

Os Cinco Factores para Criar Uma Família Feliz

Ensina a uma criança o caminho que deve seguir e, quando for grande, ela não se há-de afastar dele.

– PROVÉRBIOS 22:6

Poderá começar de imediato a tomar as decisões e a realizar as acções diárias que lhe permitirão criar uma família feliz. Quer a sua família esteja a funcionar bem mas, mesmo assim, queira que ela funcione ainda melhor, quer a sua família seja um caos disfuncional, isto não foi obra do acaso, nem aconteceu por influência de estranhos. Qualquer que seja a situação, cabe-lhe a si e aos membros da sua família a responsabilidade colectiva por ela. Como pai/mãe e líder da família, tem uma responsabilidade acrescida. O que quer que esteja a acontecer, bom ou mau, está a acontecer sob o seu olhar. O meu pai costumava dizer que o mundo é constituído pelos que têm e pelos que não têm e que me cabia a mim decidir, através dos meus pensamentos e das minhas acções, o que queria ser a nível mental, emocional, espiritual, financeiro ou sob qualquer outro aspecto. Acho que ele tinha razão: se quisermos ser diferentes, temos de fazer opções diferentes. Ter uma família fenomenal não pressupõe que se tenha tido uma educação excepcional com modelos positivos, nem exige que os seus filhos digam “Uau, grande ideia, mãe! Estou de boca aberta, vamos a isso!”. Pode ter uma família feliz, se simplesmente decidir fazê-lo e conhecer aquilo em que se deve concentrar. É aqui que entram os Cinco Factores para Criar Uma Família Feliz. Estes factores não são hereditários, mas também não são particularmente difíceis de implementar. Criar estes factores na sua família começa consigo, razão pela qual eu me referi à sua verdade pessoal no primeiro capítulo. Tem de começar por acreditar em si próprio e no direito da sua família a ser feliz.

Quando digo “família feliz”, falo de uma família em que cada membro é uma estrela por direito próprio. Cada um faz uso dos seus

dons, capacidades e talentos, sente-se bem na sua pele e no modo como é integrado na unidade familiar. Todos os membros da família têm a oportunidade de viver com esperança, paixão e energia. Vivem a experiência de ser amados, educados, valorizados e de receber tudo o que precisam para entrar no mundo como indivíduos capazes, saudáveis e autoconfiantes. Uma família feliz também é uma família saudável, na qual o bem-estar de cada pessoa é fomentado e protegido, em benefício de toda a família.

Ao mesmo tempo, há um vínculo recíproco que estabelece ligação entre os membros da família, como os alpinistas que se atam uns aos outros enquanto escalam uma montanha, de modo que, se alguém escorregar ou precisar de apoio, é amparado pelos outros até ganhar pé novamente. Compreenda também que este vínculo tem como que uma cola, um sentimento de “todos nós estamos nisto juntos”. *Estamos todos no mesmo barco quando fazemos parte de uma família.* Este capítulo resume-se a esta conclusão: “A minha família pode desfrutar uma vida em comum mais unida, partilhando forças, na qual cada pessoa se sente apoiada e inspirada, de um modo que pode até revolucionar a sua vida. A minha família consegue atingir novos patamares de carinho, encorajamento e aceitação. A minha família terá a oportunidade de desejar e alcançar o melhor. E o mais importante é que não deixamos ninguém para trás.”

Criar uma família realmente feliz não é nenhuma fantasia. Pode ser real. Os Cinco Factores para Criar uma Família Feliz que está prestes a aprender aqui dar-lhe-ão poder para projectar a sua família para um patamar mais elevado de funcionamento, desde que os deixe tornarem-se no novo fundamento da sua vida familiar. São estes factores que o ajudarão a conduzir a sua família em direcção a uma felicidade, a uma realização e a um amor maiores. Tem de decidir que a sua família vale tudo o que deseja para ela. Tem de decidir que a paz, a alegria e a abundância na família não estão destinadas apenas aos vizinhos do lado ou do final da rua. São também para a sua família.

