

MARIANGELA MANTOVANI

FILHOS FELIZES

O SEGREDO
DA EDUCAÇÃO
DE ADOLESCENTES
PARA UMA VIDA
BEM-SUCEDIDA



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Mantovani, Mariangela

Filhos felizes : o segredo da educação de adolescentes para uma vida bem-sucedida / Mariangela Mantovani. -- São Paulo : Paulinas, 2018. -- (Coleção psicologia, família e escola)

ISBN 978-85-356-4410-4

1. Adolescência 2. Adolescentes - Aspectos sociais
3. Adolescentes - Relações familiares 4. Educação de adolescentes
5. Emoções na adolescência 6. Pais e filhos 7. Puberdade 8. Sexualidade
I. Título. II. Série.

18-15859

CDD-649.125

Índice para catálogo sistemático:

1. Educação de adolescentes : Papel dos pais :
Vida familiar 649.125

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

Direção-geral: *Flávia Reginatto*
Editora responsável: *Andréia Schweitzer*
Copidesque: *Simone Rezende*
Coordenação de revisão: *Marina Mendonça*
Revisão: *Sandra Sinzato*
Gerente de produção: *Felício Calegato Neto*
Projeto gráfico: *Manuel Rebelato Miramontes*
Produção de arte: *Tiago Filu*
Capa: *baiaiku.com.br*

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da Editora. Direitos reservados.

Paulinas

Rua Dona Inácia Uchoa, 62
04110-020 – São Paulo – SP (Brasil)
Tel.: (11) 2125-3500
<http://www.paulinas.com.br>
editora@paulinas.com.br

Telemarketing e SAC: 0800-7010081

© Pia Sociedade Filhas de São Paulo – São Paulo, 2018

Agradeço a Deus pela presença constante
em minha vida e por revelações importantes
enquanto realizo cada trabalho.

Dedico este livro ao meu filho Bruno,
que me ensinou durante sua adolescência
e me ensina até hoje, aos seus 35 anos,
sobre educar filhos num mundo tão inovador.

Dedico também este livro aos meus
pacientes adolescentes e a seus pais, que mostram
o resultado de um trabalho intenso,
porém, leve e gostoso.
E aos educadores que confiam em meu trabalho.

Por fim, dedico a obra
às memórias póstumas dos meus pais.

Sumário

APRESENTAÇÃO.....	7
PREFÁCIO	9
1. A ADOLESCÊNCIA E SEUS DESAFIOS.....	13
Os três lutos fundamentais da adolescência.....	18
Uma gangorra de emoções	22
Os pais também vivem os lutos	27
A angústia de ser	32
Então... vamos falar de sexualidade?	37
As más companhias.....	49
Falando sobre gênero	50
2. AS DINÂMICAS FAMILIARES E O DESENVOLVIMENTO DO ADOLESCENTE	53
A família infantilista	58
A família adultista.....	69
A família sem limites	75
A família expulsiva.....	80
A família desorganizada.....	88
A família funcional	91
3. MINIGUIA PARA TRANSFORMAR ADOLESCENTES EM ADULTOS FELIZES E BEM-SUCEDIDOS	93
As três dimensões do limite: respeitar fronteiras, transpor fronteiras, respeitar a privacidade.....	102
As cinco habilidades essenciais para seu filho ser bem-sucedido.....	111
CONCLUSÃO	125

Apresentação

“Você vai ser um campeão!”. Lembro-me da primeira recordação de ter ouvido essa frase. Eu devia ter uns 3 ou 4 anos. Com certeza, essa frase foi dita muitas vezes antes disso e, apesar de não ter uma lembrança anterior a esse momento, desde meus primeiros passos ela tem um grande impacto em minha vida.

Mais do que ser um campeão em si, o que acabou acontecendo diversas vezes com o handebol, esporte que escolhi aos 8 anos, a frase “Você vai ser um campeão” me ensinou a pensar positivo, acreditar em mim, lutar pelas coisas que acredito e jamais desistir.

“Você vai ser um campeão!” me faz lembrar uma vida de aprendizados, vitórias, derrotas, alegrias, tristezas, amores, viagens e amigos, muitos amigos! Uma história de vida que tem sido, acima de tudo, FELIZ!

A autora dessa frase tão simples e impactante é a minha mãe, Mariangela Mantovani, minha melhor amiga e parceira de todas as jornadas! Ela está sempre ao meu lado para eu ser um campeão, para eu ser FELIZ!

