

## Introdução

Queremos começar por felicitá-lo. Acabou de comprar um livro que o vai transformar, a si e à sua vida familiar.

Vamos partilhar consigo uma metodologia que todos os dias experimentamos em casa. Que permitiu transformar as nossas vidas familiares e nos fez crescer como pessoas e como mães.

Gostaríamos de falar das razões que nos levaram a escrever este livro e do que poderá esperar dele. Iremos também dar-lhe algumas pistas para tirar partido dos desafios que o compõem.

Há cerca de dois anos descobrimos, em Inglaterra, o *coaching* parental. Rapidamente demos conta de todo o potencial desta abordagem inovadora. Por isso decidimos iniciar o trabalho com os pais portugueses recorrendo a ela. Fazemo-lo de várias formas — através de *workshops* temáticos, de *coaching* parental presencial e também por *e-mail*. E é com grande satisfação que temos observado, durante este tempo, o impacto que pode ter na vida das famílias que nos procuram.

Os desafios que este livro refere, as histórias que lhe dão cor e os exemplos que o clarificam baseiam-se no trabalho que temos desenvolvido desde que começámos a trabalhar com pais. Estes cruzaram-se connosco em diferentes contextos — num *workshop*, em processos de *coaching* parental individual ou mesmo em conferências temáticas. Agradecemos as partilhas e a riqueza que trouxeram ao livro.

Dizemos muitas vezes que queremos mudar o mundo: uma mãe ou um pai de cada vez, uma família em cada intervenção.

Este livro contribui para realizar esse sonho. Destina-se aos pais que desejam mudar, que querem desempenhar melhor este papel. É um livro sobre paternidade e maternidade, com uma abordagem centrada nos pais e não nos filhos.

Se precisa de um livro que lhe dê pistas sobre como mudar o comportamento dos seus filhos, que lhe diga do que as crianças precisam, que o aconselhe sobre as melhores estratégias para educar, pouse este e escolha outro. As livrarias estão cheias de obras que lhe darão o que procura.

Este dar-lhe-á pistas e desafios para reflexão sobre si — sobre o que sente, o que quer, sobre como vê e idealiza o seu papel na família. Propõe-lhe exercícios práticos para o ajudar a descobrir-se e a ir mais além. Sabemos que, se os pais se sentirem tranquilos, seguros, fortes e confiantes, serão mais felizes. E acreditamos que este é o melhor caminho para ter uma família feliz.

Defendemos que do que as crianças verdadeiramente precisam é de pais que não precisem delas: de pais que sejam pessoas completas, que saibam procurar em si os recursos, a alegria e as motivações. De pais que saibam o que querem e desenvolvam a sua criatividade na procura de estratégias para chegar lá.

O *coaching* parental é uma abordagem que valoriza o que os pais têm de bom: todas as conquistas, aprendizagens, competências, dons e recursos. Permite que cada pai e mãe descubra o que faz sentido para si, o que considera o melhor para a sua família. Destina-se a pais e mães com filhos de todas as idades — independentemente delas, poderá beneficiar desta abordagem.

Cada pai é o maior especialista na sua família, por isso uma estratégia que funciona com um poderá não funcionar com outro. Mesmo que a situação ou o desafio tenham contornos semelhantes.

Esta abordagem ajuda os pais a descobrirem onde querem chegar, para que tenham mais facilidade em ver os vários caminhos possíveis. Ajuda-os a descentrarem-se do problema e a procurarem soluções. Responsabiliza-os — põe nas suas mãos o poder da

escolha, reconhecendo as vantagens e desvantagens que existem nas várias alternativas. E o poder de escolha proporciona-lhes uma liberdade consciente!

Para que a mudança aconteça é necessário fazer pequenas alterações, uma de cada vez. É também importante saber apreciar as conquistas que se vão fazendo. Os exercícios deste livro vão ajudá-lo no caminho que se propõe fazer.

Para potenciar o impacto dos desafios que lhe vamos propor, fazemos-lhe as seguintes sugestões:

- Escreva. O que tem nas mãos é um livro prático, para utilizar, para rabiscar, para registar. Se for daquelas pessoas que não gostam de escrever em livros, use um lápis e depois poderá apagar. Escrever torna tudo mais claro e real. Compromete e ajuda a fazer acontecer. Permite lembrar mais tarde. Escreva mesmo!
- Faça os desafios, um de cada vez, ao seu ritmo. Dê tempo a si mesmo. Pode escolher se quer fazê-los pela ordem por que surgem no livro ou por qualquer outra ordem. Eles são independentes. No entanto, achamos que beneficiará de começar pelos desafios dos 3 primeiros capítulos. Por vezes, num exercício, remetemos para outro. Trata-se de uma forma de rentabilizar o trabalho e as descobertas que vai fazendo.
- A mudança acontece de forma gradual. Requer treino e persistência. No entanto, quando acontece transforma o seu dia. E o dia seguinte. E todos os que se seguem.
- Se uma estratégia que planeou com cuidado e decidiu aplicar não está a resultar, ou se, por qualquer razão, não foi capaz de a pôr em prática, lembre-se que pode sempre recomeçar. Esta é a extraordinária experiência de ser mãe ou pai: cada dia que se inicia está cheio de novidades e de desafios a superar. Por vezes é preciso voltar a descobrir estratégias, voltar a refletir, voltar a mudar...

