

JESSICA JOELLE ALEXANDER
IBEN DISSING SANDAHL

CRIANÇAS DINAMARQUESAS

O que as pessoas mais felizes do mundo sabem
sobre criar filhos confiantes e capazes

Tradução
ANDRÉ FONTENELLE



Copyright © 2014, 2016 by Jessica Joelle Alexander e Iben Dissing Sandahl

O selo Fontanar foi licenciado para Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

TÍTULO ORIGINAL The Danish Way of Parenting: What the Happiest
People in the World Know About Raising Confident, Capable Kids

CAPA Jess Morphew

PREPARAÇÃO Lígia Azevedo

REVISÃO Adriana Bairrada e Marise Leal

ÍNDICE REMISSIVO Probo Poletti

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

Alexander, Jessica Joelle

Crianças dinamarquesas : o que as pessoas mais felizes
do mundo sabem sobre criar filhos confiantes e capazes /
Jessica Joelle Alexander, Iben Dissing Sandahl ; tradução
André Fontenelle. — 1^a ed. — São Paulo : Fontanar, 2017.

Título original: The Danish Way of Parenting: What
the Happiest People in the World Know About Raising
Confident, Capable Kids.

ISBN 978-85-8439-053-3

1. Pais – Dinamarca 2. Pais – Estudos interculturais
i. Sandahl, Iben Dissing. ii. Título.

16-08440

CDD-306.874

Índice para catálogo sistemático:

1. Relacionamento entre pais e filhos : Sociologia 306.874

[2017]

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORIA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

Fax: (11) 3707-3501

Sumário

<i>Filhos</i>	7
Prefácio	9
Introdução	13
1. Como reconhecer nossas configurações-padrão	17
2. F de farra	22
3. I de integridade	35
4. L de linguagem	47
5. H de humanidade	63
6. O de opressão zero	79
7. S de socialização	95
O juramento do <i>hygge</i>	108
E agora, o que fazer?	110
<i>Agradecimentos</i>	115
<i>Notas</i>	117
<i>Índice remissivo</i>	138

Filhos

F de farra — Porque brincar livremente resulta em adultos mais felizes e flexíveis.

I de integridade — Porque a franqueza e a honestidade elevam a autoestima, de modo que o elogio pode ser usado para criar uma mentalidade evolutiva em vez de engessada, tornando seus filhos mais resilientes.

L de linguagem — Porque o reenquadramento do diálogo pode transformar sua vida e a dos seus filhos para melhor.

H de humanidade — Porque a compreensão, a adoção e o ensino da empatia são fundamentais para a formação de crianças e adultos mais felizes.

O de opressão zero — Porque criar os filhos com uma abordagem mais democrática, sem disputas de poder, estimula a confiança e torna as crianças mais felizes.

S de socialização — Porque uma rede de relações sólida é um dos fatores mais importantes para nossa felicidade, e a sensação de *hygge* (aconchego) pode ajudar a propiciar isso aos filhos.

Prefácio

O processo de pesquisa e redação deste livro foi um verdadeiro ato de amor. Tudo começou com uma pergunta: por que os dinamarqueses — crianças ou adultos — são o povo mais feliz do mundo?

Como uma americana casada com um dinamarquês e como uma psicoterapeuta dinamarquesa, ambas criando filhos, essa pergunta nos parecia ao mesmo tempo profundamente pessoal e fascinante. Em busca de respostas nos debruçamos sobre pesquisas, dados e entrevistas com profissionais de um amplo leque de áreas. Quando o primeiro esboço deste livro ficou pronto, nós o enviamos a um grupo focal informal de pais e especialistas de toda a Europa e dos Estados Unidos, que incluía democratas e republicanos, naturebas e linhas-duras, adeptos do aleitamento materno e da palmada, superprotetores ou superexigentes e muito mais. Fomos em busca de todo tipo de pais, de todos os setores da sociedade.