A Mari, como todos a chamam, não impactou e impacta apenas a minha vida, mas a vida de milhares de pessoas que ao longo dos anos buscam apoio para a formação de FILHOS FELIZES!

Bruno Mantovani Estelita Pessoa

Prefácio

Primeiramente, quero agradecer e expressar meu sentimento de lisonja por ter sido escolhida e convidada a fazer este prefácio. Não senti nenhuma dificuldade em escrever sobre Mariangela Mantovani, aliás. Primas que somos, convivemos desde nosso nascimento. Somos colegas de profissão, psicólogas e psicodramatistas “das antigas”. Somos, além de tudo, parceiras.

Acompanho a trajetória pessoal e profissional da Mariangela desde o início. Sempre foi (e continua sendo) estudiosa, dedicada, batalhadora, conquistadora e vitoriosa. Trabalha com psicologia escolar e clínica, transitando muito certamente por essas áreas. Uma de suas atividades, para além do consultório, é o trabalho nas escolas, por meio de palestras, cursos e atividades com pais, educadores e alunos. Mariangela faz um trabalho muito bonito de conscientização sobre a saúde mental e relacional.

Este livro vem coroar mais uma etapa de sua caminhada. A obra anterior, *Quando é necessário dizer não*, da mesma editora, já está em sua quarta edição e foi apresentado na feira de livros de Frankfurt, traduzida e publicada em países como a Colômbia e Portugal. Nela, a autora esclarece sobre a importante questão dos limites, fundamentais para o desenvolvimento saudável da criança e do adolescente. No livro que você tem em mãos, Mariangela também aborda os limites, mas fala também de sexualidade, da relação dos jovens com as redes sociais, das dinâmicas familiares e termina explicando como desenvolver as cinco características que tornarão seu filho

um adulto bem-sucedido. O que você tem em mãos é um verdadeiro guia para ser um pai e uma mãe atentos com as necessidades dos adolescentes de hoje.

Unindo a compreensão da Educação, da Teoria do Desenvolvimento e da Psicologia Clínica, a autora aborda a família como *locus* do desenvolvimento afetivo do indivíduo. Escreve sobre temas da adolescência contemporânea e suas vicissitudes, os primeiros relacionamentos afetivos e também sobre assuntos que deixam os pais “de cabelo em pé”, como os “nudes” e outros excessos do mundo virtual.

A adolescência é um período longo, turbulento, que carrega resquícios da infância enquanto mira o mundo adulto. É a interface entre dois mundos diversos e igualmente intensos. Com isso, o adolescente, muitas vezes, se sente perdido. Precisa de orientação, de acolhimento, de incentivo, de compreensão.

O jovem de hoje é mais livre do que era antigamente. Tem mais estímulos e possibilidades, mas, não raro, fica sozinho, sofre, não se entende. Além disso, frequentemente se vê ante o desafio e da cobrança de “dar certo na vida”. Diante de tantos incentivos externos, que vêm da internet, da mídia e de sua vida social, ele se depara com uma nova forma de ver o mundo e exercitar a intimidade. O afeto, o aconchego, a educação e a aprendizagem não podem faltar durante esse processo.

Os papéis sociais estão confusos na contemporaneidade, seja por creditarem ao adolescente algo que não lhe cabe ou por quererem dele algo para o qual não está pronto. Nesse sentido, o desenvolvimento dos papéis

pode ficar incompleto ou deficitário, e Mariangela esclarece muito bem essa questão no livro, ajudando os pais nesse sentido. Em linguagem acessível, ela traz questionamentos, esclarecimentos e considerações muito úteis para pais, educadores e até mesmo para os próprios adolescentes.

Para os educadores, essa obra vem ser um precioso instrumento para a compreensão de alguns aspectos teóricos da adolescência. Para os pais, uma apresentação de conceitos e explicações sobre alguns processos vividos por seus filhos, o que contribui para melhorar seu relacionamento em família. Para o adolescente, pode ser útil para começar entender a si mesmo, ao abordar situações vividas por ele. A partir de seu estudo, é possível refletir e construir uma adolescência mais plena e saudável para um futuro mais promissor.

Aproveitem a leitura!

Norka Bonetti

Psicóloga, psicodramatista,
psicoterapeuta de adultos,
adolescentes e grupos, terapeuta
e membro da Coordenação da Clínica Psicológica
e professora do Departamento de Psicodrama do
Instituto Sedes Sapientiae, em São Paulo.

