poder de cada evento sobre você.
4. Descreva como irá renunciar aos seus sentimentos sobre cada incidente se não quiser ou não puder confrontar seu pai.
5. Se planeja confrontar seu pai sobre esses incidentes, escreva quatro ou cinco das respostas típicas que espera receber dele. Escreva como você vai responder a cada uma dessas reações. Pratique as suas respostas em voz alta num gravador ou com uma amiga que pode ajudá-la enquanto aprende a responder a seu pai de um modo novo.

Se isso parecer muito trabalhoso para você, tem razão. Mas verá que os resultados dos seus preparativos valem a pena.

Confronto: Descendo a Cortina

O último passo para tirar você do anzol da sua difícil relação com seu pai no passado é um confronto com ele. Embora os passos anteriores possam resultar na cura de uma boa parte do passado, o confronto é quase sempre o ato final que faz descer a cortina sobre o mesmo.

Confrontar é simples e essencialmente compartilhar os fatos e sentimentos. Não se trata de um ataque vingativo ou uma discussão. Seu propósito não é afastar ou mudar ninguém. Você não confronta o indivíduo com a intenção de desabafar a sua ira sobre ele. De fato, é melhor livrar-se da ira antes do confronto. Você não confronta alguém para castigar essa

pessoa, ficar quites com ela, amedrontá-la ou fazê-la sofrer.

Pelo contrário, o confronto é o meio de encerrar um relacionamento penoso do passado que continuará envenenando a sua vida se não for discutido abertamente e solucionado. Para o crente em Cristo Jesus, o confronto é também um passo para receber o perdão de Deus, para você e para a pessoa confrontada. O confronto é um ato de amor, especialmente para aqueles com quem a relação vai continuar. Até para os que não são íntimos, o confronto é um meio amável de informá-los do seu impacto sobre você para que possam responsabilizar-se pelas suas ações.

O confronto será uma experiência de crescimento para os confrontados e irá libertar você para confrontos mais sadios com outros na sua vida.

O confronto serve um propósito adicional no que diz respeito aos que foram severamente prejudicados nos primeiros estágios da sua vida. Enfrentar o passado ajudará você a provar a si mesma que não será novamente vitimada ou dominada por essa pessoa, nem viverá com medo dela.

O confronto é uma aplicação prática das instruções da Palavra de Deus que nos manda falar a verdade em amor (Ef 4.15). Você deve confrontar seu pai com a verdade, dizendo-lhe sinceramente como se sente sobre seu passado. Lemos Provérbios 28:23: "Quem critica um homem acabará ganhando um amigo, mas quem faz elogios mentirosos será desprezado" (A Bíblia Viva). O seu confronto franco, no entanto, deve ser feito em amor a fim de melhorar o seu relacionamento e não de prejudicá-lo ainda mais.

Quando se trata de decidir sobre o método do confronto, você tem duas escolhas: confronto indireto ou direto. No confronto indireto, você está confrontando os seus problemas e sentimentos *sem* confrontar diretamente seu pai. O confronto indireto pode incluir escrever uma carta a seu pai, lida por você em voz alta diante de uma cadeira vazia, de um amigo ou gravador, mas que não envia a seu pai. Esta abordagem dá-lhe a segurança de manter seu encontro privado e distante. Você pode também dizer o que quer sem interrupção e não se envolver assim pessoalmente na reação de seu pai. A desvantagem do método indireto é que você jamais sentirá a satisfação que vem de compartilhar face a face e receber uma resposta de primeira mão.

Se optar pelo confronto direto terá algumas escolhas adicionais a considerar, por exemplo, uma carta, um telefonema, ou uma visita pessoal. Se decidir enviar uma carta, escreva um rascunho e corrija várias vezes. Leia em voz alta para ver como ficou.

Algumas mulheres acharam útil que a carta fosse lida e avaliada objetivamente por outra pessoa. Tive oportunidade de ler várias delas.

Confrontar com uma carta elimina a possibilidade de sentir-se paralisada e não poder falar no confronto pessoal. Se seu pai for visualmente orientado, a carta a ser lida pode penetrar mais profundamente nele do que uma conversa face a face. A desvantagem deste método é a grande possibilidade dele não responder à carta. Você pode sofrer por não ficar sabendo se ele a leu, compreendeu ou aceitou.

Se preferir confrontar seu pai por telefone, prepare antecipadamente o que pretende dizer. Você pode até usar algumas anotações para guiá-la na sua interação com ele. A desvantagem deste método é perder mais da metade da reação de seu pai por não poder ver as suas expressões não-verbais. Seu pai pode também abaixar o som do telefone para não ouvi-la, ou desligar literalmente o aparelho durante a conversa.

O confronto face a face elimina as desvantagens de não receber uma resposta, seja parcial ou total. Ao confrontar seu pai em pessoa, você pode certificar-se de que ele ouça e compreenda o que tem a dizer. Poderá também ver e ouvir as reações dele. O encontro pessoal também expressa a importância da sua mensagem. Muitos pais são bastante receptivos nos confrontos face a face.

Alguns ficam totalmente espantados com o que ouvem. Eles não sabiam que o que tinham feito – ou deixado de fazer – havia causado tamanho impacto nas filhas. Conheço pais que se desculparam com as filhas depois de um confronto, o que resultou num período significativo de perdão e cura.

O confronto face a face pode, porém, ser muito tenso, porque não é você quem controla a reação dele. Ele é capaz de interrompê-la para defender-se ou atacá-la, zangado. Você talvez acabe se sentindo presa na situação e deseje ter escolhido uma abordagem menos direta.

Quando o confronto pessoal é necessário? Se continua sendo abusada por seu pai de alguma forma – emocional, verbal, sexual ou fisicamente –

deve confrontá-lo em pessoa. Se continua sendo controlada por seu pai que não consegue agir com autonomia, deve confrontá-lo pessoalmente. Se vive com medo de seu pai, precisa enfrentar esse medo pelo confronto pessoal. E se estiver preocupada com a idéia de que seu pai está abusando de seus filhos de algum modo, deve tratar com ele face a face.

Preparo e prática são essenciais para o sucesso do confronto pessoal. Em primeiro lugar, passe tempo orando por você e por seu pai. Peça ao Senhor para ajudá-la a se lembrar e a identificar as mágoas passadas que estão prejudicando a sua vida no presente. Acima de tudo, ore pedindo o tempo certo do Senhor. Não se precipite em um confronto direto. Espere um pouco. Algumas filhas esperaram meses e até anos antes que chegasse a hora certa para confrontar os pais. Permita que o Espírito Santo a guie.

A seguir, faça uma lista dos problemas e como eles a afetaram. A sua lista deve incluir como seu pai a depreciou, desapontou, reprovou, abandonou, rejeitou, desprezou ou abusou da sua pessoa emocional, sexual ou fisicamente. A seguir liste todos os sentimentos resultantes das atitudes dele, tais como medo, ira, vergonha, falta de auto-estima, culpa, sofrimento íntimo, etc. Indique os efeitos que experimentou pessoalmente como criança, adolescente e adulta, e os efeitos que ainda causam impacto na sua família, marido e filhos.

Escreva em seguida exatamente o que quer dizer a seu pai e como precisa dizer isso a fim de ser ouvida por ele. Suas declarações devem começar com "Eu sinto" ou "Eu quero", em vez de palavras acusadoras como "Você nunca" ou "Você devia". Cite tudo que queria dele quando mais moça e que não recebeu. Seja específica. Finalmente, revele o que quer dele agora. Seja novamente específica.

Estes são exemplos de desapontamentos e desejos específicos mencionados por duas mulheres. A primeira sentiu-se decepcionada e rejeitada pelo pai, a segunda foi vítima de abuso sexual.

No passado...
Queria que você me dissesse que era bonita.
Queria que achasse tempo para brincar comigo.
Queria que me animasse.
Queria que me escutasse.
Queria que compartilhasse seu verdadeiro "eu".
No presente...

Quero que se envolva mais na minha vida e na da nossa família.
Quero que me faça perguntas e depois me escute.
Quero que me telefone uma vez por semana e conte o que está acontecendo na sua vida.
Quero que meus filhos o conheçam. Por favor, passe algum tempo com eles.

No passado...
Queria que deixasse de tocar-me nos lugares errados.
Queria que me dissesse que eu estava certa e você errado.
Queria que fosse embora e nos deixasse em paz, a mim e à minha irmã
No presente...
Quero que saiba como afetou a minha vida.
Quero que admita e procure o aconselhamento que nunca recebeu.
Quero que sare e seja quem deveria ser.
Quero saber que posso confiar em você.

Pratique seu confronto dizendo em voz alta a sua mensagem, talvez numa fita para que possa ouvi-la e fazer as correções necessárias. Pense em representar a conversa com uma amiga confiável que faça o papel de seu pai.

Decida quando e onde vai falar com ele. O encontro no território dele talvez seja desvantajoso para você. É possível que deseje escolher um lugar neutro, tal como um restaurante ou parque. Peça segurança e forças ao Senhor, sabendo que Ele ama você e seu pai e quer trabalhar em ambos para produzir um relacionamento sadio.

Um elemento importante que deve sublinhar o processo de libertar o passado e o confrontar seu pai é o perdão. Você não pode ser curada dos seus ferimentos nem a sua relação com seu pai pode ser resolvida sem que perdoe a ele e a si mesma pelo que aconteceu. O capítulo seguinte está ligado ao tema vital do perdão no que diz respeito à relação pai-filha.

12. Oferecendo o Dom do Perdão

Certo dia, Vitória descreveu para mim o seu relacionamento com o pai:

Minhas lembranças de meu pai são desagradáveis e vagas. Ele nunca pareceu interessado em mim enquanto eu estava crescendo. Era brusco e mal-humorado. Eu sempre tinha de ir mostrar-lhe as coisas, ele nunca me procurava. Mesmo assim não falava muito. Uma das coisas que eu mais odiava era a sua cólera.

Ele gritava e trovejava e depois deixava de falar com todo mundo por alguns dias. Por alguma razão, eu me sentia responsável pelas explosões dele. Meu pai vivia praticamente para o trabalho. Era quase como arrancar um dente conseguir que tirasse férias.

Acho que esperava muito mais dele: um cumprimento aqui e um elogio ali. Ele só resmungou quando lhe mostrei meu vestido de formatura do segundo grau. Quando telefono agora para ele, falamos um pouco, mas ficamos apenas na superfície. Gostaria que se abrisse comigo. Ele conversa um pouco e depois diz: "Sua mãe vai falar agora".

Enquanto continuamos conversando, fiz algumas perguntas a Vitória sobre o passado do pai e o ambiente em que ele fora criado. Quanto mais discutíamos o pai, tanto mais ela se lembrava dele. Chegamos ao ponto de preparar um perfil do pai dela que incluía os seguintes fatos:

- Foi criado num lar com os pais e três irmãos dominadores
- Era quieto e trabalhador
- Teve pouco contato com moças quando era jovem
- Não namorou até conhecer e casar-se com a mãe de Vitória aos 32 anos
- Não interagia bem ou se comunicava muito com ninguém

- Não tinha amigos íntimos
- Queria ter a certeza de que a família estivesse financeiramente segura, porque seus pais se esforçaram muito para poder sustentar-se
- A maior parte do tempo parecia querer dizer alguma coisa, mas não conseguia encontrar as palavras

Depois de termos discutido a criação do pai e identificado algumas das razões por trás dos seus fracassos como pai, Vitória começou a vê-lo sob um novo prisma. Ela compreendeu que o pai era um ser humano com defeitos e fraquezas e pôde aceitar a incapacidade dele de prover o que ela necessitava quando mais jovem.

A ira profunda de Vitória contra o pai derreteu-se no calor da sua compreensão e perdão. O perdão é um elemento essencial em todo o processo de entrar num acordo em seu relacionamento com seu pai e libertar o passado e suas mágoas.

Filhas Zangadas

Um dos maiores obstáculos ao perdão é a ira. Como Vitória, você pode estar zangada com seu pai pelos fracassos e erros dele no passado. Caso positivo, admita e lide com esse sentimento. É claro que é preciso coragem para admitir sua ira. Mas aprender a desabafá-la de maneira sadia pode afetar positivamente a sua vida. Você tem uma escolha. Reprimir ou suprimir a ira é como carregar uma arma e manter o dedo no gatilho. Ela irá um dia disparar e alguém vai ficar machucado. Ao libertar, porém, a ira construtivamente, você deixa de apertar o gatilho e a arma perde o seu poder.