Depois do valioso retorno que recebemos, publicamos por conta própria a primeira edição deste livro, acreditando ter criado algo de fato especial. Mesmo assim, ainda estávamos despreparadas para sua incrível trajetória, passando de uma iniciativa pequena a um movimento global em expansão, que continua a nos comover dia a dia, com cada novo leitor.

No começo, quando os pedidos do livro chegavam lentamente, a conta-gotas, ficamos espantadas com sua origem: Nova Zelândia, Áfri-

ca do Sul, diversos países europeus, Vietnã, Indonésia, Austrália e Estados Unidos, só para dar alguns exemplos. Diretores de Hollywood, embaixadores e professores universitários o estavam comprando. Sabíamos disso porque fazíamos pessoalmente o empacotamento e o envio dos exemplares! Estávamos esperançosas, mas esse era um trabalho lento e enfadonho, e ainda pairava sobre nós a sombra do provável fracasso.

Aos poucos, porém, começamos a receber o retorno dos leitores — pais que tinham refletido sobre nossas ideias e agora as estavam experimentando com os filhos. O feedback não era apenas positivo: era repleto de gratidão e até alívio pela descoberta de que existia outra forma de criação, reprimida pelas expectativas da sociedade e pela pressão em fazer as coisas “do jeito certo”.

Pais nos escreviam contando que tinham adorado a ideia de apostar nas brincadeiras, nas noções de humanidade e nas habilidades sociais — e não apenas acadêmicas. O fato de que essas práticas já vinham sendo adotadas em uma sociedade próspera e reconhecidamente feliz abriu os olhos de muitos leitores que mal haviam ouvido falar da Dinamarca.

Então ficamos sabendo que o livro estava sendo adotado em universidades. Uma professora entrou em contato para nos contar que havia criado um curso com base em *Crianças dinamarquesas* — e que seus alunos tinham ficado maravilhados ao ter a mente aberta para outra forma de criar os filhos.

Continuamos a pregar as boas-novas redigindo artigos e concedendo entrevistas, o que iniciou um efeito dominó.

Um empresário indiano que comprou *Crianças dinamarquesas* voltando de uma viagem à Dinamarca nos escreveu contando que queria promover o método em seu país: nas escolas, nos consultórios pediátricos e nos programas de formação de professores, assim como entre o público em geral. “Não é só um livro”, ele escreveu, “é um movimento. E, do meu ponto de vista, um movimento capaz de transformar um país.” Isso foi incrivelmente gratificante para nós.

O livro chegou então às mãos de uma grande editora, numa versão atualizada. E o resto da história ainda está sendo escrito.

Um pouco como acontece na criação dos filhos, *Crianças dinamarquesas* tem sido uma experiência complicada, árdua, alegre e gratificante. O que mais nos realiza e faz com que nos sintamos recompensadas é o retorno dos leitores — pais, avós, educadores, psicólogos, participantes de clubes de leitura e muitos mais. Mesmo que as pessoas não concordem com todos os detalhes do método dinamarquês, ele sem dúvida é útil para iniciar um debate. São ideias que viraram a semente de um movimento comunitário, ajudando-o a crescer e se tornar o que é hoje. Esperamos que elas continuem a se espalhar aos quatro ventos, para que mais gentileza, noções de humanidade e felicidade floresçam mundo afora. Fazemos votos de que este livro traga mais alegria a você e sua família.

Jessica Joelle Alexander

Iben Dissing Sandahl

Copenhague, fevereiro de 2016

Introdução

QUAL É O SEGREDO DA FELICIDADE DINAMARQUESA?

A população da Dinamarca, pequenino país no norte da Europa, mais conhecido pelo conto de fadas “A pequena sereia”, de Hans Christian Andersen, tem sido eleita a mais feliz do mundo pela Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Econômico (OECD) quase todos os anos desde 1973. São mais de quarenta anos! Se você parar um instante para pensar, conquistar esse feito de maneira assim constante é espantoso. No momento em que escrevemos, os dinamarqueses também foram considerados o povo mais feliz do mundo por todas as edições do Relatório Mundial da Felicidade, publicado pelas Nações Unidas. Qual seria então o segredo desse sucesso?