Parte da solução consiste precisamente em ter um novo esquema mental, uma nova filosofia e verdade pessoal, para além de um plano de acção. Ao aceitar estes desafios, vai começar a agir partindo de uma posição de força em vez de fraqueza, porque será detentor de conhecimentos valiosos e de lucidez, em vez de confusão. Saber é poder: conhecer estes cinco factores e ter um plano de acção bem específico para os implementar possibilitar-lhe-á avançar e exigir coisas boas para a sua família. É altura de se tornar alguém que “tem” em vez de alguém que “não tem”.

Deixe que este dia marque (para si e para a sua família) um verdadeiro começo e um novo compromisso. A sua família não tem de viver segundo os velhos padrões e os mesmos esquemas mentais. Está nas suas mãos a capacidade e o poder de escolher o modo de vida da sua família, e quanto mais exercitar o seu poder de escolha, mais fenomenal a sua família será. Por isso, comece agora mesmo e entre nisto com a atitude de quem vai oferecer um pai ou uma mãe completamente novos à sua família. Opte pelo pensamento correcto e por um comportamento no caminho certo. Eis os cinco factores, com recomendações orientadas para a acção e para a mudança.

Factor n.º 1: Crie um sistema familiar baseado no incentivo, no acolhimento e na aceitação

A primeira necessidade de todas as pessoas é a necessidade de aceitação, a necessidade de experimentar o sentimento de pertença a algo ou a alguém. A necessidade de aceitação é mais forte na família do que em qualquer outro sítio. Deixe-me fazer-lhe esta pergunta: Já alguma vez parou para pensar por que motivo alguns miúdos juram fidelidade eterna a uma equipa, a um grupo de amigos, ou mesmo às “más companhias”? É porque estes grupos, bons ou maus, vão ao encontro das necessidades de segurança emocional, de expressão e de sentimento de pertença sentidas por esses miúdos. Se a sua família não der resposta a essas necessidades, acredite, os seus filhos irão procurá-la noutra lado, para conseguirem aprovação e aceitação. Está muita coisa em jogo aqui, porque queremos que estas poderosas afinidades sejam criadas dentro do núcleo familiar. Se corresponder a estas necessidades da sua própria família, os seus filhos estarão menos predipostos a virar-se para grupos exteriores inadequados. É muito bom que uma criança tenha orgulho numa equipa escolar, num coro ou no grupo de amigos. Estou a falar de coisas que têm a ver com questões muito profundas. Se os seus filhos sentirem um espírito de aceitação na família, então não-de considerar os pais acessíveis e recorrerão a eles, sabendo que podem confiar na família a que pertencem.

Uma vez que este factor é um requisito imprescindível para criar uma família feliz, eis o que eu desejaria que pensasse, dissesse e integrasse na sua verdade pessoal agora, durante e depois de ler o factor n.º 1:

Eu quero e exijo o direito de os meus filhos se sentirem apreciados e valorizados por mim e por todas as pessoas da família. Não quero

que alguma vez se sintam sozinhos ou duvidem do seu lugar numa família carinhosa e empenhada. Quero que os meus miúdos saibam e sintam que são amados pelo que são, que eu tenho orgulho neles e que sempre estarei do seu lado. Posso não apoiar tudo o que eles fazem, mas nunca os hei-de rejeitar. Não é correcto agora, nem será nunca, que algum membro da minha família sinta que os seus contributos não estão a ser reconhecidos ou apreciados pelos outros na família. Eu acredito que as crianças vivem o que aprendem e eu quero ensiná-las, através do exemplo, que as relações na nossa família são sagradas, que devem ser respeitadas e apreciadas. Sei que a vida familiar tem os seus altos e baixos, discussões, problemas, conflitos e divergências de opinião. Não existem famílias sem mácula. Mas quero que as nossas relações familiares sejam tão fortes que transcendam as inevitáveis brigas quotidianas da vida em família. Quero que todos na minha família sejam verdadeiros para consigo próprios, se amem, se sintam realizados e vivam em paz, em alegria e entusiasmados com cada novo dia.

