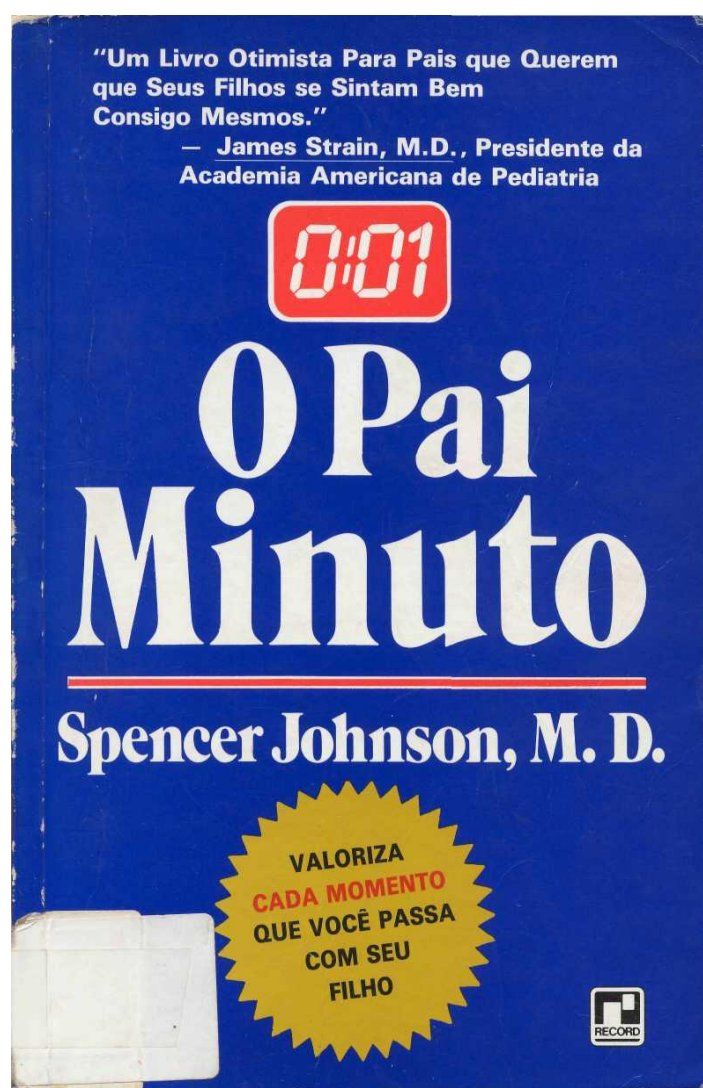


A equipe FileWarez agradece! - Upado e postado por MuriloBauer

# O Pai Minuto



# O Pai Minuto

Tanto em *O Pai-Minuto* quanto em *A Mãe-Minuto*, o Dr. Spencer Johnson co-autor, com o Dr. Kenneth Blanchard, Ph.D., do best-seller *O Gerente-Minuto*, revela com precisão como você pode usar o seu método simples de comunicação em três estágios com seus próprios filhos, para ajudá-los, com resultados praticamente imediatos, a aprenderem a gostar de si mesmos e a quererem se comportar da maneira adequada.

Os papéis de pai e mãe são tradicional e basicamente diferentes; por isso, o Dr. Johnson escreveu um livro especialmente para cada um deles, embora possam ser lidos os dois, como uma forma de complemento e enriquecimento.

*Mães* — educadoras por tradição — e *Pais* — disciplinadores por tradição — aprendem, cada um à sua maneira, que um bom pai ou uma boa mãe desempenham ambos os papéis.

---

## A BIBLIOTECA DO GERENTE-MINUTO

O GERENTE-MINUTO  
O GERENTE-MINUTO EM AÇÃO  
O GERENTE-MINUTO MANTÉM A FORMA  
O GERENTE-MINUTO DESENVOLVE EQUIPES DE ALTO  
DESEMPENHO  
O GERENTE-MINUTO E A ADMINISTRAÇÃO  
DO TEMPO  
A LIDERANÇA E O GERENTE-MINUTO  
A MÃE-MINUTO  
O PAI-MINUTO  
O PROFESSOR-MINUTO  
UM MINUTO PARA MIM  
O VENDEDOR-MINUTO

Spencer Johnson, M. D.



# O Pai Minuto

A forma mais rápida de você ajudar seus filhos  
a aprenderem a gostar de si mesmos e a quererem  
se comportar da maneira adequada

Tradução de  
Sônia Miranda

Digitalização e Revisão  
Arlindo\_San

10ª EDIÇÃO

CIP-Brasil. Catalogação-na-fonte  
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ.

<b>J65p</b> <b>10ª ed.</b>	<b>Johnson, Spencer</b> O pai minuto : a forma mais rápida de você ajudar seus filhos a aprenderem a gos- tar de si mesmos e a quererem se compor- tar da maneira adequada / Spencer Johnson; tradução de Sonia Miranda. — 10ª ed. — Rio de Janeiro : Record, 1995.  Tradução de: The one minute father. ISBN 85-01-03580-7  1. Pais e filhos. 2. Responsabilidade pa- terna. 3. Psicologia infantil. I. Título.  CDD — 306.87 CDU — 173.5
<b>92-1128</b>	

Título original norte-americano  
**THE ONE MINUTE FATHER**

Copyright © 1983 by Candle Communications Corporation  
Publicado mediante acordo com William Morrow & Co., Inc.



Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa para o Brasil  
adquiridos pela  
**DISTRIBUIDORA RECORD DE SERVIÇOS DE IMPRENSA S.A.**  
que se reserva a propriedade literária desta tradução

---

Impresso no Brasil pelo  
Sistema Cameron da Divisão Gráfica da  
**DISTRIBUIDORA RECORD DE SERVIÇOS DE IMPRENSA S.A.**  
Rua Argentina 171 — 20921-380 Rio de Janeiro, RJ — Tel.: 585-2000

ISBN 85-01-03580-7

**PEDIDOS PELO REEMBOLSO POSTAL**  
Caixa Postal 23.052 — Rio de Janeiro, RJ — 20922-970



## *O Símbolo*

O símbolo do Pai-Minuto — o mostrador de um moderno relógio digital marcando um minuto — tem a intenção de fazer lembrar a cada um de nós que devemos reservar um minuto, várias vezes no decorrer de nossos dias, para olhar nos rostos de nossos filhos.

*Dedicado a*

*Dr. Gerald Nelson*

*Dr. Kenneth Blanchard*

*e a meus filhos*

*Emerson e Cameron Johnson*



## Sumário

Carta aos Pais .....	07
A Busca .....	08
Repreensões-Minuto .....	09
Repreensões-Minuto: Resumo .....	14
Usando as Repreensões-Minuto .....	16
Elogios-Minuto .....	21
Elogios-Minuto: Resumo .....	27
Objetivos-Minuto .....	28
Objetivos-Minuto: Resumo .....	33
Um Outro Pai .....	34
O Pai-Minuto Explica .....	35
Por Que os Objetivos-Minuto Funcionam .....	39
Por Que os Elogios-Minuto Funcionam .....	42
Por Que as Repreensões-Minuto Funcionam .....	47
Transformando-se Num Pai-Minuto .....	54
O Novo Pai-Minuto .....	55
Um Presente Para Você e Seus Filhos .....	57
Um Presente Para os Outros .....	58
Agradecimentos .....	59
Sobre o Autor .....	60

## **Carta aos Pais:**

Certamente você sabe, em função de sua própria experiência, que ser um bom pai requer mais do que um minuto.

No entanto, há maneiras de se comunicar com seus filhos — em apenas um minuto — que os ajudarão a aprender rapidamente a gostar de si mesmos e a querer se comportar de maneira adequada.

As técnicas são tão simples que pode ser difícil para você acreditar que elas funcionem.

No entanto, você poderá querer fazer o que outros pais já fizeram com sucesso — suspender o julgamento superficial dos três métodos de comunicação que você vai encontrar descritos neste livro até que os tenha efetivamente usado em sua própria casa, durante um mês.

Em seguida, julgue você mesmo. Observe como o comportamento de seus filhos melhora. E pergunte a eles como se sentem bem em relação a si mesmos.

Estou certo de que você descobrirá o que eu e outros pais objetivos descobrimos com nossos filhos: tanto do ponto de vista dos filhos como dos pais, este método funciona!

A handwritten signature in cursive script that reads "Spencer Johnson". The signature is written in black ink and is positioned above the printed name.

SPENCER JOHNSON, M.D.



## O Pai-Minuto

Um dia, um homem muito bem-sucedido viu que estava perdido — e já há algum tempo! Começou imediatamente a procurar uma resposta para um problema que nunca pensou que tivesse.

Foi logo depois da morte repentina de sua mulher. Ele ficou sozinho com cinco filhos para criar.

Ele e a mulher haviam tentado, tanto quanto estava a seu alcance, educar seus filhos com amor e disciplina. Fizeram, basicamente, o que estavam acostumados a ver seus pais fazerem.

O homem nunca tivera consciência, porém, de como era difícil a relação entre pai e filho na base do dia-a-dia — e o quanto sua mulher assumira essa responsabilidade.

Estava começando a entender o que ela viera tentando lhe dizer.

Agora, quanto mais tempo o Pai passava com seus filhos, mais percebia o quanto fora inconsciente. Lembrava-se de quantas vezes sua mulher lhe dissera que estava frustrada, porque sentia que a situação com as crianças estava indo de mal a pior. Mas ele nunca quisera tomar muito conhecimento do problema.

O homem, agora, via como a tarefa fora desafiadora para a companheira! Sabia, também, que teria sido melhor se ambos se tivessem dado apoio mútuo na educação dos filhos.

Começou então a observar o comportamento de seus filhos — agora sem a cobertura conciliadora e compreensiva da mãe.

Imaginou quantas vezes ela simplesmente tentara protegê-lo do mau comportamento das crianças. Ou eram os filhos que ela tentava proteger?

Quanto mais observava por si mesmo, mais percebia como as crianças eram indisciplinadas; como pareciam pouco reconhecidas por tudo o que ele e a mãe haviam feito. E o que significava aquele olhar de seus filhos — sua confusão interior?

Sabia que começara a constituir família tarde — mais tarde do que a maioria dos homens. Estava sempre tão ocupado! Mas estaria ele tão distante assim dessa geração mais nova?

Todas as crianças se comportavam dessa maneira? Como e quando os seus filhos começaram a se comportar assim?

À medida que o tempo passava, o Pai começou a ver surgirem problemas sérios na família — do tipo que ele conhecia apenas através de leitura e sempre, é claro, em outras famílias.

Pela primeira vez, começou a ficar perturbado com as notícias da televisão e dos jornais. Não queria pensar nas coisas que estavam acontecendo mundo afora: a crescente incidência do uso de drogas pelos jovens, vandalismo, desrespeito à lei, delinqüência — até mesmo crimes violentos e suicídio. Era muito inquietante.

Tentou bloquear tudo isso em sua mente. Mas quando viu seus próprios filhos começarem a se ausentar de casa por períodos maiores, com uma frequência também maior, pensou no crescente problema do escapismo dos jovens.

Permitiu-se, por um momento, tomar consciência de que as famílias, em qualquer lugar, estavam vivenciando experiências de pânico pessoal com os números assustadores das estatísticas impessoais.

Ele amava seus filhos. Decidiu, então, tomar providências.

Mas fazer o quê? Por onde começar?

O homem outrora inconsciente olhava agora sua família com outros olhos. Foi então que viu o que esperava poder ser a resposta.

“Não tenho dado responsabilidades a meus filhos”, pensou. “Fazem o que bem entendem. E isso não é bom para eles — nem para mim. O que meus filhos precisam é de mais disciplina”, decidiu.

E estava certo. Seus filhos, realmente, precisavam de mais disciplina. Assim, começou a discipliná-los mais — da melhor maneira que sabia.

No início, fez as coisas do jeito que seus pais fizeram. Sempre que seus filhos se comportavam mal, ele ou ditava regras, ameaçava-os, mandava-os para o quarto, cortava seus privilégios ou batia neles.

Mas não estava conseguindo os resultados que esperava.

Assim, disciplinava-os cada vez mais — exacerbando as punições anteriores. Estava se desgastando, mas o comportamento das crianças melhorou — temporariamente.

O mesmo não aconteceu com suas atitudes. Tornaram-se mais obedientes por fora, mas o ressentimento interior aumentara muito.

Ele podia sentir a tensão dentro de sua própria casa. Estava se tornando frustrado. Parecia que, quanto mais tentava, pior a situação se tornava.

Tinha consciência de que não sabia mais o que fazer. O Pai, no entanto, já estivera nesta mesma situação, em outras áreas de sua vida, e sempre achara uma resposta com sucesso. Assim, fez o que já funcionara para ele tantas vezes antes.

Procurou um profissional com conhecimento naquela área.

**O** homem se apresentou ao médico, que acabara de lhe servir uma xícara de café. E explicou a razão de sua consulta:

— Não sei por quê, mas não consigo administrar minha família tão bem quanto administro os outros aspectos da minha vida.

O médico, que era especialista em comportamento familiar, disse:

— Sei o que deve estar sentindo. — E perguntou calmamente: — Por que o senhor pensa que deve “administrar” a sua família?

O homem parou e escutou. Não pensara nisso antes. Simplesmente, achava que era essa a sua responsabilidade. Enquanto ouvia — especialmente a si próprio —, começou a aprender.

— O que o senhor acha que seria mais fácil: administrar a vida de seus filhos ou vê-los administrar suas próprias vidas com sucesso?

— Agora que está perguntando, acho que gostaria de que fossem capazes de decidir com consciência o que é bom para eles. Quero o que todos os pais querem. Quero ver meus filhos felizes, crescendo para se tornarem o tipo de pessoas que desejarem ser.

— Qual é seu maior problema atualmente? — perguntou o médico.

— Disciplina! — respondeu. — Não consigo nem que se comportem bem para mim, muito menos que sejam felizes.

— Comportem-se para você! — quis saber o médico.

— Está bem, está bem — disse o homem com as mãos levantadas, num gesto de rendição —, para eles mesmos. O médico riu — simpatizara com aquele homem.

— Eu também sou pai — disse —, e enfrento os mesmos desafios. Tenho tido sorte, porém, porque descobri um método de disciplina rápido e que, ainda assim, produz verdadeiros milagres com a família.

O homem olhou para ele embaraçado, mas cheio de esperança:

— Devo admitir que tenho dedicado muito pouco tempo a meus filhos. Mas não estou preocupado com o tempo que vai me tomar, e sim o quanto ajudará a meus filhos e a mim. Quero que as coisas funcionem melhor na minha família.

— Você quer o melhor para seus filhos e isto é muito bom. Mas você se importaria se pudesse obter bons resultados em muito pouco tempo?

O homem riu e respondeu:

— Adoraria! Quando é que posso começar a aprender?

— Pode começar a aprender sobre o método de disciplina agora mesmo, embora possa levar algumas semanas de uso para aprender a fazer funcioná-lo bem. Na verdade, quando você usa esse método de disciplina pela primeira vez, percebe que é diferente, e assim, pode se sentir como se não fosse “você mesmo”.

— Como da vez em que aprendi minha primeira tacada de golfe mais sofisticada — sugeriu o homem. — Sentia que aquela maneira nova de jogar não era “eu”. Mas, depois de pouco tempo, já parecia mais natural. E fiquei muito feliz por ter melhorado.

— Se compreende isto e quer realmente mudar sua maneira de disciplinar, tenho boas notícias. Você pode aprender a disciplinar seus filhos de maneira tal que passarão a querer se comportar bem. E o melhor de tudo é que você e seus filhos passarão a se respeitar e a se curtir muito mais uns aos outros.

— Parece incrível! Por onde vamos começar?

— Vamos começar colocando bem o conceito de disciplina. A palavra disciplina veio do latim disciplina, que significa “ensino”. Nosso papel como pais é simplesmente ensinar a nossos filhos as vantagens da *autodisciplina*.

— Parece — observou o pai — que o tipo de disciplina a que você se refere faz de mim muito mais um professor do que um aplicador de punição. Como posso desenvolver esse tipo de comportamento?

— O método que uso é decepcionantemente simples e fácil de aprender. Leva apenas um minuto para ser levado a efeito. Por isso, eu o chamo de “Repreensão-Minuto”.

— De quê? — perguntou o homem espantado. Ele pensava que, de uma forma ou de outra, a boa disciplina seria um negócio complicado. — Com o devido respeito, doutor, parece tão simples que tenho medo de que não funcione com meus filhos.

— Posso entender seu ceticismo. Todo o meu treinamento profissional me leva a questionar qualquer coisa que possa ser simplista. No entanto, se por um lado eu não gosto de fazer promessas, por outro posso lhe assegurar que, se usar este método corretamente, obterá os resultados que está procurando.

O homem resolveu deixar as dúvidas de lado e ouvir. Se fosse verdade, era exatamente o tipo de disciplina que estava tentando encontrar.