As mulheres gravemente traumatizadas pelos pais quando crianças são no geral filhas adultas zangadas. Muitas delas tendem a dirigir a raiva contra si mesmas, aceitando a culpa pelo que lhes aconteceu. Culpar-se pelo que seu pai fez é como voltar a arma carregada contra si mesma. Não aceite a ira ou a culpa mal dirigida; livre-se dela! Uma terapeuta sugere fechar os olhos e imaginar que está atirando todos esses sentimentos sobre

a pessoa a quem eles pertencem. Depois, sozinha num quarto, abra os olhos e faça um gesto de atirar com o braço enquanto diz em voz alta: “Tome isto. Não me pertence. O dono é você”.

Livrar-se construtivamente da ira traz inúmeros benefícios veja alguns:

- Aumentar a sua auto-estima. Quando deixa de culpar a si mesma, a sua auto-estima aumenta.
- Dar-lhe esperança. Você sentirá como se um fardo enorme tivesse sido tirado de seus ombros. É preciso muita energia para segurar toda essa raiva.
- Diminuir a tensão física. Quando você começa a desabafar a sua ira, seu corpo relaxa e se torna mais ágil.
- Libertar você para expressar amor e alegria, assim como experimentar sentimentos de prazer.
- Clarear seus pensamentos e melhorar sua capacidade de tomar decisões. Suas idéias vão ficar menos confusas quando não se concentrar tanto na sua ira.
- Capacitá-la física e emocionalmente, ajudando você a tornar-se mais enérgica.
- Ajudar você a ser independente, capacitando-a a separar-se de seus pais mental e emocionalmente e abandonando os relacionamentos destrutivos.
- Melhorar seus relacionamentos. Você irá descontar cada vez menos a sua ira sobre seu cônjuge, filhos, amigos e colaboradores.
- Confirmar sua inocência.
- Ajudá-la a ser uma sobrevivente em vez de permanecer como vítima.

Se aceitar liberar a ira é difícil para você, descubra porque está resistindo. Pense sobre as seguintes frases e complete, depois compartilhe as suas respostas com um amigo confiável e peça a ele ou ela que confirme ou amplie as suas idéias:

Tenho medo de liberar minha ira porque...

Não quero liberar minha ira porque...

Se tiver dificuldade em liberar sua ira, pode ser porque está recebendo mensagens defeituosas de outros. Por exemplo, alguém talvez diga: "Você não deve expressar a sua ira, isso não é cristão. Por que mostrar-se irada quando pode simplesmente perdoar?" O perdão é importante, mas é o passo final numa série de degraus progressivos que começa no lidar com a ira. Gosto das sugestões dadas por Bervely Engel às possíveis reações dos que dizem que você não deve demonstrar sua ira:

> O passado *não* é passado; continua aqui arruinando a minha vida
>
> Não estou tentando mudar o passado, estou mudando a maneira de tratar com ele
>
> Estou zangada porque fui ferida. Não posso trabalhar no perdão até que me liberte da ira
>
> Tenho o direito de estar com raiva. Se quer ajudar-me, tentará encorajar-me a desabafá-la

Como Livrar-se da Ira

Você pode dar vários passos importantes para livrar-se construtivamente da ira contra seu pai. Os quatro primeiros passos são uma série a ser seguida em seqüência. Os passos 5 e 6 são passos adicionais que deve planejar incluir no seu exercício pessoal de desabafar a ira.

1. *Identifique os seus sentimentos.* Ponha num papel todos os ressentimentos, mágoas e sentimentos negativos que tem contra seu pai. Descreva por escrito exatamente o que lhe aconteceu, dando os maiores detalhes possíveis; como se sentiu a respeito na ocasião e como se sente agora. Estes são alguns exemplos de mulheres que compartilharam comigo:

Fiquei magoada com as zombarias sobre o meu peso na frente de outros. Estou zangada porque nunca me aprovou. Sinto que há algo errado comigo. Estou ressentida porque não quis escutar-me.

Ressinto-me do fato de você ter traído mamãe e me obrigado a guardar também esse segredo.

Detesto a maneira como tenta usar-me em seu próprio benefício. Sinto-me aviltada.

Ressinto-me porque não me amou como sou.

Estou zangada com o fato da minha vida estar tão confusa hoje porque eu quis provar-lhe que não sou tão "malditamente boa" como disse que eu era.

Ressinto-me de você e de todos os homens.

Estou zangada porque nunca se comunicou comigo. Quem é você afinal?

Lembre-se que pode experimentar sentimentos tumultuados ao fazer sua lista. Outros sentimentos mais antigos, anteriormente enterrados, podem vir à superfície nestas circunstâncias e você talvez se sinta perturbada por algum tempo. Enquanto pensa nesta lista e trabalha nela, peça a Deus que lhe revele os poços ocultos de idéias profundas e penosas, a fim de que seu receptáculo interior de ira possa ser esvaziado. Agradeça a Ele por poder expulsar estes sentimentos agora.

Imagine Jesus Cristo em seu quarto dizendo: "Quero que seja purificada e fique livre. Você não tem mais de continuar emocionalmente aleijada, cega ou surda por causa do que lhe aconteceu".

Não mostre sua lista a ninguém e não dê a seu pai. Livrar-se da ira

neste ponto não é um confronto face a face.

2. *Ponha a sua lista de lado.* Depois de escrever o maior número possível de sentimentos, ponha de lado a sua lista e descanse um pouco. Deixe passar algum tempo para lembrar-se de outros sentimentos que precisa compartilhar e que não estavam na primeira lista. Acrescente os mesmos à sua lista, à medida que se lembrar deles. Você não irá provavelmente lembrar de todas as suas mágoas, mas não precisa fazer isto para que este exercício tenha êxito.

3. *Leia a lista em voz alta.* Leve a lista para um aposento em que haja duas cadeiras vazias, uma em frente da outra. Sente numa delas e imagine que seu pai está na outra. Veja seu pai recebendo você de maneira positiva. Ouça quando ele diz algo como: "Quero ouvir o que tem a me contar. Vou aceitar o que disser. Por favor, abra o seu coração. Quero ouvi-lo". Olhe para a cadeira vazia como se seu pai estivesse nela. Leia a lista em voz alta para seu pai imaginário. A princípio você pode sentir-se desajeitada ou embaraçada por ler em voz alta num quarto vazio. Mas esses sentimentos vão passar. Você pode até acabar ampliando o que escreveu ao ler a lista. Não hesite em fazer isso.

Ao compartilhar, imagine seu pai escutando, aprovando com a cabeça e compreendendo os seus sentimentos. Você pode sentir ira intensa, depressão, ansiedade ou outros sentimentos enquanto continua lendo a lista. Compartilhe também esses sentimentos com seu pai imaginário. Lembre-se:

Ele não só está permitindo que compartilhe os seus sentimentos passados e presentes, como também Jesus Cristo se encontra ali, dando-lhe permissão para desabafar a sua ira.

Você talvez descubra que falar de apenas um dos sentimentos constantes da lista é tudo que pode fazer no momento. Se perceber que está emocionalmente esgotada, é importante parar e descansar um pouco. Depois de algum tempo de relaxamento, volte às suas atividades normais do dia.

Continue trabalhando na sua lista de sentimentos em outra ocasião.

4. *Deixe Jesus curar você.* Antes de concluir a conversa, feche os olhos e visualize a si mesma, seu pai e Jesus juntos, com as mãos nos ombros uns dos outros. Passe alguns minutos visualizando esta cena. Você pode querer imaginar neste ponto que seu pai não aceita o que lhe disse. Isto pode estar mais próximo da realidade do que imaginou antes. Mas veja a si mesma em paz apesar de tudo.

Uma vez que tenha completado esses quatro passos, pode descobrir que precisa repeti-los várias vezes durante algumas semanas até que as mágoas do seu passado não passem apenas de uma lembrança.

5. *Escreva uma carta.* Outro método útil para desabafar a sua ira é escrever uma carta a seu pai – uma carta que não enviará. Este exercício é para seu benefício, para ajudá-la a verbalizar os seus sentimentos.

Comece a carta como faria com qualquer outra dirigida a ele: "Querido Papai". Não se preocupe com o estilo, asseio, gramática e pontuação. Você está simplesmente identificado, expressando e desabafando os seus sentimentos em relação a ele. Pode ser difícil começar, mas aos poucos verá suas palavras e sentimentos brotando. Não os reprima! Deixe que todos os sentimentos de ira, mágoa e ressentimento que tumultuam em seu íntimo venha à tona. Não avalie neste momento se os seus sentimentos são bons ou maus, certos ou errados. Eles existem e precisam ser expressos. Este exercício irá provavelmente deixar você emocionalmente esgotada. Descanse um pouco.

Eu faço às vezes algumas clientes sob cuidados terapêuticos escreverem uma carta dessas em casa e levá-la ao consultório na sessão seguinte. É possível que ela tente entregar-me a carta quando entra em minha sala. Recuso-me a recebê-la. Digo a ela: "Prefiro que guarde a carta e faremos uso dela daqui a pouco". Na hora apropriada peço que imagine o pai sentado numa cadeira vazia no escritório. A seguir, peço que leia a carta em voz alta como se o pais estivesse escutando.

Será útil para você compartilhar a sua carta com seu marido ou outro parente próximo, ou mesmo um amigo fiel. Deve ser alguém que ouça e dê apoio, sem julgar você ou sua carta, nem violar a sua confiança. Sente-se à frente do seu amigo e leia a carta em voz alta. Convide-o a fazer comentários, mas só os que apóiem você no que está compartilhado e a animem a falar mais sobre o assunto. A experiência de compartilhar a carta

na presença de alguém interessado pode ajudar na sua cura. Não deixe de agradecer essa pessoa por ter ouvido.

6. *Projete uma resposta positiva.* Há mais um passo muito importante no processo de cura. Depois de libertar suas emoções negativas de ira e ressentimento, é essencial projetar uma resposta positiva, tal como amor, aceitação ou amizade em direção a seu pai. Se não substituir os sentimentos negativos por uma resposta positiva, irá tornar-se emocionalmente neutra em relação a ele. Tornar-se indiferente – nenhum sentimento no que se refere a ele.

Várias clientes me disseram que não sentem nada pelo pai. Elas desenvolveram um estado de isolamento emocional, significando que bloquearam a expressão de todos os sentimentos, e isso não é saudável. Ao libertar sua ira e ressentimento, você deve começar imediatamente a reagir em relação a seu pai de modo positivo.

Perdoando Seu Pai

Se descobrir que está resistindo à expressão de emoções positivas no que se refere a seu pai, pode haver alguns vestígios de ressentimento não-resolvidos em seu coração. O próximo exercício é um meio de expor esses sentimentos e abrir caminho para a sua reação positiva.

Pegue uma folha de papel em branco, escreva a saudação no alto: "Querido Papai". Depois da saudação, escreva as palavras "Perdôo você por..." A seguir complete a sentença escrevendo alguma coisa que seu pai fez e que incomodou você todos esses anos. Por exemplo, uma filha pode escrever: "Perdôo você por sempre tentar controlar a minha vida".

A seguir, agarre o primeiro pensamento que lhe vier à mente depois de ter escrito a sentença. Pode ser um pensamento que contradiga o conceito de perdão que está tentando expressar. Pode ser uma refutação ou protesto emocional contra o que acabou de escrever. Por exemplo, a mulher que está perdoando o pai por controlar a sua vida pode lembrar-se de como ele a proibiu de namorar um rapaz de quem gostava porque o pai dele era um operário e não um profissional como o dela. Este pensamento enfoca uma área de ressentimento que esteve sufocado em seu íntimo.

Qualquer seja o pensamento, escreva outro "Perdôo você por..." para

ele. A filha com um pai dominador pode escrever: “Perdôo você por proibir que namorasse o rapaz de quem gostava”. Continue escrevendo sentenças “Perdôo você por...” para cada pensamento ou sentimento que vier a tona. Não desanime se os seus protestos zangados contradisserem o conceito de perdão ou forem tão firmes e veementes que pareça não ter expressado qualquer perdão. Você está no processo de perdoar seu pai, portanto, continue colocando no papel todos os bolsões de ressentimento e resistência até que se esgotem.

