# A sua família pode resistir a tudo

O mais velho tem más notas. A mais nova faz birra. O pai cruza os braços, a mãe grita e até o cão está em crise... É possível lidar com um quotidiano caótico e criar uma família emocionalmente inteligente. Duas psicólogas explicam-nos como. Por Catarina Fonseca

# Ter uma família resistente é mais fácil do que parece:

## o exercício mais importante é começar por perceber aquilo que quer, em vez daquilo que não quer.

Imagine que alguém lhe pede que se descreva enquanto mãe. Lembra-se imediatamente de meia-dúzia de coisas que fez mal ou que devia ter feito de outra maneira: aquela bofetadazita no Tiago quando se recusou a sair de casa porque queria acabar de ver os desenhos animados... Aquele grito à Ritinha quando, 45 minutos depois de se sentar à mesa, continuava com o bife inteirinho à frente... E ainda há quem queira ser mãe...
Segundo as psicólogas Sandra Azevedo e Ângela Coelho, é esse o principal obstáculo a sermos bons pais: nunca pensamos naquilo em que somos... bons. E hoje em dia, quando se fala tanto em afastamento de pais e filhos, o que se vê são pais cada vez mais preocupados em aprender.

Sandra e Ângela não pretendem 'ensinar' nada: elas querem orientar. Psicólogas de formação, decidiram, depois de serem mães, criar um projecto próprio e inovador ligado ao trabalho com famílias. Foi assim que nasceu o 'Family Coaching' (pode visitar o *site* em www.familycoaching.pt), uma empresa pioneira que se dedica acima de tudo aos *workshops* com grupos de pais, onde tentam em conjunto arranjar soluções para aquilo que mais os aflige no dia-a-dia. A diferença entre o '*coaching* parental' e outras abordagens é simples: aqui não há soluções pré-fabricadas. Cada um tem de encontrar a sua. Dá trabalho, pois dá: mas já viu algum tipo de treino que não dê trabalho?

Como cada família é única, não há receitas para vos apresentar. Mas Sandra e Ângela deram-nos algumas ideias para 'muscular' a sua resistência familiar e lidar melhor com as 'horas venenosas' do seu dia.

## Descubra os seus limites

"Aquilo que nós fazemos é levar os pais a parar para pensar quais as guerras que querem comprar e as que não valem a pena", esclarece Sandra Azevedo. "Porque tudo passa por aí. Nos nossos *workshops*, podemos começar por lançar temas sobre as coisas que mais preocupam os pais: a gestão do tempo, as questões relacionadas com o stresse de conciliar a vida pessoal e profissional, como sobreviver às 'horas venenosas', a dificuldade em gerir aquelas horas do dia em que estão todos juntos e cansados... Ultimamente, as pessoas preocupam-se muito com as 'birras dos pais' e a questão da disciplina e dos limites. Mas o que nós notamos é que os pais não têm dificuldade em impor limites, têm é dificuldade em clarificá-los para eles próprios."

## Perceba o que torna única a sua família

Já teve aquela sensação de que uma solução não se aplicava ao seu problema? Muitas vezes, os conselhos que nos dão – as pessoas, os amigos, as revistas, a televisão – não funcionam, simplesmente porque a 'receita' não se nos aplica. Cada pai e mãe têm o seu conjunto de regras e valores, por isso é que não podem adaptar o mesmo modelo da família da sua amiga à sua família e esperar que funcione. "Os pais são os maiores especialistas da sua família", lembra Ângela Coelho.

"Chegam-nos sempre à procura de ideias e estratégias que possam utilizar, e nós não funcionamos assim", explica Sandra. "Cada família é única, cada elemento dessa família é único em si, cada família tem um conjunto de valores e rotinas que não são replicáveis. Portanto, cada uma tem de encontrar aquilo que funciona com ela."

## Adopte expectativas realistas

"Se me vier dizer: 'Ah, eu gostava de acabar de jantar às 9h, e às 9h05 as crianças estarem na cama', se calhar isso não é um

## Sabe lidar com as suas 'horas venenosas'?

Cada família tem as suas, mas basicamente costuma ser aquele fim de dia caótico em que entra tudo a gritar por seu lado e parece que não há tempo para nada. Tal como em todos os outros temas, o principal aqui, quando se trata de *coaching* parental, é descobrir o que é que gostava que acontecesse nesse tempo. Pois, se calhar 'gostava que passasse por aqui um autocarro e os levasse a todos' não é um objectivo realista. 'Gostava que me aparecesse o George Clooney e me levasse para o lago Como', muito menos. Gostava que o fim do dia fosse mais calmo e mais tranquilo? Muito bem. Mas quais são exactamente essas horas? Há horas más para algumas pessoas que o não são para outras. Para alguns, é a hora desde tomar banho até sentar à mesa, para outros é a noite toda. O principal é perceber o que é que querem que aconteça. E fazer por isso.

objectivo muito viável...", lembra Ângela. O problema é que, várias vezes, os pais se sentem completamente descontrolados face a uma vida que parece saltar-lhes das mãos a toda a hora sem que eles tenham qualquer poder contra isso. "Mas quando começamos a analisar as coisas, eles começam a respirar fundo e a perceber que, passo a passo, é mais fácil descobrir um caminho", explica Ângela.