— O que faço em primeiro lugar? — perguntou.

— Vamos começar a compreender o que você vai fazer — sugeriu o médico —, estabelecendo o que quer atingir como resultado de uma repreensão. Antes de fazer qualquer coisa, lembre-se de que:

\*

*Quando Eu Disciplino  
Meus Filhos,  
Quero Que Se Sintam  
Mal  
em Relação a Seu Mau  
Comportamento.*

*Mas  
Bem  
Consigo Mesmos.*

\*

O homem pensou por um momento.

— Isso é muito interessante — disse. — Nunca pensei sobre a diferença entre como as crianças sentem a respeito de seu comportamento e como elas vêem a si próprias. Pensava que fosse tudo a mesma coisa.

— Estou contente por ter se conscientizado disso. Esta é a razão pela qual a maioria das repreensões não funciona bem. As crianças são como todos nós. Sempre que alguém ataca nosso comportamento, como se fosse o mesmo que nossa dignidade, nos colocamos na defensiva. E, então, o que fazemos?

— Defendemos nosso comportamento — respondeu o Pai.

— É claro — concordou o médico —, mesmo sabendo que estamos errados.

— Isto é exatamente o que acontece com meus filhos — admitiu o Pai. — Francamente, estou pronto para aprender uma maneira melhor. Por onde eu começo?

O médico foi muito claro:

— Trate cada um de seus filhos de uma maneira pessoal e em particular. Mesmo que esteja muito zangado com seu comportamento, é importante que você esteja consciente de seus sentimentos verdadeiros. Se ama seus filhos, você tem, de fato, dois tipos de sentimentos: raiva de verdade e amor de verdade. Então, verbalize os dois! Lembre-se apenas, antes de começar a repreendê-los, de onde está a chave de seu sucesso: o comportamento de seus filhos pode não ser bom, mas eles são ótimos. Em seguida, olhe seu filho nos olhos. Diga claramente o que seu filho fez. Seja o mais objetivo possível. Leva apenas alguns segundos. *‘Você chegou em casa muito tarde! Você não me disse aonde ia! Esta é a segunda vez que isto acontece nessa semana!’* Em seguida, diga a seu filho, com palavras diretas, como você se sente a respeito do que ele fez: **‘EU ESTOU ZANGADO. ESTOU MUITO ZANGADO!’** Se está com raiva, expresse a raiva com raiva. Se está aborrecido, expresse o aborrecimento de uma forma claramente ressentida: **‘EU ESTOU ABORRECIDO. ESTOU MUITO ABORRECIDO!’** Se está triste, seja triste. Em resumo, expresse seja lá o que for que esteja sentindo — de uma maneira honesta e emocional.

“A parte mais importante da primeira metade da Repreensão-Minuto é fazer com que seus filhos sintam o que você está sentindo. Eles saberão que você está transtornado pelo simples fato de ter que lhes fazer uma repreensão. Você quer que seus filhos façam mais do que simplesmente saber que você está transtornado; você quer que eles sintam o que você está sentindo. Seus filhos não ficarão magoados pelo fato de você lhes mostrar os ‘fatos como eles são’. Isso simplesmente os ajudará a aprender. Lembre-se de que seus filhos não devem ser usados para aliviar sua tensão”, advertiu o médico. “Não precisa ficar falando muito sobre a mesma coisa. Não leva muito tempo para que saibam como você se sente. Em mais ou menos meio minuto, você pode se fazer entender com palavras diretas. Em seguida, você faz uma pausa... Você quer que seus filhos sintam seus sentimentos. Assim, basta que deixe um desagradável silêncio pairar entre vocês.

“Durante estes poucos e desconfortáveis segundos, as crianças vão detestar o silêncio — ou você.

“Os sentimentos típicos de ressentimento começarão a ocorrer. Ninguém gosta de ser repreendido. Mas isto é exatamente o que você deseja da primeira parte da sua Repreensão: que ela seja desagradável.

Depois de pensar um pouco sobre o que acabara de ouvir, o homem falou calmamente:

— Devo dizer que, embora a primeira parte da Repreensão seja breve, eu quase pude sentir na pele o desconforto quando o ouvi expressar sua raiva. E eu não estava sequer sendo repreendido.

— Pode acreditar — disse o médico —, embora não dure muito, receber uma Repreensão-Minuto não é uma experiência agradável.

O Pai concordou com um movimento de cabeça e continuou a pensar.

Em seguida, perguntou:

— Então, como resolvo o problema de os meus filhos ficarem ressentidos comigo, por causa da Repreensão, e se colocarem na defensiva e se sentirem mal com eles mesmos?

— Fazendo a segunda metade da Repreensão — explicou o médico. — É a chave do sucesso. Se você não a levar a cabo, a Repreensão não terá efeito. Se repreender, vá até o fim. Vai funcionar. Garanto. Seus filhos optarão por melhorar drasticamente seu próprio comportamento. Devo lembrar-lhe, entretanto — advertiu o médico —, que embora seja simples usar a Repreensão-Minuto, desde que tenha aprendido como fazer, não é fácil, a princípio — especialmente se não está acostumado. Adotar este método significa uma mudança expressiva em seu comportamento.

— Compreendo — disse o Pai. — Mas quero mesmo encontrar um caminho melhor. O que faço depois? — Na primeira metade do minuto, você falou a verdade emocionalmente para seus filhos — você está zangado/frustrado/triste com seu comportamento. Agora, respire fundo e se acalme. Quando estiver pronto, olhe para seu filho e o toque de tal maneira que ele tenha a certeza de que você está do seu lado. Então, na outra metade do minuto, diga calmamente a seu filho o resto da verdade. É o que ele mais quer e precisa ouvir de você nesse momento: que ele é uma boa pessoa e que você o ama.

“Sei que pode ser difícil fazer a segunda metade da Repreensão, mas esta é, de longe, a parte mais importante. Apenas faça com que seja breve e honesta: ‘Seu comportamento esta noite não foi bom. Mas você é bom! Isto é o que me deixa tão perturbado. Você é melhor do que esse tipo de comportamento que você está tendo. Sei que é uma pessoa boa. E eu o amo — muito!’

“Então, dê um rápido abraço em seu filho, para que ele saiba que a Repreensão acabou. E quando acabou, acabou. Não fale mais sobre o assunto.

O Pai refletiu sobre o que acabara de ouvir. Era perturbador pensar que uma coisa tão simples podia funcionar tão bem:

— É literalmente difícil de acreditar!

— Sei disso — reconheceu o médico. — Mas quanto mais acreditar e praticar, não importa o quanto seus filhos resistam, mais rápido você e seus filhos obterão os resultados maravilhosos que todos estão procurando — da mesma maneira como aconteceu com as outras famílias. E por falar em famílias — acrescentou ele —, algumas delas me ensinaram uma coisa muito importante.

— O que foi? — perguntou o Pai.

— Quando desenvolvi este método pela primeira vez, pensei nele como um método disciplinar. Quando se começa, é exatamente isso. E será muito eficiente.

— E depois? — quis saber o Pai.

— Depois de usá-lo algum tempo com seus filhos, você verá que, embora seja um método disciplinar, é na verdade um método de comunicação, acima de tudo. E é aí que você vai começar a perceber que este método também tem um outro uso. Ele se tornará algo mais do que uma simples maneira de você se comunicar com seus filhos.

— Você quer dizer — interrompeu o homem — que ele se transformará num canal para que meus filhos se comuniquem comigo?

— Exatamente. Assim que você estiver pronto para isso — afirmou o médico. — Use você mesmo a Repreensão por uns tempos e verá como o ar se desanuvia e as coisas melhoram na sua casa. Então, quando tiver experiência e confiança suficientes em relação a seu uso, sugira a seus filhos que façam o mesmo com você.

“As famílias que estão usando este método descobriram, a partir da própria experiência, que ele funciona melhor quando a comunicação flui livremente em mão dupla.

“Quando seus filhos o virem expressar seus sentimentos sem atacar a outra pessoa, eles ficarão mais desembaraçados para lhe dizer, honestamente, como se sentem, sem que o desconsiderem ou sejam rudes com você.

— Ótimo! Vou tentar — afirmou o Pai, decidido.

Então resumiu, numa folha de papel, o que acabara de aprender, como se já estivesse fazendo uso do método.



A Repreensão-Minuto funciona bem quando:

1. Digo a meus filhos de antemão que vou repreendê-los quando seu comportamento for inaceitável para mim. Eu os estimulo a serem honestos comigo, da mesma maneira.

### **Primeira Metade da Repreensão**

2. Repreendo meus filhos o mais cedo possível.
3. Digo a eles claramente o que fizeram.
4. Digo a meus filhos, de maneira direta, exatamente como me sinto a respeito do que fizeram.
5. Fico em silêncio por alguns longos e desagradáveis segundos — para permitir que sintam o que eu estou sentindo.

### *Segunda Metade da Repreensão*

6. Em seguida, me acalmo e toco meus filhos de tal maneira que possam ter a certeza de que estou do lado deles.
7. Lembro a meus filhos que, embora seu comportamento recente não tenha sido bom, eu acho que eles são bons.
8. Digo a meus filhos “Eu os amo!” e os abraço. Quando a Repreensão acabou, acabou. Não toco mais no assunto.
9. Mais tarde, no decorrer do dia, ouço o que meus filhos têm a dizer.
10. Conscientizo-me de que, embora possa levar apenas um minuto para repreender meus filhos com amor, os benefícios desta repreensão podem durar a *vida toda*.

O homem se levantou, apertou a mão do médico e agradeceu. Este lhe disse que poderia telefonar quando quisesse, para tirar as dúvidas que certamente ocorreriam quando começasse a usar as Repreensões-Minuto na sua própria casa.

Enquanto caminhava de volta para o carro, o homem pensava: “Parece simples demais. Mas sei que vai me exigir uma mudança de comportamento. E isso não vai ser tão simples assim! Será que vou conseguir dizer a meus filhos como me sinto? Nem sempre achei isso uma coisa fácil de fazer.

“E fico pensando se vou conseguir me acalmar, depois de lhes dizer, de maneira direta, como me sinto em relação ao seu comportamento. Espero não me esquecer de lhes lembrar sempre que são pessoas boas. E de dizer a eles que eu os amo.” Mas ele sabia que, se fosse criança, também gostaria de ouvir palavras como essas.

Quando pensava em mudar a maneira como disciplinava seus filhos, sentia-se desconfortável.

Então, decidiu que, para ganhar uma família melhor, valia a pena o desconforto temporário de tentar uma coisa nova. Sabia que iria tentar.

Chegando ao carro, vasculhou a mente em busca de um ponto de apoio — um pensamento a que pudesse se agarrar quando começasse a usar este novo método de disciplina.

Em seguida, fez uma importante anotação. Era uma frase simples, que ele escreveu numa linguagem direta e positiva.

Não percebera ainda, mas esta lição inicial, de mestimável valor, o conduziria por fim a descobrir por si mesmo a resposta mais completa que procurava.

Ele releu a frase várias vezes:

\*

*Quanto Mais as Crianças  
Gostam de Si Mesmas.*

*Mais Têm Vontade  
de Se Comportarem Bem.*

\*

Quando chegou em casa, o homem encontrou seus cinco filhos. Sabia que seria uma reunião desconfortável, mas esperava que fosse útil.

— Gostaria de ser um pai melhor — admitiu — e, francamente — acrescentou com um sorriso —, não me importaria nem um pouco se vocês, meus filhos, agissem também um pouco melhor. Tenho trabalhado muito para ser um sucesso — disse ele —, mas acho que não dei a devida atenção a uma das partes mais importantes da minha vida — vocês!

Em seguida, o Pai contou às crianças o que aprendera sobre a Repreensão-Minuto. Eles fizeram perguntas, que o Pai respondeu honestamente.

Confessou aos filhos que teria preferido esse tipo de disciplina quando era criança — mas nunca lhe fora dada uma oportunidade de escolha.

Agora ele dava a cada um deles, seus filhos, exatamente esta oportunidade.

Quando se comportassem mal, poderiam continuar a ter o mesmo tipo de punição habitual, ou poderiam receber uma Repreensão-Minuto.

Ninguém pareceu seduzido pela ideia. Ninguém disse uma palavra.

“Dar a meus filhos uma Repreensão-Minuto quando se comportarem mal”, pensou, “é algo que estarei fazendo por eles, e não a eles.”

O Pai sabia, por sua experiência profissional, que quando as pessoas participam de uma decisão que as afeta, esforçam-se mais, visando ao sucesso.

Então, falou:

— Pensem nisso como um desafio, em que vocês podem ganhar ou perder: ou tudo ou nada. Se isso pode nos ajudar a usufruir de um lar mais feliz, nós todos ganhamos. Caso contrário, perderemos todos — e as coisas continuarão na mesma. O menino mais velho, que se tornara um adolescente revoltado, disse:

— E daí? Não vai fazer diferença mesmo.

— Muito bem — retrucou o Pai. — Então vou continuar disciplinando você da maneira que sempre fiz, se é o que você realmente quer.

Virou-se para os outros filhos e perguntou:

— E vocês, o que acham da ideia?

As outras crianças já estavam cansadas das atitudes do irmão mais velho.

— Parece legal — disse a filha do meio.

— Também acho — decidiu-se a filha mais velha. O menino de nove anos perguntou calmamente:

— Posso esperar para ver em que vai dar?

O Pai riu. — OK — disse ele com um falso grunhido. — Vou lhe dar uma surra agora mesmo.

— Oh! — reagiu o menino. — Pensando melhor, acho que vou preferir uma Repreensão.

Então, o Pai teve uma atitude sábia. Admitiu:

— Para falar a verdade, não sei se serei capaz de agir dessa maneira com vocês. Pelo menos, de fazer a coisa bem-feita, como deve ser. Não sou bom para expressar meus sentimentos. Nunca vi meu próprio pai fazer isso. Não sei se posso mudar!

O menino mais velho reagiu:

— Você podia pelo menos tentar!

O homem não sabia dizer se o comentário do filho era uma expressão de ressentimento ou de esperança. Mas, ironia! Exatamente o filho que afirmara não fazer a menor diferença este ou aquele comportamento de sua parte era quem estava lhe pedindo para tentar.

As crianças passaram a admirar mais o pai por lhes falar a verdade direta sobre a Repreensão, dar-lhes a oportunidade de escolha e admitir francamente que nem sempre seria capaz de agir da melhor maneira.

O Pai, então, começou a usar a Repreensão-Minuto com quatro de seus cinco filhos.

Mas, tão logo começou, encontrou resistência em todas as crianças.

Cada uma delas, à sua maneira, lançava mão de todos os recursos que pudesse imaginar na hora, para fazer com que seu pai parasse de usar o doloroso método de disciplina.

Não olhavam para o pai enquanto ele falava com elas. Olhavam pela janela, numa atitude entediada. Olhavam para o teto, com ar de deboche — qualquer coisa para evitar encarar o pai.

Riam nervosamente e não davam a menor atenção ao que estava sendo dito.

A menor tampava os ouvidos com as mãozinhas e apertava os lábios, excluindo o mundo à sua volta.

O truque preferido do menino mais novo era olhar para o pulso, para ver a hora num relógio imaginário. Estava cronometrando o Pai. Sabia que estava recebendo uma Repreensão-Minuto. E queria que o Pai tivesse consciência do tempo.

Todas, é claro, tentavam sair andando, para não ouvir mais nada.

Mas o Pai insistia.

Independente do que as crianças fizessem para diminuir o impacto da Repreensão, o Pai continuava. Expressava-se sem meias palavras.

Logo as crianças começaram a sentir sua raiva, frustração, tristeza ou o que quer que ele estivesse realmente sentindo em relação a seus comportamentos. Sabiam que tais comportamentos não eram aceitáveis Para ele. E não gostavam desse sentimento novo. Mas o que mais as perturbava era quando ele se acalmava, tocava-as de uma forma carinhosa e lhes dizia que elas eram melhores, muito melhores que aquele tipo de comportamento.

Em seguida, lembrava a elas o quanto as amava. Isso era o que todas realmente queriam ouvir. Mas jamais se perceberia isso pelo comportamento delas — pelo menos não a princípio.

No início, as crianças retrucavam no meio da Repreensão. Tinham explicações para o que haviam feito e queriam se justificar detalhadamente. Tentavam defender seu comportamento com veemência — mesmo quando sabiam que estavam erradas.

Mas todas as vezes em que agiam dessa forma, um pai já contrariado lhes lembrava em voz alta:

— Isto não é uma discussão! Estou dizendo a você apenas exatamente como me sinto! E se quer que isto se prolongue indefinidamente, vou continuar a dizer!

As crianças logo aprenderam que, o que quer que tivessem feito, seu pai as deixaria saber, com palavras claras e objetivas, como se sentia em relação a seus comportamentos inaceitáveis.

Tempos depois, ele teve uma atitude que fez uma grande diferença para toda a família. Estimulou os filhos a procurá-lo, mais tarde, para lhe dizer qualquer coisa que quisessem.