Algumas terminam este exercício com poucas declarações. Outras têm uma porção de ressentimentos a serem expulsos e escrevem várias páginas. Você sabe que esvaziou seu receptáculo íntimo de ressentimento quando escrever “Perdôo você por...” e não se lembrar de nenhuma reação ressentida para completar a sentença.

Depois de terminar de escrever, fique sentada diante da cadeira vazia e leia em voz alta as declarações de perdão. Visualize seu pai ali sentado, aceitando o seu perdão com afirmações verbais e não-verbais. Gaste o tempo necessário para este passo, explicando e aplicando suas declarações se houver necessidade.

É importante que não mostre essa lista a ninguém. Quando terminar suas declarações, destrua a lista. Queime-a ou rasgue-a em pedacinhos, simbolizando que “as coisas antigas já passaram; eis que se fizeram novas!” (2ª Co 5.17).

O perdão envolve o esquecimento. Lembra-se daquele jogo infantil em que as duas equipes puxam a ponta da corda para o seu lado? Havia então uma “guerra”. Mas quando alguém larga a corda, a guerra acaba. Quando você perdoa seu pai, está largando a sua extremidade da corda. Não importa quanto ele puxe do outro lado. Se você largou o seu lado, a guerra acabou para você.

Esquecer nem sempre é fácil, como explica Dwight Wolter:

> Esquecer é algo difícil a ser feito. A dinâmica de um lar disfuncional nos mantém ligados e presos. Muitos de nós tentaram durante anos endireitar uma situação torta. Quando alguém menciona a possibilidade de “deixar pra lá” as coisas, começamos a sentir que estão nos pedindo

> para relaxar e preparar-nos para decolar quando a porta da cabine do piloto está aberta e uma criança se acha sentada no lugar dele.
>
> Temos de aprender a tirar a criança do assento do piloto e confiar que nosso "eu" adulto seja capaz de nos levar ao nosso destino. Esquecer é parte integrante do perdão. Podemos começar com a disposição de abandonar nossa atitude inflexível de não perdoar. Podemos admitir que os eventos e sentimentos da infância realmente aconteceram. Podemos deixar de culpar a nós mesmos pelo que é essencialmente um problema familiar... Podemos admitir para nós mesmos que, por mais que tentemos, o passado não pode ser desfeito. Podemos abandonar nossa esperança de um ontem melhor.

Em uma certa época de sua vida você pode ter aceito que seu pai sabia o que estava fazendo. Você acreditava que ele sabia o que era certo e errado e sempre agia certo. Na maior parte do tempo ele talvez fizesse mesmo isso, mas talvez não. Como Vitória, no início deste capítulo, você precisa ver seu pai como um homem com fraqueza, alguém que cometeu erros. Seu pai teve seu próprio ambiente familiar difícil e deficiências pessoais e estas coisas provavelmente causaram impacto sobre você. Em algum ponto você precisa aceitar a realidade de quem seu pai foi e é. A seguir, sem desculpar o comportamento dele, precisa deixar para trás essas experiências negativas e perdoá-lo. Esse é o único método para terminar a guerra entre vocês que você pode controlar.

Perdoando a Si Mesma

Além de perdoar seu pai pelo seu impacto negativo sobre a sua vida, você precisa perdoar a si mesma. Você pode estar se culpando e sentindo culpa por:

- não poder mudar – ou curar – seu pai;
- não corresponder às expectativas dele para você;
- não ser amada e aceita por ele, o que atribuiu a um defeito em sua

aparência ou personalidade;

- não ser perfeita de algum modo ou de todos os modos;
- tratar você da maneira como seu pai a tratou;
- maltratar a si mesma quando entra em crise;
- escolher homens como seu pai na esperança de poder reformá-los;
- desenvolver algumas das tendências ou problemas que despreza em seu pai.

No geral lançamos as nossas frustrações sobre nós mesmos e não sobre quem nos feriu. Fazemos isto porque subconscientemente nos consideramos um alvo mais seguro do que a pessoa com quem estamos lutando. Afinal de contas, seu pai magoou você no passado. Você sente que não pode descarregar sobre ele as suas frustrações porque só irá feri-la novamente. Você toma, então, o caminho de menor resistência, aceitando a culpa. Repito, culpar a si mesma é como brincar com uma arma carregada. Você certamente sairá machucada. Deve abandonar a auto-acusação, perdoando a si mesma.

Quando deixa de perdoar a si mesma, pode também descarregar seus sentimentos sobre qualquer um que esteja em seu caminho. Infelizmente, os espectadores inocentes geralmente são seu marido e filhos. Quando vê neles os mesmos defeitos que vê em si mesma, reage negativamente, geralmente de maneira nada sadia. Seus filhos não têm os mesmos recursos para lidar com suas reações cheias de culpa, ira, rejeição ou abuso. Por causa deles também você deve perdoar a si mesma.

Grande parte da culpa que você sente pode estar ligada ao seu comportamento quando criança em resposta à influência de seu pai. Lembre-se de que você não foi responsável pelo que lhe aconteceu na infância. Você não tinha sequer os mecanismos ou defesas para dar as respostas certas. Pode ver isto hoje na maneira como a criança reage numa crise. Num momento de medo, a criança de seis anos pode voltar a agir como se tivesse apenas três, por ser a única maneira que conhece para responder ao medo. Ela não acumulou as experiências de vida necessárias para desenvolver um repertório de reações apropriadas. Perdoe a si mesma pela maneira como tratou seu pai quando era criança. Você não te culpa.

É provável também quer tenha de perdoar a si mesma por comportamentos adultos pelos quais *é* responsável na sua relação com seu pai. Quero lembrar a você uma passagem importante da Palavra de Deus: "Se, porém, andarmos na luz, como Ele está na luz, mantemos comunhão uns com os outros, e o sangue de Jesus, seu Filho, nos purifica de todo pecado... Se confessarmos os nossos pecados Ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça" (1ª Jo 1.7,9). Se Deus perdoou os seus pecados, quem é você para contradizê-lo? Use a perspectiva de Deus nos seus fracassos e perdoe a si mesma.

A fim de ajudá-la a descobrir áreas onde precisa perdoar a si mesma, complete o seguinte exercício numa folha separada de papel.

A sua infância:

1. Liste algumas das coisas erradas que fez por causa da sua relação com seu pai.
2. Porque cada comportamento, liste pelo menos duas razões porque acha que agiu desse modo.
3. Por quais desses comportamentos você se sente pessoalmente responsável?
4. Complete essa frase: Sinto que preciso perdoar-me por...
5. Complete essa frase: Aceito o perdão de Jesus Cristo pelas seguintes coisas que fiz quando criança.

A sua vida adulta:

1. O que você fez como adulta que seja um resultado direto da sua relação com seu pai?
2. Para cada comportamento, liste pelo menos duas razões porque acha que agiu desse modo.
3. Por quais desses comportamentos você se sente pessoalmente responsável?
4. Complete a frase: Sinto que preciso perdoar-me por...
5. Complete a frase: Aceito o perdão de Jesus Cristo pelas seguintes coisas que fiz quando adulta...

Pode ser útil escrever uma carta, pedindo perdão a você mesma e

depois lê-la sozinha. Sua carta pode ser baseada nas afirmações de perdão encontradas na Palavra de Deus. Ele quer que sejamos perdoadores.

Perdoe e Avance

Uma das alegrias do aconselhamento é testemunhar a reconciliação de um pai e sua filha adulta. Já vi uma filha adulta distante entrar num relacionamento carinhoso com o pai envelhecido. Já vi uma filha que havia sido abusada desenvolver um relacionamento sadio com o pai mediante o perdão que Jesus Cristo permite que experimentemos. Algumas de vocês, ao perdoarem seus pais, irão ter um relacionamento mais íntimo com eles. Outras perdoarão o pai, mas continuarão distantes porque ele não quis mudar. Mas lembre-se: Quando você admite e livra-se da ira, perdoando seu pai por tudo o que tiver feito, terá soltado a sua extremidade da corda e a guerra acabou.

A única maneira de experimentar a abundância e a graça de Deus é por meio da liberdade do perdão. Para finalizar o seu ato de perdão a seu pai, escreva um alvará de soltura que se enquadre na sua situação com ele. Estas são algumas declarações de soltura que você pode usar como modelos para sua:

> *Papai, desobrigo você da responsabilidade que lhe dei de determinar como me sinto e como reajo a outros em minha vida. Liberto você da amargura e ressentimento que eu sentia por você e por outros em minha vida por sua causa. Isto inclui amargura por...*
>
> *Desobrigo você da responsabilidade pela minha felicidade. Eu o liberto das minhas expectativas sobre quem deveriam ser, o que deveria ter feito e...*
>
> *Perdôo você.*

Em último lugar, se o seu pai ainda vive, passe tempo orando a favor dele. Ore pelas suas fraquezas, seu crescimento, e peça a bênção de Deus sobre a sua vida. Entregue o seu passado e o seu pai ao Senhor. Ore pela nova liberdade que está no processo de descobrir-se em seu novo relacionamento. Ore pela força renovadora do Senhor e peça que incorpore

em sua vida a Sua visão de você na qualidade de perdoada e livre.

13. LIBERTANDO SEU PAI

Li recentemente a história de Margarete, que descreve detalhadamente o que muitos de nós experimentaram ou irão experimentar.

Quando visitei meus pais no último Natal, percebi que alguma coisa estava errada no momento em que meu pai veio cumprimentar-me na entrada da casa. No geral um homem forte e cheio de vida, ele havia perdido peso, tinha o rosto magro e pálido e seus olhos pareciam vítreos – O que aconteceu? – perguntei – Nada – insistiu ele. – Só depois de termos passado juntos o dia de Natal é que meu pai foi dormir cedo e minha mãe me contou as notícias. Papai tinha um tumor. Estava fazendo exames para saber se "ele" tinha se espalhando ou não. Perguntei a mamãe se "ele" significava câncer. Ela desviou os olhos como se acreditasse que se ninguém usasse a palavra "câncer", o problema pudesse desaparecer.

No dia seguinte fiquei pensando. "Isto não podia ter acontecido nesta fase da minha carreira", pois acabara de ser promovida a produtora assistente – a primeira vez que uma mulher desempenhava essa posição em nosso show. Não estava preparada para a doença de meu pai e tudo que ela envolvia. Quando mamãe me telefonou contando o resultado dos exames fiquei chocada. "Não pode ser verdade", pensei. Por que papai fora tão teimoso todos aqueles anos quando tentamos sem sucesso fazê-lo deixar o fumo? Meio insensatamente, ressenti-me até de minha melhor amiga, Vera, cujo pai havia feito exames recentemente e descoberto que seu caroço na próstata era benigno.

O câncer de meu pai estava tão espalhado que os

médicos foram contra a cirurgia. Oferecendo apenas algumas drogas experimentais ainda não testadas, disseram que ele só tinha alguns meses de vida. Apesar de odiar a idéia de meu pai ser usado como cobaia, mamãe insistiu: – Seu pai e eu conversamos com os médicos e achamos que há uma possibilidade de mantê-lo vivo; o esforço vale a pena.

Em virtude de os medicamentos o fazerem vomitar e perder o cabelo, passei os dias seguintes gastando centenas de dólares em telefonemas procurando uma terapia alternativa que meu pai aceitasse. Toda vez que falava sobre o assunto com mamãe, ela ficava furiosa. Os médicos me acusavam de interferir nos tratamentos de meu pai. Meu pai ficou zangado porque eu cheguei até a pensar em desafiar a sua fé nos médicos.

Tentei ocultar meus sentimentos feridos, mas o que quer que eu dissesse estava sempre errado. Cada vez que beijava a testa de meu pai não podia deixar de pensar que talvez fosse a última. No quarto odioso do hospital, papai passava a maior parte do tempo sedado. As poucas vezes em que conseguia falar não eram melhores. Seu estado o tornar impaciente e irritado; quase todas as noites ele me perguntava porque eu não me casava com um simpático profissional católico em vez de com meu amigo judeu escritor de peças. Parte de mim queria que o pesadelo acabasse e que ele morresse, enquanto bem lá no fundo podia sentir que gritava desesperadamente: – Papai não me deixe!

