

# SAÚDE MENTAL E FAMÍLIA:

CONHECER-SE PARA  
EDUCAR BEM OS FILHOS

◆ Francisco Medeiros\* ◆

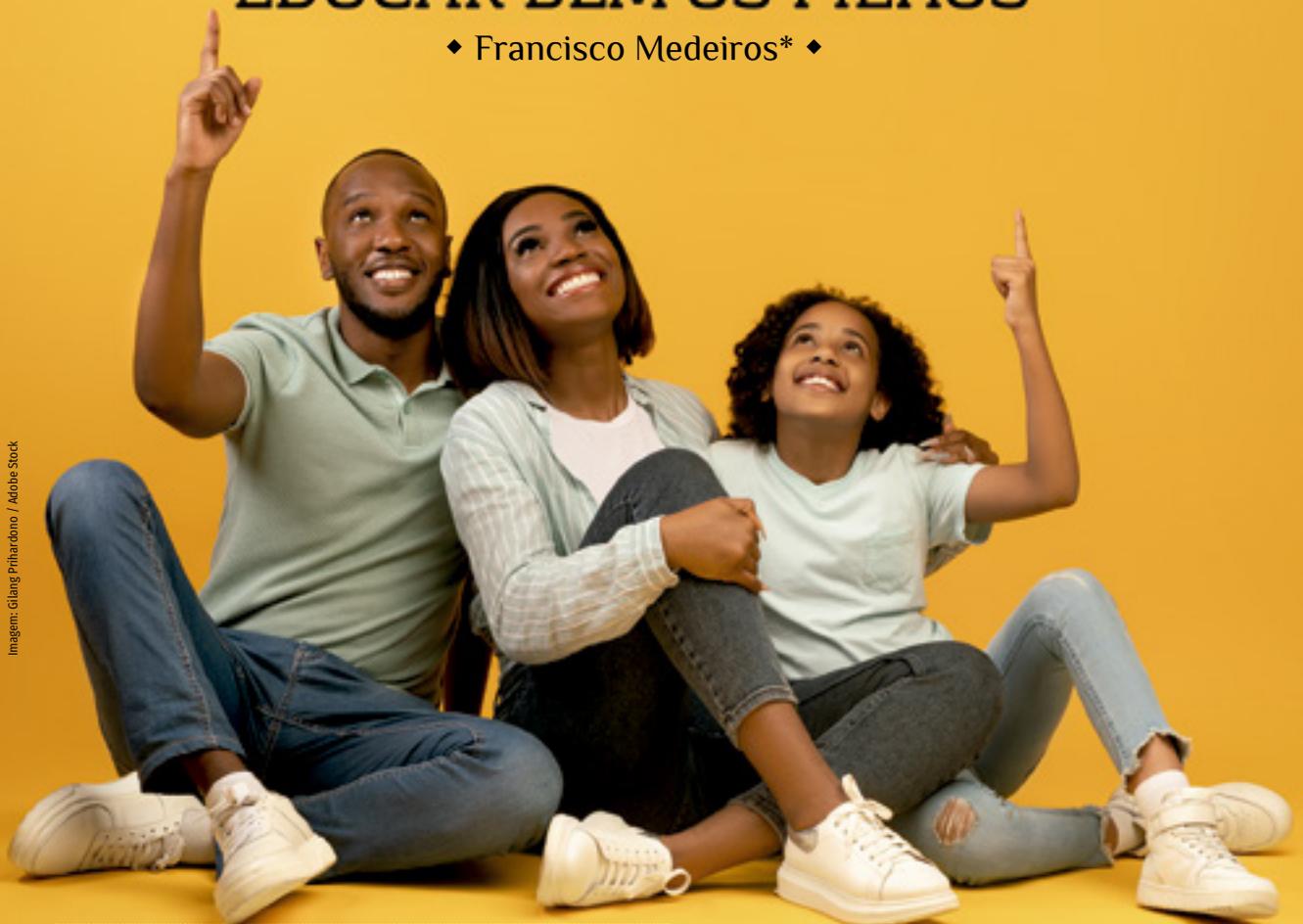


Imagem: Gling Prihardono / Adobe Stock

**A** discussão sobre como educar os filhos geralmente gira em torno de detalhes que muitas vezes nos fazem esquecer da conexão primordial que existe entre filhos e pais. Dar ou não acesso a uma tela, qual comida inserir, estimulações de diferentes tipos são só alguns exemplos do que é mais discutido na internet.

Lembro-me de uma mãe que se encontrava submersa em diferentes métodos e pormenores e isso a estava angustiando bastante, foi quando lhe perguntei: “Você conversa com seu filho?”. O olhar de espanto foi imediato: “Como eu pude esquecer do que era mais importante?”. Assim fomos conversando sobre voltar às origens do que é ser humano.

Em se tratando de autoconhecimento, desconheço melhor conceito do que o da humildade, que para São Bernardo de Clairaval é “(...) uma virtude que leva o homem a desprezar-se ante seu próprio e veríssimo conhecimento” (*Os graus da humildade e da soberba*, Editora Concreta, 2016, p. 27), mas, não só isso, é também o caminho que leva à caridade, ao amor verdadeiro, ou seja, todo cristão precisa trilhar o caminho da humildade, já que o próprio Jesus Cristo diz que é para aprendermos com Ele que é manso e humilde de coração (cf. Mt 11,29).

Para explicar os três graus da humildade, proponho um pequeno exercício. Exemplo: como se sente se gritarem com você? Pense em tudo que sentiria e o que isso causaria no seu interior, ainda mais se vier de alguém muito importante. Agora, tendo esses senti-

mentos e consequências em vista, faz sentido você fazer isso com outros? Ainda mais com seus filhos? Compreende que esse exercício de humildade é uma bússola que leva ao amor? Até mesmo para corrigir alguém, se você refletir conseguirá se lembrar ou mesmo criar em sua mente qual a melhor forma para fazer isso, pois sabe quão doloroso pode ser de outras maneiras. E assim se fazem os graus, primeiro o autoconhecimento e o arrependimento, segundo a análise do outro e a reparação e, por fim, chegamos ao verdadeiro amor, no qual tenho atitudes de verdadeira humildade, compaixão e misericórdia para com o outro.



**Os pais que olham, com simplicidade, para si mesmos sabem quanto doeu cada ato de seus próprios pais e semelhantes e saberão reconhecer também o que foi primordial ou mesmo faltou para ser melhor**



Assim, lançando esse olhar para os filhos, vendo sua humanidade, saberão que o que causarem a eles pode levar a machucados sangrentos ou a experiências que curam e libertam. É desse modo que se atinge o verdadeiro amor por meio do autoconhecimento. ●

**\*Francisco Medeiros** é psicólogo clínico. Atende de maneira on-line. Para mais informações e conteúdo, acesse o Instagram: [@psicologofrancisco](https://www.instagram.com/psicologofrancisco).