Neste momento pode estar a pensar que estes objectivos estão fora do seu alcance, que representam uma espécie de família de sonho, de família perfeita, como só se vê na televisão, ou de família modelo, em que cada membro anda com um sorriso de plástico estampado na cara. Se esse tipo de família chegou, algum dia, a existir, de certeza que não existe agora. Não estou a dizer para fazer de conta que não há problemas ou que eles vão passar. Há bons e maus momentos em todas as famílias. Por isso, por favor, não se deixe intimidar pelo facto de as qualidades de uma família protectora e integradora soarem a algo de inalcançável; não se deixe enganar, não pense que são inacessíveis. Deixe-me assegurar-lhe que elas estão ao seu alcance se as desejar para a sua família. Qualquer um pode criar um ambiente acolhedor e de aceitação. Esta é uma máxima que deve adoptar: reclame-a e viva-a. Arranje um momento de calma para reflectir sobre o amor que sente por cada membro da sua família. É aí que vai encontrar a energia, a força e o poder de que precisa.

Agora, falemos de como se consegue transformar o espírito de aceitação numa acção afirmativa e interactiva, dentro do núcleo familiar. Aqui fica uma lista com coisas específicas para fazer:

1. Confirma à sua família o estatuto de projecto. Para criar uma família protectora e acolhedora tem de, a partir deste momento, conferir à

sua vida familiar o que eu chamo de “estatuto de projecto”. Isto quer dizer que tem de decidir, em consciência, trabalhar activa e decididamente todos os dias para melhorar a sua situação familiar. Não quero dizer que “precisa de”, que quer ou que pretende trabalhar nisto. Quero dizer que “o faz”, todos os dias, sem excepção. Em acções muito específicas da vida real. Dar à sua família o estatuto de projecto pode exigir sacrifícios significativos. De facto, por muito radical que pareça, pode precisar de fazer coisas como, por exemplo:

- **Recalendarizar ou adiar trabalho ou negócios para ter mais tempo livre para a família.** A vida é uma série de escolhas e o dinheiro não pode ser sempre o mais importante.

- **Mudar a sua rotina habitual para poder passar mais tempo com os seus filhos.** Isto pode incluir ler-lhes uma história antes de eles adormecerem, ter passatempos com eles ou dedicar uma noite por semana para verem um filme em família.

- **Agendar um compromisso com a sua família e respeitá-lo.** Ponha de parte uma hora por dia para dedicar à família. Às vezes, este é o requisito mais difícil, porque significa que tem de decidir quais as actividades prioritárias. Compreendo que haja muitas coisas importantes para fazer, mas trata-se de algo que não pode ser adiado. Faça-o hoje.

- **Ajudar os seus filhos a definir e a atingir objectivos.** Uma família com “estatuto de projecto” é uma família orientada para objectivos. Os seus miúdos precisam de um sentido para as suas vidas. Quando o meu filho Jay fez um estudo para o livro *Life Strategies for Teens*, entrevistou bastantes miúdos para saber se consumiam drogas ou álcool. Os miúdos que andavam na droga ou que consumiam álcool disseram que o faziam porque não tinham qualquer razão para o não fazer; faziam-no para se divertirem. Por outro lado, os miúdos que optaram por não tomar essas substâncias tinham uma resposta completamente diferente. Disseram ao Jay: “Não consumimos drogas, nem álcool, porque isso não se encaixa no nosso plano de vida.” Estes adolescentes andavam a poupar dinheiro para comprar um carro, a treinar para prestar provas em clubes desportivos, a preparar-se para participar em concursos, ou a estudar para obter bolsas para ir para a universidade. Por outras palavras, tinham objectivos e o consumo de drogas era um impedimento para alcançarem esses objectivos; não lhes permitiria atingir o que eles queriam. Não se tratava apenas de uma moral mais elevada; eles recusavam as drogas e o álcool “de maneira egoísta”. Colocavam a si próprios a velha questão: “O que

me traz isto de bom?” Como pai ou mãe, pode exercer uma forte influência no sentido de ajudar os seus filhos a estabelecer objectivos, quer mostrando-lhes exemplos a seguir, quer fornecendo-lhes metas para atingir. Como se costuma dizer: o ócio é amigo do vício.