O grito de Margarete é o que muitos de nós vamos dar, ou já demos, por ocasião da morte de nossos pais. Os pais ficam doentes, envelhecem e morrem. Esta é a realidade. Mas: a inevitabilidade do envelhecimento e da morte de seu pai não torna mais fácil lidar com essas coisas. Quando você observa o processo acontecendo, pode ter sentimentos de ansiedade e desconforto que nunca sentiu antes. O processo do sofrimento começa geralmente muito antes da partida do pai. Se você tem um relacionamento profundo e amoroso com seu pai, chora pelo que irá perder um dia. Se falta amor e profundidade em seu relacionamento, você sofre pelo que nunca

teve.

É difícil para algumas mulheres pensar no envelhecimento dos pais. “Isso é algo que acontece com outros homens, não com meu pai”, afirmou certa mulher. Ela estava lutando com a necessidade de colocar o pai numa casa de repouso. Você pode estar também enfrentando o envelhecimento de seu pai e a idéia da sua morte. Pode estar frustrada com sua mudança de comportamento, talvez achando que grande parte do seu comportamento negativo seja dirigida a você. Compreender o processo de envelhecimento de seu pai irá ajudar você a preparar-se melhor para libertá-lo quando ele morrer.

Sinais dos Tempos

Vários sinalizadores podem acompanhar o processo de envelhecimento de seu pai. Seus pensamentos, movimentos e reflexos físicos podem ficar mais lentos. Sua capacidade de resolver coisas que costumava solucionar bem começa a diminuir. Quanto mais idoso fica, tanto mais dependente. Este sentimento é muito ameaçador para os homens, porque implica em perder o controle das coisas. Para o homem o controle é algo de máxima importância!

Você pode começar a notar certas mudanças em seu pai quando ele se aposenta. Para muitos homens, o trabalho dá estrutura e um sentido de dignidade à vida. A aposentadoria quase sempre elimina isso. Não é incomum que os homens fiquem cada vez mais deprimidos e dependentes no final de suas carreiras.

Muitas das características de seu pai podem intensificar-se com a idade, especialmente as negativas. Se ele era distante antes, pode distanciar-se ainda mais nessa época. Se costumava fazer o papel de mártir, é provável que represente esse papel agora ao máximo e invente novas formas de provocar culpa em você e nos outros membros da família. Se era um tirano, pode tornar-se ainda mais rude e dominador. Você espera que amanse com a idade numa direção positiva. Mas à medida que suas artérias endurecem e a função cerebral diminui, alguns comportamentos de seu pai podem tornar-se exagerados e ele não consegue mudar.

À medida que você e seus pais envelhecem, a inversão de papéis ocorre gradualmente. O pai se torna filho e o filho toma o lugar de pai.

Seus pais podem até voltar a um comportamento infantil.

Depois de um certo período de anos o controle e a responsabilidade muda dos ombros dos pais para os seus. É a sua vez de cuidar deles. O Dr. Leopold Bellak descreve a transição do controle dos pais para o dos filhos:

> Este é o momento, talvez até a primeira oportunidade, para relaxar um pouco, tirar férias sem a atrapalhação das fraldas, brigas infantis, sarampo, resfriados ou horários escolares. Mas, espere, o que é isso? De repente uma nova safra de "filhos" foi colhida. Os adultos de meia-idade olham à sua volta e notam que os pais, embora ainda não dependentes, estão chegando à idade em que vão precisar de cuidados.

Responsabilizar-se pelo cuidado dos pais significa envolver-se com eles como também eles se envolveram com você quando era criança. Se você não fez declarações como as seguintes a seu pai, não vai provavelmente demorar muito para que as faça:

> *Papai, você está doente? Já contou para mamãe como se sente mal? Chamou o médico? Sim, o telefone dele está na sua agenda telefônica. Ele já é seu médico há vários anos. Quer que eu telefone e marque uma consulta? Quer que o leve até o consultório dele?*
>
> *Oi, pai, só telefonei para saber se tomou o seu remédio hoje. Sei que tem gosto ruim, mas é bom para você e o médico disse que não pode deixar de tomá-lo.*
>
> *Papai, você não deve ir ao correio sem casaco. Está firo demais para sair de manhã sem agasalho.*
>
> *Olhe, pai, dê-me o cortador de grama. Você não está muito acostumado com ele e não quero que se machuque.*

Algumas vezes a transição é difícil tanto para o pai como para a filha. Maria veio ao meu consultório certo dia tentando resolver como agir com o pai. – Ele é teimoso demais – disse ela – Sabe muito bem o que pode e o que não pode fazer, todavia insiste em fazer coisas que já não consegue e deixa tudo bagunçado. Francamente, estou cansada por não me dar atenção quando sei o que é melhor para ele.

Mas quando o homem foi forte, capaz e independente, ele não quer desistir dessas coisas ou admitir suas deficiências. E você, como filha, deve ter cuidado para não tirar dele sua sensação de liberdade, esperança, utilidade e valor. Se fizer isso, pode sufocar sua vontade de viver, especialmente se for viúvo.

O Instituto Nacional de Saúde Mental indica que os viúvos têm muito mais probabilidade de morrer do que outros homens da mesma idade que não perderam a mulher. Este risco maior persiste durante os primeiros seis anos depois da morte da esposa pelo menos, a não ser que ele volte a casar-se. Há também um maior índice de suicídios entre os que perderam a companheira.

Quando você diz a seu pai o que ele não pode fazer, ele irá então provar a você e a si mesmo que pode, ou então irá definhar e retirar-se derrotado. Quando você assume o papel de pai dele, deve fazer isso como uma ajudadora. Por mais difícil que seja, deve evitar mostrar-se ríspida, condescendente, impaciente e crítica em relação a ele.

Lidando com Sentimentos e Decisões

Você vai experimentar uma vasta gama de sentimentos ao observar seus pais envelhecerem, especialmente se eles se comportarem de algum modo da maneira descrita pelo Dr. Bellak:

> Sua mãe pode ter ficado esquecida; a mente dela vagueia ou ela imagina que ouve e vê coisas, ou se queixa de pessoas que a *perseguem.* Seus pais idosos podem ter começado a brigar com uma amargura que excede tudo que já ouviu antes. Um pode acusar o outro de infidelidade. Mamãe acusa papai de tentar envenená-la;

> papai pode dizer que ela está sempre escondendo dinheiro dele. Talvez comentem com você o egoísmo dos vizinhos que os mantêm acordados, arrastando os móveis no meio da noite ou espionando. Quero assegurar-lhe que queixas desse tipo – por mais extravagantes que pareçam da primeira vez que as ouvir – são bastante freqüentes.

Quando observar seu pai com um comportamento tão diferente, você talvez se zangue e se impaciente com ele. Essa não é uma reação estranha com um ente querido? Não realmente, é bem normal. Você pode sentir essas emoções porque está se esforçando para lidar com o peso das limitações cada vez maiores de seu pai ou porque o comportamento dele a faça lembrar que seu tempo com ele está acabando. Você estava acostumada a vê-lo com saúde e pensa: "Isto não está certo. Isto não devia estar acontecendo com meu pai. Ele não devia agir desse modo".

Alguns de seus sentimentos podem ser resultado de problemas não resolvidos entre vocês dois. Ou você talvez compreenda que ele nunca respondeu a você como sempre desejou. Está agora enfrentando a diminuição das suas capacidades e até sua morte eventual e teme que jamais poderá resolver esses assuntos penosos. Este medo pode provocar todo tipo de sentimentos.

Outra razão para sentimentos negativos nesta fase é o declínio de seu pai a faz pensar que você irá também um dia ficar idosa, mudar e morrer como ele está fazendo. A sua reação emocional forte para com seu pai idoso é a sua defesa contra seu próprio processo de envelhecimento.

Seus sentimentos podem interferir nalgumas de suas decisões relativas a seu pai nessa faixa etária. Quer goste ou não, pode ter de interferir de várias maneiras na vida dele: onde mora, se deve ou não dirigir, quantas vezes pode sair para fazer compras ou ir à igreja, etc. Algumas das decisões a serem tomadas não são agradáveis, tais como colocá-lo ou não numa casa de repouso.

Mas essas decisões e o sentimentos que as acompanham, fazem parte da mudança de estações quando os velhos, que cuidaram dos novos, são agora cuidados pelos novos.

Quando você tiver de tomar decisões relativas a seu pai, há várias perguntas a considerar que a ajudarão a entender seus sentimentos e

conflitos íntimos.

> Estou agindo por complexo de culpa ou cuidado?
>
> Estou agindo racionalmente ou estou com medo? Faço isso porque me importo ou por ressentimento? Por que penso no que meu pai fez por mim?
>
> Minha decisão é um ato de amor?
>
> Fui influenciada por outros nesta decisão?
>
> Estou evitando o confronto com a doença e as necessidades de meu pai porque prefiro não ser sobrecarregada com isso?
>
> Evito vê-lo por causa da pena que sinto ao comparar seu estado atual com o que ele era antes?
>
> A solução a que cheguei é a melhor para ele ou simplesmente a mais barata?
>
> Se colocar meu pai numa casa de idosos, será melhor para ele, para mim, ou para nós dois?
>
> Estou assumindo a responsabilidade excessiva? Caso positivo, por quê?
>
> Se cuidar sozinha de meu pai, qual o custo para minha família, meu emprego e minha saúde?
>
> Eu gostaria que meus filhos cuidassem de mim como estou cuidando de meu pai?

À medida que se envolve cada vez mais na vida de seu pai idoso, não tenta assumir toda responsabilidade sozinha. Peça aos irmãos, outros membros da família ou amigos que ajudem você a tomar decisões responsáveis sobre seu pai. É importante ter expectativas realistas para seu pai e para si mesma nessa fase. Envolver outros vai manter essas expectativas em perspectiva.

Relacionamento com Seu Pai Idoso

O relacionamento com seu pai, à medida que ele envelhece, será

difícil quer a sua interação com ele tenha sido sadia e satisfatória ou penosa e deficiente. É verdade que a convivência trará mais dificuldades se a sua experiência com ele tiver sido esta última, mas serão necessários ajustes da sua parte de qualquer maneira.

Se você for o filho que mora mais próximo de seu pai, talvez seja quem tenha de cuidar dele. Quer tivesse sido o bode expiatório, o favorito ou o herói da família, quer tenha ou não tempo, energia, dinheiro ou desejo, quer sinta que é ou não qualificado, pode ter de cuidar diretamente dele quando seu pai não puder mais cuidar de si mesmo.

Alguns dos seus problemas talvez representem novos desafios para você e é possível que se ressinta de ter de lidar com eles. Mas essa experiência será uma oportunidade para o seu crescimento e desenvolvimento pessoal. Esta fase da sua vida pode exigir que rompa o relacionamento pai-filha, a fim de relacionar-se com seu pai como uma pessoa e não apenas por ele ser seu pai.

É importante que eu determine como quer responder ao seu pai que está envelhecendo, caso contrário terminará reagindo para com ele com base nos seus sentimentos ou nas queixas, desamparo ou problemas diários dele. A fim de ajudá-la a ver como responde presentemente ao seu pai e a planejar como quer responder, leia a Escada da Emoção preparada por Carol Flax e Earl Ubell. Os oito degraus da escada refletem oito níveis diferentes de emoção que você pode experimentar com seu pai em qualquer conversa.

Determinar antecipadamente a sua resposta emocional a seu pai ajudará você a estabelecer limites como irá se relacionar e o que fará por ele. Você pode aplicar a Escada da Emoção a seu pai mesmo que ele seja ainda de meia-idade, forte e sadio. Ela irá prepará-la para a sua interação com ele quando se tornar mais dependente e exigente.

1. Vou ouvir você.
2. Estou interessada no que tem a dizer.
3. Gosto de você e estou interessada no que tem a dizer.
4. Gosto de você e quero ajudá-lo.
5. Sinto afeto por você e estou interessada no que tem a dizer.

6. Sinto afeto por você e quero ajudá-lo.
7. Amo você e estou interessada no que tem a dizer
8. Amo você e quero ajudá-lo.

As oito respostas diferentes na escada se referem ao modo como você ouve seu pai. As quatro primeiras descrevem que você está ouvindo principalmente fatos, enquanto as quatro últimas sugerem que está expressando um interesse mais profundo e talvez até se envolvendo pessoalmente. Como você costuma responder a seu pai durante uma conversa? Por que responde dessa maneira? Como acha que *deve* responder a ele? Como você *gostaria* de responder?

