



Facilitoria

*Uma proposta diferente
para o alívio da carga mental*

Por Ton Kohler



Sumário

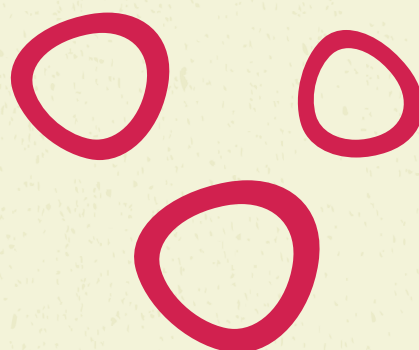
Facilitoria - Uma proposta diferente para o alívio da carga mental 3

Quem eu sou e por que iniciei esse trabalho 4

O motivo que me levou a criar esse trabalho e a influência do meu Pai nele 8

Mas o que é carga mental e como ela impacta nossa vida? 12

Mas deixa eu lhe dizer o que é Facilitoria 15



Facilitoria

Uma proposta diferente para o alívio da carga mental

Ficamos muito felizes com seu interesse sobre o tema. Acredite!

Só de ter vindo até aqui, você já deu um importante passo para a melhoria da sua qualidade de vida e da sua família.

Ao longo deste e-book você vai compreender o motivo pelo qual criei esse trabalho, o que exatamente é **carga mental** e como nos relacionamos com ela.

Vamos também esclarecer alguns pontos importantes antes de mostrar como é possível transformar a aventura do nosso dia a dia em momentos leves e agradáveis, sempre contando com a participação de todos.

Mas antes de mais nada, preciso explicar a você sobre quem sou e o motivo pelo qual criei a **Facilitoria** (que “trem” é esse Ton?) e iniciei esse trabalho com as Mães.



Quem eu sou e por que iniciei esse trabalho

Começamos pelo óbvio! Eu sou o Ton Kohler, viúvo e Pai solo do Pedro e da Mariana.

Em novembro de 2018, criei a página **"Papai em Dobro"** nas redes sociais com o intuito de mostrar às pessoas parte da nossa rotina em família e a maneira que estávamos encarando o momento mais difícil de nossas vidas: a perda repentina da minha esposa, Mãe dos meus filhos.

A ideia era interagir com Pais, levar mensagens de superação e sobre a importância de falarmos sobre saúde emocional.

CLIQUE E ACESSE @papaiemdobro

CLIQUE E ACESSE /papaiemdobro

CLIQUE E ACESSE @papaiemdobro

Até então, éramos “nós quatro”, até o dia em que a mamãe precisou partir e passou a nos acompanhar lá de cima, junto com outros anjos que nos iluminam e nos guardam aqui na Terra.

Renata estava treinando *muay thay* na academia e teve uma parada cardíaca durante o treino. Sem nenhum aviso prévio ela nos deixou. Passamos por um processo muito doloroso de aceitação da perda, mas que ao mesmo tempo nos levou a aprender a ressignificar os momentos difíceis que a vida nos impõe.

O amor e o acolhimento da nossa família, amigos e dos nossos seguidores nas redes sociais nos ajudaram a superar as dificuldades e somos muito gratos por isso. Hoje somos uma família feliz e que aproveita e valoriza cada segundo de nossa existência.



Talvez você não tenha se perguntado, mas vou responder aqui, pois sempre que conto como a Rê partiu, as pessoas costumam questionar. Minha esposa não tinha nenhum problema de saúde! Não usava suplementos e muito menos anabolizantes. Ela se foi porque Deus escolhe pessoas especiais para morar com ele e, na maioria das vezes, muito antes do que imaginamos.