• **Adoptar apaixonadamente uma decisão com a qual se comprometerá a longo prazo.** Uma fórmula verdadeira e já testada encaixa aqui na perfeição: Ser-Fazer-Ter. Seja empenhado, faça o que isso exigir e terá o que quer. Não decida trabalhar na sua vida familiar apenas durante uma semana, um mês, ou um período preestabelecido de tempo. Somos pais ou mães dos nossos filhos *até...*

2. Comprometa-se a descobrir e a revelar a autenticidade de cada um dos membros da família. Cada criança da sua família veio a este mundo com um conjunto essencial de aptidões, habilidades, interesses e talentos – este conjunto constitui a sua identidade genuína, o seu “ser autêntico”. É este conjunto de forças e dons que são exclusivamente dela e que necessitam de ganhar expressão. Este “eu” não é o que os pais gostariam que ela fosse; é a personalidade única que ela está apta, vocacionada e predisposta a ser. Esta viagem pode ser incrivelmente excitante, à medida que descobre ou redescobre o seu próprio filho.

“Autêntico” é uma palavra que não costumamos usar muito nas nossas conversas do dia-a-dia; por isso, deixe-me defini-la, uma vez que penso que se aplica às crianças. As crianças autênticas têm um sentido de esperança, um sentimento de que o hoje é tão divertido e excitante como o ontem e que o amanhã será tão divertido e excitante como o hoje. Estas crianças têm paixão e entusiasmo pelo que está a acontecer nas suas vidas e pelo que vai acontecer a seguir. Sentem-se bem consigo próprias. Encontraram interesses e qualidades que simplesmente “as fazem brilhar”. Sentem autoconfiança e aceitam-se a si próprias. As suas vidas estão cheias de cores vivas como uma caixa de lápis de cor. E entram em cada novo dia a fazer e a descobrir o que amam plena, inequívoca e apaixonadamente. As crianças autênticas são crianças alegres e, porque têm um espírito positivo, raramente gostam de contrariar. Têm respeito por elas próprias, bem como respeito pelos outros. São responsáveis e conscientes dentro dos limites da idade.

O problema é que o “eu” autêntico do seu filho pode ter começado limpo, sólido e novinho, como o mais recente par de sapatilhas que lhe comprou. Não tinham marcas e estavam bem feitas – sem um arranhão. Se deixasse os ténis na sapateira, na prateleira do armário, eles permaneceriam no seu estado original. Mas viver não é ficar à

margem, como espectador. Assim que os seus filhos calçarem as sapatilhas e as levarem para o mundo, elas são submetidos às forças, à sujidade e às exigências de um jogo sério. Começam a ficar com arranhões, a mostrar sinais de uso e os rasgões provocados por terem andado no mundo. Torna-se difícil olhar para as sapatilhas e imaginar que já foram novinhas em folha. Mas foram-no.

Tal como as sapatilhas, o “eu” autêntico do seu filho fica com arranhões, porque o mundo – incluindo os pais – já começou a escrever na folha em branco da sua personalidade. E estas experiências de vida, estas “escritas” começam a mudá-lo. Os responsáveis pelo desvanecer daquela luz brilhante, aquele espírito alegre e autêntico podem ser as tensões e as brigas em casa, o divórcio dos pais, o facto de ser vítima de troca na escola, ou os modelos de comportamento negativos da sua parte e da de outros adultos com autoridade.

A vida pode ser dura e é por isso que é tão importante que o ambiente familiar seja o oásis do seu filho. É através de todas estas experiências de vida que os miúdos começam a ser programados para acreditar no que os outros esperam que eles sejam e façam, em vez de acreditarem naquilo que foram feitos para ser. Mas existe uma criança autêntica lá dentro. Brilhou intensamente antes de as mágoas do crescimento e da vida os ter marcado. Há um “eu” autêntico dentro de cada um dos seus filhos (e dentro de si também) e cabe-lhe a si criar um ambiente que o possa revelar.