Alguns pais, infelizmente, são difíceis de amar. São geralmente homens irritadiços, obstinados ou exigentes, que tornam a vida pouco agradável para os filhos. Se tiver um pai difícil de amar, você não deve repudiá-lo, pois ele continua sendo seu pai. Você deve decidir relacionar-se com ele apoiada no seu amor e não em seus sentimentos por ele.

Com o correr dos anos foi proveitoso para mim conhecer pessoas mal-humoradas, antipáticas, briguentas pelo que são na realidade: indivíduos magoados ou temerosos. Quando, porém, reajo de acordo com os verdadeiros sentimentos de mágoa ou medo deles, em vez de ser iludido ou me aborrecer com o seu comportamento exterior, o relacionamento muda muito. Ao olhar para além do exterior irritadiço de seu pai e identificar seus sentimentos íntimos, no geral ocultos, você poderá interagir com ele de maneira amorosa, confortável.

Flax e Ubell descrevem quatro diferentes tipos de relacionamentos que podem existir entre uma filha adulta e seu pai. Qual deles representa a sua interação com ele no presente? Qual você quer que represente a sua interação com ele no futuro?

1. *Relacionamento mínimo.* Se tiver um relacionamento mínimo com seu pai, pode dizer: “Só quero falar. Quero poder falar com meu pai e ouvir e ser ouvida por ele. Quero muito pouca ou nenhuma hostilidade na nossas interações”. Este tipo de relacionamento revela grande distância emocional entre você e seu pai.

Um relacionamento mínimo envolve provavelmente os quatro primeiros níveis da Escada Emocional e nada mais. É uma relação superficial; mas, para alguns, é tudo que conseguem manter nas circunstâncias atuais. Para outros, o relacionamento mínimo é um degrau que leva a outro mais forte no decorrer do tempo.

Se a sua interação com seu pai não chegar nem mesmo à descrição do relacionamento minimo, ela foi evidentemente bastante prejudicada. Você fala com seu pai, mas seu envolvimento na ajuda prestada a ele quase não existe. Você pode evitar pedir-lhe qualquer espécie de ajuda ou apoio.

Houve algum período em que seu relacionamento com seu pai era mínimo? Abaixo de mínimo? Caso positivo, o que estava acontecendo na vida dele e na sua na ocasião? Este é o nível de relacionamento que quer ter com seu pai nesta altura das suas vidas?

2. *Relacionamento moderado.* As filhas que participam de uma interação moderada dizem: "Quero apoio emocional mútuo. Estou disposta a dar apoio emocional se necessário. Estou disposta a aceitar apoio emocional quando oferecido". Todas as características do relacionamento mínimo estão presentes com pouca ou nenhuma hostilidade. Escutar as necessidades e mágoas um do outro é um elemento presente em escala um pouco maior.

Estas são duas conversas entre pai e filha. A primeira é um exemplo de interação mais mínima do que moderada:

> Pai: Janice, acabaram de telefonar. Sua prima favorita, Mira, faleceu.
>
> Janice: Que tragédia! Quase não acredito. Éramos boas amigas. Estou muito triste. Vou sentir muito a falta dela.
>
> Pai: Se gostava tanto dela, por que não telefonava ou se encontrava com ela?
>
> Janice: Você sabe como tenho estado ocupada no novo emprego e a Mira morava tão longe. Mas eu telefonava de vez em quando.
>
> Pai: Você sabia que ela estava doente há algum tempo e eu sei que ela queria que você fosse visitá-la. Você

descreveria...

Janice: Já lhe disse porque não fui. Você tem todo o tempo do mundo. Por que não foi vê-la? Não me culpe. Já estou bastante nervosa com a morte dela.

Esta foi uma conversa agressiva e não de apoio. A filha adulta imediatamente se concentrou na sua tristeza e não na do pai. Vamos considerar a mesma conversa em nível do relacionamento moderado:

Pai: Janice, acabaram de telefonar. Sua prima favorita, a Mira, acabou de morrer.

Janice: Que pena! Você deve ter sentido muito, papai. Ela era a sua sobrinha favorita.

Pai: É mesmo. Eu sabia que estava doente, mas não esperava esta notícia.

Janice: Vai sentir falta dela e eu também. Passamos dias tão gostosos juntas nas férias.

Pai: Acho que todos vão sentir saudades dela. Sei que vocês duas eram bem amigas, chegavam até a ir juntas encontrar-se com os namorados na adolescência.

Janice: Que lástima. Gostaria de ter estado com ela mais vezes nos últimos tempos. Tenho boas lembranças da nossa amizade.

Pai: Nós dois temos razão para estar tristes.

Note a diferença. A fila respondeu ao pai e lidou com os sentimentos dele. Pode haver ocasiões em que você gostaria que seu pai se esforçasse e ministrasse a você primeiro, como Janice fez com o pai dela, mas isso não acontece. Você é quem precisa fazer o esforço. Quanto mais velho fica, tanto menos terá capacidade para satisfazer as suas expectativas neste aspecto. Mas você continua sendo capaz de confortá-lo. O seu exemplo talvez possa animá-lo a responder da mesma forma.

3. *Relação forte.* Na relação forte, os participantes dizem: “Quero

uma relação mutuamente proveitosa. Estou disposta a oferecer ajuda se necessário. Estou disposta a aceitar ajuda quando oferecida". Os relacionamentos fortes incluem apoio emocional, mas avançam até o ponto de dar e receber ajuda. Note a progressão nesta conversa que envolve conforto emocional:

> Pai: Tudo está tão caro hoje. A vida era mais fácil há alguns anos.
>
> Filha: Você está achando difícil pagar suas contas não é?
>
> Pai: É. Quando você tem uma renda fixa, os preços sobem mas o salário mensal continua o mesmo.
>
> Filha: Está dizendo que precisa de mais dinheiro para chegar ao fim do mês?
>
> Pai (fazendo uma pausa): Acho que sim. Mas não sei como conseguir mais dinheiro.
>
> Filha: Há alguma coisa especial que esteja precisando? Gostaria de saber.
>
> Pai: Olhe, não queria dizer isto. Não quer ser um fardo. Mas seria muito bom se tivesse algum dinheiro a mais toda semana.
>
> Filha: Isso ajudaria você?
>
> Pai: Por algum tempo sim, até que venha o cheque com os juros que tenho a receber. Mas não quero pesar no seu orçamento.
>
> Filha: Não acho que seja um peso. Eu quero mesmo ajudar e me sentiria melhor sabendo que você tem o que precisa.
>
> Pai: Que alívio conversar com você sobre isso. Se puder ajudar, fico muito contente – mas só até receber o cheque-extra. Está bem assim?

Esta foi uma conversa delicada. O pai sentiu-se humilhado por admitir que precisava de ajuda financeira. Sua ênfase no cheque dos juros mostra que estava dizendo que poderia resolver seus problemas financeiros no futuro; e isso serviu para que mantivesse um sentimento de

independência.

4. *Relacionamento máximo.* O relacionamento mais forte é uma combinação dos três anteriores. Os que estão neste relacionamento dizem: "Quero uma interação de confiança, cheia de amor. Quero sentir-me seguro para revelar minhas necessidades, pensamentos e sentimentos íntimos. Quero oferecer-lhe segurança para revelar as suas necessidades, pensamentos e sentimentos íntimos. Quero consolo e darei consolo".

Um relacionamento assim profundo é naturalmente construído durante um período de anos. Ele é alcançado passando pelos outros níveis. Até um relacionamento forçado pode crescer par tornar-se forte desde que seja gasto tempo e esforço neste sentido. O relacionamento máximo reflete o modelo bíblico de como devemos amar uns aos outros (Ef 13.34), suportar uns aos outros e fazer concessões mútuas (Ef 4.2), servir uns aos outros (Gl 5.13), ser bons uns com os outros (Ef 4:32) e fortalecer e edificar uns aos outros, para mencionar alguns enfoques.

Em vez de considerar a idade de seu pai como um período negativo na vida dele e na sua, veja isso como uma época de crescimento para você e para o seu relacionamento com ele. Um bom meio de aproveitar-se dos anos de declínio de seu pai é obter informação e lembranças dele que de outra forma se perderiam com a sua morte. Algumas filhas adultas examinaram os álbuns de fotografias da família com os pais idosos, encorajando-os a contar lembranças da infância. Algumas gravaram essas conversas em cassete ou vídeo. Experiências desse tipo podem ser ricas para todos os envolvidos. Meus pais me trouxeram rolos de filmes caseiros que registraram nos últimos 35 anos da minha vida. Eu os transferi para fitas de vídeo que podem ser passadas para outros em nossa família.

Quando o Pai Morre

– Quando atendi o telefone na semana passada minha irmã disse simplesmente: "Papai morreu" – contou-me Ana – Fiquei insistindo para que me contasse o que acontecera, mas ela só conseguia dizer: "Papai morreu". Finalmente obtive todos os detalhes da morte dele. Sinto falta de meu pai! Tínhamos um bom relacionamento. Eu era a filha caçula, e quando cheguei o gênio de meu pai já tinha adoçado. De fato, quando

todos os irmãos e irmãs se reuniram na semana passada compartilhamos nossas lembranças sobre meu pai e fiquei perguntando-me se estávamos falando do mesmo homem.

Nossas recordações eram muito diferentes. Penso que sou abençoada porque só lembro de coisas agradáveis.

A morte do pai ou da mãe geralmente reaviva nos filhos adultos a pergunta temerosa da infância: "O que vai acontecer comigo quando minha mãe ou pai morrerem?" Se este evento ainda estiver no futuro para você, será útil lidar com esta realidade agora.

Se o seu pai já morreu, pode ser bom refletir mais uma vez sobre o significado da sua morte para você. Para a filha cristã que teve um relacionamento sadio com o pai crente, sua tristeza profunda com o falecimento dele irá diminuir com a esperança de reunir-se a ele na presença de Cristo. A filha cristã que gozou de um bom relacionamento com o pai incrédulo, irá não só sofrer com a sua morte como também com a separação eterna entre eles.

A intensidade da sensação de perda da filha e sua capacidade de lidar com a morte do pai depende de vários fatores. Se pai e filha eram emocionalmente íntimos e a maioria das extremidades soltas de seu relacionamento estivessem atadas, a dor da separação será menor. Mas se o pai morrer deixando muitos assuntos não-resolvidos entre eles, o sofrimento aumenta.

Algumas filhas, cujos pais morreram subitamente, sentiram como se estivessem no meio de uma conversa que não pôde ser completada.

Suas lembranças de seu pai são criadas durante os anos em que o conheceu: a simplicidade da infância, a turbulência da adolescência, a maturidade da vida adulta. Convido você a refletir sobre algumas perguntas que irão ajudá-la a se concentrar nos pontos altos de suas lembranças de seu pai. As perguntas foram arranjadas em duas seções: a primeira, para aquelas cujos pais já morreram e a segunda para as que têm os pais ainda vivos.

Se o seu pai morreu...

1. Com que freqüência pensa nele?
2. Qual a sua lembrança mais repetida dele?
3. Quantas vezes os outros se referem a ele?
4. Qual a influência mais significativa que seu pai teve em sua vida?
5. O que não ficou resolvido entre você e seu pai quando ele morreu?
6. Você tem remorsos ou algum "se apenas..." sobre o seu relacionamento com seu pai?
7. Que aspecto de seu pai é mais lembrado?
8. De que forma sua vida mudou desde que ele morreu?

Se o seu pai ainda estiver vivo...

1. Com que freqüência pensa nele agora?
2. Depois que ele se for, que lembranças quer ter dele?
3. Como se sente sobre seu pai neste período da sua vida?
4. Que tipo de relacionamento você tem com seu pai no momento: mínimo, moderado, forte ou máximo? Que tipo de relacionamento gostaria de ter com ele? Qual a possibilidade de desenvolver este relacionamento?
5. Qual a influência mais significativa que seu pai tem sobre a sua vida agora?
6. O que continua não-resolvido entre vocês hoje?
7. Você tem algum remorso ou "se apenas..." agora? O que pode fazer a respeito no momento?
8. Como se sente ao pensar na probabilidade da morte dele?
9. Como a morte dele afetará você? Como vai reagir?
10. O que gostaria de falar a seu pai antes que ele morra? Quando fará isso?