Na maioria das vezes, depois de pensarem sobre o que o pai dissera, as crianças sabiam que ele fora justo e não sentiam necessidade de lhe falar.

No entanto, quando voltavam para lhe dizer qualquer coisa que desejassem, a respeito do comportamento anterior, ele as ouvia com toda a atenção. Queria que seus filhos também o ouvissem quando lhes falasse. E sabia:

\*

*A Melhor Maneira  
de Fazer Com Que Meus Filhos  
Ouçam...*

*É  
Ouvir  
o Que Eles Têm a Dizer*

\*

Depois de apenas algumas semanas, o homem notou uma grande melhora no comportamento da maioria das crianças. Não aconteceu imediatamente, é claro. E o sucesso não chegou a ele de maneira indolor.

Embora lhe tivessem dito que a Repreensão funcionaria, mesmo assim o Pai estava surpreso em ver como as melhoras haviam sido sensíveis.

Curioso, perguntou a seu filho mais novo, um dia, o que achava da Repreensão-Minuto como método de disciplina.

— Não gosto — disse o menino. — Dói. Dói muito fundo na gente e dura demais.

Quando o pai, surpreso, ouviu isso, perguntou:

— Não dói tanto quanto uma surra, dói?

— Dói muito mais, papai. Não gosto da maneira como fico me sentindo culpado com o que fiz. E meus sentimentos duram muito mais do que uma surra. Fico pensando no que você costuma me dizer — eu sou melhor do que tudo isso.

O Pai sabia que encontrara uma resposta.

Logo percebeu que os resultados estavam sendo mais efetivos do que uma evidente melhora no comportamento das crianças. Ele via e sentia que uma relação melhor estava se desenvolvendo entre os membros da família.

Aparentemente, as crianças se sentiam mesmo mal em relação ao seu mau comportamento, porém estavam se sentindo bem consigo mesmas. E o que mais lhe agradava: elas se sentiam mais próximas do pai.

As crianças estavam aprendendo três coisas: não iam escapar com um comportamento inaceitável; eram pessoas boas, e, principalmente, eram amadas.

O Pai sempre amara seus filhos, é claro. Mas quando começara a usar a Repreensão-Minuto, ele e as crianças passaram a ter uma vida familiar mais feliz.

Ele pensou sobre a diferença:

\*

*Há*  
*Uma Grande Diferença*  
*Entre*  
*Ser Amado*  
*e*  
*Se Sentir Amado*

\*.

Aqueles filhos começaram a se sentir amados porque o Pai expressava seu amor por eles.

Como era previsto, no início ele achara difícil expressar os sentimentos de amor e raiva, sentimentos tão próximos. Quando ficava zangado, algumas vezes se esquecia de lembrar às crianças que elas eram boas e que ele as amava.

No entanto, com a prática, pela simples repetição, ele se tornava cada vez mais hábil.

Conseguia deixar bem claro os sentimentos a respeito do mau comportamento dos filhos, emocionalmente e de maneira direta, e em seguida, calmamente, lhes dizia o quanto os amava — mesmo quando seu comportamento não era aceitável.

Depois de desenvolver sua autoconfiança, começou a estimular as crianças a serem honestas com ele a respeito de seus próprios sentimentos.

Uma a uma, elas vinham a ele, em particular, e expressavam como realmente se sentiam. Na verdade, tinham alguma raiva e frustração pessoais. E deixavam que seu pai soubesse disso claramente!

Em seguida, também se acostumaram a dizer ao Pai o quanto o amavam de fato. E lhe davam grandes e afetuosos abraços. Algumas vezes, eram abraços tão longos e apertados que acabavam por deixá-lo embaraçado. Mas ele adorava!

Finalmente, o ressentido filho adolescente veio até ele. Estava na maior encrenca de sua vida e, aparentemente, não sabia como se sair dessa.

O menino vira as coisas boas que estavam acontecendo entre o pai e os irmãos e, de certa forma, também queria fazer parte daquele contexto.

Decidiu arriscar. Falou a verdade para o pai.

Depois de contar ao pai aquilo que, obviamente, fizera de errado, o adolescente não sabia mais o que dizer. Mas era evidente que estava pedindo ajuda.

O Pai tinha não só muito amor, mas também uma grande frustração e, até mesmo, certa raiva em relação a seu beligerante filho. Por alguma razão que não conseguia identificar, era muito mais difícil para ele dizer a seu filho mais velho como se sentia. No entanto, sabia que era exatamente disso que seu filho precisava e o que estava pedindo naquele momento.

A Repreensão era uma dívida grande e antiga para com o rapaz.

O Pai olhou bem dentro de seus olhos e disse:

— Você destruiu a propriedade de outra pessoa... literalmente falando! Você sabe disso melhor do que ninguém! Seu comportamento tem sido inaceitável! E eu estou cansado desse tipo de coisa! Estou frustrado. Estou zangado!

O rosto do Pai foi ficando vermelho e as veias começaram a saltar em seu pescoço.

Ele estava começando a botar para fora a raiva que vinha guardando há anos. Mas, mesmo assim, ele foi breve. Sabia que teria outras oportunidades para demonstrar sua raiva — embora sempre de maneira tão breve quanto agora.

Olhou bem nos olhos do filho e repetiu:

— Estou zangado!

Durante o breve porém absoluto silêncio que se seguiu, o rapaz pôde sentir a raiva do pai.

Não gostou da experiência que estava vivenciando

Naquele momento, não teve o menor sentimento de afeto pelo pai. E estava ressentido pela maneira como estava sendo tratado. Começou a pensar em todas as razões que ele podia ter para fazer o que fizera.

Já ia abrir a boca para responder quando...O Pai respirou fundo e, em seguida, gentilmente, colocou a mão no ombro do filho.

— Filho — disse calmamente —, você não apenas pode fazer melhor do que isso. Você é melhor do que isso. Você vai ter que repor o que destruiu. Mas você pode fazer isso. Você é uma pessoa boa. Sabe disso e eu também. É uma pessoa boa e digna, filho!

O Pai fez uma pausa. Em seguida, falou:

— E eu amo você.

O homem deu um forte abraço no filho.

O rapaz não sabia o que fazer. Começou a retribuir o abraço, mas logo empurrou o pai para longe e saiu andando.

Mais tarde, o adolescente concordou em reconstruir o que destruíra. Voltou alguns dias depois para conversar com o pai. Mas ainda não se sentia à vontade:

— Obrigado, pai. — Foi o que conseguiu dizer. O Pai, porém, ouviu algo muito mais profundo. Logo o homem descobriu que estava usando a Repreensão-Minuto como seu único método de disciplina com todos os filhos.

Dentro de poucos meses, estava obtendo resultados realmente bons. Cada criança parecia querer se comportar melhor que a outra. Até mesmo o mais velho, a quem tinha que repreender com mais frequência do que os outros, melhorara tanto no comportamento quanto nas atitudes.

As crianças estavam realmente começando a se sentir bem com elas mesmas.

A família estava começando a curtir o fato de ser uma família. O Pai desejou que tivesse aprendido sobre a Repreensão quando sua mulher ainda estava viva. Teriam usufruído mais a vida.

As coisas estavam indo muito bem, de fato, até o “incidente do supermercado”.

**O** homem levava seus filhos para fazerem compras, juntos, num supermercado. A filha mais nova estava sentada na parte dobrável do carrinho de compras que forma um assento para crianças. Sem nenhum aviso prévio, começou a fazer manha e a pedir ao pai para botar no carrinho todas as guloseimas que via. Aí, começou a puxar as mercadorias de todas as prateleiras que alcançava e a jogar tudo dentro do carrinho. O choro aumentava.

O Pai sempre teve horror a choramingos de crianças, pois o barulho fazia-o lembrar, no mínimo, alguém arranhando um quadro-negro com as unhas. E seus filhos sabiam disso.

Quando o Pai lançou um significativo olhar à menininha, querendo dizer: “É agora, garotinha!”, ela sorriu. Em seguida, ainda sorrindo, e com o rostinho cheio de felicidade disse alegremente:

— *Re-pen-são*, paizinho? *Re-pen-são*?

O Pai pensou consigo mesmo: “Isto não está funcionando. Ela deveria querer evitar uma Repreensão, e não provocá-la.”

Inquieto, o Pai empurrou o carrinho com a caçula até o lado de fora, onde, em particular, fez-lhe uma breve porém espirituosa repreensão por seu comportamento inaceitável.

Logo a menininha pareceu se sentir melhor. Relaxou e deu um grande abraço no pai. Ficou muito bem o resto do dia.

Mas o Pai estava confuso. “O que será que estou fazendo de errado?”, perguntava-se, sem achar resposta.

Ele saiu do supermercado para casa dirigindo o carro cheio de compras e crianças. Os mais novos faziam tudo para chamar sua atenção.

No entanto, ele estava mergulhado em seus próprios pensamentos.

“Tem que haver uma maneira melhor”, refletia. “Não posso ficar o tempo todo repreendendo meus filhos. É cansativo. E tenho certeza de que há maneiras melhores de passar meu tempo com eles.”

O Pai tinha que admitir, porém, que estava muito menos cansado desde que começara a usar apenas aquele método mais rápido e eficiente de disciplina.

“Mesmo assim”, pensou, “tem que haver uma maneira melhor. Há muito mais coisas envolvidas numa boa relação entre pai e filhos do que o simples fato de se conseguir manter uma boa disciplina.

“Quero que meus filhos sejam mais do que simples crianças bem-comportadas. Quero que se considerem vencedores individuais — cada um à sua própria maneira. Mas como vou conseguir isso?”

O Pai continuou a dirigir e a pensar.

Olhou para o carro da frente. Seu olhar bateu num adesivo colado no pára-choque.

Dizia assim:



*Você  
Já Abraçou  
Seu Filho  
Hoje?*



Para surpresa do Pai, sua reação imediata foi: “Não! Isto é... a menos que... tenha sido no fim... de uma Repreensão-Minuto.”

Entendeu, então, o que seus filhos vinham tentando lhe dizer. Percebeu por que seu filho adolescente entrara na maior encrenca dos últimos tempos. E sabia agora por que a caçulinha se comportara tão mal no supermercado.

“Era a melhor maneira”, sabia agora o Pai, “de obter toda a minha atenção só para ela, pelo menos durante um minuto inteiro. Era o único modo seguro de conseguir um abraço meu e me ouvir dizer ‘*Eu te amo!*’”

Naquele momento, o Pai também percebeu que, quando as crianças se comportavam bem, ele não fazia nada.

Nada! Absolutamente nada.

Uma das crianças começou a perturbar dentro do carro, e isso lhe chamou a atenção.

Olhou para os filhos e riu.

— Qual é a graça, papai? — perguntou a menina mais velha.

— Me lembrei de uma brincadeira que eu fiz comigo mesmo. — E prometeu: — Conto para você depois, querida. — E sabia que o faria.

Em seguida, voltou a mergulhar em seus pensamentos. No início, colocou-se na defensiva. “Por que deveria eu ter feito alguma coisa quando meus filhos não estavam se comportando mal?”, pensou. “Estavam apenas cumprindo sua obrigação. Meus pais não faziam nada quando eu me comportava bem.”

Então, ele de fato encontrou uma maneira melhor.

Decidiu que aquele seria o último dia em que seus filhos teriam que se comportar mal para conseguir que ele lhes desse toda a atenção.

O Pai estava feliz por ser o início de um fim de semana. Isso lhe daria tempo para fazer alguma coisa diferente com as crianças.

Depois que todos chegaram em casa, o homem observou suas duas filhas mais velhas brincando no quintal. Foi então que viu o que estava procurando.

Quando ele falou, assustou as duas meninas.

— Mocinhas, venham aqui imediatamente!

As meninas se entreolharam como se perguntassem: “Que foi que nós fizemos?” Não podiam imaginar o que tivessem feito de errado.

Entraram para falar com o pai... relutantemente.

As crianças estavam se sentindo mais próximas do pai nos últimos meses. E começaram a amá-lo mais. Mas ainda o temiam.

— Vi o que acabaram de fazer — disse o Pai. Olhou para elas, colocou a mão no ombro de cada uma e continuou: — Vi as duas dividindo suas coisas, uma com a outra.

As meninas sorriram uma para a outra. Então, ele sorriu também e disse:

— Quero que saibam como estou feliz. Me sinto muito bem quando vejo que mocinhas generosas eu tenho como filhas. Estou realmente satisfeito por ter duas Pessoas como vocês dentro da nossa casa!

O Pai abraçou rapidamente cada uma das filhas e disse:

— Eu amo vocês!

As crianças ficaram ali, de pé, sem saber o que fazer. Como ele não dissesse nada, viraram-se vagarosamente e foram embora. Não sabiam bem o que fazer. Mas ambas sorriram. E se sentiram muito bem.

Seus filhos ainda não sabiam, mas ele tomara uma decisão enquanto dirigia. Ia começar a flagrá-los fazendo alguma coisa correta!

Quando o fizesse, ia lhes dar uma coisa que ele mesmo acabara de inventar — “Um Elogio-Minuto”. Seria um presente que faria a seus filhos... freqüentemente.

O Pai sorriu quando viu a reação das filhas. Estava contente por ter posto sua decisão em prática tão cedo. Pensou: “Se elas ficaram espantadas, mal posso esperar para ver a reação do meu rapaz.”

Tinha que admitir que, embora ainda não gostasse de algumas atitudes do filho mais velho, sabia que, em parte, elas eram devidas ao fato de o rapaz ter sido ignorado por tanto tempo.

O homem não ia ficar se desculpando por seu comportamento passado. E tampouco aceitaria a responsabilidade pela atitude do rapaz.

Na verdade, lhe dera mais do que uma Repreensão efetiva por sua má atitude.

Sabia, entretanto, que seu filho era basicamente bom.

Decidira que, se esperasse até ele fazer alguma coisa perfeitamente correta, talvez tivesse que esperar muito tempo.

Assim, resolveu que flagraria o adolescente fazendo alguma coisa quase correta.

Enquanto esperava por uma oportunidade adequada em relação a seu filho, pensou sobre o que estava fazendo por suas crianças.

\*

*Ajudo Meus Filhos  
a Tomarem Consciência  
de Que Já São  
Vencedores.*

*Eu Os Surpreendo Fazendo  
Alguma Coisa Correta!*

\*

Logo, o filho adolescente entrou na sala. Pai e filho não tinham tido muita oportunidade de conversar depois da Repreensão, a não ser ocasionalmente.

— Posso pegar o carro emprestado? — perguntou o rapaz de cara amarrada. As palavras papai e por favor não faziam parte, ainda, de seu vocabulário de adolescente revoltado.

— Claro — ouviu o rapaz, para seu espanto.

O Pai sabia que seria difícil para o rapaz acreditar e confiar naquilo que ele faria em seguida — pelo menos no início. Mas o homem decidiu que, daquele momento em diante, diria ao rapaz simplesmente a verdade.

“A *simples verdade* sairá, finalmente, vencedora”, lembrou o Pai a si mesmo. “A *verdade é a única coisa em que ele acreditará.*”

Em seguida, o Pai se aproximou e tocou de leve o ombro do filho:

— Obrigado por pedir, filho. Gosto quando pede permissão. Alguns meninos simplesmente pegam o carro. E isso cria problemas. Você pede. — E acrescentou: — Você é um cara legal!

No início, o rapaz não sabia o que dizer.

— Obrigado — resmungou.

O Pai sorriu, tocou seu filho outra vez, rapidamente, no braço e disse:

— Eu amo você.

E voltou à sua cadeira. Tudo levava menos de um minuto.

Quando o rapaz já saía da sala, olhou, com o rabo dos olhos, para o pai.

Ao fim do segundo dia de Elogios-Minuto ainda não explicitados claramente, todas as cinco crianças haviam notado a modificação no pai.

E todas queriam saber o que estava acontecendo.

Depois do jantar, o Pai reuniu os filhos e disse:

— Imagino que vocês estejam querendo saber o que está acontecendo.

— É melhor explicar logo! — disse o mais novo

— Bem, vou contar para vocês. Virou-se para a filha mais velha e disse:

— Lembra-se, querida, quando estávamos no carro, vindo do supermercado, e você me perguntou de que eu estava rindo? Disse que era uma brincadeira... que eu estava brincando comigo mesmo?

— Lembro — ela respondeu, encantada pelo fato de o pai não ter esquecido. — Você prometeu contar.

— Bem, enquanto estava dirigindo, comecei de repente a perceber que realmente não dou a vocês muita atenção quando se comportam bem. Só presto atenção em vocês quando se comportam mal.

O Pai sorriu:

— E exatamente quando estava pensando isso, um de vocês começou a se comportar mal.

As crianças caíram na gargalhada.

— Bem, comecei a rir também — disse o Pai —, porque era um bom exemplo do que acontece na nossa família. Eu não estava prestando atenção em nenhum de vocês. Então, o que foi que alguém fez?