Incontáveis artigos e estudos se dedicaram à resolução desse mistério. Por que a Dinamarca? O programa de tv *Sixty Minutes*, da rede americana CBS, exibiu uma reportagem a respeito, intitulada “A busca da felicidade”; a apresentadora Oprah Winfrey produziu um programa sobre o assunto, “Por que os dinamarqueses são tão felizes?”. As conclusões sempre são convenientemente inconclusivas. Seria pelo sistema social do país, pela questão habitacional, pelo governo? Pelos impostos elevados e pelos invernos frios e tenebrosos é que não deve ser. Por quê, então?

Os Estados Unidos, país em cuja Declaração de Independência consta o direito à “busca da felicidade”, não figuram nem entre os dez

primeiros da lista, mantendo-se por volta do 17º lugar, atrás do México. Apesar de haver um ramo da psicologia dedicado à felicidade, além de um oceano sem fim de livros de autoajuda que ensinam a atingir essa fugidia condição, a população dessa superpotência mundial não é lá tão feliz. Por que isso acontece? E, mais do que isso, por que os dinamarqueses parecem tão satisfeitos?

Depois de muitos anos de pesquisa, acreditamos ter desvendado o segredo. E a resposta é bastante simples: toda essa felicidade vem da forma como os dinamarqueses são criados.

A filosofia dinamarquesa de como educar os filhos gera resultados poderosos: crianças felizes, emocionalmente seguras e resilientes, que se tornam também adultos felizes, emocionalmente seguros e resilientes, que reproduzem esse estilo de criação quando têm seus próprios filhos. Isso explica os mais de quarenta anos encabeçando os rankings de felicidade.

Durante essa incrível jornada, decidimos compartilhar com você os conhecimentos a respeito do método dinamarquês de criação. Neste guia passo a passo, nossa meta é auxiliar pais que estão para embarcar ou já embarcaram num dos trabalhos mais desafiadores e extraordinários do mundo. O método exige prática, paciência, força de vontade e autoconsciência, mas o resultado faz o esforço valer a pena. Não se esqueça de que esse será seu legado. Caso sua intenção seja criar os filhos mais felizes do mundo, não pare de ler. O segredo do êxito dinamarquês está nestas páginas.

UMA AMERICANA NA DINAMARCA

Quando meus amigos souberam que eu estava escrevendo um livro sobre criação de filhos com uma amiga, caíram na risada. “Você, a mulher menos maternal do mundo, escreveu um livro sobre esse assunto?” A ironia é que foi exatamente minha falta de talento como mãe que despertou meu interesse pelo método dinamarquês. Tinha certeza de que, se tinha mudado minha vida de forma tão profunda, por certo ajudaria outras pessoas.

Pois bem, não nasci com os tais dons supostamente inatos a toda mulher. Admitir isso não me incomoda. Nunca fui muito chegada a crianças. Para ser sincera, mal gostava delas. Fui mãe porque aconteceu. Dá para imaginar meu receio quando engravidéi. “Como é que eu vou dar conta de um negócio desses?”, pensei, na época. “Vou ser uma mãe horrorosa!” Por isso, peguei todo e qualquer livro sobre o assunto que aparecia. Li muito. Aprendi muito. Mesmo assim, o medo persistia.

Para minha felicidade, meu marido era dinamarquês. Nos mais de oito anos de contato com sua cultura havia percebido que eles não tinham grandes problemas com os filhos. No geral, as crianças eram felizes, tranquilas, bem-comportadas. Eu me perguntava qual seria o segredo daquilo, mas nunca encontrava um livro que tocassem no assunto.

Quando, por fim, me tornei mãe, acabei fazendo a única coisa que me parecia natural: dirigia toda e qualquer pergunta que me ocorresse a meus amigos e parentes dinamarqueses. Da amamentação à disciplina, passando pela educação, optei pelas respostas espontâneas em detrimento de qualquer livro na minha estante. Nesse trajeto, deparei com uma filosofia que me abriu os olhos e mudou completamente minha vida.