Lidando com os Remorsos

Não é incomum que um filho adulto sinta remorsos quando um dos pais morre. Remorso é um sentimento de arrependimento ou culpa por algo que você fez ou disse – ou deixou de fazer – no seu relacionamento. É importante que você analise os sentimentos de remorso e culpa existentes, e se livre dos "se apenas" que estiver carregando.

Se o seu pai morreu, você pode estar ainda sentindo fundos remorsos. Esta seção vai ajudá-la a lidar com eles e eliminá-los. Se o seu pai ainda

estiver vivo, esta seção pode ajudá-la a evitar o acúmulo de remorsos que irá intensificar o seu sentimento de perda com a morte dele.

Esta é uma sugestão recomendada por muitos conselheiros na área de recuperação da tristeza, para lidar com os remorsos. Arranje um álbum de fotografias da família, com quantos retratos de seu pai conseguir. Vai precisar também de material para escrever e um período de tempo ininterrupto – 30 minutos a uma hora.

Examine lentamente as fotos, concentrando-se na imagem de seu pai e recapturando as lembranças. A seguir, como se estivesse escrevendo uma carta para ele, liste todos os remorsos que sente sobre o seu relacionamento com ele que as fotos sugerirem. O processo de escrever irá ajudá-la a identificar claramente os seus sentimentos e começar a afrouxar a tensão que esses sentimentos causam em você. Expresse também simplesmente alguns dos sentimentos positivos que não expressou antes sobre seu pai. Este pode ser um processo de cura. É importante completar este exercício, quer tenha ou não sentimentos intensos sobre o que está fazendo. Quanto mais os "se apenas" forem específicos, tanto mais irá livrar-se do peso deles sobre você.

É importante lembrar que não está fazendo isso para se depreciar, remoer sua culpa ou focalizar sentimentos de ira ou rancor que tenha contra seu pai. Num capítulo anterior discutimos o processo de perdoá-lo. Este exercício ajudará você a perdoar a si mesma e a abandonar o passado. Seja compassiva em relação a si mesma ao completar o exercício.

Numa sessão de aconselhamento, Pamela contou como ficara perturbada com a morte imprevista do pai um ano antes.

Discutimos alguns dos sentimentos dela e chegamos a um ponto em que ela decidiu livrar-se dos remorsos do passado. Esta é a lista de remorsos que compartilhou comigo:

Querido Papai:

Lamento não ter passado mais tempo com você nos últimos meses.

Lamento nunca ter chegado a conhecê-lo realmente como

pessoa.

Lamento não nos termos nos despedido pessoalmente.

Lamento ter feito coisas que o magoaram tanto.

Lamento não ter casado antes, para que pudesse me levar ao altar.

Lamento não poder mais telefonar e dizer “Alô, papai”.

Lamento não poder mais recorrer à sua sabedoria e experiência no meu emprego.

Algumas de vocês irão listar apenas dois ou três sentimentos de remorso. Outras listarão 15 ou mais. Não importa quantos sejam os itens. Continue escrevendo até que não se lembre de mais nenhum.

Quase todos acham útil usar a técnica da cadeira vazia para completar o processo. Sente-se em frente a uma cadeira vazia e leia a sua listas de remorsos em voz alta para a cadeira, como se seu pai estivesse ali sentado. Algumas vezes ajuda colocar um amigo de confiança ou um conselheiro na cadeira vazia e ler para ele ou ela.

Pode ser útil para você lembrar-se de que não é provavelmente a única pessoa a ter remorsos no relacionamento pai-filha. Seu pai sem dúvida carrega – ou carregou para o túmulo – sua lista pessoal de remorsos. Poucos de nós podem dizer ou fazer tudo que pretendíamos ou desejaríamos ter feito. Esta razão para agradecer o dom do perdão que Deus concedeu a nós e a outros.

A morte não é o tópico de discussão mais popular ou agradável em nossa sociedade. Preferimos ignorar a sua presença até sermos pessoalmente confrontados por ela. Nos apegamos subconscientemente ao mito de que a morte acontece com outras pessoas, mas não com os nossos queridos. Só quando a morte entra em nossa casa é que compreendemos: “É verdade, ela está também esperando pelos membros da minha família e por mim”.

Quero terminar este capítulo com um último pensamento esperançoso. Para o cristão, morrer é uma volta para casa, uma reunião de crentes. David Morley descreve esplendidamente nossa última viagem.

“Que momento alegre será, quando ele se reunir de novo com todos os seus entes queridos que partiram antes! Quando as linhas de comunicação forem reestabelecidas, as velhas vozes se fizerem novamente ouvir e o silêncio mortal vier a ser finalmente quebrado para sempre – nada de adeus, nada do deslizar daqueles que amamos para o enigma misterioso da morte.

A mais gloriosa expectativa do cristão é esta, que na hora da morte, ele se encontre face a face com o seu bendito Senhor, seu maravilhoso e paciente Redentor, que durante todos esses anos continuou a amá-lo apesar das inúmeras vezes que o homem O ignorou e continuou seu caminho obstinado. Não vamos encontrar um estranho, mas o melhor e mais íntimo amigo que já tivemos. Quando pensamos na morte como um tempo de revelação e reunião, removemos imediatamente o seu veneno. Podemos dizer como o apóstolo Paulo: 'Onde está, ó morte, a tua vitória? Onde está, ó morte, o teu aguilhão?”

14. Carta Para os Pais Que Têm Filhas

Sou pai de uma filha. Enquanto escrevo isto, a minha tem sido uma jornada de 28 anos de paternidade, mais de um quarto de um século preenchido com uma vasta gama de experiências com Sheryl.

Como a maioria dos homens, eu não estava realmente preparado para ser pai. Ninguém passou diretamente para mim o conhecimento do meu papel. Acho que estava implícito que eu soubesse como ser pai. Mas descobri rapidamente que não sabia o bastante e fiquei um tanto amedrontado. Nós homens, na maioria das vezes, não falamos sobre os nossos temores. Seria provavelmente útil se fizéssemos isso, especialmente em relação aos nossos medos sobre a paternidade.

Como você se sentiu ao carregar pela primeira vez sua filha: Apreensivo? Hesitante? Reverente? Lembro-me de ter pensado: "Como será que a carrego? Não quero derrubá-la. E se ela chorar? E se não parar de chorar?" Muitos pais novos reagem desse modo.

Outros homens se preparam para o seu papel assistindo aulas, lendo livros, servindo no berçário da igreja e interagindo com outros pais. Se você foi um pai confiante desde o princípio teve sorte.

As Alegrias da Paternidade

Uma filha pode trazer grande alegria à vida do pai. Em seu primeiro dia na escola ela o deixou feliz, contando as suas primeiras descobertas. Como adulta, ela lhe dá grande alegria quando termina as conversas telefônicas dizendo: "Amo você, papai". Descobri outro dia um bilhete de Sheryl na gaveta da cômoda que dizia simplesmente: "Obrigada por ser meu pai". Essas cinco palavras simples encheram meu coração de felicidade.

Você já refletiu sobre todas as lembranças alegres que sua filha trouxe à sua vida? Já falou com ela sobre isso? O fato de escrever esta carta para você inundou minha mente com um leque de lembranças

maravilhosas por ser pai de Sheryl. Observá-la ao colocar a isca no anzol aos cinco anos, atirar a linha e puxar seu primeiro peixe me deu grande alegria. Excursionar ao seu lado ao longo de vários riachos e pescar em sua companhia enquanto ela estava crescendo, foram coisas que me deixaram muito feliz.

Tenho uma lembrança gostosa de tocar a quatro mãos com Sheryl quando ela se preparava para o último recital de piano da escola secundária. O recital era importante, mas para desgosto do professor, a partitura caiu do piano e Sheryl e eu não conseguimos conter as risadas. Na verdade, fiquei contente com o acontecido. O evento ficou ainda mais vivo em minha memória por causa disso.

Ouvir Sheryl descrever como ela convidou Jesus Cristo para entrar em sua vida me trouxe grande alegria. Anos mais tarde, senti uma satisfação quase incontida quando fui para a frente da igreja com ela para que rededicasse sua vida a Cristo, depois de ter seguido seu próprio caminho. Vê-la crescer espiritualmente nos meses que se seguiram foi um deleite para mim. Há pouco tempo ouvi-la contar algumas de suas experiências pessoais de oração me deixou alegre.

O casamento de Sheryl em 1988 foi outro evento feliz para mim por duas razões especiais. É claro que o dia do casamento já foi por si só um ponto alto em minha vida. Mas, antes do casamento, Sheryl veio conversar com Joyce e comigo sobre o irmão, Mathew, que tinha 22 anos na época. Mathew é portador de necessidade especial e possui graves deficiências mentais, ele não mora conosco desde os 11 anos – Sei que Mathew não poderá ir a cerimônia – disse Sheryl – mas queria que ele tomasse parte no meu casamento de algum modo. Da próxima vez que vier fazer uma visita, não poderíamos alugar um terno para ele e tirar uma fotografia juntos?

Não é preciso dizer que o pedido dela trouxe profunda alegria ao coração de sua mãe e ao meu. Devido a muitos fatores, não pudemos satisfazer o pedido, mas isso não importa. O desejo bondoso de Sheryl significou muito para nós e permanece como uma lembrança preciosa.

Tenho centenas de recordações como essas e você provavelmente também possui as suas. Cada uma é um dom que enriquecerá a sua vida.

A Paternidade pode Frustrar

Na qualidade de pais, também passamos por frustrações, decepções, aborrecimento e tristezas enquanto criamos nossas filhas. Muitos desses sentimentos resultam de expectativas não-satisfeitas. Nem todas as suas expectativas para a sua filha vão acontecer, embora muitas delas sejam realistas e positivas. Por mais que deseje, você não pode determinar completamente o que sua filha vai ser, realizar ou acreditar. Se as suas expectativas forem irreais, as decepções serão ainda maiores.

Você pode querer que sua filha tire um diploma universitário e exerça uma certa profissão. Ela porém, talvez não se interesse pelos estudos e prefira outra carreira. Você espera, quem sabe, que ela se case jovem e lhe dê vários netos. Mas ela pode preferir estabelecer-se na sua profissão, casar-se tarde e não querer absolutamente filhos. Você espera que ela se case com alguém que tenha feito faculdade, mas seu marido pode ter apenas terminado o curso colegial. Você quer que ela tenha uma porção de amigos e seja muito popular, mas ela prefere uma vida retraída.

Eu tinha grandes esperanças para Sheryl na escola. Havia duas razões para minhas expectativas – razões que entendo muito melhor agora do que então. Primeiro, quando compreendi que Mathew nunca iria desenvolver-se mentalmente além dos dois anos de idade, fiquei esperançoso que Sheryl fosse estudiosa e terminasse a faculdade. Segundo, desde que eu completara a faculdade e dois programas de graduação, num total de oito anos, esperava que minha filha seguisse os meus passos acadêmicos.

Depois que Sheryl terminou a escola secundária, no entanto, percebi que ela tinha outros interesses. Após completar um ano da faculdade, ela se tornou manicure profissional e foi trabalhar num salão de beleza. A escolha da profissão dela não foi a que eu teria escolhido, mas isso não fez diferença. Joyce e eu sempre encorajamos nossa filha a fazer o seu melhor naquilo que escolhesse e Sheryl começou a brilhar no seu campo.

Ela aplicou seu talento artístico, dado por Deus, ao seu trabalho de manicure, fazendo verdadeiras obras de arte: cenários em miniatura nas unhas das freguesas. A habilidade dela progrediu a ponto de ganhar várias competições nacionais e Sheryl passou a ensinar essa arte a muitas outras pessoas.

Hoje em dia, os dons artísticos da minha filha a estão levando para uma nova e excitante direção. Ela inventou uma linha de brincos pintados a mão que estão sendo muito bem aceitos em todo o país. A carreira de

Sheryl é muito mais satisfatória para ela – e, como tal, satisfatória para a mãe dela e para mim – do que as minhas escolhas para ela teriam sido. Sheryl gosta de fazer as coisas de um modo especial, diferente, e criar seu próprio negócio. Neste sentido ela é como o pai!