— Comecei a discutir com meu irmão menor — admitiu uma das meninas.

— E agora, o que acham se algumas vezes eu realmente reparar em vocês quando se comportarem bem?

— Poxa! Vai ser legal! — disse a menina.

Em voz baixa, mas suficientemente alto para que todos ouvissem, o adolescente resmungou:

— Já era tempo!

O Pai lançou um olhar ao filho, demonstrando que o comentário o deixara aborrecido.

— Desculpe — disse o rapaz. — Desculpe.

Toda a família ficou espantada. Era a primeira coisa decente que o rapaz dizia ao pai nos últimos tempos. Ele estava começando a se modificar.

O Pai sorriu e agradeceu com a cabeça. Em seguida, falou:

— A verdade, meu filho, é que você está certo. Já é tempo. E acho que também já é tempo — observou o Pai — de que você e eu comecemos a nos tratar da maneira como gostaríamos de ser tratados um pelo outro. A realidade do mundo lá fora já é muito dura para que fiquemos nos agredindo dentro de casa. Todos nós faríamos melhor se começássemos a flagrar uns aos outros aqui dentro fazendo alguma coisa correta!

Ninguém falou, mas todos concordaram.

— A vida fica mais fácil — disse o Pai — quando sabemos a quantas andamos. Assim, vou tentar ajudar vocês, deixando que saibam quando estiverem se saindo bem e quando estiverem indo mal. Quando estiverem fazendo alguma coisa de que eu não goste, deixarei que saibam — avisou o Pai.

— Fale com a gente sobre o assunto — disse o garotinho menor.

Todo mundo riu, inclusive o Pai.

— Tenho estado bom nisso ultimamente, não?

— Tem — respondeu a filha mais velha. — Tem sim. Para falar a verdade, pai, isso tem nos ajudado.

Ela se levantou, dirigiu-se para o pai, deu-lhe um abraço e falou:

— Eu te amo.

Ninguém disse nada. Mas todo mundo podia sentir o amor que pairava na sala. Finalmente, o Pai falou:

— Obrigado, meus amores, isso me faz bem. Vocês sabem que eu também gosto de Elogios. Pai também é gente!

As crianças nunca haviam pensado nisso.

O menino mais novo então riu e disse:

— Eu gosto muito dessa idéia, Pai, de nos fazer Elogios-Minuto. — E pensou por uns momentos. Dirigiu-se ao pai, botou a mãozinha no seu ombro largo, olhou-o bem dentro dos olhos e continuou: — Você conversa mais com a gente agora, pai. Nos trata como pessoas de verdade. E quero que saiba como me sinto a respeito disso. Me sinto bem à beça!

Todas as crianças riram — até mesmo o menino mais velho. Sabiam reconhecer um Elogio-Minuto. E todos curtiam muito esse tipo de comportamento.

Em seguida, o garotinho disse calmamente:

— Eu amo você também, papai. — Deu um abraço bem apertado no pai.

O homem começou a ficar emocionado. Mas não deixou que os filhos percebessem. Quando recuperou o autodomínio, disse com uma risada:

— Obrigado, filho. Eu estava precisando disso. O homem ainda não tinha aprendido a deixar que seus filhos percebessem seus sentimentos mais profundos. E sabia também que nem sempre era tão bom como gostaria, na hora de expô-los a seus filhos. Mas algumas vezes conseguia. E, naquele momento, ele estava começando a ser muito eficiente.

Era claro, para as crianças, que ele estava tentando. E elas gostavam dele mais ainda por causa disso.

O Pai já estava feliz por ter decidido flagrar seus filhos fazendo alguma coisa correta de vez em quando, sempre que possível, para, então, poder lhes fazer Elogios-Minuto.

Ele reviu em sua mente como as coisas se passavam na segunda metade da Repreensão-Minuto e comparou com o Elogio-Minuto.

Achou que seria útil resumir o que aprendera:



Os Elogios-Minuto funcionam bem quando:

1. Digo a meus filhos com antecedência que vou elogiá-los quando fizerem alguma coisa que me faça sentir bem.  
E os estimulo a fazerem o mesmo comigo.
2. Flagro meus filhos fazendo alguma coisa correta.
3. Digo a meus filhos objetivamente o que eles fizeram.
4. Em seguida, digo-lhes como me sinto a respeito do que fizeram e por que isso me faz sentir tão bem.
5. Paro de falar por alguns segundos. O silêncio permite que eles sintam os bons sentimentos.
6. Em seguida, digo-lhes que eu os amo.
7. Termino o elogio com um abraço — ou, pelo menos, um leve toque, para que saibam que me importo com eles.
8. O Elogio é curto e afetuoso. Quando acabou, acabou.
9. Sei que levo apenas um minuto para elogiar meus filhos. Mas sentir-se bem consigo mesmos pode durar, para eles, a vida inteira.
10. Sei que o que estou fazendo é bom para meus filhos e para mim. Eu me sinto realmente bem comigo mesmo.

À medida que o tempo passava, o “Pai-Minuto” (como agora os filhos carinhosamente o chamavam) começou de fato a curtir seus filhos.

E as crianças, também, aparentemente se curtiam muito. Parecia que se gostavam mais do que nunca.

O Pai estava contente pelo fato de ele e seus filhos estarem dando e recebendo Repreensões e Elogios respeitando a pessoa do outro. Todos na família, inclusive o Pai, se sentiam melhor desde que a comunicação aumentara.

Eles se tornaram uma família mais feliz.

Uma noite, o Pai sentou-se na sala de estar para relaxar e pensar. No começo da noite, observara uma de suas filhas fazendo o trabalho de casa. Isso o levava a refletir — sobre como as pessoas pensam.

O homem bem-sucedido sabia, a partir de sua própria experiência profissional, que as pessoas respondem melhor quando estão mais envolvidas. “Mas como”, ficou imaginando, “meus filhos podem se envolver mais com a administração de suas próprias vidas?”

O Pai sabia que se conseguisse achar um caminho poderia tornar a vida muito mais fácil — para os filhos e para ele.

Então, lembrou-se de algo básico.

\*

*OBJETIVOS*  
*Geram*  
*Comportamentos*

*CONSEQÜÊNCIAS*  
*Reforçam*  
*Comportamentos*

\*

O Pai percebeu que enfatizara os resultados do comportamento de seus filhos.

À medida, porém, que o Pai pensava sobre as pessoas mais felizes e mais bem-sucedidas que conhecia, lembrava-se de que uma das coisas que tinham em comum era — objetivos!

Sabiam o que queriam da vida.

Era bem claro: “A maioria das pessoas que tiveram sucesso tem uma idéia bem definida de como elas querem ter sucesso, seja lá qual for a sua definição de sucesso — amor, dinheiro, paz de espírito. Elas sabem perfeitamente aonde querem chegar.”

Os homens bem-sucedidos financeiramente estudaram a importância de estabelecer objetivos no trabalho — embora ele, pessoalmente, não tivesse considerado, ainda, a aplicação de objetivos em sua vida familiar.

Sabia que a maioria dos grandes vencedores do mundo — independente de sua área de ação: física, financeira, artística ou outra qualquer — estabelecera objetivos escritos e específicos.

Os vencedores considerados os segundos na escala têm objetivos, mas não os escrevem, nem são específicos. Essas pessoas também alcançam o sucesso. Mas detêm apenas uma fração daquilo que os maiores vencedores alcançam.

A grande maioria das pessoas não estabelece com clareza quais são seus objetivos. E têm muito menos do que poderiam usufruir da vida.

Enquanto o Pai repassava esses fatos em sua mente, lembrou-se da Lei de Pareto. O economista do século XVI observara que na Itália menos de vinte por cento das pessoas tinham oitenta por cento da riqueza e, quando olhava para as

outras nações, encontrava a mesma distribuição, independente de estrutura econômica, política ou social.

“Hoje”, pensou o Pai, *“pode-se encontrar esses mesmos fenômenos. Algumas poucas pessoas têm a maioria das coisas boas da vida: amor físico ou emocional, bons amigos, segurança econômica, etc. Embora venha sendo assim há séculos, parece um tanto injusto que uma pessoa deva ter quatro fatias da torta da prosperidade enquanto outras quatro tenham que dividir a última fatia restante.”*

Foi exatamente quando uma de suas filhas entrou na sala e perguntou:

— Pode me ajudar aqui no inglês, pai?

A menina era forte em matemática e ciência, mas não na área de Humanas. Há dois meses, ela teria tentado escamotear a resposta. Porém, agora que estava ganhando confiança, fazia um esforço maior.

Enquanto não chegava a hora do jantar, o Pai ajudou a filha a aprender como ajudar a si própria.

Quando ela saiu, o Pai pensou: *“Todos nós temos mais facilidades em determinadas áreas que em outras.”*

Ele sabia que, no seu caso pessoal, fora mais forte na vida profissional do que na vida familiar. Mas estava conseguindo mudar. Pensou mais um pouco no que queria para seus filhos.

Tinha consciência de que não queria que fossem crianças *“certinhas”*, pequenos adultos capazes de se comportar de maneira perfeita. Muitas crianças tiveram a espontaneidade de seus espíritos tolhida em nome do *“bom comportamento”*. Era obrigado a reconhecer que algumas das pessoas mais interessantes do mundo haviam sido *“crianças difíceis”*.

Quanto mais pensava sobre o assunto, mais fascinado ficava.

“Acho que o que eu quero é que meus filhos sejam o tipo de pessoa que eles sentem que podem ser. E que tenham uma boa atitude em relação a si próprios e em relação à vida.

“Uma boa atitude”, decidiu o Pai, “seria o maior presente que um pai pode dar a um filho.”

Então, o Pai percebeu o que estava fazendo. E riu sozinho. “Já estou eu outra vez tentando decidir o que é bom para eles. Eles é que devem chegar a suas próprias conclusões, não eu.”

O Pai foi interrompido outra vez. Era a filha mais velha:

— Pai, posso convidar os Wilsons para passarem o fim de semana aqui em casa? Só as crianças?

Ele pensou em mais quatro crianças em casa, de sexta a domingo à noite.

Quando viu que o pai hesitava, a menina falou:

— É importante que nós, primos, fiquemos um pouco juntos, papai.

Ela sabia o ponto fraco do pai agora. Ele estava muito *“familiar”*. Ele gostava dos filhos de seu irmão — algumas vezes, para ser mais exato. Mas nove crianças em casa? Para um fim de semana inteiro?

Quando a noite de sexta-feira chegou, o Pai estava pronto. Logo que os primos chegaram, reuniu as crianças todas em volta da mesa da sala de jantar e lhes disse que teriam uma breve reunião para *“estabelecer objetivos”*.

— Todos nós queremos realmente curtir este fim de semana. E nenhum de vocês, nem eu, quer que eu fique no pé de vocês o tempo todo. Então, tive uma idéia. Todo mundo pega um lápis e um pedaço de papel.

Quando as crianças voltaram, ele perguntou:

— O que vocês querem que aconteça enquanto vocês estiverem juntos?

Todas as crianças começaram a falar ao mesmo tempo. O Pai pediu silêncio:

— Quero que vocês coloquem no papel o que cada um espera do fim de semana.

Obedeceram. Em seguida, leram, um de cada vez, suas listas de desejos. Logo chegaram à conclusão de que, nem que passassem um ano juntos, fariam tudo aquilo. Então, acabaram por concordar em limitar seus desejos. E reuniram os mais importantes numa lista:

1. Divertir-se muito.
2. Ficar acordado até tarde uma noite, conversando.
3. Fazer biscoitos e pipoca.
4. Ir ao cinema.
5. Ir ao show de vídeo uma vez.
6. Dormir no jardim uma noite.
7. Fazer churrasco no quintal.

— Agora — disse o Pai —, temos alguns objetivos. O próximo passo é concordarmos todos. Vou falar primeiro. Concordo com todos os objetivos, menos o de dormir no jardim. Os vizinhos seriam incomodados com o barulho da conversa, dos gritos e dos risos de vocês.

Uma das crianças mais velhas propôs, então:

— E se nós concordássemos em conversar baixinho do lado de fora e, depois, ir para a cama?

— Concordo. Então, mude o “dormir no jardim uma noite” para “conversar baixinho do lado de fora e, depois, ir para a cama”. Por favor, anotem isso.

Anotaram. Um deles perguntou:

— Você disse que nós temos “alguns” de nossos objetivos. Quais são os outros?

O Pai então perguntou:

— O que vocês proporiam se fossem o pai com nove crianças dentro de casa?

As crianças se entreolharam. Ficaram em silêncio por alguns momentos. Então, um dos primos falou:

— Ficar quieto quando você estiver telefonando? Claro que ele já ouvira isso em casa antes.

— Muito bem. Então, escrevam aí — na mesma folha de papel.

As crianças apresentaram muitas outras boas idéias. Eis algumas delas:

1. Ficar quieto quando alguém estiver falando ao telefone.
2. Enrolar os sacos de dormir.
3. Deixar limpo tudo o que usar

4. Botar o lixo na lixeira.
5. Lavar os pratos.
6. Fazer as camas.
7. Emprestar nossas coisas quando necessário.
8. Não brigar/Procurar se entender uns com os outros.

— Parabéns — disse o Pai. — Vocês acabaram de criar seus próprios “Objetivos-Minuto”

— O quê? — perguntaram várias crianças.

— Vocês acabaram de fazer um quadro mental daquilo que querem ver acontecer. E fizeram isso muito bem. Seus objetivos são atingíveis e muito bem determinados.

— Por que são chamados de Objetivos-Minuto? — quiseram saber as crianças.

— Vou mostrar a vocês — respondeu o Pai. — Leiam o que acabaram de escrever. Depois, virem a folha de papel. Vou cronometrar o tempo de cada um.

As crianças mais novas levaram um pouco mais de tempo, mas, quando terminaram, o Pai disse:

— Cada um levou um minuto, ou um pouquinho mais, para ler seus objetivos.

— É por isso que são chamados de Objetivos-Minuto? — perguntou uma das crianças.

— É. E por uma razão muito importante. — Então, o Pai sugeriu que todos escrevessem as seguintes palavras no verso de suas folhas de papel:

\*

*Reservo Um Minuto  
Olho Para os Meus Objetivos  
Observo Meu Comportamento*

*Verifico Se Meu Comportamento  
Está de Acordo Com os Meus  
Objetivos*

\*

— Entendi tudo — disse um dos primos. — Você quer que a gente reserve um minuto e olhe para nossos objetivos; e aí veja se a gente está fazendo o que queria fazer.

— É isso aí — falou o Pai. — Quanto mais vezes virmos em nossas mentes aquilo que queremos ter, mais possibilidade teremos de conseguir. Mas deixem-me explicar uma coisa: quem quer conseguir os objetivos — eu ou vocês? Será que eu quero que vocês consigam o que querem? Ou será que são vocês que querem conseguir? Sou eu que quero que reservem um minuto para reler seus objetivos rapidamente, ou será que são vocês que querem isso? Para quem estão fazendo isso?

As crianças riram e responderam:

— Para nós mesmas.

O filho mais velho tomou a palavra:

— Acho que agora devemos fazer nossa própria reunião e decidir como queremos dividir as tarefas. Nós podemos fazer isso sozinhos.

O Pai não viu nada escrito sobre as decisões que tomaram. Mas as coisas andaram muito bem dali por diante — pelo menos na maior parte do tempo.

Na primeira noite, um de seus filhos e um primo fizeram um pouco de barulho exagerado enquanto “dormiam” do lado de fora. O Pai os chamou e fez, a cada um deles, uma Repreensão-Minuto em particular. A partir daí, se comportaram bem.

Nas manhãs de sábado e domingo, o homem reuniu as crianças para que relessem seus objetivos e analisassem seu comportamento em grupo. A discussão foi divertida.

O Pai achou engraçado ouvir seus filhos elogiando e repreendendo entusiasticamente os primos.

Sentiu que não demoraria muito e os primos começariam a retribuir as mensagens com clareza.

Estava feliz pela criançada, pois sabia que esse tipo de comunicação leva a um relacionamento melhor.

Na verdade, o fim de semana acabou por se tornar um dos mais divertidos dos últimos tempos para qualquer um dos meninos. Quando os primos foram embora, agradecendo muitas vezes, o Pai fez a si mesmo um Elogio.

Usara Objetivos, Elogios e Repreensões-Minuto. Viu como funcionavam bem.

Depois do sucesso do fim de semana, o Pai apresentou as crianças aos objetivos “*Eu*”.

— Lembrem-se de como estabelecemos objetivos juntos? Bem, aqueles eram nossos objetivos “*Nós*” — os objetivos que dois ou mais membros da família estabelecem em comum. Agora, vocês gostariam de ouvir uma coisa especialmente para o benefício pessoal de cada um?

— Vai ser ótimo — responderam todos.