"A ideia é parar para pensar, e depois dividir um grande problema em bocadinhos mais fáceis de resolver." Aqui, ter expectativas realistas é importante para encontrar soluções. "Às vezes, aquilo que eles ambicionam pode não ser exequível", nota Sandra. "Por isso, primeiro definimos objectivos, e depois vemos aquilo que é preciso fazer para chegar lá. Não falamos de um tema, propomos um conjunto de exercícios que os vão ajudar a chegar onde querem. O mais importante é a abordagem positiva: obrigamos os pais a parar, a pensarem nas imensas coisas que fazem bem feitas, e a partirem daí."

## Veja o lado positivo da vida

Pois, uma alínea especialmente difícil de cumprir para a maioria de nós, habituada ao conforto de chorar em ombro alheio. Mas especialmente importante se pensarmos em tudo o que queremos conseguir. "Olhamos sempre para as questões pelo lado da solução, e não pelo lado do problema", explica Ângela. "Aqui, começamos por perguntar às pessoas o que é que querem. O que é que gostaria que o seu filho fizesse? E em que situações é que isso é mais difícil? O que é que podemos fazer? Muitas vezes, a gente pergunta o que é que elas querem, e elas nunca pensaram nisso, porque sempre estiveram focadas no problema, no que é que não queriam!"

Então, mas o que é que muda na prática se eu, em vez de pensar no que é que não quero, pensar no que quero? "É que a partir daí vamos encontrar maneiras de chegar lá! Se pensar no que é que não quer, não chega a lado algum."

"Isto devolve às pessoas uma sensação de controlo, sem que esse controlo tenha a carga negativa a que estamos habituados: agora, posso decidir o que é que quero", conclui Sandra.

## Identifique os seus 'botões de birra'

Toda a gente sabe, sendo ou não sendo mãe: os adultos também se fartam de fazer birras. Por delicadeza connosco próprios, nunca lhe damos esse nome, mas que são as nossas zangas quotidianas senão 'birras em espelho'? Pois: há situações em que parece que alguém carrega num botão e nos salta a tampa.

"Levamos as pessoas a identificar os seus 'botões de birra' e a definir estratégias que possam usar quando isso acontece, seja antes do 'botão', seja depois do 'botão'", explica Ângela. Resultado: uma espécie de 'desprogramador interno' de birras adultas, que vai fazer com que, quando a tempestade nos apanha, já não nos apanhe sem rede, despreparadas, descontroladas.

## Quando recorrer ao 'coaching' parental?

**Há problemas de todos os tamanhos e feitios,** e há famílias mais resistentes do que outras. Segundo a Associação Americana de Pediatria, uma família deve procurar ajuda quando há problemas de comunicação, pouca divisão de tarefas, apoio emocional insuficiente ou demasiada dependência entre os seus elementos. Mas para recorrer ao *coaching* não é preciso estar em crise: só é preciso ter vontade de trabalhar para ser cada vez melhor mãe (ou pai) e para tornar a sua família absolutamente resistente às várias crises, pequenas e grandes, que o dia-a-dia lhe apresentar.

**Nunca pensamos naquilo que fazemos bem feito:** e isso é um dos pontos de partida para resolver muitas das questões que nos preocupam.

## Trabalhe em conjunto

Esquecemo-nos muitas vezes de que um casamento ou uma relação é um trabalho de equipa: e é urgente retomá-lo. Isso não quer dizer que pai e mãe estejam sempre de acordo, quer dizer que um sabe o que o outro pensa. "Pai e mãe não têm de pensar igual em tudo, mas um dos problemas é que as pessoas muitas vezes formam família sem conversarem sobre aquilo que pensam e querem", lembra Ângela. "Por exemplo, ontem tivemos um casal que estava a conversar sobre as 'horas venenosas' deles, e a certa altura o pai dizia, 'podemos fazer isto', e a mãe respondia, 'isso para mim não faz sentido algum, mas se te deixa mais tranquilo, tudo bem'."

"Cada um pode ter o seu plano para reagir a uma situação, mas o que é importante é que conversem sobre as reacções diferentes que têm", acrescenta Sandra. Por exemplo, pode acontecer que o pai tenha mais dificuldade em lidar com a hora da refeição e a mãe com a hora do banho: por que não cada um ficar com a 'pasta' que lhe é mais fácil?

## Mude-se a si própria

Ideia principal: nós não podemos mudar os outros, mas podemos mudar-nos a nós próprios, e aquilo que mudarmos em nós vai ter impacto nos outros. "É um erro muito comum, esta ideia de que eu posso mudar filhos, maridos, amigos", explica Sandra. "O facto de eu fazer depender os meus objectivos de outras pessoas é muito frustrante", alerta Ângela.

"Muitas pessoas retiram a sua felicidade do facto de conseguirem mudar o outro, e aplicam toda a sua energia em mudar aquela pessoa, quando, se calhar, se a investissem a pensar no que é que poderiam fazer para mudar a sua atitude e a sua maneira de gerir o problema, teriam melhores resultados. O problema é que é muito mais complicado mudar-nos a nós próprias do que mudar os outros."