1. A adolescência e seus desafios

Um dia, aquela criança que sorria, brincava e apreciava a companhia dos adultos começa a mudar. Os brincquinhos são deixados de lado. Os passeios com a família, que antes eram motivo de alegria, não despertam mais tanto interesse – isso quando não passam a ser considerados “coisa de velho”. Se antes dormia nos horários estabelecidos, agora é um “deus nos acuda” para convencer a ir para a cama. A criança cresceu e se tornou um adolescente.

Vive com os olhos grudados no celular, conversando com os amigos e, se o adulto falar algo contra tanta empolgação em relação às novas tecnologias, é capaz de ouvir: “Você pode me deixar em paz?”. Diante dessa e de outras reações desagradáveis, às vezes os pais se perguntam: “Oi? Quem é essa pessoa? Cadê meu filho?”. Calma, muita calma. Respire fundo e vamos conversar um pouco sobre essa fase complicada – e também maravilhosa – que é a adolescência.

Você se lembra da sua? Eu lembro bem. Quando eu tinha 15 anos de idade, não tinha nem ideia do que era certo ou errado, e morria de vergonha de perguntar. Na verdade, quase tudo me envergonhava. Eu sentia intensamente qualquer coisa que acontecia em minha vida e não sabia exatamente como agir. Hoje, após quatro décadas trabalhando como terapeuta, quando atendo adolescentes vejo nos olhos deles como essa fase pode ser perturbadora e me lembro de mim mesma. Recordo como foi importante

ter o apoio, o afeto e a compreensão de meus pais e professores para crescer forte e feliz. No meu caso, a adolescência foi uma fase um tanto turbulenta, mas, em alguns casos, ela pode ser vivida como um verdadeiro terremoto.

Imagine o seguinte: de uma hora para outra, o corpo do pré-adolescente começa a se transformar. Nos rapazes há maior produção de testosterona, principalmente depois dos 13 anos de idade. Ocorre a produção de espermatozoides, a primeira ejaculação, o crescimento em altura e força física, o desenvolvimento dos testículos, o aumento do pênis, o aparecimento dos pelos pubianos, as mudanças na voz e, mais tarde, o desenvolvimento da barba. Nas meninas crescem os seios, o quadril alarga-se, aparecem os pelos pubianos e acontece a primeira menstruação. Todas essas modificações traduzem a passagem progressiva da infância à adolescência.

Acontece que essas adaptações físicas nem sempre são acompanhadas, na mesma velocidade, pela maturidade psicológica. Esse processo pode gerar dúvidas e medo, pois é preciso dar adeus ao corpo de criança e enfrentar os desafios da construção de uma nova identidade. Talvez por isso a puberdade seja uma fase tão pontuada por extremos. Em busca de uma psique mais adequada a esse novo corpo, fonte de prazer e de angústia, o adolescente por vezes se sente deslocado. Com frequência, sente uma angústia e uma raiva tão intensas que acaba descontando em quem está ao redor, desestabilizando até os pais mais pacientes. É como se, para esse jovem, tudo estivesse em suspenso, até corpo e mente se assentarem em uma nova realidade.

É uma fase muito delicada. Uma das queixas que mais frequentemente ouço da família e dos professores é de que o adolescente é um ser instável – uma hora está

alegre, outra está triste, uma hora se aproxima, para então se afastar completamente –, deixando quem convive com ele desorientado. Tantos altos e baixos fazem com que os adultos se perguntem: “Isso é normal? Meu filho/meu aluno está com problemas? O que devo fazer?”. Confesso que já perdi a conta de quantos pais e professores chegaram a mim para desabafar, a ponto de largar mão. Nas assessorias escolares sempre ouço dos professores: “Tive de mandar o menino para fora da sala! Hoje ele está terrível, não para de falar e ainda por cima é respondão! O que eu faço?”.

Antes de partir para a ação, faço um convite para pensarmos no que a psicanalista austríaca Anna Freud disse sobre a adolescência. Segundo ela, as transformações corporais e psíquicas desse período têm como consequência natural a instabilidade. É dessa instabilidade, na verdade, que surgirão recursos para o adolescente construir uma nova visão de si mesmo e do mundo. Ela afirma, inclusive, que um comportamento perfeitamente estável seria anormal e improdutivo nesse momento da vida.