Falei sobre isso com minha grande amiga Iben. Ela é psicoterapeuta com muitos anos de experiência na área familiar. Juntas, refletimos sobre a pergunta: “Existe um método dinamarquês de criação de filhos?”. Até onde ela sabia, não. Procuramos aqui e acolá livros sobre o tema, sem sucesso. Em todos os anos de trabalho, Iben nunca tinha ouvido falar de um “método dinamarquês”, embora conhecesse a teoria e a prática (inclusive na própria pele) relacionadas ao tema. Haveria um estilo de criação distinto em sua própria cultura que ela nunca percebera?

IDENTIFICA-SE UM PADRÃO

Quanto mais falávamos do assunto, mais claro ficava que de fato existia uma filosofia dinamarquesa de criação de filhos. No entanto, ela devia estar tão profundamente arraigada à vida cotidiana e à cultu-

ra do país que passava despercebido por quem participava daquilo. Quanto mais observávamos, mais fácil ficava notar um padrão. Até que lá estava ele, bem diante dos nossos olhos: o método dinamarquês.

Nossa teoria se baseia em mais de treze anos de experiência, pesquisa e estudos da cultura e da vida cotidiana dinamarquesas, sustentados por fatos. Iben trouxe consigo, além da experiência pessoal, a visão de sua área de especialidade, confirmada por diversos estudos e exemplos da cultura local. Ambas aprendemos muita coisa durante essa caminhada, em nossas pesquisas e longas entrevistas com pais, psicólogos e professores a respeito do sistema educacional dinamarquês. Todos os estudos em que nos baseamos estão listados no final deste livro.

Gostaríamos de esclarecer que este não é um livro a respeito do modo de vida dinamarquês ou um manifesto político. É uma teoria sobre a criação dos filhos, que acreditamos representar um dos principais fatores para a liderança absoluta dos rankings de felicidade por esse país. Crianças felizes se tornam adultos felizes, que criam crianças felizes, e assim por diante.

Temos ciência de que esse não é o único fator da felicidade dinamarquesa. Além disso, sabemos que existem pessoas infelizes vivendo ali, já que a Dinamarca não é uma terra utópica e tem seus próprios problemas, como qualquer país. É preciso deixar claro também que este livro não tem a intenção de criticar os outros países, como os Estados Unidos, que é posto com frequência em comparação — os fatos e observações que apresentamos neste livro são generalizações. Tenho enorme orgulho de ser americana e amo profundamente meu país. Para mim, trata-se de uma oportunidade de enxergar o mundo sob uma lente bem diferente — com uma “lente dinamarquesa”, podemos dizer —, o que mudou por completo meu ponto de vista.

Gostaríamos de propor que você também veja através dessa lente e reflita a respeito. Caso este livro ajude você a enxergar as coisas de outra maneira, teremos sido bem-sucedidas. Talvez você não se transforme de “pessoa menos maternal/ paternal do mundo” em uma mãe ou pai mais feliz ou em um ser humano melhor, como eu, mas torcemos para que as mudanças sejam positivas. E esperamos que desfrute desta jornada.

1. Como reconhecer nossas configurações-padrão

De tempos em tempos, todos fazemos uma reflexão sobre o que significa ter filhos. Seja antes do nascimento do primogênito, quando a criança faz uma cena ou durante uma briga na hora do jantar por conta dos brócolis, em algum momento cada um de nós pensou: “Será que estou fazendo do jeito certo?”. Muitos recorremos a livros e à internet, ou conversamos com amigos e parentes em busca de apoio e conselhos. A maioria quer apenas ouvir que, de fato, está fazendo tudo do jeito certo.

Mas já parou para pensar em qual é o jeito certo? De onde tiramos nossos conceitos sobre criação de filhos? Se você for à Itália, vai ver crianças jantando às nove e correndo em volta das mesas dos restaurantes até meia-noite; na Noruega, é comum deixar os bebês dormindo ao ar livre mesmo com temperaturas próximas de vinte abaixo de zero; na Bélgica, admite-se que crianças bebam cerveja. Para nós, algumas dessas práticas podem soar bizarras, mas são o “jeito certo” de cada um desses países.