Ela foi uma dessas pessoas especiais que deixou muitas lições e ensinamentos. Na breve passagem da Rê pela Terra, tivemos a oportunidade de viver lindos momentos em família. A partida dela mostrou que tenho uma grande missão por aqui: **a de viver a paternidade de forma mais ativa possível e mostrar aos nossos filhos e às outras pessoas que nos acompanham, que a vida pode ser descomplicada e mais leve.**

No quarto mês após o falecimento da Rê, decidi tornar pública a forma como eu estava lidando com tudo. Também fiz isso para encontrar Pais em situações semelhantes. Produzi um vídeo bem simples, narrando como eu havia contado para as crianças que a mamãe não viria mais para casa. Publiquei no YouTube e repostei no Instagram e teve uma repercussão muito boa. Nos primeiros meses vivi histórias lindas relacionadas às minhas reações e às dos nossos filhos sobre o nosso processo de enfrentamento do luto.



Clique no botão ao lado e assista ao primeiro vídeo sobre a nossa história publicado no canal "Papai em Dobro" no YouTube

Por sete meses, Mariana me chamou de "mamãe" e ela tinha recém feito um aninho quando tudo aconteceu. Pedro tinha três anos e nos ensinou que a morte é uma palavra pesada para adultos, mas para as crianças é leve como transcender de um mundo para outro, como o abrir e fechar de uma porta.



Enfim, ao narrar nosso dia a dia e postar alguns vídeos nas redes sociais, acabamos ganhando uma repercussão considerável e fui convidado a participar de inúmeros programas de televisão, como *Encontro com a Fátima Bernardes*, jornais regionais e nacionais, e diversos programas de rádio. Também palestrei para milhares de pessoas e, em uma ocasião, tive a oportunidade de subir no palco com um cara que admiro muito, Marcos Piangers. Fui honrosamente convidado a participar do TED Talks que abordou o tema - "*Devemos Aprender a Fazer Chuquinha de Cabelo*".



Participação no programa "Encontro com Fátima Bernardes" - Exibido em 09/05/2019



Entrevista para o programa "RIC Mais" - Exibido em 10/08/2019



Participação no TEDx Passauna Park- Exibido em outubro de 2019



Entrevista no programa "Amar" por Mariana Kupfer - Exibido em agosto de 2020

Sou formado em Publicidade, fiz duas pós-graduações e muitos outros cursos relacionados ao mundo corporativo. Trabalhei vários anos em multinacionais e, em julho de 2020, decidi me dedicar exclusivamente aos temas *Paternidade* e *Maternidade*.

Hoje sou certificado como **Educador Parental Internacional** pela Americana PDA - *Positive Discipline Association*.

www.positivediscipline.org

O motivo que me levou a criar esse trabalho e a influência do meu Pai nele



Tive dificuldade de encontrar pessoas para conversar sobre a paternidade solo. Geralmente, as Mães são as que mais entendem meu dia a dia. Pouquíssimos homens compreendem minha realidade e, por mais que sejam empáticos, percebo que apenas alguns entendem profundamente questões relacionadas à educação dos filhos, aos cuidados com a casa e aos aspectos emocionais que moram em cada integrante da família.

Gostaria de assumir alguns processos de aprendizagem aqui. Acredito que o tempo é o senhor de muitas coisas e o conhecimento é um dos seus discípulos. Fui pego pela mão e lançado em desafios que nem imaginava que existiam, mas de repente eles estavam ali aguardando uma ação ou um desenrolar do seu responsável, que nesses casos era eu mesmo.



Sempre fui apaixonado pela paternidade e só soube o que ela era exatamente ao ter meu primeiro filho. Desde pequeno pensava em como eu agiria em algumas ocasiões. Por sorte, tive um grande professor em casa, **meu Pai!**

Ele não costumava ser amoroso, a não ser com as minhas irmãs mais novas e ainda, como muitas vezes acontecia, por estar alcoolizado. Via minha Mãe carregando tudo sozinha, passamos momentos muito importantes e difíceis, e o meu Pai sempre ausente, inclusive financeiramente.

Foram raros os momentos em que víamos nosso Pai dialogar conosco. Geralmente, suas poucas palavras eram de ordem, isso quando não vinham acompanhadas de agressão física. Mas, do dia para a noite e por três meses, nosso Pai se transformou em um Pai mais presente, mais amigo. Como se fosse uma singela reparação por seu comportamento como Pai até ali.