As sugestões seguintes ajudá-lo-ão a conhecer meios para descobrir e trazer à superfície a autenticidade, os interesses e os talentos escondidos de cada um dos seus filhos. Isto pode querer dizer que terá de explorar mares nunca dantes navegados!

• **Abra a porta a experiências diferentes para os seus filhos – música, arte, teatro, literatura, ciência, liderança, viagens, desporto, etc.** Com o seu encorajamento, ponha os seus filhos em contacto com experiências diferentes, deixando-os sair da casca e atirando o barro à parede para ver o que é que os agarra. Permita-lhes levar a cabo diversas actividades para que possam descobrir um interesse que nem eles sabiam que tinham – quer goste ou não dessas actividades, pessoalmente. Isto significa que deverá ter um espírito aberto e que terá de engolir alguns sapos pelo caminho. Registe cuidadosamente as actividades e experiências para as quais os seus filhos revelam um jeito natural. E não se esqueça, não escolha simplesmente coisas das quais gosta ou que, da sua perspectiva, acha que eles vão apreciar. Corra riscos; divirta-se!

- **Comece a reconhecer e a observar talentos específicos ou um traço particular de inteligência nos seus filhos e inspire-os a desenvolverem-no(s).** Se o seu filho gosta de bater nas teclas do piano, leve-o a um recital ou sugira aulas de piano. As crianças com jeito para a escrita e/ou oratória normalmente falam ou lêem desde muito cedo. Pode fomentar este dom oferecendo-lhes livros ou proporcionando-lhes oportunidades para escrever. Se o seu filho é bom com números ou aprecia *puzzles*, pode ser dotado para a matemática ou ter talento para a ciência – aptidões que podem ser encorajadas levando as crianças a centros de ciência viva e a exposições de material informático, dando-lhes um computador, ou realizando experiências científicas com elas. As crianças mais vocacionadas para o visual gostam de desenhar e de construir coisas. Pode encorajar este dom através de todo o tipo de material para as artes visuais, de *kits* de construção ou de visitas a museus de arte.

A história do Ron é um exemplo típico de como podemos descobrir dons nos nossos filhos, mesmo que a história tenha pormenores únicos. O Ron tem um filho com nove anos, o Stephen, que recebeu uma máquina fotográfica digital pelo Natal e rapidamente começou a dominá-la em toda a sua complexidade. Um dia, o Stephen pediu autorização para levar a máquina fotográfica nova numa viagem de estudo ao Jardim Zoológico do Bronx. O Ron e a mulher, a Stephanie, estavam relutantes, pois o Stephen tinha o hábito de perder coisas, mas acederam. Imagine a surpresa e satisfação deles quando o Stephen e dois amigos, com a ajuda da professora, foram os autores das melhores fotografias do zoo (de um conjunto de 267) numa narrativa da visita em vídeo digital, que apresentaram à turma e a uma audiência de pais. Foi fantástico para o Ron e para a Stephanie verem que aqueles miúdos tinham dominado tão bem aquela tecnologia, dando-lhe um uso tão criativo. O Ron reconheceu a perícia técnica como parte da autenticidade do filho e agora encoraja-o nesse sentido. Tal como o Ron fez, cabe agora também a si descobrir os dotes dos seus filhos para que os possa desenvolver e incentivar nas realização dos seus objectivos.

- **Respeite e encoraje a singularidade do seu filho.** Os gostos, as aversões, os interesses e os talentos específicos de cada pessoa, mesmo que muito diferentes, devem ser respeitados, criando-se “espaço” para essas idiossincrasias, desde que a singularidade não seja destrutiva para os próprios ou para os outros. De facto, qualquer pessoa deve ser encorajada a ser única e autenticamente quem ela é.