— Então escrevam numa folha de papel aquilo que cada um gostaria de ver acontecer consigo mesmo, como se vocês já estivessem fazendo alguma coisa para conseguir. Por exemplo, um dos meus objetivos é: “Eu tenho boa saúde. Estou comendo de maneira saudável e ando três quilômetros por dia, no dia 5 de maio.” — Não demorou muito para que as crianças fizessem suas listas de objetivos pessoais. Nelas se incluíam os seguintes:

“Tornei-me um animador de torcida da escola. Estou praticando a rotina diariamente. Os testes finais são no dia 11 de março.”

“Tenho-me em alta consideração. Estou me flagrando fazendo alguma coisa correia. Sinto-me bem no dia 1º de maio.”

Quando o Pai viu os sonhos de seus filhos no papel, percebeu como ele e as crianças estavam aprendendo rapidamente a curtir uma vida melhor juntos.

Reviu o que eles estavam fazendo:



Objetivos-Minuto funcionam bem para a nossa família quando:

1. Temos objetivos claros como família (objetivos “Nós”) e como pessoas (objetivos “Eu”).
2. Batalhamos seriamente por um acordo mútuo, de maneira que todos nós sintamos que estamos conseguindo aquilo que queremos de nossa família.
3. Cada um de nós escreve nossos objetivos numa folha de papel, com 250 palavras no máximo — para que possam ser relidos em aproximadamente um minuto.
4. Nossos objetivos são claros, expressando exatamente o que cada um de nós gostaria de ver acontecer e quando: “Eu percebi... Eu estou fazendo... Aconteceu em...”
5. Cada um de nós relê seus objetivos com frequência para transformá-los em hábitos mentais — uma maneira de pensar.
6. Reservo um minuto de vez em quando. Olho para os meus objetivos. Observo meu comportamento. Verifico se meu comportamento está de acordo com os meus objetivos.
7. Estimulo meus filhos a fazerem o mesmo.
8. Uma vez por semana, gostamos de rever nossos objetivos e nosso progresso em conjunto como uma família.

Algumas das crianças também tinham objetivos particulares — aqueles que não queriam dividir com os outros. Tinham medo de que alguém pudesse pensar que eles nunca seriam capazes de conseguir alcançá-los. O Pai respeitava a privacidade de cada um.

Quaisquer que fossem os objetivos, cada criança se sentia, agora, mais capaz de controlar sua própria vida. O importante não era exatamente apenas aquilo que o pai desejava.

Eles começaram a assumir a responsabilidade de administrar as suas próprias vidas.

E estavam gostando disso.

Até a caçula tinha entrado em cena. Fazia “um monte de desenhos” daquilo que queria e os chamava de “*meus objetinhos*”.

O Pai estava contente. Não era mais o seu sistema de Objetivos-Minuto, Elogios-Minuto e Repreensões-Minuto. Tornara-se, também, o sistema de seus filhos.

A vida em casa ficara mais agradável para o Pai-Minuto e seus filhos. Mas este, no entanto, não era o caso num outro lugar.

**E**nquanto isso, do outro lado da cidade, um outro pai — um homem mais jovem — e sua mulher estavam começando a observar a maneira pela qual educavam seus filhos.

Ambos conversaram sobre o assunto e chegaram à mesma conclusão: estavam perdendo o controle sobre os filhos. Nem o de nove anos nem o de seis ouviam o que os pais diziam; nem sequer levavam em consideração o que lhes era dito. Estavam indo mal na escola e viviam se metendo em encrencas na vizinhança.

O homem não sabia quantas e quantas vezes a mãe, também frustrada, dissera:

— Esperem só para ver quando seu pai chegar! Vocês vão se arrepender!

As crianças, ameaçadas pela chegada do pai, nunca pensavam que ele estava vindo para casa “se abrigar no seu castelo” — uma fortaleza de paz contra o mundo.

Ele já enfrentara desafios suficientes no trabalho e ansiava pela paz e tranqüilidade do lar. Mas quase todo dia era recebido com um: “Eu não quero chatear você, querido, mas sabe o que os meninos fizeram hoje? Quero que você tome uma providência! Já não agüento mais esses dois.”

O casal sabia que nenhum dos dois queria que seus filhos se tornassem iguais a alguns meninos indisciplinados da vizinhança, que afrontavam não só os próprios pais, mas qualquer outra pessoa.

Assim, o homem batia em seus filhos. E, quando isso não funcionava, batia ainda mais forte. Mas ele não se sentia bem com o que estava fazendo.

Lembrava-se da piada do homem que ameaçava seu filho com: “Se eu vir você batendo no seu irmão menor mais uma vez, vou bater tanto em você...”

Quando o casal observava os outros pais da vizinhança, ficavam mais desanimados ainda. Parecia que muitos outros pais estavam na mesma canoa furada. Estavam confusos, sem saber equilibrar liberdade e controle.

Ninguém nunca ensinara a nenhum deles como ser pai ou mãe. A verdade é que nunca pensaram muito em como educar seus filhos. Sabiam, porém, que estavam precisando aprender.

O jovem pai externou sua frustração. Outros homens da vizinhança concordaram com ele:

— As coisas não são mais como no nosso tempo — diziam. — Tudo está mudando tão depressa que, quando conseguimos aprender as regras, elas já se modificaram. Quem sabe o que nossas famílias querem de nós?

O homem entendia perfeitamente bem o que os outros pais sentiam. De certa forma, era um alívio saber que não era o único naquela situação.

A situação do jovem pai piorava. Os problemas que ele e a mulher estavam tendo com os filhos traziam ao casamento uma tensão difícil de suportar.

E, à medida que a vida doméstica se tornava cada vez mais desagradável, o seu trabalho começou a ser afetado.

Finalmente, procurou ajuda profissional. Ouviu os conselhos de orientadores familiares, psiquiatras, assistentes sociais, pediatras e psicólogos. Aprendeu um pouquinho daqui, um pouquinho dali de algumas coisas úteis. Mas ainda estava confuso.

**F**oi então que um amigo falou com o pai sobre um vizinho seu. Depois de enfrentar alguns problemas com os filhos, este homem aparentemente estava conseguindo criar cinco crianças maravilhosas.

O melhor de tudo é que ele desenvolvera um método simples e eficaz de relacionamento entre pais e filhos, que se dizia ser fácil de aprender. Além disso, sabia que o homem estava sempre disposto a compartilhar este método com outros pais. O jovem pai telefonou para o Pai-Minuto e se apresentou:

— Para falar a verdade, estou bastante confuso. Eu ficaria realmente muito grato se pudesse ir até sua casa e conversar um pouco com o senhor sobre o meu papel de pai.

— Estou à sua disposição — disse o homem mais velho. — Por que você não vem até aqui no sábado de manhã? Ficarei feliz em ajudar. Isto é — acrescentou —, com uma condição.

O Pai-Minuto riu.

— Não é nada para se preocupar, eu lhe garanto. É apenas porque o que vou lhe dizer é tão simples que é difícil para algumas pessoas acreditar que funcione de verdade. Por isso é que vou lhe pedir apenas que não emita nenhum julgamento até que tenha tentado usar esse método em sua própria casa, por algumas semanas.

O outro pai concordou.

No sábado de manhã, enquanto dirigia o carro para aquela casa comovente, o rapaz pensava: “Este é obviamente um homem bem-sucedido. Não há dúvida de que é um bom pai. Ele é provavelmente mais esperto do que eu. Ele...”

O rapaz respirou fundo e parou de se diminuir, lembrando-se de que seu próprio pai já o diminuía bastante, há muito tempo. Queria mudar.

O jovem pai foi recebido por um homem de cabeça grisalha que parecia ainda fisicamente em forma e cujo brilho nos olhos dava a impressão de alguém com uma vida feliz.

— Entre — convidou o homem. — Fico contente por você ter vindo até aqui.

— É verdade? — respondeu, surpreso, o outro pai.

— É. Sinceramente, fico feliz em ver que alguém tão confuso quanto eu era tempos atrás esteja, também, tão ansioso quanto eu estava para aprender a agir melhor. E isso não foi há tanto tempo assim, hein?!

— Você? Você já esteve na mesma situação? O Pai sorriu e disse:

— Eu sabia um bocado a respeito de algumas outras coisas, mas muito pouco sobre como ser pai. Como dizia Will Rogers: “Todos nós somos ignorantes. Apenas somos ignorantes sobre coisas diferentes.”

O rapaz começou a relaxar. Aos poucos, admitiu seu maior medo:

— Não sei... Acho que tenho que fazer as coisas da maneira correta ou, do contrário, prejudicarei meus filhos. Algumas vezes, chego a pensar que a gente tem que ser perfeito para ser um bom pai.

O Pai começou a rir. Em seguida, falou:

— Ainda bem que nada pode estar mais distante da verdade. Todo pai comete erros, da mesma maneira que acontece em todas as outras áreas da vida de cada um. E os filhos vão saber disso, também.

— E então o que a gente faz — perguntou o outro homem — quando comete erros?

— Antigamente, tentava-se encobri-los. Mas a primeira coisa que faço agora é admiti-los. Meus filhos realmente apreciam quando consigo admitir que eu não estava certo. Isto significa que eles podem fazer o mesmo comigo.

“E, mais ainda, se não for um erro terrível — e a maioria deles não o é — acabo rindo da situação.

— Rindo quando comete um erro? — perguntou o homem espantado.

— É! Ria de suas próprias fraquezas humanas e você estará ensinando a seus filhos a rirem das deles. Qualquer um que possa ser honesto o bastante para rapidamente admitir que estava errado e, em seguida, rir de suas próprias imperfeições nunca terá uma crise de nervos.

O jovem pai concordou com a cabeça e acrescentou:

— Parece uma maneira fantástica de eliminar um bocado de tensão da vida do dia-a-dia.

— É sim. E outra forma de reduzir a tensão é não esperar muito tempo — o tempo que pensamos ser suficiente para fazer as coisas com perfeição.

“Parece que nunca há tempo suficiente para se fazer tudo o que se quer — ainda mais o suficiente para se fazer com perfeição. E isso inclui a tarefa de ser um bom pai.

O rapaz concordou com a cabeça e perguntou:

— Então, qual é a resposta?

— Deixe-me lhe dizer, antes de mais nada — observou o Pai-Minuto —, que não tenho todas as respostas para a educação de crianças. Apenas tenho a sorte de saber algumas pequenas coisas que você ou qualquer outro pai também pode aprender, coisas que podem fazer uma grande diferença. Provavelmente, o número de soluções para educar crianças varia tanto quanto o número de pais. No entanto, um ponto de vista que considero de grande utilidade é o seguinte:

\*

*Simplesmente  
Deixo Que Meus Filhos Saibam  
Pela Minha Maneira de Tratá-los*

*Que Sou Feliz  
Por Eles Serem  
Quem São*

\*

— Isso é muito bom — concluiu o rapaz.

O Pai sugeriu:

— Melhor que lhe mostrar “as soluções”, por que não lhe contar o que faço? Então, poderá adaptar, da maneira que achar melhor, para que funcione para você e sua família.

— Ótimo! Vamos lá!

— Antes de lhe dizer o que faço, porém, acho que deve saber que nem sempre ajo como devo.

— Como assim...? — quis saber o visitante, surpreso.

O Pai encolheu os ombros e admitiu:

— Sou como qualquer outro pai. Nem sempre faço aquilo que sei que deve ser feito. Mas, quando faço, as coisas ficam muito melhores. Primeiro, deixe-me lhe dizer que não me preocupo mais com a quantidade de tempo que gasto com os meus filhos. Apenas procuro distribuir o tempo equilibradamente entre outras responsabilidades e prazeres que tenho na vida, e tento, de verdade, passar o maior tempo possível com cada um de meus filhos.

O visitante sorriu e falou:

— Estou contente por ouvir isso. Quando, pela primeira vez, ouvi chamá-lo de Pai-Minuto, tive a impressão de que, fosse lá qual fosse seu método, você devia atropelar seus filhos. Pensava que, na verdade, passasse muito pouco tempo com eles.

O sorriso retornou ao rosto do Pai:

— Você está certo em aventar essa hipótese. O importante que se deve sempre ter em mente é o seguinte: uma vez que eu tenha aprendido a usar um sistema de comunicação simples, composto de três partes — que não me toma mais do que um minuto cada vez que é usado —, cada minuto que passo com meus filhos foi, literalmente, dilatado.

“Mas antes que lhe fale sobre os três métodos específicos de comunicação, quero deixar claro que passo tempo sozinho com cada um de meus filhos —

mesmo que sejam apenas alguns minutos —, e que nunca comparo um filho com outro. Além disso, estou sempre presente por inteiro. Tento me concentrar completamente em qualquer que seja o filho ou a filha com quem estou naquele momento.

— Assim, você está mesmo presente.

— É isso aí. Quando estou em casa, agora, penso apenas na minha vida familiar. Quando estou no trabalho, penso apenas no meu trabalho. Ajuda muito, em ambas as áreas!

O visitante comentou:

— É, meu amigo me disse que você está obtendo tanto sucesso em casa quanto costuma obter em todas as outras áreas. Isso deve fazer com que se sintam muito bem.

— É verdade — confirmou o Pai com orgulho. — Especialmente porque meus filhos estão experimentando o mesmo sentimento de sucesso. Tem sido fácil para todos nós desde que eu percebi que:

\*

*Como Pai,  
Meus Dois Objetivos Principais  
São  
Ajudar Meus Filhos a Conquistarem*

*AUTO-ESTIMA  
e  
AUTODISCIPLINA*

\*

— E nesta ordem — reforçou o Pai. — Compreendi a maneira penosa pela qual as crianças que gostam de si mesmas e apreciam a si próprias (isto é, têm auto-estima) desenvolvem a autodisciplina — como um favor a elas mesmas. Se têm auto-estima suficiente, vão querer tomar conta de si mesmas. E uma das melhores maneiras de qualquer um fazer isso é desenvolver a autodisciplina.

— É isso, então — perguntou o jovem pai —, que os métodos-Minuto de comunicação fazem pelas crianças?

— Quase — respondeu o Pai. — É mais o quanto ajudam as próprias crianças a fazerem por si mesmas. — E acrescentou: — Na verdade, meus filhos estão atualmente usando estes mesmos três métodos para se comunicarem comigo e entre si.

Ante o pedido do visitante, o Pai descreveu em detalhes os Objetivos, os Elogios e as Repreensões-Minuto.

O rapaz ouviu atentamente. Em seguida, disse, devagar:

— Talvez isso possa funcionar comigo.

— Você não me parece muito seguro — comentou o Pai.

— Eu não estou seguro — disse o visitante. — Talvez me ajudasse se eu conseguisse entender por que os três métodos de comunicação funcionam tão bem para os pais. Por que os Objetivos, os Elogios e as Repreensões-Minuto ajudam os filhos a gostarem de si mesmos e a quererem se comportar bem?

— **V**OCÊ quer saber por que os Objetivos-Minuto funcionam tão bem com as crianças. Vamos começar — sugeriu o Pai — pelo trabalho da mente humana. A maioria dos cientistas reconhece que a mente tem duas partes.

— A mente consciente — interrompeu o rapaz — e a mente subconsciente... a parte que é consciente e a parte que é inconsciente.

— Exatamente. E a mais poderosa das duas é a subconsciente. Podemos não ter consciência disso, mas o subconsciente registra tudo o que vê e ouve. O mais espantoso de tudo é que o subconsciente não tem nenhum filtro. Absorve qualquer coisa e todas as coisas. É a base dos nossos valores. Qualquer coisa registrada pelo subconsciente tem, quase sempre, a tendência a se transformar num valor interno da pessoa.

— Como as coisas que nos são ditas frequentemente quando somos crianças — complementou o outro pai. — Temos a tendência a acreditar — mesmo que, ao raciocinar, percebamos que não é verdade.

— Este é exatamente o ponto. Você provavelmente conhece crianças que passaram muito tempo ouvindo que eram burras ou desastradas. Elas acabam por acreditar que isso é verdade.

O rapaz lembrou-se de sua própria infância:

— E acabam agindo como se fosse verdade.

— Certo — disse o Pai. — E quando as crianças agem em relação a algo como se fosse verdade...

— ...isso acaba se tornando verdade — completou o outro.

— E isso — continuou o Pai — é a base para os Objetivos-Minuto funcionarem tão bem — porque é uma maneira fácil de as pessoas colocarem o que desejam em seu subconsciente — repetidamente — até que acreditem em suas próprias propostas.

“E, como já falamos, quando você acredita em alguma coisa, passa a agir como se ela fosse verdade.

— E se os objetivos forem irreais? — quis saber o visitante.

— Esta é a parte que se pode considerar bonita nesse sistema. O subconsciente não tem filtro. Deixa passar tudo. Não sabe o que é real ou não. Só a mente consciente funciona nesse nível.

— Acho que não estou entendendo — admitiu o rapaz.

— Vou lhe fazer uma analogia — disse o Pai. — Imagine um fazendeiro semeando o solo. O solo fértil é muito parecido com o subconsciente. Não

importa o tipo de semente que se plante — nutritiva, como o milho ou o trigo; ou venenosa, como a beladona, por exemplo. O solo receberá e fará crescer qualquer coisa que se plantar. Não importa.