Ao fim desse período, ele vinha dirigindo pela rua onde morávamos quando sofreu um desmaio e bateu na traseira de um caminhão que estava estacionado. Ele faleceu ali mesmo! Na época eu tinha dezesseis anos e me tornei rebelde e depressivo. Demorei para me curar, secar as feridas. Mas sim, em seu tempo tudo ficou bem.

Essa experiência, além de me ajudar a enfrentar as dificuldades com a partida da Rê, também contribuiu para a reflexão de como meu Pai realizou sua paternidade. A sua ausência me fez pensar como seria ser um Pai de verdade: a importância de ser ouvido, de sentir-se amado, de ser uma referência no tratamento dado às mulheres, de respeitar o que os filhos sentem e, principalmente, de ser presente na vida deles.

Meu Pai, meu maior professor!

Mesmo que às avessas, ele me ensinou muito! Eu nunca soube direito o que era ser um bom Pai, até mesmo porque não há uma medida que permita fazer essa avaliação. Mas eu sabia exatamente o que era ser um Pai "mais ou menos", ausente de suas responsabilidades e que dá pouca atenção para a família. Não quero que pensem que meu Pai foi uma pessoa ruim! Não! Ele foi muito trabalhador e nos ensinou sobre disciplina profissional. Ele era amado por muitas pessoas e era extremamente amigável. Porém, isso não melhorou suas atitudes paternas.

Nessa história toda, outra pessoa destacou-se honrosamente e me inspirou a criar esse trabalho: **a minha Mãe!**

Como uma pessoa que estudou até a 7ª série, engravidou aos 16 anos, teve 6 filhos biológicos e a coragem de criar outro da vizinha que não tinha condições, nos ensinou a andar de cabeça erguida e a conquistar tudo que sonhamos? Minha Mãe foi demais! Tinha mais de um trabalho, sempre cuidando da casa, dos filhos e das finanças. Ela é a minha maior referência de amor e parentalidade.

Ao ficar viúvo, pensei claramente que se minha Mãe conseguiu criar sete crianças, por que eu não conseguiria dar conta de duas? Assim fui desenvolvendo minha paternidade e cheguei aqui nesse trabalho com vocês.



Confira a participação do Ton no programa Gente que Inspira - GNT

Eu sempre fui um Pai presente, ativo e atento a tudo que precisava ser feito na casa e com meus filhos. Eu chegava do trabalho e já ia tomando meu posto de facilitador. Por muitas vezes eu brincava, com tom de verdade, que quem mais fazia as coisas em casa era eu. Minha esposa ria alto e dizia que eu não sabia da metade e isso gerou algumas conversas calorosas, pois eu não entendia bem como ela exatamente usava o tempo dela. Meu trabalho exigia de 10 a 12 horas diárias em um ambiente de competição que me deixava estressado. Ao chegar em casa, eu não conseguia enxergar algo que estava diante dos meus olhos, a **carga mental** da minha esposa.



Confesso a vocês que antes de ficar viúvo, eu nem conhecia esse termo. Foi chocante perceber que, para isso, precisei estar na posição que estou hoje: a de Pai solo e viúvo, que tem que dar conta de tudo, assim como minha Mãe fez.

Hoje eu tenho convicção que errei com minha esposa por achar que, em algumas situações, eu fazia mais do que ela. Pois, primeiramente, não estava fazendo nada mais do que assumir o meu papel de Pai. E é incrível como socialmente, assumir isso parece ser algo de outro mundo, quando é apenas o mais básico de tudo. Realizar tarefas domésticas e cuidados com o lar não me colocava na posição de um homem extraordinário, mas apenas no papel de quem divide o teto com outra pessoa. Assim, após eu perder a minha esposa, eu fui me desconstruindo e percebendo inúmeras atitudes que estão enraizadas na sociedade e que influenciam a forma como as famílias vão se estruturando. A sensação é de que um véu caiu e consegui enxergar que muitas questões estão completamente desconexas no quesito **organização familiar**.