As ideias tacitamente aceitas a respeito da criação dos filhos constituem o que Sara Harkness, professora de desenvolvimento humano da Universidade de Connecticut, chama de “etnoteorias parentais”. Há décadas ela estuda esse fenômeno, tendo chegado à conclusão de que as crenças intrínsecas em relação ao jeito certo de criar os filhos estão tão arraigadas na sociedade que é quase impossível enxergá-las de maneira objetiva. Para nós, parece simplesmente que as coisas são assim.

Dessa forma, a maioria já pensou naquilo que significa ser pai ou mãe, mas você já pensou no que significa ser pai ou mãe no seu país? E se a lente através da qual enxergamos distorcer nossa capacidade de enxergar qual é o “jeito certo”?

Se tirássemos por um instante essa lente, o que enxergaríamos? Se recuássemos um pouco para olhar de longe nosso país, que impressão teríamos?

A EPIDEMIA DE ESTRESSE

Nos últimos anos, países como os Estados Unidos vêm assistindo à queda do nível de felicidade individual. O uso de antidepressivos nesse país aumentou 400% entre 2005 e 2008, segundo o Centro Nacional de Estatísticas de Saúde. Também cresceu o número de transtornos psicológicos diagnosticados e medicados em crianças, ainda que em alguns casos sem um método preciso de diagnóstico. Somente em 2010, pelo menos 5,2 milhões de crianças e jovens entre os três e dezessete anos estavam tomando ritalina contra transtorno de déficit de atenção com hiperatividade.

Está em curso no país uma luta contra a obesidade e a chegada à adolescência cada vez mais cedo — ou “puberdade precoce”, como se diz hoje. Crianças de apenas sete ou oito anos tomam injeções de hormônio para retardar esse processo. A maioria da população sequer acha isso estranho: acredita-se apenas que as coisas são assim. “Minha filha está tomando a injeção”, comentou despreocupadamente outro dia uma mãe, que acreditava que a filha de oito anos estava entrando cedo demais na puberdade.

Sem se dar conta, muitos pais são excessivamente competitivos consigo mesmos, com os filhos e com outros pais. É claro que nem todos são assim — ou não desejam ser —, mas talvez a pressão de viver numa cultura competitiva esteja se fazendo notar. O discurso por todo lado pode ter um forte tom de desafio, o que deixa todo mundo na defensiva. “A Kim é craque no futebol. O técnico diz que ela é uma das melhores do time. Mas ela ainda consegue tirar A em tudo, apesar de também fazer

caratê e natação. Não sei como ela consegue! E a Olívia, como tem se saído?” Sentimos a pressão pelo desempenho, para que nossos filhos tenham um bom rendimento escolar e realizem nosso ideal de sucesso infantil. E nos sentimos julgados — pelos outros e por nós mesmos. Parte disso se deve à natureza humana, mas parte se deve ao jeito de ser americano. O que empurra essa sociedade, no sentido de mostrar desempenho, competir e ter êxito num nível que, no fim das contas, não parece produzir adultos felizes? E se algumas das respostas em relação à criação dos filhos — das regras da criação — estiverem erradas?

E se descobríssemos que os óculos que estamos usando não têm o grau certo, impedindo que enxerguemos as coisas tão claramente quanto imaginávamos? Trocaríamos as lentes, corrigindo nossa visão e voltando a olhar para o mundo. E então descobriríamos que tudo ficou diferente! Ao tentar enxergar as coisas sob uma nova perspectiva, com novas lentes, a pergunta surge de modo natural: *existe um jeito melhor?*