Há duas ocasiões que entristecem o coração de um pai. Nunca me esquecerei do dia em que Sheryl, 21 anos, entrou em meu consultório e deixou cair uma bomba sobre mim. Ela calmamente me disse que entendia os valores que eu e sua mãe aceitávamos, mas decidira seguir numa outra direção. Fiquei atordoado. Todas as manhãs, durante três meses, lamentei-me por causa dela, chorando enquanto fazia meus exercícios de bicicleta e ouvia uma música de Dennis Agajanian com o título "Rebel to the Wrong" (Obstinado no Erro). Durante quatro anos oramos, amamos e acreditamos nela, esperando que voltasse ao Senhor. Aqueles foram anos difíceis, penosos.

Certa manhã de domingo, porém, ocorreu a ocasião alegre da sua rededicação a Cristo, que já mencionei antes. Sheryl e eu estávamos sentados juntos na igreja. Durante o convite no fim do serviço, ela voltou-se para mim e disse: – Papai, você vai à frente comigo? – Com lágrimas nos olhos eu a escoltei até o altar e tive o privilégio de vê-la rededicar sua vida a Jesus Cristo.

Mais tarde, Sheryl disse: – Papai, eu estava bem emocionalmente até que olhei e vi que você não estava. Rimos então juntos com o comentário dela, compreendendo que nossas lágrimas eram de alegria. Sou grato a Deus porque Ele pode transformar até nossas experiências tristes com nossas filhas em ocasiões de felicidade. A parábola do filho pródigo em Lucas 15 tem muito mais significado para mim agora.

Como você lida com desapontamentos? Quando fica frustrado ou desiludido, tem raiva dos problemas ou fica deprimido com suas perdas? É importante que expresse os seus sentimentos de um modo sadio e construtivo. Enterrar suas decepções ou evitar os problemas só ira adiar a sua oportunidade de ajustar suas esperanças e sonhos para sua filha.

Dez Sugestões para os Pais que têm Filhas

Não sei como este livro chegou às suas mãos. Ele foi na verdade escrito para ajudar as filhas a compreenderem e lidarem com o seu

relacionamento com os pais. Sua esposa, filha ou um amigo, talvez estivessem lendo e você encontrou o livro sobre a mesa do café, ou ele apareceu misteriosamente na sua mesinha de cabeceira. É possível também que o tenha comprando para compreender melhor sua filha e o relacionamento entre vocês. Não importa como ele acabou nas suas mãos, estou contente porque isso aconteceu.

Embora os 13 capítulos anteriores sejam dirigidos à filha adulta, pode ver pelo título que este capítulo é para você. Quero compartilhar dez sugestões vitais que podem melhorar seu relacionamento com sua filha. Cada uma dessas sugestões está ligada à informação que já compartilhei com sua filha nos capítulos anteriores. Incluí os números dos capítulos em cada título, no caso de você querer ler um pouco mais sobre cada tópico.

O que sua filha pensa sobre você hoje? Como ela se sente a seu respeito? Você sabe? No capítulo 1 vai encontrar as respostas de várias filhas a quem foi pedido que descrevessem as qualidades positivas e negativas dos pais. Leia esses comentários e, para cada um, pergunte a si mesmo: "Minha filha diria isto sobre mim? Por que sim ou por que não?" Você pode querer pedir à sua filha que faça uma lista das qualidades positivas e negativas que vê no pai. A experiência pode ser ameaçadora para você, mas também será esclarecedora.

Quer sua filha seja criança, adolescente ou adulta, você ainda tem a oportunidade de influenciar a vida dela para melhor. Minha oração é que leve a sério essas sugestões e procure meios práticos de aplicá-las ao seu relacionamento com a sua menininha.

1. *Aceite os valores dela (veja capítulo 1).* Não importa a idade de sua filha, você influenciou – e está presentemente influenciando – os valores e crenças dela. Sua filha aceitou alguns dos seus valores para vida dela, modificou outros e abandonou ainda outros. É importante que afirme sua filha aceitando os seus valores. Ela não deve ser uma fotocópia sua.

Como alguém disse: "Se duas pessoas forem exatamente iguais, uma delas é desnecessária". Se a sua filha tiver adotado valores pouco sólidos, procure influenciá-la por meio do seu amor, aceitação, oração e exemplo positivo em vez de sermões e ultimatos.

Você sabe quais são os valores de sua filha? No capítulo 1, pedi às

filhas para refletirem como seus pais influenciaram os seus valores em 14 aspectos diferentes. Primeiro elas registraram o que os pais disseram sobre cada um deles. A seguir, elas registraram o que acreditam agora. Pedi recentemente a Sheryl que completasse o exercício e ela me deu suas respostas para ler. Nossa discussão sobre valores foi muito agradável e instrutiva para nós dois. Estas são algumas das respostas dela:

Dinheiro
Meu pai sempre disse: "Quando tiver um impulso para comprar algo, espere um pouco e depois veja se ainda continua querendo".
O que eu acredito agora é: "O mesmo, mas só pratico isso metade do tempo".

Mulheres
Meu pai sempre disse: "As mulheres podem fazer tudo o que resolvem fazer".
O que eu acredito: "O mesmo".

Escola
Meu pai sempre disse: "Faça o melhor que puder, como da vez em que tirou uma nota regular em matemática em vez de péssima".
O que eu acredito agora é: "O mesmo"

Auto-estima
Meu pai sempre disse: "Não seja exigente demais com você mesma".
O que eu acredito agora é: "Todos têm um lado bom; enfoque os pontos positivos e trabalhe os negativos".

Sua filha pode já ter completado este exercício no capitulo 1, ou talvez esteja planejando completá-lo. Espero que deseje compartilhar com você as suas respostas. Antes disso, porém, leia os 14 tópicos e tente lembrar quais dos valores que você comunicou à sua filha com relação a eles. Depois prepare-se para uma interessante discussão.

2. *Encoraje a feminilidade e a sexualidade dela (veja capítulo 2).* Como pai, você está ajudando sua filha a desenvolver suas percepções dos homens, assim como as suas expectativas para os homens em sua vida. Você está influenciando as atitudes, crenças, esperanças e sonhos dela

sobre os homens e suas reações aos homens. Essa é uma grande responsabilidade.

Você é também uma influência essencial no desenvolvimento da feminilidade e sexualidade da sua filha. É o primeiro homem na vida dela e ela precisa que aprove a expressão de seus encantos femininos. Muitos homens acham que é dever da mulher dizer: "Você sabe, seu pai a ama realmente e tem orgulho de você. Deve ouvir quando ele fala de você quando está com os amigos".

Diga diretamente a ela que a ama, aprecia e valoriza como mulher. Sorria ou pisque para ela quando bate as pestanas para você. Diga-lhe como está linda e atraente com o seu vestido novo ou seu penteado. Quando o pai não reconhece a feminilidade da filha, o desenvolvimento dela fica retardado e incompleto.

Muitas vezes acaba tendo de descobrir sozinha a sua feminilidade, geralmente com trágicos resultados em seus relacionamentos com os homens.

Não se sinta ameaçado com a sexualidade em desenvolvimento dela. Alguns pais ficam tão desconfortáveis nessa época que ridicularizam, ignoram ou rejeitam as filhas em vez de afirmá-las. Um velho amigo, o Dr. Norman Wakefield, compartilhou estes pensamentos e experiências sobre o assunto em seu livro, *The Dad Difference (A Diferença que o Pai Faz, Editora Candeia):*

> Desde que a nossa sociedade tomou conhecimento do grande número de abusos sexuais entre as massas, os homens estão mais temerosos do que nunca de tocar seus filhos (estamos falando aqui do contato físico sadio e positivo). Todavia, se os pais não abraçarem seus filhos e filhas, mostrando assim afeto positivo por eles, esse distanciamento enviará uma mensagem negativa aos filhos.
>
> Lembro-me de quando minha filha mais velha Amy chegou à puberdade. Senti em mim a tendência de recuar e ser mais reservado. Ao mesmo tempo, compreendi que Amy ainda precisava do meu afeto, talvez mais do que nunca. Decidi seguir o que sabia ser o melhor interesse

de Amy e não permitir que os sentimentos de desconforto orientassem o meu comportamento.

Continuei a abraçá-la e expressar afeto como sempre fiz. O relacionamento íntimo que gozo agora com ela na sua idade adulta me faz agradecer por ter tomado essa decisão.

Uma mulher adulta, ainda jovem, contou-me como o pai deixou repentinamente de abraçá-la quando ela começou a transformar-se em mulher. "Como uma adolescente egocêntrica típica", disse ela, "supus que houvesse algo errado comigo. Nunca me ocorreu que meu pai pudesse sentir desconforto com a minha sexualidade emergente." Precisamos deixar os pais à vontade para continuar dando às filhas o que elas estão indicando que precisam – um toque no braço, um braço sobre os ombros, um abraço cordial – para confirmar seu amor e dedicação.

Sua filha precisa saber o que você pensa e sente a respeito do sexo. Ela precisa de suas percepções quanto ao que os homens pensam e como eles reagem sexualmente. Ela precisa saber que você e sua esposa têm um relacionamento sexual sadio e que consideram o sexo um dom de Deus. Criar um ambiente positivo sobre o sexo e a sexualidade irá ajudá-la a compartilhar seus pensamentos a respeito de si mesma, sua feminilidade, sua sexualidade e os homens.

3. *Encoraje o potencial dela (veja capítulo 2).* Desfie e encoraje sua filha a ser tudo que pode ser. Faça com que ela saiba que é filha do Rei, o Senhor Jesus Cristo. Isso irá ajudá-la a sentir-se especial. Dê-lhe uma visão expandida, e não limitada, do seu potencial, como mencionado no capítulo 2.

O trabalho e sua profissão são importantes para você, como são para a maioria dos homens. O que sua filha vê você fazer e ouve você dizer sobre o seu trabalho, irá causar impacto na perspectiva dela do seu próprio potencial. Não deixe de enfatizar que ela deve fazer o seu melhor, em lugar de ressaltar excessivamente a idéia de vencer ou realizar. Ela precisa aprender de você sobre a alegria e a satisfação que existe em fazer bem as

coisas, assim como em entregar o produto acabado.

Sua filha precisa ver que o trabalho não é sua principal prioridade na vida. Se deixar que o seu trabalho determine quem você é e como se sente a respeito de si mesmo, ela pode seguir o seu exemplo. Você é mais do que faz ou produz no trabalho e ela também. Ajude-a a compreender, por meio do seu exemplo, que a sua profissão é apenas uma expressão de quem é e não o fator determinante da sua identidade.

4. *Deixe que ela veja o seu lado emocional (capítulo 3).* Muitas filhas passam pela vida sem conhecer realmente os pais, porque eles freqüentemente negam cordialidade, ternura e intimidade às esposas e filhos. Os homens tendem a se esconder por trás da armadura da ira, que é freqüentemente a única emoção que a família tem ocasião de observar. Equilibre a sua expressão emocional, incluindo toda a escala de sentimentos positivos.

No capítulo três você vai encontrar várias respostas de mulheres a quem foi perguntado: "Que emoções seu pai expressa e como ele se expressa?" Leia as respostas, depois pergunte a si mesmo: "Como minha filha responderia a essa pergunta?" Ela diria que você é equilibrado em suas expressões emocionais? Por que sim ou por que não?

5. *Arranje tempo para se comunicar com ela (veja capítulo 3).* Algumas vezes, quando nós homens achamos que já falamos o suficiente sobre um determinado tópico, as mulheres em nossas vidas estão só começando. Separe bastante tempo para você e sua filha conversarem até que ela fique satisfeita. Ouça cuidadosamente o que ela está dizendo e ainda mais cuidadosamente a mensagem por trás das suas palavras. Trate cada oportunidade para passar o tempo com sua filha como um presente único de Deus que jamais ocorrerá outra vez do mesmo jeito. Deixe também que o tempo que passa com ela seja um presente seu para sua filha.

A hora oportuna para vocês estarem juntos talvez nem sempre coincida. Quando Sheryl tinha 12 a nos, ela chegou em casa depois da lição de piano com uma nova partitura: "Sunrise, Sunset" (Nascer do Sol, Pôr-do-Sol) da peça *Violinista no Telhado*. – Papai você toca isto para mim? –

pediu. Pus de lado o livro que estava lendo, levantei-me da minha poltrona confortável e toquei várias vezes a música para grande alegria de Sheryl.