- **Elogie os seus filhos quando fizerem coisas bem feitas.** Os miúdos ouvem falar, com demasiada frequência, no que fizeram mal. Apontar constantemente para as falhas pode e irá limitar o sentido de valor próprio e de iniciativa de qualquer criança. Se estiver a criticar, não está a elogiar. Tem de começar a elogiar o comportamento positivo dos seus filhos. Não se trata apenas de elogiar, mas também de encorajar o comportamento positivo que observa. Diga aos seus filhos coisas como “Fazes muito bem em terminares os teus trabalhos de casa”, “Fico contente por ver que limpaste tão bem o teu quarto”, “Gosto de te ver a partilhar os teus brinquedos com o teu irmão mais novo” e “Obrigada por ajudares a tua mãe com a louça”. Este tipo de expressão de reconhecimento é uma grande ajuda para desenvolver o carácter e a auto-estima dos seus filhos.

- **Procure as melhores intenções dos seus filhos.** Com demasiada frequência, achamos que os nossos filhos se portam mal deliberadamente e de propósito. Em vez de repreender de imediato, prefira pensar pela positiva e partir do princípio de que o seu filho tem boas intenções. Se o seu filho pintou um mural na parede com os lápis de cor, por exemplo, talvez esteja simplesmente à procura de estímulos e não tenha sequer consciência do que fez. Não está necessariamente a ser mau ou travesso. E se rotular o comportamento dele dessa maneira, o seu filho tomá-lo-á a peito e, muitas vezes, ele próprio virá a acreditar nessa classificação. Então, terá problemas a sério. Para além de procurar as boas intenções, redija a energia do seu filho para comportamentos mais apropriados – pintar sobre um cavalete em vez de nas paredes, por exemplo.

- **Nunca sobrecarregue o tempo do seu filho com demasiadas actividades.** Isto poderá conduzir ao oposto do desejado, levando-o a ganhar aversão à actividade em causa e, mesmo, a desistir dela.

Através da criação de um ambiente familiar que dá aos seus filhos espaço para explorarem os seus dons, talentos e interesses únicos – ao seu próprio ritmo e com o encorajamento e o apoio dos pais – estará a construir uma atmosfera de incentivos onde eles começam a viver e a irradiar uma infância dirigida para a autenticidade.

3. Crie uma sensação de segurança e de paz no seu lar. Os seus filhos vêem em si e no seu cônjuge uma base sólida e segura de operações. O vosso lar devia ser um lugar onde os filhos, a partir do momento em que passam pela porta de entrada e a fecham, não precisam nem de se precaver contra nenhuns perigos, nem de questionar a lealdade

dos restantes membros da família. É necessário que eles saibam que podem baixar a guarda. Porém, quando sujeitas a um ambiente familiar conflituoso, com comportamentos tais como hostilidade aberta, discussões violentas e outros ataques de fúria entre as duas pessoas das quais dependem para obter segurança pessoal, as crianças são profundamente abaladas. Começam a sentir-se inseguras e a rejeitar a desintegração da unidade familiar.

No que diz respeito aos seus padrões de relacionamento, comprometa-se a si e ao seu parceiro ou à sua parceira a não gritarem ou vociferarem um com o outro em frente dos filhos. As crianças têm também a tendência para se culpabilizar pelas discussões mais desagradáveis – o tipo que desemboca em ataques pessoais – por muito ilógica que a culpa possa parecer a alguém do exterior. Tendem a dizer a si próprias: “a culpa disto é minha”. Os miúdos também pensam que lhes cabe a eles resolver as coisas. Conseguem imaginar quão terrível é para uma criança considerar-se responsável por uma coisa sobre a qual não tem qualquer controlo? Além disso, os filhos raramente estão presentes no momento de fazer as pazes. Infelizmente, são expostos a todas as provas e atribuições sem o benefício de participarem na reconciliação. Isto abala-os profundamente, desgastando-lhes a auto-estima e a confiança em situações em que elas próprias se relacionam com outras pessoas. Em lares particularmente voláteis, as crianças até têm medo de levar amigos para casa com receio de passar vergonha por causa das hostilidades abertas e descontroladas.