O jovem homem percebeu aonde o Pai queria chegar:

— Da mesma forma nossas mentes subconscientes.

— Exatamente! Agora você pode compreender por que os Objetivos-Minuto funcionam tão bem.

— Porque... — disse o jovem pai pausadamente — pode-se ler e reler os objetivos em apenas um minuto... o que é uma maneira conveniente de fazê-los chegar com insistência à sua mente subconsciente... até introjetá-los... e passar a acreditar neles... e eventualmente agir sobre eles.

— Esta é uma maravilhosa explicação simplificada da razão pela qual os Objetivos-Minuto são tão eficientes... em relação às crianças e a nós mesmos.

— E isso é tudo sobre os Objetivos-Minuto?

— Nem tudo — disse o Pai com um sorriso. — Mas um bom enfoque por enquanto é:

\*

## *Nós Nos Tornamos*

### *Naquilo Que Pensamos*

\*

— Esse é um pensamento incrível! — disse o rapaz. — Acho que até eu vou usá-lo!

— Interessante que você diga isso — observou o Pai, ainda com um sorriso. O visitante pareceu confuso.

O Pai admitiu:

— De todas as coisas que aprendi nesse passado recente, esta é uma das mais importantes. Lembra-se de que lhe falei que não tinha tanto sucesso em casa como nos outros lugares? Bem, pense no porquê disso.

O rapaz estava embaraçado. Não sabia o que dizer. Estava perturbado pelo fato de aquele homem mais velho poder ser tão vulnerável:

— Suponho que tenha alguma coisa a ver com o que estamos conversando.

— É verdade, tem sim.

— Será que você não tinha uma vida feliz em casa porque esse não era um de seus objetivos?

— Por incrível que pareça, é exatamente por isso. Até que passei a levar o fato a sério. Como se fosse um direito meu — minha recompensa por me dedicar tanto ao meu trabalho.

O pai mais jovem conhecia este tipo de sentimento.

— Resolvi este problema agora — confessou o Pai. — Tenho meus objetivos “familiares” explicitamente anotados. Recorro a eles com frequência. E, naturalmente, quanto mais vezes eu os leio, mais apto me torno para alcançá-los. Penso nisso como o meu “princípio pipoca”.

— O quê? — perguntou o outro. O Pai riu:

— Já deve ter ouvido falar de uma experiência subliminar feita nas telas de cinema — até ser oficialmente proibida. Projetavam uma figura de um saco de pipoca, com bastante manteiga, na tela. Embaixo, as palavras: COMPRE pipoca. A imagem era projetada numa velocidade tão grande que ninguém percebia nada.

— Mas aposto — interrompeu o rapaz — que a mente subconsciente das pessoas “via”, não é?

— Exatamente! E sabe o que aconteceu?

— Venderam pipoca pra valer! — disse o visitante.

— E aí está o xis da questão. A mente subconsciente tem influência positiva no nosso comportamento. Infelizmente, o contrário também é verdade. Por exemplo, há quinze dias eu estava lendo a seção de esportes do jornal. Um jogador de golfe que estava liderando a partida há três tempos foi entrevistado. E saiu-se com essa afirmação: *‘Sou um jogador de golfe capaz de assustar até um galo de briga!’* Quando o repórter perguntou o que queria dizer com aquilo, ele explicou: *‘Eu deixo muitos dos grandes jogadores com medo de mim!’*

— Em outras palavras — concluiu o jovem pai —, ele se tinha na conta de um quase vencedor. Ele se via como uma pessoa capaz de assustar os melhores jogadores de golfe — na entrevista, estava apenas fazendo com que eles se lembrassem disso.

— Sim. No dia seguinte, olhei no jornal. Adivinha quantos pontos ele fez no último dia do torneio?

O visitante sacudiu a cabeça de modo a dizer que não tinha a menor idéia, receoso de qual poderia ser a resposta.

O Pai revelou:

— Naturalmente que fez setenta e seis — o suficiente para terminar a partida sem dar a menor chance ao adversário. Você não ganha pensando em perder.

Então, o Pai olhou para seu relógio:

— Já está quase na hora.

— Hora de quê? — perguntou o outro pai.

— Da nossa reunião familiar de sábado de manhã. As crianças estão sabendo de sua visita e concordaram com sua participação, se você quiser.

O jovem pai se juntou ansiosamente às crianças na sala de jantar. Não sabia exatamente o que esperar.

O visitante ficou surpreso ao ver que as crianças conduziam a reunião a maior parte do tempo.

Reviam seus objetivos — individuais e familiares — e faziam Elogios e Repreensões uns aos outros. Era uma reunião pautada pela natureza ingênua das crianças e, principalmente, pela alegria do riso de todas elas. Mas não havia dúvida de que aquelas cinco crianças estavam começando a gerir suas próprias vidas — e com algum sucesso.

Já quase no final da reunião, o irmão mais velho tomou a palavra:

— Vocês sabem que um de nossos objetivos é tomar conta uns dos outros, não é? Bem, eu li que cento e cinquenta crianças, em média, são seqüestradas todos os anos. Lá onde eu li isso dizia que o registro das impressões digitais ajudaria um bocado a encontrar uma criança perdida. Por que a gente não tira as impressões digitais da nossa irmãzinha caçula?

— Como? — perguntou uma das outras irmãs.

— É só pegar uma almofada de carimbo e uma ficha branca e nós mesmos podemos fazer isso. O cartão fica guardado conosco, aqui em casa.

Uma das irmãs maiores colocou a mão no braço do irmão e disse:

— Irmãozão, você realmente se preocupa com a caçulinha, hein? E até que você deu uma idéia genial. Quero que saiba como isso me faz bem!

As crianças irromperam num aplauso de gozação pelo Elogio. Mas era fácil ver que concordavam com o que a irmã dissera.

— Vamos fazer isso com todas as crianças da família — sugeriu um dos irmãos.

Todo mundo concordou. Quando a reunião terminou, as crianças saíram para a papelaria, a fim de colocar seu plano em ação.

— É espantoso! — exclamou o visitante.

— Há apenas alguns meses, eu também teria pensado que era espantoso — admitiu o Pai. — Mas isso é o que vem acontecendo desde que comecei a flagrar meus filhos fazendo alguma coisa correta — ou, pelo menos, quase correta. Você não acredita na diferença que isso fez em cada um de meus filhos.

— Então, por que você acha que os Elogios-Minuto funcionam tão bem? — quis saber o visitante.

— Porque, mais do que qualquer outra coisa que conheço, o feedback que eles recebem ajuda-os a se sentirem bem com eles mesmos. Muito frequentemente, porém, eu costumava me esquecer de reconhecer quando meus filhos estavam agindo bem.

O jovem pai sorriu e falou:

— Vi há pouco tempo uma charge muito interessante sobre isso. É um desenho do Pimentinha sentado num canto, com lágrimas escorrendo pelo rosto. E ele dizia: “Como é que eu nunca tenho um lugar especial para sentar quando faço alguma coisa BOA?”

O Pai riu.

— Agora que estou pensando no assunto — admitiu o jovem pai — posso dizer que não dou aos meus filhos muita atenção, muito menos quando estão se comportando bem.

— Acredite-me — garantiu o Pai ao visitante —, quando conseguir dar, vai ser uma grande ajuda para eles. Se quer ajudar seus filhos a se desenvolverem emocionalmente de uma maneira rápida, basta lembrar-se de que “*o feedback é o alimento básico dos campeões*”. E o melhor feedback é aquele que a criança pode ver por si mesma.

\*

*A Melhor Maneira  
de Uma Criança Acreditar  
Que É Vitoriosa*

*É Se Ver  
Ganhando!*

\*

— O melhor exemplo disso — observou o Pai — é a história absolutamente verdadeira do pai que arranhou as coisas para que seu filho pequeno pudesse ganhar — independentemente de sua atuação.

O rapaz riu:

— Parece até que isso vai fazer com que o filho se transforme num vencedor de verdade!

— Naturalmente que vai! — respondeu o Pai-Minuto.

— O que foi que o pai fez? — perguntou o visitante.

— Ele ensinou seu filho a jogar boliche — como muitos outros pais. No entanto, fez as coisas de maneira diferente do que a maioria de nós faz com nossos filhos. A máquina de controle dos pinos automáticos estava acertada para dez pinos, como de costume. Então, para espanto dos amigos, o pai acrescentou vários pinos adicionais, colocados no final da calha.

— No final da calha? — perguntou, espantado, o jovem pai. — Você disse *calha*?

— É — respondeu o homem mais velho. — É claro que sabemos que quando se joga a bola tão mal que acaba indo parar na calha, o placar é zero — porque se perdem todos os pinos.

— Então, por que ele fez isso? — perguntou o jovem pai.

— Vou responder à sua pergunta fazendo uma outra. Sabendo que o menino estava aprendendo e que tinha apenas quatro anos de idade, onde você acha que ele ia jogar a bola?

O visitante sorriu:

— Acho que ia ser na calha.

— Exatamente. E a maioria de nós, pais, ficaria literalmente “com medo” da mesma coisa. Mas este pai não se importava para onde fosse a bola do filho. Sempre dava um jeito de ter um pino na frente da bola.

O rapaz riu:

— Essa eu adorei!

— Não é formidável? Independente de onde o garotinho atirasse a bola, ele seria um “vencedor”!

O jovem pai concordou com a cabeça e sorriu.

— Quando o garotinho cresceu, adivinhe o que foi ser — além de ser um vencedor, o que resolveu fazer?

— Jogador profissional de boliche?

— Adivinhou. Um próspero jogador profissional de boliche! Na verdade, muitos anos mais tarde, depois de ganhar mais dinheiro do que qualquer outro jogador da temporada, perguntaram a ele qual era a chave de seu sucesso. Nelson Burton falou sobre seu pai com orgulho: “Eu não me lembro de ter perdido nunca! Tive um pai fora do comum!”

Os dois homens ficaram quietos, pensando sobre o que tinham acabado de ouvir. Ambos gostariam de ter tido um pai assim.

Agora, queriam ser assim para seus filhos.

O pai mais jovem falou:

— Esta história me lembra o que um outro pai fez por outro garotinho. Para ajudar seu filho pequeno a aprender a jogar basquete, estimulou-o a jogar bolas de tênis numa grande cesta de papéis. Mais uma vez, “o garoto não podia perder uma”. É engraçado, no entanto, como nunca pensei em fazer alguma coisa do gênero pelo meu filho — confessou.

O Pai-Minuto sorriu e disse:

— De alguma maneira, pressinto que isso vai acontecer. E quanto mais fizer, mais você fará vir à tona o melhor que há em seu filho.

— É por isso que flagrar uma criança fazendo alguma coisa correta funciona tão bem? — perguntou o jovem pai. — Porque faz vir à tona o bom do potencial que ele tem?

— É exatamente por isso que funciona. Cada um de nós é capaz de usar o bom senso e tomar boas decisões — se formos recompensados por isso.

— Por que você acha que as crianças têm essa sabedoria inerente dentro de si? — perguntou o visitante.

— Porque pode-se ver isso diariamente. Basta observar as crianças vivendo suas vidas. Como nós, saem-se muito bem quando aprendem a acreditar que têm coragem, confiando em si próprias. Na verdade, foi feito uma vez um estudo interessante que ilustra exatamente como as crianças sabem bem o que é melhor para elas.

“Abriram numa escola uma lanchonete, dividida em duas partes. De um lado, havia toda a sorte de guloseimas: sorvete, pizza, doces, etc.

“O outro lado da lanchonete estava cheio de itens igualmente atraentes, porém mais nutritivos — daqueles que a gente costuma dizer às crianças que fazem bem à saúde.

“Então, os cientistas sociais que estavam fazendo este estudo disseram às crianças: ‘Podem comer nesta lanchonete diariamente. Podem escolher o que quiserem. E não vai custar nada. É tudo de graça.’”

— Isto — interrompeu o rapaz — parece ser um ótimo negócio.

O Pai-Minuto sorriu e disse:

— Claro! Agora o que você acha que aconteceu no primeiro dia em que as crianças desceram para a lanchonete?

— Se forem um pouco parecidos com os meus dois filhos, comeram todas as porcarias que puderam.

— Foi exatamente o que aconteceu. E o que acha que aconteceu no segundo dia?

— A mesma coisa — respondeu o jovem pai.

— Basicamente, sim — confirmou o Pai. — Mas, ao fim da segunda semana, o que fizeram as crianças? Lembre-se — observou o Pai —, eles ainda tinham o direito de comer qualquer coisa que quisessem e o quanto quisessem.

O outro falou:

— Não sei. O que aconteceu?

— Longas filas começaram a se formar do lado “nutritivo” da lanchonete. A maioria das crianças ficara enjoada daquela porcariada toda e passou a querer comida mais sadia. Passaram a escolher o que era bom para elas!

“Deixadas à mercê de seu próprio julgamento, a maioria das crianças se comportou na lanchonete da mesma maneira que se comporta na vida. Sabem o que é bom para elas e escolherão exatamente o que lhes convém.

“O problema”, continuou o Pai-Minuto, “é que a maioria dos pais não confia nisso.

— Então — interrompeu o pai mais novo — agimos como se elas não fossem capazes de fazê-lo.

— Exatamente. E, então, o que acontece?

— As crianças tomam decisões erradas — começou a descobrir o jovem pai —, e aí temos que “botá-las na linha”.

— Pois é. E isso, como provavelmente você já descobriu, é desgastante para qualquer pai.

— Então aí está por que — afirmou o jovem pai com um *insight* repentino — fazer Elogios-Minuto às crianças funciona tão bem. Ajuda-as a verem que são vencedoras — que têm bom senso e que podem fazer quase tudo bem; basta que confiem nos seus bons instintos.

— Sei que nem você nem eu queremos robôs assustados e bem-comportados como filhos — disse o Pai. — Quero que meus filhos tenham o discernimento que os leve a se comportarem bem, não porque sejam obrigados, mas, sim, porque assim o desejam — porque descubram que isso, realmente, ajuda-os a serem qualquer coisa que eles acreditem que possam ser.

“Walt Disney uma vez descreveu o tipo de criança que talvez muitos de nós gostaríamos de ter sido ou, pelo menos, gostaríamos de ter na nossa própria família — o tipo raro, hoje em dia, que é a criança confiante, de espírito livre.

“Disney costumava contar aos amigos: ‘Lembram da história do menino que queria marchar no desfile do circo? Quando o espetáculo chegou à cidade, o

chefe da banda precisava de um trombonista, e aí o garoto se ofereceu. Não tinha andado ainda um quarteirão quando os barulhos assustadores que saíam de seu instrumento fizeram duas senhoras desmaiarem e um cavalo sair correndo. O chefe da banda, furioso, foi tomar satisfações: ‘Por que não me disse que não sabia tocar trombone?’ O garoto respondeu: ‘Como é que eu ia saber? Eu nunca tinha tocado antes!’

O rapaz riu.

— Então — continuou o Pai —, Disney costumava acrescentar: “Há muitos anos, eu teria feito o mesmo. Agora, já sou avô, tenho uma boa quantidade de cabelos brancos e do que as pessoas costumam chamar bom senso. Mas, se já não sou mais jovem na idade, espero continuar suficientemente jovem de espírito para nunca temer o fracasso — jovem o bastante para não perder a oportunidade de marchar no desfile.”

O Pai pensou um instante e, em seguida, falou:

— Eu, realmente, gostaria que meus filhos pensassem dessa maneira. Gostaria de, quando criança, ter feito isso mais vezes.

— O que você quer dizer, pelo que entendi, é que você arruma as coisas para que seus filhos possam ganhar. E, se eles não podem ver por si mesmos que estão ganhando, então você lhes diz quando você observa isso. Daí, a utilidade dos Elogios-Minuto.

— Você tem um grande dom para estruturar seus pensamentos — observou o Pai. — Deixe-me acrescentar apenas mais um aspecto prático. Aprendi que, quanto mais *Elogios* faço a meus filhos, em lugar de *Repreensões*, melhor é o seu desempenho.

O jovem pai pensou sobre o que acabara de ouvir. Em seguida, comentou:

— O que você aprendeu das experiências com seus filhos faz-me lembrar da lição da parábola do Vento e do Sol.

— Que lição? — quis saber o Pai.

O jovem pai reparara que o Pai-Minuto estava sempre ávido de aprender mais.

— O Vento e o Sol estavam discutindo sobre qual seria a força maior do universo. O Vento se gabava de que era, obviamente, a força mais poderosa. Mostrou que era capaz de arrancar árvores pela raiz e de destruir cidades inteiras, quando reunia todas as forças num furacão. Disse que podia virar os navios no oceano e mandá-los para o fundo do mar. Ele era a força mais poderosa!

“O Sol disse calmamente: ‘Talvez seja.’”