Logo, em vez de achar que a instabilidade é “pura provocação”, pais e educadores devem olhá-la sob outro prisma. Para isso, precisam deixar de lado o medo e a hostilidade. Que tal fazermos um exercício? Lembre-se de si mesmo aos 15 anos de idade. O que você sentia naquela época? Como era a sua relação com seus pais, com seu corpo? Os desentendimentos entre vocês possivelmente aumentaram, certo? Por que será que isso acontecia?

As mudanças de comportamento no adolescente têm raízes profundas. De acordo com o psiquiatra argentino Maurício Knobel, as lutas e rebeliões do jovem são consequência de seus conflitos internos. Pense num caranguejo

que está crescendo. Chega um ponto em que seu exoesqueleto começa a impedir seu desenvolvimento, e é nesse momento que o animal precisa mudar de casca para continuar a se expandir. Assim, a antiga carapaça se solta e, embaixo dela, surge um novo exoesqueleto, ainda mole e em formação, portanto frágil.

Demora um tempo para que esse novo corpo se expanda e se torne forte, para que o caranguejo possa viver bem adaptado ao seu meio. Algo parecido ocorre com o adolescente, ou seja, o corpo de criança já não é mais adequado ao ser humano em desenvolvimento. O dono da nova constituição física, ou seja, o adolescente, não tem controle sobre as modificações corporais trazidas pela puberdade e nem sempre as internaliza na mesma velocidade em que aparecem, o que pode gerar muita insegurança.

Segundo a pediatra e psicanalista francesa Françoise Dolto, isso acontece porque existem dois tipos de corpos: o físico, que é visto pelo mundo (no caso do adolescente, um corpo amadurecendo, em constante transformação), e a imagem corporal, que é como o indivíduo enxerga psiquicamente a própria imagem. Muitas vezes, o adolescente ainda está apegado à sua imagem corporal de criança ou não consegue integrar rapidamente o surgimento dos caracteres sexuais, o que faz com que o corpo físico seja diferente da imagem que o adolescente faz de si. Ao contrário dos caranguejos, os seres humanos não lidam apenas com as transformações físicas. Com o corpo novo, precisam construir uma nova imagem psíquica. É muita coisa para lidar, você concorda?

Essa grande confusão desorganiza o núcleo do eu (em linguagem mais simples, podemos pensar que desorganiza a identidade) e pode afetar, inclusive, a motricidade.

Uma adolescente que tenha a imagem corporal infantil, por exemplo, pode tentar esconder os seios, encurvando a coluna. Ela faz isso porque ainda não tem maturidade psicológica para elaborar as alterações corporais. Nesse caso, tenta adequar o corpo físico à imagem que faz de si mesma (no caso, a de uma criança que ainda não deve ter seios).

Uma vez atendi um garoto com dificuldade semelhante. Ele tinha treze anos e falava frequentemente nas sessões de terapia: “Eu me olho no espelho e não me reconheço. Mudei demais, essa não é a minha cara”. Essa complexidade para aceitar o próprio corpo também pode ser percebida nas escolas. É comum vermos, em pleno verão, alunos usando blusões e capuzes, escondendo-se de si mesmos e dos outros. E não é para menos, já que, de uma hora para outra, o pé fica grande, o corpo espicha, o seio aparece, a cintura afina...

Acontece o contrário também. Alguns pré-adolescentes, por volta dos 11 anos de idade, ainda têm o corpo infantil, mas já entraram na pré-adolescência psíquica, tendo recursos psicológicos condizentes com as transformações corporais que ainda não vieram. Costumam, então, ter dificuldade de concentração, de relacionamento com os colegas da escola (acham-nos infantis) e começam a questionar a autoridade de seus pais e mestres.

Costumo receber no consultório alguns casos típicos de adolescência psíquica. Geralmente, o rendimento escolar cai e muitos se isolam. Nos casos mais agudos, agem como se fossem mais velhos e podem, inclusive, achar que o mundo está contra eles. Quem nunca ouviu as famosas frases: “Você quer acabar com a minha vida!”

ou “Me deixa em paz!” ou “Você é muito chata(o)!” ou “Sai já do meu quarto!”.

Independentemente de o adolescente ainda se apegar ao corpo de criança ou já se sentir um adolescente antes mesmo das transformações corporais acontecerem, é nas vivências do corpo físico e do corpo psíquico que ele buscará sua identidade e importância pessoal. É um processo essencialmente desarmônico. Quando criança, esse indivíduo sentia-se protegido e tinha claras as funções de seu corpo e de seu papel. Essas funções, depois de um tempo – que varia para cada adolescente –, passam a não atender mais aos seus desejos e expectativas.