- Se a faixa etária dos seus filhos não se enquadra nas histórias e exemplos que ilustram este livro, centre-se nos exercícios e adapte-os à sua realidade familiar.
- Deixe para trás o que ficou para trás: decida como quer que as coisas aconteçam daqui para a frente!

As mudanças são quase sempre um pouco assustadoras: trazem-nos dúvidas, inquietações e muitas vezes medo. São também excelentes oportunidades para crescer, fazer descobertas e encontrar novos caminhos. E, como diz Mihaly Csikszentmihalyi, «todos os dias as pessoas felizes fazem pelo menos uma coisa difícil».

Aproveite este momento de reflexão. Saboreie. Desfrute-o. Viva-o. E... parabéns pelo grande investimento que decidiu fazer em si, nos seus filhos e na sua família!

Uma vez que este livro é para pais reais, partilhamos consigo o que sentiram e descobriram alguns dos que o leram e utilizaram:

*Este livro não contém receitas para educar, nem ideias para os ensinar a serem bonzinhos. Acho que tem sobretudo formas de mudar a minha própria visão do problema ou do contexto em que estou. Enfim, de modificar a minha visão do mundo. Fórmulas que nos podem ajudar, a partir de nós próprios, a ser melhores, a ser um pai ou uma mãe maravilhosos.*

Francisco, pai de três crianças, arquitecto

*É um livro que ajuda a manter o rumo... e sobretudo diz-nos que os filhos são muito especiais. Ensina-nos a pensar que mães queremos ser, em vez de boas ou más, como tantos outros livros que pretendem quase ser livros de instruções, demasiado directivos. Este ajuda-nos no nosso caminho, único e individual.*

Ana, mãe de duas crianças, psicóloga

*Acho que é um livro de muito fácil leitura, terra-a-terra e com exercícios práticos, exequíveis e que dão que pensar. Realmente, às vezes as coisas simples são aquelas em que menos pensamos, mas que têm muito valor. Parabéns pelo vosso livro.*

André, pai de duas crianças, gestor operacional

Ao publicar este livro, em Outubro de 2010, ambicionámos fazer chegar o conceito de *coaching* parental a um maior número de pais e mães, nos mais diversos pontos do país. E assim aconteceu: após a sua publicação fomos convidadas a apresentá-lo em locais que desconhecíamos completamente, e que só encontrámos através dos convites que nos chegaram e com a ajuda do mapa!

Ao iniciar esta aventura descobrimos também algo inesperado: diversos profissionais que trabalham e se articulam com as famílias começaram a contactar-nos dizendo que o nosso livro era não só uma inspiração, mas um recurso no seu trabalho com pais, perguntando-nos como podiam saber mais e conhecer melhor esta abordagem.

Foi muito gratificante descobrir esta potencialidade do nosso livro, sobretudo porque nos permitiu unir as nossas duas «vidas»: a nossa experiência de trabalho na área social comunitária e familiar e o trabalho do *coaching* parental.

Iniciámos assim uma nova área de trabalho que, através de formação, *workshops* e conferências, permite levar o *coaching* parental a estes técnicos – professores, educadores, assistentes sociais, psicólogos, mediadores, médicos, enfermeiros, juristas e muitos outros.

Ao levar a abordagem, os conceitos e as metodologias do *coaching* parental aos técnicos que trabalham com famílias, pretende-se criar oportunidades de dotar estes profissionais de novas ferramentas que potenciem a sua intervenção junto das famílias com quem trabalham.

O *coaching*, através da sua abordagem positiva, do reforço das competências individuais e da perspectiva responsabilizante dos indivíduos, traz aos técnicos que trabalham nestas áreas uma lufada de ar fresco, apoiando-os a construir novas perspectivas.

Assim, estava na hora de formalizar este recurso. Optámos por criar um novo capítulo destinado aos profissionais, que inclui duas partes:

- Alguns desafios destinados aos leitores, permitindo-lhes redescobrir que profissionais são e ambicionam ser, uma oportunidade para parar e pensar, para sonhar e recuperar o que os move neste trabalho difícil e gratificante, cansativo e esperançoso.
- Dicas de como podem usar os desafios do livro no trabalho com as famílias, tirando um maior partido destes e indo mais além na sua relação com os pais.