Fazendo essa reflexão sobre desconstruções, ficou claro que não estamos vendo o óbvio e, automaticamente, sobrecarregando as mulheres. Eu tive que me tornar viúvo, viver uma nova rotina para então perceber o quão pesado e maléfico são os efeitos da carga mental.

Incrível estar aqui escrevendo isso para vocês agora! Como a vida nos transforma e como é importante estarmos abertos a dialogar e buscar conhecimento por meio da empatia social e familiar.

Mas o que é carga mental e como ela impacta nossa vida?

A discussão sobre **carga mental** é muito recente. A literatura sobre o assunto está em livros nos quais são tratados o papel feminino e sua evolução. Há pouca informação específica sobre o tema, e esse é um dos motivos pelo qual resolvemos criar um trabalho diferente do que temos visto por aí, como mentorias e palestras.

Mas afinal o que é carga mental?



É considerada carga mental toda e qualquer atividade relacionada à administração e ao planejamento dos afazeres do lar e dos cuidados com as pessoas que moram nele. Diferentemente do que muita gente pensa, a carga não está associada apenas aos afazeres de forma física ou sobre a execução em si, mas tudo que antecede isso. São os pensamentos que rondam nossas mentes sobre o que precisa ser feito e planejado, gerando um cansaço mental que nunca é mencionado como exatamente uma tarefa. Por esse motivo, é muito comum as pessoas não conhecerem e nem entenderem a carga mental. Ela é inerente à organização e à administração, e não às ações de realização.



Historicamente são as mulheres as grandes responsáveis por essas atividades. No início do século passado, enquanto homens estudavam Direito e Medicina, as mulheres, quando tinham oportunidade, estudavam Economia Doméstica, Governanças do Lar e outras disciplinas relacionadas aos cuidados dos filhos e da casa. As mais sortudas e financeiramente agraciadas ainda podiam estudar Música, Corte e Costura, entre outras atividades artísticas.

Felizmente muitas coisas mudaram e hoje as mulheres possuem legalmente os mesmos direitos que os homens. Porém, nem sempre o que é legislado é praticado, e o fato aqui é abordar o motivo de a carga mental das mulheres ser inúmeras vezes mais pesada do que a dos homens. Como desenraizar esses papéis obsoletos de que homem deve realizar tarefas "x" e as mulheres tarefas "y"? Para essas e outras situações não há dedos para serem apontados! Apenas a oportunidade do diálogo para que todos possam calçar a sandália alheia e, a partir disso, viabilizar cooperações. Mas agora vamos falar dos homens e entender um pouquinho de ambos os lados.

Você facilmente deve dizer que a sua carga, basicamente, vem da falta de empatia do seu cônjuge, companheiro(a), na realização das obrigações domésticas. De fato, nós homens, por uma certa natureza social, não costumamos nos envolver em tudo. Até mesmo porque as mulheres executam ou pedem que o façamos. Mas vamos ser práticos! A participação masculina em todas as esferas do lar é muito recente. O histórico mostra o quanto fomos ensinados a "sair para caçar" em vez de "ficar na aldeia zelando por todos que ali moram". Temos raras referências de homens que atuam assim e ainda pudemos assistir ao preconceito que eles sofrem, e não somente por outros homens, mas por outras mulheres também.

Fomos ensinados a não demonstrar fragilidade ou sensibilidade. A não demonstrar fraquezas, pois temos que ser durões acima de tudo. Fomos ensinados que se não der para resolver diferenças na conversa, resolvemos na porrada mesmo! Falar sobre nossos sentimentos nos coloca na posição de frágeis e se sentimos medo, não somos dignos de sermos homens de verdade. Quantas vezes na sua vida você já ouviu alguém dizer "*Você é um homem ou um saco de batatas?*". E se nos indispomos a agir como nossos Pais e avós, vamos ouvir "*Não se fazem mais homens como antigamente*".