COMO AVALIAR NOSSAS CONFIGURAÇÕES-PADRÃO

Outro dia, Jessica foi à cidade com o filho Sebastian, que beirava os três anos de idade. Ele estava com uma bicicletinha sem pedais e começou a atravessar a rua, embora ela tivesse berrado várias vezes para o menino parar. Jessica correu em desespero, agarrando-o com força pelo braço e dando-lhe um puxão. Ela ficou assustada e transtornada, e na hora em que ia gritar “Quando eu disser para parar, me obedeça!” percebeu que ele ia chorar de medo. Jessica teve que reunir todas as suas forças para se enxergar de fora e avaliar o que estava fazendo. Aquela não era a reação que queria ter. Ela vasculhou sua mente em busca de outra forma de agir e teve uma ideia. Parou, respirou fundo e baixou o tom, dizendo em uma voz calma, mas severa: “Você quer ficar com um dodói? A mamãe não quer que você tenha um dodói. Está vendo os carros?”. Jessica apontou para eles e o filho assentiu. “Eles podem fazer dodói em você!”

Sebastian prestou atenção no que ela dizia e concordou. “Carro. Dodói”, ele repetiu.

“Por isso, quando mamãe disser para você parar, obedeça, está bem? Assim os carros não fazem dodói em você.”

Ele concordou, sem chorar. Os dois se abraçaram, e Jessica sentiu que ele ainda assentia com a cabeça. “Carro. Dodói.”

Cinco minutos depois, chegaram a outra faixa de pedestres. Jessica lhe disse para parar, e Sebastian parou. Ele apontou para a rua e balançou a cabeça. “Carro. Dodói.” Ela bateu palmas para que ele visse o quanto estava contente. Note que a satisfação não vinha apenas do fato de ele ter parado. Ela estava contente *consigo mesma* por ter parado — por ter impedido e alterado seu comportamento natural em um momento complicado. Não foi fácil, mas Jessica transformou uma situação tensa e potencialmente explosiva em outra, divertida e segura, cujo resultado deixou mãe e filho mais felizes.

Às vezes esquecemos que “criar”, assim como “amar”, é um verbo. Esforço e dedicação são necessários na obtenção de um retorno positivo. Para ser um bom pai ou mãe, é necessário um grau altíssimo de autoconsciência. É fundamental ficar de olho na forma como agimos quando estamos cansados, estressados, no limite de nossas forças — em nossa “configuração-padrão”, ou seja, o esquema de ação e reação a que recorremos quando estamos cansados demais para pensar melhor.

A maior parte de nossas configurações-padrão é herdada de nossos pais. Elas estão arraigadas, programadas, como a placa-mãe de um computador. É essa configuração de fábrica que apresentamos quando chegamos ao nosso limite mental e não conseguimos raciocinar, a que foi instalada dentro de nós durante nossa criação. É por causa dela que nos pegamos dizendo coisas que na verdade não queremos dizer; que agimos e reagimos de maneiras que nem sempre são as mais adequadas; que nos sentimos mal por acreditar, lá no fundo, que existe um jeito melhor de fazer nossos filhos agirem certo, ainda que não saibamos como. Qualquer pai ou mãe conhece essa sensação.

É por isso que é tão importante observar sua configuração-padrão, analisá-la e comprehendê-la. Em um processo de ação e reação diante de seu filho, do que você gosta? Do que não gosta? Simplesmente reproduz sua própria criação? O que gostaria de mudar? Só quando en-

xergar suas tendências naturais como pai ou mãe — sua configuração-padrão — poderá decidir como mudá-la para melhor.

Nos próximos capítulos, vamos ajudá-lo a fazer algumas dessas mudanças positivas. Usando um acrônimo fácil de recordar, FILHOS — farra, integridade, linguagem, humanidade, opressão zero e socialização —, vamos analisar alguns dos métodos testados e aprovados, que têm dado certo há mais de quarenta anos com os pais e mães dinamarqueses.

Desenvolver a autoconsciência e a tomada de decisões refletidas em relação ao processo de ação e reação é o primeiro passo na direção de uma mudança de vida radical. É assim que nos tornamos pais e mães melhores — e também pessoas melhores. E é assim que deixamos um legado de bem-estar. Existe um presente melhor para seus filhos, e para os filhos deles, do que ajudá-los a ser adultos mais felizes, confiantes e resilientes? Acreditamos que não. E esperamos que você concorde.