



A PALAVRA “acolhimento” veio ganhando força desde meados de 2021 quando começamos a retomar parte de nossas atividades pós distanciamento pandêmico.

A princípio, com a chegada da pandemia, passamos pela dificuldade de compreender a necessidade do distanciamento social, ficar em casa, a vida que passou a acontecer de forma on-line, tudo era novo e desafiador.

Com o tempo e a capacidade humana de resiliência, se adaptar as situações para sobreviver, nos acostumamos à segurança de estar em casa, porém perdendo um pouco de nossa tolerância às diferenças, uma vez que nossa socialização havia ficado mais restrita.

E voltar a encontrar pessoas presencialmente, lidar novamente com o desafio de estar inteiro ali na frente de outras pessoas, foi novamente desafiador para todos e não seria diferente para as crianças e adolescentes.

Muitos são os estudos sobre o impacto da pandemia na saúde mental, especialmente para nossos filhos. A autora de um desses estudos, Sheri Madigan, pesquisadora da Universidade de Calgary, afirmou que durante a pandemia a depressão e a ansiedade na juventude dobraram em comparação aos níveis pré-pandêmicos.



Quando olho para esses estudos sinto a compaixão se acender dentro de mim. Vontade de abraçar, de estar junto, oferecer segurança emocional, apoiar esses processos de superação e retomada. E logo vem a pergunta em minha mente, como farei isso se eu mesma também estou sentindo esses efeitos também na minha vida?

Tenho então buscado meu autoconhecimento, mergulhado na minha história na psicoterapia, tenho me proporcionado mais auto empatia e autocompaixão para que eu possa estar bem e ter condições de oferecer aos meus filhos o acolhimento que eles estão precisando.

É como no avião, primeiro coloco a máscara em mim para poder ajudar quem mais precisar. Se não fizer isso, posso não ter condições de ajudar e todos pagarmos um preço demasiadamente alto.

Somos uma geração que sobreviveu à uma pandemia e honrar essa vida que nos foi proporcionada passa pelo reconhecimento de que fomos impacta dos emocionalmente por essa situação e que agora é tempo de cuidar dessa vida, desse presente que é o agora.

Nas nossas casas, que gosto de chamar de LAR (Lugar de Afeto e Respeito), temos a oportunidade de olhar nos olhos uns dos outros todos os dias. Neste olhar cotidiano é possível perceber as nuances da condição emocional de cada um, se olharmos com presença.

Olhar com presença é olhar com a intenção de ver além da cena, captar as sutilezas do que se passa com aquela pessoa que está diante de nós. Para mim, acolhimento é uma postura, um jeito de estar com o outro, que demonstra que estamos ali, sem julgamentos, abertos ao outro. Nossos filhos estão precisando desse acolhimento. Eu sei que às vezes não é fácil sustentar essa qualidade de presença. E



volto no início de nossa conversa, na necessidade de me cuidar para que eu possa cuidar dos outros, de me acolher para que eu possa acolher os outros.

Tenho percebido, tanto na minha casa como no meu trabalho com as famílias, que esse espaço de não julgamento é de terminante para a construção da segurança emocional.

Nossa sociedade foi construída com base em paradigmas de competição, onde um tem que ser melhor que o outro, onde o resultado é mais importante que o processo. E percebo que vamos reproduzindo isso dentro de nossas casas.

A pressão pelo resultado, a preocupação com o futuro, nos faz pressionar nossos filhos a serem quem eles não são, a viverem num ritmo que não é o deles, a fazerem escolhas que não lhes trarão felicidade. E isso, com certeza, não é acolhimento.

Pare um pouco e olhe para seus filhos. Eles têm espaço para serem quem são?

Procure ser apoio e não empurrão. Falo isso não no sentido estrito, mas metaforicamente.

Na nossa ânsia de ver os filhos vencendo” neste contexto social em que vivemos tentamos “empurrá-los” para frente, imaginando que isso seja o melhor para eles.

Acolha seu filho do jeito que ele é. Demonstre afeto e respeito pelo momento que ele está. Coloque-se como apoio, ofereça companhia para que ele passe pelo processo que está passando. Isso lhe dará segurança emocional e é essa segurança que trará o desenvolvimento pessoal.



Percebam que quando falo em acolhimento não falo de fazer o que os filhos querem, de “passar a mão na cabeça” quando fazem escolhas que não concordamos. Falo de criar espaços para dialogar sobre todas essas questões, nossos medos, aquilo que sonhamos para eles e analisar quais as consequências de nossas escolhas.

Acolhimento não se confunde com permissividade.

Acolhimento é inteireza do estar com o outro. E a família é esse espaço privilegiado para o acolhimento e desenvolvimento de seus membros.



Juliana Poloni

Mediadora de relacionamentos. Facilitadora de diálogos em famílias e equipes de trabalho -
julianapolloni@gmail.com

Click no link e assista em nosso canal no Youtube

Família como Lugar de Acolhimento e Diálogo

<https://youtu.be/ORJHcfcghb0?t=121>