Enfim, o resultado disso são os números que envolvem a masculinidade. Entre os homens, a taxa de suicídio é quatro vezes maior do que entre as mulheres. Além disso, a expectativa de vida da mulher é de sete anos maior do que a estimativa masculina. Somos a maioria das mortes no trânsito e a maioria entre os usuários de drogas e álcool. Matamos muito mais uns aos outros, somos a maioria nos presídios e somos os maiores responsáveis por relacionamentos abusivos.

Eu poderia escrever mais uma página inteira sobre os nossos problemas de comportamento baseados na falta de referência e na pouca aceitação social quando tentamos ser diferentes desses números absurdos. Então, quando falamos que boa parte da carga mental feminina é causada pelos homens, há inúmeras razões para isso. Não há nada mais revolucionário e solucionador desse problema do que o diálogo.



A **Facilitoria** – uma proposta diferente para **alívio da carga mental** – nasceu para criar esse diálogo por meio de ferramentas e de profissionais focados no tema.

Tanto homens quanto mulheres tem carga mental. Porém, ela varia muito em tamanho e formato de um gênero para o outro. As consequências já conhecemos: insônia; depressão; exaustão mental e física; stress; enxaquecas; crises de ansiedades e mais uma lista enorme de problemas causados por ter sempre algo para resolver e pensar.

Mas deixa eu lhe dizer o que é **Facilitoria!**

Para ser sincero, não me sinto um mentor e nem um *coach* sobre o tema **carga mental**. Domino o assunto com propriedade por viver experiências muito marcantes desde a infância. Meu repertório sobre o assunto teve início quando eu tinha apenas dez anos, quando eu já cozinhava e levava minhas irmãs mais novas para escola, e se estende até na vida adulta, quando me tornei viúvo e Pai solo, e me debrucei de corpo e alma na sensação exaustiva da carga mental.

Me perguntei inúmeras vezes "Como podemos resolver isso?", sendo que a rede de apoio pode até ajudar, mas nunca será responsável por tudo que precisamos dar conta. Mas também desejo ressaltar a normalidade de não darmos conta de tudo. Não somos máquinas de pensar e executar e, por isso, é preciso nos aceitarmos e nos redescobrirmos como seres humanos e entendermos quais são os limites saudáveis. Não os máximos, mas aqueles que podemos dar conta!



Facilitoria é um trabalho em grupo com foco em redesenhar de maneira afetuosa as relações e criar um ambiente participativo para todos os familiares em seus lares.

Os 5 pilares da carga mental



LISTAR

Liste tudo que está na sua mente e precisa ser resolvido e deixe em lugares que todos possam ver e acompanhar, os integrantes da sua família não sabem tudo que você faz e precisa deixar claro.



DIALOGAR

Você como detentora da maior parte de todos os afazer, pode distribuir parte disso de maneira encorajadora. Sair fazendo tudo pode ser mais prático mas causará muita dependência de você.



ENCONTROS FAMILIARES

Crie momentos para discutir em família tudo que está acontecendo. Não seria aquela conversa enquanto um lava e o outro seca, seria um momento de organização familiar, não esquece de envolver os filhos.



ACEITAR

O fato é que ninguém fará como você faz, eles precisam ter espaço para executar a maneira deles.



SER VOCÊ MESMA

Antes de você ser esposa, mãe, irmã, tia você é uma mulher e precisa encontrar momentos para você. Seja no salão, numa atividade física, em um momento com as amigas, enfim, seu momento sem filhos, sem marido, sem ter que se preocupar com a fralda cheia ou o jantar das crianças. Pode ser 20 minutos num dia ou 1 hora na semana. Mas encontre esse tempo e faça que os familiares entendam isso.

Gostou?

Acompanhe nosso conteúdo e experiências nos nossos canais das redes sociais:



Um abraço,

Ton Kohler - Papai em Dobro

Expediente

Preparação de textos - Ton Kohler

Revisão de texto - Karina Kanashiro

Projeto gráfico e diagramação - Daniele Paiva Soluções em Design



contato@papaiemdobro.com.br

papaiemdobro.com.br