Depois do jantar, sentei-me novamente na poltrona para relaxar e ler. – Papai, você toca de novo? – suplicou a minha filha. Minha primeira reação, que não expressei em voz alta foi: – Sheryl, já toquei essa música o bastante por hoje. Quero ler. Toque você mesma se quiser. – Mas, acho que ouvi o Senhor me dizendo: "Você não está assim tão ocupado, toque para Sheryl". Levantei-me então da cadeira e comecei a tocar. Em breve Joyce e Sheryl estavam de pés às minhas costas, cantando juntas a letra daquela linda peça musical.

Então a idéia me atingiu: A letra descreve os sentimentos de um pai sobre a filha que está se tornando mulher. Compreendi de repente que ela expressava alguns de meus sentimentos ao ver Sheryl crescendo. Toquei a canção várias vezes, enquanto Joyce e Sheryl cantavam. Este se tornou um momento muito importante e especial em meu relacionamento com minha filha e só custou menos de 15 minutos do meu tempo. Mas, quase o perdi dizendo, "Estou ocupado demais".

Um método significativo para passar tempo com sua filha é completar a Entrevista do Pai no capítulo três. Se ela ainda não lhe pediu para responder às perguntas, talvez possa sugerir a atividade para ela.

6. *Envolva-se na vida dela (veja capítulos 4, 5 e 6).* Os capítulos 4, 5 e 6 descrevem as trágicas conseqüências na vida da filha quando o pai a abandona, seja por morte, deserção ou divórcio, ou pelo não-envolvimento embora permaneça no lar. A filha abandonada física ou emocionalmente pelo pai terá dificuldade de confiar em outros homens.

Sua ira não-resolvida afetará os seus relacionamentos com outros homens. Ela pode ter a intimidade porque o primeiro homem que amo – o pai – partiu seu coração abandonando-a de alguma forma. Ela precisa da oportunidade de lidar com a sua ira.

Muitas mulheres crescem hoje com pais-fantasmas, homens fisicamente presentes mas emocionalmente ausentes e não-envolvidos na vida das filhas. O pai-fantasma é geralmente um provedor dedicado, que se empenha em demonstrar o amor pela família dando-lhe uma boa vida. Por trabalhar 10 a 15 horas por dia ele fica pouco tempo perto dos seus. Vive

sob o mesmo teto com a filha e conversam, mas na realidade não se comunicam.

Inúmeras filhas que tentam envolver seus pais-fantasmas em suas vidas acabam sentindo-se responsáveis pela apatia deles.

Se você permanecer ativamente envolvido com sua filha, não correrá o risco de tornar-se um pai-fantasma. Passe tempo falando, trabalhando e brincando com ela. Marque "encontros" especiais com ela. Convide-a para compartilhar com você seus pensamentos, sentimentos e sonhos e compartilhe os seus com ela.

7. *Dê a ela espaço para crescer (veja o capítulo 7).* Embora muitos pais abandonem as filhas pelo não-envolvimento, outros criam um problema oposto mas igualmente prejudicial, envolvendo-se demais na vida delas. Uma mulher pode crescer e deixar a casa do pai, mas ele continua dizendo o que fazer e onde ir. Ouço mulheres se queixando no consultório de aconselhamento: "Já fiz 33 anos, sou casada e tenho filhos, mas não consigo tirar o meu pai da minha vida! Ele continua me tratando como uma menininha – o que não sou".

O pai superenvolvido com a vida da filha reforça a sua sensação de fragilidade e dependência dele. No entanto, ele deveria estar encorajando suas habilidades e independência, preparando-a para uma vida própria. Se você domina a filha e não lhe dá espaço para crescer e desenvolver-se, ela ficará mal-equipada para funcionar como adulta.

8. *Dê a ela uma família sadia (veja capítulos 8 e 9).* O capítulo 8 contrasta as características positivas da família saudável com as características negativas da família disfuncional. O capítulo 9 continua o tema, descrevendo os papéis disfuncionais que os indivíduos freqüentemente adotam em resposta ao fato de terem crescido em famílias disfuncionais. A leitura desses capítulos ajudará você e sua família em pelo menos três maneiras.

Primeiro, as descrições serão úteis para avaliar seus relacionamentos familiares no presente e determinar se está seguindo na direção certa. Segundo, esta informação ajudará você a compreender o ambiente e a família em que sua esposa foi criada, o que lhe dará uma idéia melhor dos

pensamentos e reações dela. Terceiro, investigar as características das famílias sadias e das disfuncionais ajudará você a compreender o seu próprio ambiente familiar e como ele influencia seus relacionamentos com sua filha hoje.

9. *Cultive a auto-estima e identidade dela (veja capítulo 10).* No capítulo 10 você encontrará várias sugestões de como encorajar o desenvolvimento da auto-estima e identidade de sua filha. Quero sugerir aqui mais um caminho: abençoar a sua filha. O Antigo Testamento registra várias ocasiões em que o pai abençoou seus filhos. Essas bênçãos significavam aceitação, elemento fundamental para a formação da auto-estima. Abençoar sua filha irá sustentar a auto-estima dela e solidificar sua identidade ímpar.

No seu livro, *The Blessing (A Bênção)* Gary Smalley e John Trent sugerem cinco elementos que constituem uma bênção. O primeiro é o *toque significativo.* Estudos mostram que os toques feitos com amor melhoram grandemente a saúde física e emocional. Abraçar sua filha, colocar a mão sobre a cabeça dela e apertar gentilmente o seu ombro expressam amor e aceitação e criam um laço íntimo entre vocês.

Segundo, a bênção pode ser concedida mediante *palavras pronunciadas* – palavras de amor, afirmação e aceitação. Abençoe sua filha com palavras bondosas todos os dias. Observe coisas que possa elogiar nela, especialmente coisas que sempre tomou por certas. Planeje com antecedência e faça uma lista de palavras positivas, encorajadoras, que quer dizer a ela.

O terceiro elemento da bênção é *expressar o elevado valor* de sua filha. Reconheça sua filha como uma pessoa muito especial e comunique essa idéia mediante as suas palavras. Trate-a de modo a mostrar que representa para você um tesouro, um dom maravilhoso. Deixe que saiba que confia nela. Deixe que saiba que você a vê como alguém com grande potencial, mesmo quando ela não está vivendo de acordo com os seus padrões. Ela irá aceitar o desafio de satisfazer as suas expectativas positivas para ela.

O quarto elemento da bênção é *visualizar um futuro especial* para sua filha. O que você comunica à sua filha sobre o futuro dela?

Ela se sente animada ou desanimada com as suas mensagens sobre o futuro? Ela ouve você dizer: "Não sei se você tem o que é preciso" ou "Vá em frente, querida, você vai conseguir!"

Isaque abençoou Jacó com palavras de esperança sobre o seu futuro (Gn 27.28-29). Jesus nos abençoou com palavras de promessa quanto ao nosso futuro com Ele (Jo 14.2-3). Você encorajará e guiará sua filha se disser palavras positivas sobre o que ela está se tornando e o que vai realizar.

O último elemento da bênção é um *compromisso ativo* de fazer tudo o que puder para ajudá-la a realizar o seu potencial. O seu compromisso inclui dar de seu tempo e recursos. Significa disciplinar a si mesmo, a fim de crescer e desenvolver-se como um modelo e guia mais eficientes. O seu compromisso envolve orar pela sua filha diariamente e compartilhar com ela a Palavra de Deus através do que diz e do seu estilo de vida. Isso exige que compreenda – e ajude-a a desenvolver – sua singularidade, em vez de forçá-la a entrar no seu molde como deveria ser.

Provérbios 22.6 diz: "Ensina a criança no caminho em que deve andar (e de acordo com seu dom ou inclinação individual), e ainda quando for velho não se desviará dele". Sua filha é diferente de qualquer outro ser humano. Ajude-a a descobrir e canalizar seu "dom ou inclinação individual" para alcançar seu potencial e refletir a presença de Jesus Cristo em sua vida.

10. *Liberte-a para o marido (veja capítulos 11 e 12).* Uma das principais transições na vida do pai é libertar a sua filha solteira para que se torne sua filha casada. Ele foi o homem número um na vida dela desde que nasceu. Mas, para a maioria das filhas, eventualmente chega outro homem que irá superar o pai.

Neste ponto, você deve entregar sua filha ao amor e proteção do marido que Deus lhe deu. Esta transição teve lugar para Sheryl e eu em 1988.

Durante mais de 25 anos de aconselhamento pré-conjugal, tenho pedido aos pais dos noivos que escrevam uma carta ao seu futuro genro ou nora, dando-lhes as boas-vindas ao seio da família. Ouvi centenas dessas cartas em meu consultório. Durante anos fiquei na expectativa de escrever

uma carta assim ao futuro marido de Sheryl. Fiquei contente quando o conselheiro de Bill e Sheryl, que é um bom amigo meu, pediu que Joyce e eu escrevêssemos uma carta de boas-vindas a Bill, o que fizemos.

Mas queríamos escrever também a Sheryl. Queríamos expressar a ela de maneira especial como a amávamos e como estávamos felizes com o futuro dela com Bill. Esse foi o nosso modo de entregá-la ao homem que Deus colocara em sua vida.

Conforme as instruções recebidas, enviamos a carta a Bill para o endereço do conselheiro e incluímos nossa carta para Sheryl.

Quando os dois compareceram à sessão de aconselhamento, ele mostrou-lhes as cartas de seus futuros sogros. Depois disse a Sheryl: – Há uma outra carta de seus pais para você, Sheryl. Mas em vez de entregá-la para que leia, sugiro que vá para casa e peça a seu pai para fazer isso.

Quando ela chegou com essa informação fiquei surpreso. Todavia, conhecendo o conselheiro como conheço, não deveria ter-me admirado com a sugestão para que eu lesse a carta.

O interessante é que esperei três dias antes de sentarmos todos juntos e ler a carta que enviamos a Sheryl. Estou feliz por ter sido encarregado disso. Chegou finalmente a noite em que nos sentamos com Bill, Sheryl, os pais de Bill e o conselheiro para lermos as nossas cartas. Que momento especial aquele em que li a carta para minha filha. Com a permissão dela quero compartilhá-la com você:

> Querida Sheryl:
>
> Você provavelmente não esperava receber uma carta nossa agora, mas sempre quisemos escrever para nossa filha prestes a casar-se. E chegou finalmente a hora!
>
> Durante anos oramos pela sua escolha do homem com quem passaria o resto da sua vida. A paciência tem suas recompensas não é?
>
> Sheryl, o nosso desejo é que tenha um casamento feliz, satisfatório, e que glorifique a Deus. Você, como mulher, tem muito a oferecer. Tem talentos e habilidades dados por Deus, que emergem cada vez mais, a cada ano que

passa. Você tem sensibilidade e amor para dar a Bill, que irão emprestar mais brilho ao seu casamento.

Sabemos que haverá épocas em que se sentirá desanimada e crítica em relação a si mesma. Mas nunca desista. Deus nunca desistiu nem desistirá de você e nós também. Trate a si mesma com o respeito que Deus tem por você. Permita que Ele a capacite a continuar crescendo como mulher casada. Jesus Cristo começou uma nova obra em você e irá terminá-la.

Sheryl, você trouxe muito prazer e alegria às nossas vidas e agradecemos a Deus por ter sido nossa filha durante todos esses anos! Todos crescemos juntos ao aprender a aceitar uns aos outros mesmo através de algumas épocas difíceis de mágoa e sofrimento. A vida é assim! Mas, por causa de Jesus Cristo, todos aprendemos por meio dessas dificuldades.

Esperamos com ansiedade o dia de nos tornarmos pais de uma filha casada. Sra. Bill Macauley: não é lindo esse nome?

Sheryl, obrigado por ter enriquecido as nossas vidas. Obrigada por ser quem você é.

Amamos você,
Papai e Mamãe

Quer sua filha seja casada ou não, sugiro que escreva a ela uma carta. Conte os seus sentimentos sobre ela, encoraje-a, e a abençoe. Depois, arranje tempo para ler pessoalmente a carta para ela. Vai descobrir que o seu relacionamento com sua filha irá tornar-se ainda mais íntimo.

FIM