**Famiped. Volumen 2. Nº 2 Junio 2009.**
**Revista electrónica de información para padres de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)**

# Negociando com adolescentes

Autores:
Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Distrito Aljarafe. Sevilla.
Miguel Garrido Fernández. Terapeuta familiar. Universidad de Sevilla.

**Tradução:** Susana Rocha

**Palavras-chave:** adolescentes, argumentos, emoções, diálogo, negociação

Este texto é um cenário fictício, um exemplo. Descrevemo-lo como a negociação entre uma mãe e a sua filha adolescente. Mas pode acontecer de forma semelhante com um rapaz e o seu pai ou a sua mãe ou ambos. No final, tente imaginar outro exemplo qualquer prestando atenção às emoções que estão em jogo.

Está a preparar o jantar enquanto ajuda a sua filha de 6 anos com os seus trabalhos de casa. De repente chega como um relâmpago Clara, a mais velha, com os seus 13 anos "Mamã, amanhã é o aniversário da minha amiga Ester. Combinámos ir o pessoal todo festejá-lo. É na urbanização dela. Voltaremos à meia-noite porque a todos os deixam sair até essa hora. Eu posso ir, não posso?"

O seu primeiro impulso é responder com um NÃO imperioso, que sem dúvida desencadeará um rezingar e um bater de porta enquanto a sua filha sai a refilar a clássica ladainha ("Como tu és, sou a única, A ÚNICA! Que NUNCA pode ficar até à meia-noite. Se não vai acontecer nada! TODOS podem…" etc. etc.). Depois haverá uma discussão, mais resmungos, caras feias, e tome a decisão que tomar, sempre lhe ficará a dúvida (fui demasiado dura pois não deixei, fui demasiado branda e agora não poderei dormir)… e na semana seguinte outra vez! Com outros motivos como ir a um concerto, certo tipo de roupa, …

Rebobinemos: o momento da pergunta não é casual. Desde pequenas as crianças sabem inconscientemente ser "oportunas" e algumas perguntas chave realizam-nas quando estamos ocupados nalgo e portanto têm muitas possibilidades de que estejamos distraídos e que a resposta seja a seu favor. Ou perguntam separadamente à mãe e ao pai dizendo que o outro disse que sim. De maneira que se deve evitar responder apressadamente. Uma opção é dizer: "Minha querida, vejo que é importante para ti mas estou ocupada agora. Depois de jantar falamos". Ou mais abreviadamente: "Tenho que pensar".

E quando chega a hora de falar e negociar, ter presente uma **lista de coisas que NÃO convém fazer ou dizer** junto da outra com estratégias que facilitem a comunicação.

Esta é **a primeira.**

1.- **Barafustar** *("A última vez fomos buscar-te e fizeste-nos esperar meia hora")*

2.- **Pregar um sermão** *("Não me parece bem que se dê tanta liberdade aos jovens")*

3.- **Ameaçar** *("Que saibam o que fazem e o que tomam. De certeza que mais do que um te oferece tabaco ou drogas…")*

4.- **Comparar** *("Olha para o teu primo Víctor, que tem 16 anos e é tão formal" ou "No meu tempo…")*

5.- **Fazer-se de vítima** *("É que não vou poder dormir até que chegues")*

6.- **Usar o sarcasmo** *("Claro, para as festas estás sempre disposta, mas para colaborar em casa…")*

7.- **Insultar** *("Pois parece-me que as raparigas do teu grupo são umas superficiais")*

Se nos apercebemos, a lista inclui muitas das frases que nós mesmos dizemos frequentemente e que ouvimos mil vezes na boca de outros pais ou na nossa própria família. A pena é que não nos lembramos do que nós sentíamos quando alguém nos dava respostas deste tipo: raiva, indignação, …

Esta é **a segunda lista.**

**1.- Admitir os sentimentos do adolescente.** Isso significa OUVIR E DAR NOME a esses sentimentos. ("Vejo que queres muito ir a essa festa"). É um bom começo e propicia a colaboração.