“O Vento não podia permitir tal tom de complacência: ‘É claro que sou mais poderoso! E vou lhe provar isso. Vamos eu e você, Sol, realizar uma disputa e acabar logo com isso.’”

“O Sol concordou.

“O Vento olhou em volta e disse: ‘Vê aquele velho andando na estrada lá embaixo? Bem, vamos ver quem é mais forte. Logo, logo, vou soprar longe seu casaco e seu chapéu. Observe!’”

“O Sol disfarçou um sorriso. E o Vento começou a soprar. Quando o vento aumentou, o velho tirou rapidamente o chapéu da cabeça e o segurou firme nas mãos. O vento aumentou mais ainda. O velho enrolou seu casaco mais apertado

contra o corpo. Quanto mais o vento soprava, mais firmemente o velho agarrava o chapéu e o casaco.

“O Vento soprou forte por dez minutos.

“Finalmente, desistiu.

“Então, o Sol saiu de trás de uma nuvem.

“Quando o Sol apareceu, o homem começou sentir calor. Olhou imediatamente para cima e apertou os olhos. O Sol se tornava muito quente. Dentro de cinco minutos, o homem estava com tanto calor...

O Pai-Minuto riu e terminou a frase:

— ...que tirou o casaco.

— Isso mesmo — confirmou o outro. E acrescentou com um ligeiro sorriso: — E levou apenas alguns minutos para obter os resultados desejados!

— Gostei da história — confessou o Pai-Minuto curtindo a referência óbvia à maneira mais rápida de se obter bons resultados.

— Sabia que ia gostar — disse o rapaz. — E por falar em obter bons resultados rapidamente — acrescentou —, podemos passar para as Repreensões Minuto?

— Claro! — respondeu o Pai. — Na verdade -admitiu ele —, essa parábola me faz lembrar a maneira que eu usei para “soprar” meus filhos. Isto é, como eu costumava conversar com eles, de uma forma ou de outra, para que sentissem que eu pensava que eles eram de má qualidade.

“E, naturalmente, quanto mais forte eu ‘soprava’, mais eles se ‘agarravam’ ao seus maus comportamentos.

— Isto é o que não consigo entender — admitiu o outro pai. — Você diz que faz a seus filhos Repreensões-Minuto e que isso ajudou bastante. Achei é que eles se voltariam contra você. Por que as Repreensões: Minuto *funcionam* tão bem?

— **A**s Repreensões-Minuto funcionam porque me ajudam a dar a meus filhos aquilo de que eles mais necessitam — disciplina e amor — quando eles precisam. As Repreensões me oferecem uma maneira prática de lidar com os problemas quando eles surgem — e, como você bem sabe, eles sempre surgem.

“Sei que é uma atitude sábia não tolerar o comportamento intolerável”, continuou o Pai. “E assim tem sido sempre comigo. Entretanto, quando aconteceu com meus filhos, eu simplesmente tornei as coisas piores.

— É como ainda é na minha casa — disse o pai mais novo. — Eu também não acho que tenha que tolerar um comportamento intolerável. No entanto, não só o comportamento de meus filhos não melhora como tanto eles quanto minha mulher parecem se ressentir por eu tentar fazer alguma coisa a respeito.

— Deixe-me dar uma sugestão — falou o Pai-Minuto. — Quem sabe eles não se ressentem da maneira com que você o faz? — O Pai-Minuto sorriu e acrescentou: — A sua situação me faz lembrar aquela em que eu estava.

— Você? — perguntou o rapaz.

— É. Eu costumava berrar que nem louco. Gritava com eles por estarem agindo errado. E em seguida, eu os punia.

— Não funcionava? — quis saber o outro pai.

— Não. Só tornava as coisas piores.

“Agora eu aprendi que as pessoas reagem de maneira muito semelhante. Não faz muita diferença se é você, sua mulher, seus filhos; ou eu, ou meus filhos. Nenhum de nós gosta de ouvir alguém gritando conosco ou nos humilhando como pessoa. E essa é uma das razões mais importantes por que as Repreensões funcionam tão bem. Porque:

\*

## *Quando Uso a Repreensão-Minuto*

### *Meus Filhos Se Sentem Mal em Relação a Seus Comportamentos Mas Se Sentem Bem em Relação a Si Mesmos*

\*

— É bom para as crianças se sentirem mal?

— Contanto que seja apenas em relação ao comportamento, sim. Na verdade, eu quero que se sintam mal nesse encontro comigo — disse o Pai.

Exatamente neste momento os homens ouviram um carro frear. As crianças tinham voltado do passeio à papelaria. A filha de sete anos entrou e falou:

— Com licença, papai. Será que você se incomodaria se eu fosse andar de *skate* na rua?

— Não, querida. Mas a calçada está molhada. Assim, pense no que vai fazer. E tome cuidado.

Os dois voltaram a conversar.

— Você acredita que as crianças devam ser responsáveis pelas conseqüências de seu comportamento.

— Exatamente! — confirmou o Pai. — A Repreensão funciona porque é uma conseqüência desagradável que acontece como resultado de um comportamento inaceitável.

“De tudo que aprendi a respeito de disciplina — com muitos profissionais com quem conversei e com a minha própria experiência pessoal com os meus

filhos —, a melhor disciplina é aquela que é, ao mesmo tempo, desagradável e educativa.

“Se for apenas uma ou outra, não funcionará.

— Tornei a coisa desagradável — disse o outro. E riu. — Pelo menos, fiz bem uma das partes.

O Pai riu também:

— Você está começando a se transformar num Pai-Minuto, não está?

— Que quer dizer com isso?

— Está começando a rir um pouco de seus próprios erros. Isso alivia um bocado a tensão da relação entre pais e filhos.

“Você queria saber por que a Repreensão funciona tão bem. Deixe-me mostrar-lhe:

\*

## *Ofereço Disciplina Com Amor*

### *Como Um Presente Para Meus Filhos*

\*

— A palavra-chave é *amor* — enfatizou o Pai. Mais do que por qualquer outra razão, a Repreensão Minuto funciona porque mostra a meus filhos o quanto eu os amo e o quanto me importo com eles. Quando limito meus comentários especificamente ao que as crianças fizeram e como me sinto a respeito — e faço isso em apenas mais ou menos meio minuto —, estou amando meus filhos. Não fico falando o tempo todo sobre o assunto. Digo logo que é com o comportamento que estou desapontado — não com meu filho.

“É um ato de amor interromper a repreensão, prender a respiração, me acalmar e me lembrar que quero dar apoio a meu filho. Quero ser solidário com ele de todas as maneiras.

O outro homem ouvia. Sentia um pouco do que os filhos daquele homem deviam sentir.

— É a última metade da Repreensão que tem uma força incrível. Quando lembro a meus filhos que são pessoas melhores do que o que aquele tipo de comportamento revela, estou lhes deixando claro o alto conceito em que os tenho. Foi difícil para mim, no início. Especialmente quando estava zangado — confessou o Pai. — Mas dizer a meus filhos que os amo — mesmo quando cometeram um erro grave — fez toda a diferença! Minha família agora...

Foi interrompido pelo barulho de um choro do lado de fora. A menininha tinha levado um tombo.

O Pai levantou de um pulo e olhou pela janela. A menina estava se levantando devagar. Sangrava ligeiramente, mas parecia estar bem. Ele voltou a se sentar e esperou que ela entrasse. O visitante estava surpreso. O Pai dava a impressão de não ter ligado.

A garotinha entrou chorando. O Pai não disse nada. Deixou-a chorar. Quando ela terminou, perguntou:

— Tudo bem?

— Sim — disse ela. — Machuquei o cotovelo, mas não muito.

O Pai não a abraçou nem a confortou. Simplesmente perguntou:

— Vai querer andar de *skate* outra vez, querida — no concreto molhado e sem as cotoveleiras?

O visitante achou que o Pai estava sendo duro demais. Se fosse ele, teria corrido lá fora, pegado a filha nos braços e cuidado dela.

— Não — a garotinha respondeu calmamente.

O Pai então continuou a perguntar:

— Não? O que vai fazer da próxima vez?

A garotinha apenas olhava para o chão.

Em seguida, o Pai sorriu, olhou para ela com um brilho nos olhos e tornou a perguntar:

— Tem certeza de que não gostaria de voltar para lá e, quem sabe, talvez andar um pouquinho mais de *skate* na calçada molhada sem as cotoveleiras?

A menininha começou a sorrir para, logo em seguida, desatar numa risada. Seu rosto ainda tinha vestígios de lágrimas.

— Não, papai. Seria burrice!

— Muito bem! Você não é burra, é esperta.

O Pai e a garotinha se abraçaram e ela saiu da sala.

— Graças a Deus que ela não se machucou — suspirou aliviado o Pai-Minuto.

— Francamente, no início — confessou o visitante —, pensei que você fosse um tanto insensível. Você não cuidou dela como se deve cuidar de uma garotinha.

— Tem razão — concordou o Pai. — Não cuidei. Fiz algo mais valioso. Ajudei-a a aprender mais sobre como ela deve tomar conta de si mesma.

“Acho que quanto mais cedo cada um de nós aprende a tomar conta de si, melhor. Uma das coisas que mais quero para meus filhos é o que quero também para mim: desenvolver o bom senso, cada vez mais.

“Tento permitir”, continuou, “que meus filhos aprendam, através de suas experiências pessoais valiosas, do mesmo modo que eu tive a sorte de aprender através das minhas. Trato tanto meus filhos como minhas filhas basicamente da mesma maneira — isto é, sinto que todos eles podem fazer qualquer coisa que acreditem poder fazer e que nenhum deles precisa ser protegido. Em resumo, eu os trato como se fossem pessoas jovens, mas competentes. Nos raros momentos em que sinto que não podem perceber por eles mesmos que estão fazendo algo errado, aí sim, lhes faço uma Repreensão-Minuto.

“A Repreensão é simplesmente uma outra maneira de eles experimentarem a dor de seus próprios erros — o mais cedo possível e em segurança, na privacidade do lar.

“A Repreensão funciona”, prosseguiu o Pai, “porque me ajuda a pegar as coisas facilmente, no momento exato — logo depois que meus filhos saíram do caminho certo.

— Como o sistema de monitores da NASA — exemplificou o pai mais novo — para a aterrissagem da Apollo na lua.

— Como assim? — perguntou o Pai-Minuto.

— A Apollo, nave espacial que levou os astronautas americanos à lua, se afastava do curso a maior parte do tempo — explicou o jovem pai.

— É mesmo? — perguntou o Pai-Minuto.

O outro confirmou com um aceno de cabeça, e o Pai continuou:

— É espantoso, quando constatamos que a nave completou sua missão com o maior sucesso. Posso até me lembrar de como fiquei orgulhoso por termos sido nós, americanos, os primeiros a pisar na lua. Mas não vejo o que isso tem a ver com as Repreensões-Minuto.

— A chave do sucesso da Apollo é que ela era monitorada quase o tempo todo. No momento em que se afastava alguns graus do curso era imediatamente recolocada no percurso planejado.

— Assim — concluiu o Pai — nunca se permitia que a nave se afastasse muito do curso original.

— Exatamente. Por conseguinte, nunca chegou a ter nenhum problema maior. Os problemas sempre eram resolvidos quando estavam no estágio inicial.

Era agradável para ele estar dividindo seu conhecimento com o homem mais velho. De alguma forma, se sentia mais esperto na companhia deste homem. Estava começando a perceber que conseguia até se mostrar inteligente ao lado dele.

Enquanto o jovem pai ouvia a si mesmo, pensava em como o exemplo da Apollo se aplicava ao relacionamento pais e filhos.

O Pai se mantinha quieto, sabendo que o outro estava pensando. Então, falou:

— Parece que você procura encarar os problemas quando eles são ainda pequenos. — Sorriu e acrescentou: — E ainda pergunta a mim por que as Repreensões-Minuto funcionam tão bem? Você se lembra do que lhe disse logo que nos encontramos? Que você só não tinha consciência de que já conhecia as respostas? Que você apenas ainda não estava usando aquilo que intuitivamente já sabia? Pois bem, você acabou de nos provar que eu estava certo.

“Através dos séculos, muitos outros homens e mulheres fizeram um bom trabalho na educação de crianças. De diferentes maneiras, estes bons pais fazem, instintivamente, a mesma coisa básica: deixam bem claro aquilo que esperam dos filhos, os elogiam e, quando necessário, deixam que eles saibam, o mais cedo possível, quando se comportam mal — sem usar de castigos corporais.

“A Repreensão-Minuto funciona porque é plenamente compatível com algo muito importante:

\*

*O Importante  
Não É o Que Eu Penso  
a Respeito de Meus Filhos*

*É o Que Meus Filhos  
Acreditam  
a Respeito de Si Mesmos*

\*

Em seguida, o Pai colocou uma série de perguntas interessantes:

— Que acha de os meus filhos acreditarem que são de fato pessoas dignas e boas? Que acha de eles terem uma maneira não-violenta de expressar sua raiva ou frustração em relação a outra pessoa, com segurança e eficácia — como o tipo de Repreensão sobre o qual passamos este tempo todo conversando? E por não-violento me refiro a um modo que não ataca outrem.

“Você acha que há probabilidade de essas pessoas se tornarem um problema para a sociedade? Pessoas educadas dessa maneira têm possibilidade de se tornar criminosos violentos? São capazes de dar início a uma guerra? Ou de atacar pessoas de outras formas?”

O jovem pai respondeu:

— Não. Acho que terão sempre um sentido de paz interior muito grande.

— Concordo com você. No entanto, o que se vê tantos pais fazerem com os filhos — no supermercado, por exemplo?

— Se se refere a situações em que as crianças se comportam mal, acho que já vi um bom número de reações diferentes dos pais. Mas aquelas de que me lembro melhor são de pais que se põem a gritar e a dizer aos filhos que eles são maus, ou de pais que batem ou ameaçam deixar os filhos lá e ir embora.

— Exatamente — concordou o Pai. — Isso não impede que percamos a paciência com nossos filhos de vez em quando. Você já imaginou como devemos parecer aos olhos de uma criança pequena? Seria como se um de nós tivesse que encarar alguém com dois metros e meio de altura, nos agredindo verbalmente.

“Se o gerente de uma loja visse isso acontecer entre dois adultos, chamaria a polícia. Mas qual a nossa atitude quando acontece com uma criança indefesa?”

— Nenhuma — respondeu o jovem pai sem pestanejar. — Acho que eu mesmo já gritei com meus filhos e, algumas vezes, cheguei até a ir um pouco longe demais.

— Todos nós já fizemos isso. Lembro-me de como, antes de começar a usar as Repreensões como meu único método de disciplina, meu filho mais velho e eu

tínhamos ressentimentos. Eu guardava um monte de frustrações dentro do peito e então quando menos esperava, elas emergiam e explodiam. Não dava muito tempo e meu filho explodia de volta.

“Ficamos imaginando por que tantas crianças são revoltadas. O maior índice de crimes violentos ocorre entre os jovens.

— Isso me faz lembrar — interrompeu o outro pai — do que um diretor de presídio, que vê as coisas em primeira mão, disse recentemente na televisão: “Quando tivermos menos crianças violentadas, teremos menos criminosos violentos.”

O Pai não disse nada. Pensava sobre o que acabara de ouvir. E sobre o que poderia ter acontecido se não tivesse aprendido uma maneira melhor de tratar seus filhos. Ninguém jamais pensa que pode ocorrer consigo mesmo, é claro, mas...

— Assim, o que você está querendo dizer — continuou o rapaz — é que os benefícios deste método não-violento de disciplina são duplos. Pode ter grande influência em nossa sociedade porque se um número significativo de pessoas começar a usá-lo, ou qualquer outro método semelhante, teremos menos delinquentes juvenis. E se o usarmos em nossas próprias casas, seremos beneficiados pela melhora de atitude e comportamento de nossos filhos. A Repreensão funciona porque é parte de um sistema de comunicação

— Estabelecer Objetivos-Minuto, fazer Elogios-Minuto e aplicar as Repreensões-Minuto, tudo isso contribui para fazer com que as crianças se sintam bem em relação a si mesmas.

— Estou começando a pensar — disse o visitante. — que esses mesmos três métodos de relação entre pai e filho funcionariam muito bem na minha casa.

— Funcionarão! — garantiu-lhe o Pai. — Você só precisa fazer aquilo que, agora, sabe que funciona. É um desafio modificar seu próprio comportamento. Mas é gratificante quando você consegue. E lembre-se de que esses três métodos de comunicação pessoal com seus filhos são apenas uma fatia do grande bolo da relação entre pai e filhos. Ser um bom pai é muito mais do que passar um minuto, de vez em quando, com seus filhos. No entanto, o método de Comunicação-Minuto será uma grande ajuda para você.

“E qualquer que seja a evolução do resto”, lembrou ainda o Pai, “você deve sempre se lembrar de uma regra prática e simples, que nunca deixei de usar; e que vai ajudá-lo de várias maneiras.