Ao mesmo tempo, o adolescente não sabe ainda que papel desempenhar e qual o espaço para esse novo corpo na relação com o mundo e com o outro. A estabilidade da infância é rompida. A tríade corpo, mente e interação social é redimensionada. Há um novo corpo, uma nova forma de pensar e, conseqüentemente, a necessidade de se colocar no mundo de maneira mais autêntica e contestadora.

Os três lutos fundamentais da adolescência

Segundo a psicanalista argentina Arminda Aberastury, o adolescente passa por três lutos fundamentais: o luto pelo corpo infantil, o luto pelo papel e pela identidade infantis (que o obriga a uma renúncia da dependência e a aceitar responsabilidades que muitas vezes desconhece) e o luto pelos pais da infância. Esses lutos não acometem apenas o adolescente, mas também seus pais. Para entender melhor como essas mudanças serão processadas dentro da família, convido pais e educadores

a conhecerem um pouco do trabalho do psiquiatra romeno, Jacob Levy Moreno, criador do psicodrama. A partir de alguns de seus conceitos, poderemos entender melhor a importância de viver corretamente os lutos citados por Aberastury.

Moreno ensina que nós, humanos, somos seres biopsicossociais. Quando nasce, a matriz da identidade da criança é baseada na psicodinâmica familiar e em tudo o que permeia seu ambiente. Em seus primeiros meses de vida, a mãe funciona como ego auxiliar para o bebê. É ela que atende as necessidades fisiológicas, controla o ir e vir e os objetos com os quais a criança entra em contato. Ela também ajuda a criança a desenvolver a imagem inconsciente de seu corpo, por meio do cuidado, higiene e ao alimentá-la.

No início, a psique da criança está caótica e indiferenciada. Numa relação simbiótica com a mãe, ela não sabe se diferenciar do seio materno. Segundo sua psique, mãe, seio, fome e leite, por exemplo, são a mesma coisa para a criança, tudo uma coisa só. É uma fase caótica e indiferenciada, em que o bebê sente que ele e a mãe são o mesmo ser. A mãe também vive profundamente essa fase. Sabe aquele momento em que a sala está cheia de visitas e a mãe percebe que lá no quarto o bebê acordou e está resmungando baixinho? É bem por aí. Essa ligação profunda e atávica é uma bênção da natureza e garante a sobrevivência do ser que acabou de chegar ao mundo.

Com o tempo, a criança amplia a sua percepção. Percebe que ela e a mãe são seres distintos, mas isso ainda acontece de forma lenta e limitada. Quando vê a mãe, perde a noção de si mesma e, quando percebe a si mesma, perde a noção da mãe. Moreno chama isso de *relação unilateral*.

É como se o bebê só pudesse perceber *ou* a sua própria existência *ou* a da mãe, quando estão num mesmo ambiente. Nesse período, o casal precisa de muita maturidade para que o relacionamento não fique abalado, pois é comum o pai da criança sentir que não serve para nada. Aos papais que me leem e que estão vivendo essa fase, muita calma. Essa sensação passará. Logo mais chegará a sua vez de participar mais e mais do relacionamento em família.

Num próximo momento, o bebê conseguirá, num mesmo ambiente, perceber a si e a mãe ao mesmo tempo. Nessa fase, ele desenvolve o que se chama de *relação bipessoal*, ou seja, ele em relação a ela. É o primeiro grande processo de individuação. Posteriormente, será capaz de desenvolver a *triangulação*, ou seja, se relacionar com uma terceira pessoa ao mesmo tempo (geralmente, o pai). Essa fase é muito importante, pois a terceira pessoa dá ao bebê a oportunidade de entender que é capaz de estabelecer novos relacionamentos, e mais: que um relacionamento com uma terceira pessoa não coloca em risco seu relacionamento com a mãe e, conseqüentemente, a sua sobrevivência.

A fase da triangulação é uma semente para desenvolver a teia de relacionamentos que será caracterizada pela próxima fase, a da *circularização*. Por volta dos três ou quatro anos, a criança começa a participar de grupos (geralmente na escolinha), formando uma percepção mais complexa do eu, do tu e do nós. Para conseguir, no entanto, “circularizar” de forma saudável é preciso que a criança tenha se sentido segura nas fases anteriores, a ponto de ter se desenvolvido gradativamente com a ajuda dos pais. A atitude da família é essencial nesse processo.