**2.- Explicar o seu ponto de vista.** Para isso convém falar das próprias emoções. Portanto convém usar frases que comecem por "Parece-me", "Preocupa-me", "Creio que" para descrever o ou os problemas de que se apercebe. Também deve falar das próprias expectativas:

Por exemplo:

- *"Preocupa-me que nessa festa comeces a fumar ou a beber álcool"*
- *"Parece-me que pode ser perigoso que voltes sozinha para casa a essas horas"*
- *"É que me preocupa que no dia seguinte estejas cansada para preparar o exame de matemática de segunda-feira".*
- *"Gostaria de saber se vai haver algum adulto a supervisionar"*
- *"Angustia-me a ideia de que te traga alguém que tenha bebido álcool e tenham um acidente."*

Isto além disso pode facilitar a expressão dos sentimentos do jovem, tanto os positivos como os seus temores. Não é simples. Alguns sentimentos são conscientes, mas outros estão mais ocultos.

Vejamos alguns exemplos:

**O que pode sentir ou pensar a mãe?**

- Medo de que a menor venha sozinha à noite.
- Medo de que o grupo possa ter influências negativas sobre a sua filha (consumo de tabaco, álcool ou drogas, sexo desprotegido…)
- Medo de que a jovem perca oportunidades para estudar (o cansaço da festa, outras influências…) e baixe o seu rendimento escolar.
- Insegurança quanto a saber se é acertado responder que sim.
- Insegurança sobre se será melhor continuar com o não.
- Mal-estar perante as discussões.
- Rancor porque quando ela era adolescente a sua família foi muito rígida.
- Inveja porque ela não teve estas oportunidades de se divertir.
- Raiva porque o pai não participa nestas decisões.

**E que pode sentir ou pensar a filha?**

- Desejo de ser autónoma e independente.
- Desejo e excitação por experimentar experiências novas.
- Medo e insegurança perante os possíveis riscos ou propostas *(realmente quero? Atrever-me-ia?)*
- Medo de ter que tomar certas decisões (fumar ou dizer não…) dentro do grupo de amigos.
- Medo de ser rejeitada pelo grupo se não participa, se não se revela, se não faz o mesmo…

**3.- Escutar o ponto de vista da jovem.** Significa fazê-lo sem julgar, interromper nem criticar. Assim poderão aparecer melhor os sentimentos de Clara.

- *"Estou muito entusiasmada porque lhe preparámos uma surpresa muito divertida e além disso também vai o André, o primo dela que conheci este Verão e que é muito interessante…"*
- *"As minhas amigas e eu temos muito claro que não vamos fumar, mesmo que alguns da turma já o façam".*

**4.- Aprofundar um pouco mais nos sentimentos. Destacar os aspectos negativos e positivos que encontra nos argumentos da jovem.**

- *"Vejo que te apetece muito ir à festa e que além disso gostarias de ver esse rapaz…"*
- *"Hmm, vejo que as tuas amigas e tu têm ideias claras acerca do tabaco. Suponho que sabem que às vezes é difícil dizer que não quando te oferecem, não é assim?"*
- *"Como é que tinhas pensado voltar? Lembra-te que temos o carro na oficina e a essa hora não há autocarros"*

**5.- Propor alternativas.**

- *"Posso ajudar a mãe da Ester a preparar a festa e assim dividimos por todos e depois trago-te"*
- *"Podemos organizar a festa aqui, se pedirmos emprestada a sala de condomínio e logo os trazemos entre todos"*
- *"Podes voltar às 23h30 com a Júlia, que vive aqui ao pé, e apanham o último autocarro juntas."*
- *"Ligo-te às 23h30 e à meia-noite em ponto o papá vai-te buscar."*

Também é possível a resposta negativa, claro, mas racional. Por exemplo no caso de mau rendimento escolar, apresentando-o como uma consequência natural de ter estudado pouco, mas deixando lugar para futuras possíveis mudanças e estimulando a que tome decisões, fomentando maior autonomia e responsabilidade.

Esta lista parece muito simples. A chave está nos sentimentos, que estão aí, são reacções naturais, mas negá-los pode entorpecer a comunicação. Quanto negamos os nossos medos tendemos a adoptar posturas arrogantes. E quando negamos o sentimento da outra pessoa, gera-se nela rancor e raiva. Descobri-lo e nomeá-lo desbloqueia muitas situações. Aperceber-se do sentimento que está por trás de uma frase evita confrontos e mal-entendidos. No entanto neste tema falta-nos treino. Vale a pena experimentá-lo. Além disso pode servir de modelo para os nossos filhos na hora de levar a cabo as suas próprias negociações.