— Qual é? — quis saber o outro.

— Procuo tratar meus filhos da mesma maneira que espero ser tratado por eles.

— Acho que agora — disse o visitante — sei por que as Repreensões-Minuto funcionam tão bem. É, realmente, a velha regrinha de ouro: “Não faça aos outros aquilo que não quer que lhe façam.”

— Todos nós erramos. E acho que todos nós queremos alguém que realmente nos ame o suficiente para nos dizer quando nosso comportamento é desagradável e, ainda assim, nos lembrar que nós temos valor.

Para surpresa do visitante, ouviu-se um barulho que imitava um avião se aproximando. No seu rastro, chegou o filho mais novo do Pai-Minuto.

— Posso interromper um minutinho, papai?

O Pai concordou. Rapidamente, ele consertou o aeromodelo para que pudesse voar outra vez.

O menino saiu com um “obrigado, papai”. Em seguida, o Pai virou-se para o visitante e falou:

— Sabe, você e eu nos parecemos um bocado com o avião do meu filho.

— Como assim?

— Somos maquetes, modelos estruturados para nossos filhos. Eles nos observam muito mais do que nos ouvem. E uma coisa que observam, quando nos vêem ficar tristes ou com raiva (ou com qualquer outro sentimento) durante a Repreensão, é que é correto uma pessoa expressar seus sentimentos. — E acrescentou com um sorriso: — Até mesmo um homem.

— Assim — concluiu o jovem pai — há muitas razões pelas quais uma coisa aparentemente tão simples quanto uma Repreensão-Minuto é tão eficiente. As crianças podem aprender muita coisa, além de se comportarem bem.

— Você está aprendendo - observou o Pai. Ele estava contente pelo fato de o jovem pai ter vindo visitá-lo.

**O** visitante balançou a cabeça vagarosamente e falou:

— Não tenho certeza... se vou conseguir. É difícil para mim tocar as pessoas de quem eu gosto e dizer: “Amo você.”

O Pai riu e respondeu:

— Eu não disse que era fácil! — Pensou por um momento. — Lembro-me bem de quando comecei a usar a Relação-Minuto. Eu estava muito apreensivo. De repente, era eu sozinho na casa, sem minha mulher. Dois de meus cinco filhos já adolescentes — um rapaz e uma moça; eram desagradáveis comigo e com eles mesmos. Eu não sabia o que fazer.

— E o que você fez? — perguntou o visitante.

— Examinei as alternativas — disse o Pai-Minuto com um sorriso.

— E quais eram?

— Diga-me — respondeu o Pai. — Quais são as suas opções?

— Bem, acho que continuar a fazer o que sempre fiz; não fazer nada; ou... mudar, fazer alguma coisa nova.

— Como — perguntou o Pai — acha que as coisas vão ficar para sua mulher e seus filhos se você optar por uma das duas primeiras alternativas?

O outro riu.

— Não muito boas.

— Então, qual a sua única escolha?

O jovem pai pensou por alguns momentos. Então, disse calmamente:

— Acho que vou ter que tentar.

O Pai-Minuto inclinou-se para a frente e perguntou com a voz alta, incisiva:

— O QUÊ?

O pai mais jovem riu alto:

— Acho que eu estava sendo um pouco tímido, não estava?

— Libere sua pressão interior. Não tente fazer as coisas com perfeição. Não se preocupe em não cometer erros. É claro que você vai errar. O importante, agora, é fazer o que você já sabe!

O pai mais jovem levantou-se e trocou um aperto de mãos com o homem mais velho. Agradeceu-lhe, prometeu dar notícias de como as coisas corriam e partiu.

**J**á era quase noite quando o jovem pai chegou em casa. Sua mulher perguntou, ansiosa:

— E aí, querido? O que foi que descobriu?

Ele sorriu:

— Você não vai acreditar. Pelo menos foi o que aconteceu comigo, no princípio. Ele apenas me disse o que eu já sabia. Mas sistematizou o conhecimento em três maneiras muito simples para os pais se comunicarem com os filhos. E, aparentemente, funciona maravilhosamente!

A mulher sorriu e falou:

— Só vou acreditar que funciona quando vir com meus próprios olhos. Mas se é para se comunicar melhor, gostaria de saber um pouco mais sobre o assunto.

Fizeram um bule de café juntos e conversaram noite adentro. A jovem mãe achou que tudo aquilo fazia sentido. Sob alguns aspectos, era o que ela e o marido já vinham conversando há algum tempo. Só que eles não conseguiam objetivar as coisas.

— Tenho, realmente, um grande problema com essa idéia toda — confessou a mãe. — A idéia de Pai-Minuto e Mãe-Minuto me parece errada. Os pais devem passar mais do que um simples minuto com seus filhos.

O marido concordou:

— Isso foi exatamente o que o Pai-Minuto me disse quando eu já estava de saída. O sistema apenas nos libera para fazer todas as outras coisas importantes que queremos fazer com nossos filhos. E isso é exatamente o que eu quero fazer.

A mulher pensou por um momento:

— Nesse caso, eu aprovo. — Olhou para o companheiro e acrescentou: — E vai sobrar mais tempo para nós.

Já no dia seguinte, o jovem pai começou a praticar o que aprendera. Não foi fácil no começo. Sentia-se desajeitado. E suas crianças nem sempre compreendiam. Mas, com a participação e o apoio de sua mulher, o inevitável aconteceu.

Ele se tornou um Pai-Minuto, não devido ao que ele sabia, mas devido ao que ele fazia. Estabelecia Objetivos-Minuto. Fazia Elogios-Minuto. Aplicava Repreensões-Minuto. Abraçava seus filhos, falava simplesmente a verdade, expressava seus sentimentos com clareza e ria de seus próprios erros.

E, talvez o mais importante de tudo, estimulava seus filhos a agirem da mesma forma.

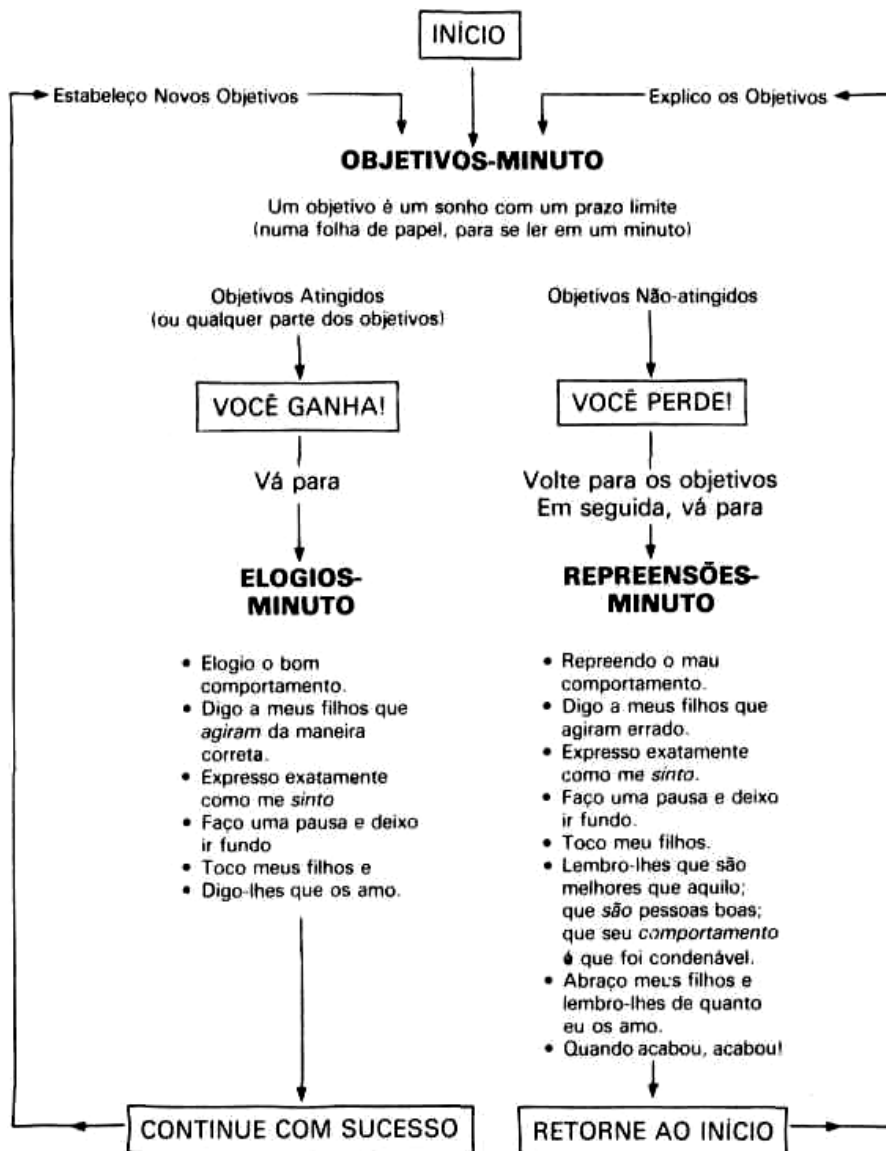
Até criou um resumo do “Plano de Jogo” da Relação-Minuto. Deu uma cópia a cada um de seus filhos — só para lembrar a eles que a vida, ao mesmo tempo em que é uma aventura sem preço que deve ser valorizada e respeitada, é, também, um jogo a ser desfrutado.

## “PLANO DE JOGO” DO PAI-MINUTO

Ensino Meus Filhos a Gostarem de Si Mesmos  
e a Gostarem de Se Comportar Bem  
e Me Divirto Nesse Processo

- Estabeleço objetivos e elogio ou repreendo comportamentos.
- Falo simplesmente a verdade e expesso meus sentimentos com clareza.
- Abraço meus filhos e rio com frequência.

### ESTIMULO MEUS FILHOS A AGIREM DA MESMA MANEIRA COMIGO



Muitos anos mais tarde, aquele que um dia fora um jovem pai olhou para trás no tempo, quando, pela primeira vez, travara conhecimento com os princípios da Relação-Minuto. Estava contente por ter anotado algumas coisas que aprendera com o Pai-Minuto original.

Transformara suas anotações num pequeno livro e dera cópias às pessoas que lhe haviam solicitado orientação.

O homem se lembrava de um amigo que lhe falara do Pai pela primeira vez. Ele, então, lhe perguntara se também queria uma cópia.

Tempos depois, o homem lhe telefonara para lhe dizer:

— Não sei como lhe agradecer. Atualmente, estou usando, eu mesmo, os três segredos da Relação-Minuto. E já houve uma grande melhora na minha família!

O homem estava satisfeito pelo fato de outros pais estarem usando a Relação-Minuto. Estava contente por ter passado o texto adiante.

Todos que tinham uma cópia podiam ler e reler dentro de seu próprio ritmo, até poderem apreender os princípios do método e pô-los em prática de uma forma objetiva.

O Pai conhecia muito bem a vantagem prática da repetição da aprendizagem de qualquer coisa nova.

Algum tempo depois, muitos outros pais da vizinhança haviam se transformado em Pais-Minuto. Alguns deles já tinham até dado o livro para seus filhos mais velhos lerem.

Estes, por sua vez, fizeram o mesmo com outras pessoas.

Logo a vizinhança se transformou num lugar mais agradável de se viver.

Uma tarde, sentado em sua casa, o novo Pai-Minuto se considerava um homem de sorte.

Dera a si mesmo o presente de obter melhores resultados num tempo menor. Tinha tempo para pensar — e dar à sua família o tipo de ajuda de que ela necessitava.

Tinha tempo para praticar exercícios e se manter em forma.

Não experimentara a tensão física e emocional dos outros pais.

Sabia disso porque sentia menos tensão na sua vida pessoal. Provavelmente, viveria mais e melhor.

E sabia que muitas das outras pessoas que haviam usado a Relação-Minuto em suas famílias estavam desfrutando dos mesmos benefícios.

Tanto seus filhos aprenderam a gostar de si próprios, como queriam se comportar bem. Não tiveram que enfrentar os problemas de muitas outras famílias. Mas sua família fizera mais do que evitar as dores comuns da frustração e do fracasso. Experimentaram um raro prazer: conheciam o conforto de um lar feliz.

Então, o novo Pai-Minuto se levantou de sua cadeira favorita e começou a andar de um lado para outro, em seu gabinete de trabalho.

Estava mergulhado em seus próprios pensamentos.

Sentia-se bem consigo mesmo — como pessoa e como pai. O retorno que obtivera pelos cuidados que dedicara à família era grande. Tinha o amor e o afeto de todos os seus membros.

Sabia que se tornara um pai muito eficiente, porque seus filhos tinham aprendido a gostar de si próprios e a se comportar bem.

E, talvez o mais importante de tudo, ele *se curtia*.

**D**e repente, o homem ouviu a voz de sua mulher:

— Desculpe-me interrompê-lo, querido. Mas há uma moça ao telefone. Quer vir até aqui e conversar conosco sobre a maneira como educamos nossos filhos.

Essa jovem mãe, que observara seu marido se comunicar com seus filhos e vira o quanto, desde então, as coisas haviam mudado na família, começara, também, a usar o mesmo método. Ela então sugeriu:

— Se você quiser, ficarei feliz em participar da conversa com vocês.

— É verdade, querida? Seria ótimo. Talvez possamos dizer a ela como um pai e uma mãe podem usar o mesmo sistema, de maneiras diferentes, para obter os mesmos resultados.

Ele estava encantado. Sabia que mais mães e pais estavam tendo um interesse maior em acertar na educação dos filhos. Alguns deles estavam sendo tão espertos quanto ele o fora, aprendendo que podiam desempenhar melhor seus papéis na educação dos filhos.

A família do Pai era ativa e feliz. Curtiam-se uns aos outros. E o mesmo acontecia com aqueles que os conheciam. Era bom estar naquela posição.

— Venha quando quiser — disse à pessoa do outro lado da linha.

Algum tempo depois, ele e sua mulher já estavam conversando com uma mulher jovem e inteligente:

— Estamos contentes por poder compartilhar com você os nossos segredos da relação entre pais e filhos — falou o novo Pai-Minuto. — Quero apenas lhe fazer um pedido.

— O que é? — perguntou a visitante.

— Simplesmente — começou o pai — que você...

\*

*Compartilhe Com  
os Outros Também*

\*



## *Agradecimentos*

Através dos anos, aprendi muitas coisas com a experiência de um grande número de pessoas. Gostaria de agradecer a elas e fazer-lhes um elogio público:

Um elogio especial a:

*Dr. Gerald Nelson*, que deu origem às Repreensões-Minuto, pelo que me ensinou a respeito de separar comportamento e dignidade pessoal.

E a:

*Dr. Kenneth Blanchard*, pelo que me ensinou sobre tantas coisas, inclusive bom humor e prosperidade.

*Dra. Dorothy Briggs*, pelo que me ensinou sobre a auto-estima das crianças.

*Superintendente Midge Carroll*, pelo que me ensinou sobre crianças violentadas e criminosos violentos.

*Dr. Thomas Connellan*, pelo que me ensinou sobre demonstrar o reforço positivo.

*Dr. Charles McCormick*, pelo que me ensinou sobre o toque físico.

*Dr. Kenneth Majer*, pelo que me ensinou sobre o estabelecimento de objetivos.

*Earl Nightingale*, pelo que me ensinou sobre o maior segredo do mundo.

*Dr. Carl Rogers*, pelo que me ensinou sobre honestidade e abertura pessoais.



## *Sobre o Autor*

O **Dr. Spencer Johnson** é presidente da Candle Communications Corporation, conferencista e consultor de comunicação que ajuda as pessoas a diminuir a tensão e alcançar o sucesso através de uma melhor comunicação.

Em 1977, muito antes de publicar seu bestseller *O Gerente-Minuto*,\* (em co-autoria com Kenneth Blanchard, Ph.D.), o Dr. Johnson já estava usando, em sua própria casa, seu agora famoso método de três estágios para ensinar seus filhos a gostarem de si mesmos e a se comportarem bem.

Passou os anos seguintes ouvindo outros pais que estavam aprendendo a usar seu método com o mesmo sucesso. Muitas de suas sugestões práticas estão aqui.

O Dr. Johnson é também o aclamado autor de mais de uma dúzia de livros de Medicina e Psicologia; inclusive a popular *ValueTale*, uma série de livros para crianças. Mais de quatro milhões de exemplares de seus livros estão atualmente em circulação.

Sua formação inclui graduação em Psicologia pela Universidade da Califórnia do Sul e mestrado no Royal College of Surgeons, na Irlanda, e Clínica Médica na Faculdade de Medicina de Harvard, Los Angeles Children's Hospital e Clínica Mayo.

Também trabalhou como consultor do Center for the Study of the Person, Human Dimensions in Medicine Program e do Office of Continuing Education na Faculdade de Medicina, Universidade da Califórnia, La Jolla.

---

\*Publicado no Brasil pela Editora Record. (N. da T.)