Se discutir e tiver desavenças, faça-o com dignidade e respeito para com o seu parceiro ou a sua parceira e tenha em conta o impacto da discussão nos outros. Não é necessariamente prejudicial discutir ou entrar em desacordo em frente dos filhos, desde que se faça sem gritarias ou insultos. Sejam claros: os membros duma família não têm de estar sempre de acordo. Discussões honestas podem, de facto, ser uma boa lição, na qual os membros da família podem aprender que as pessoas que se amam podem discordar e exprimir os seus próprios pontos de vista, sem medo de se separarem ou de perderem a sua base de operações. As crianças que nunca assistiram a uma verdadeira discussão podem tornar-se cândidas e vulneráveis perante a realidade dos relacionamentos numa fase posterior da vida. É apenas quando as discussões se deterioram em gritaria e vozeria e ataques pessoais devastadores que a segurança dos indivíduos e a força da família é ameaçada. É nesta altura que as crianças ficam inseguras.

Como poderá então assegurar-se de que a sua família se torna e permanece uma base segura e estável para os seus filhos e não uma zona de guerra? Para ajudar na resposta a esta questão, eis aqui algumas medidas que poderá tomar de imediato.

- **Mantenha a privacidade.** Brigar de maneira injusta – com gritos e ataques pessoais devastadores – em frente dos seus filhos é uma forma de maus-tratos. Pode e irá feri-los e marcá-los emocionalmente – tudo porque não tem o autocontrolo para se conter até poder conversar em privado. Se simplesmente não conseguir controlar o seu temperamento e permitir que as suas discussões se deterioreem em ataques pessoais, em vez de constituírem sessões de diálogo para resolver problemas, pelo menos confronte o seu cônjuge em privado e não obrigue os seus filhos inocentes a pagar pelos erros dos pais.

- **Pare de ser justiceiro,** discutindo sem parar sobre quem tem razão e quem não tem. Os seus miúdos não querem saber quem tem razão. Só querem que a briga termine.

- **Não diga que não consegue controlar a sua raiva.** Não é verdade. A verdade não é que não consegue, mas que efectivamente não controla a sua raiva. Já brigou na casa do seu chefe? Na igreja? Num restaurante com amigos? Não o faz quando não deve fazê-lo. A única pessoa que realmente consegue controlar é a si próprio/a. Opte por reprimir os seus impulsos. Descubra outro escape para as suas frustrações. Não descarregue nos seus filhos. As crianças aprendem o que vivem. Pare para pensar naquilo que anda a ensinar-lhes quando revela falta de autocontrolo.

- **Se conseguir ter uma discussão honesta, deixe os seus filhos presenciarem a resolução.** Partilhe um momento de paz para reafirmar a ligação do casal, assim que uma resolução ou decisão tiver sido encontrada. Pode ser, por exemplo, um abraço silencioso de 60 segundos ou olhar nos olhos um do outro por um minuto.

- **Elimine padrões de ofensas verbais.** A conduta dos pais é determinante para a vida dos filhos. Quando grita, critica ou envergonha o seu filho, está a deixar nele uma marca permanente. Quando perde a oportunidade de salientar o que o/a faz ter orgulho no seu filho, as razões pelas quais ele é especial ou quando não diz que o ama, está também a escrever na folha em branco que é essa criança. A lista na página 46 apresenta as medidas que poderá tomar para acabar com as injúrias verbais (os mesmos passos podem ser usados no caso de agressões emocionais ou físicas).

- **Apoiem-se activamente um ao outro, em cada dia.** Estabeleça como hábito familiar que os membros da família façam comentários de incentivo uns aos outros, pelo menos uma vez por dia – quanto

COMO ELIMINAR AS AGRESSÕES VERBAIS

1. *Identifique o primeiro sinal de que está a “ferver”.* Para combater o seu comportamento agressivo, terá de identificar o primeiro sinal que indica que está a começar a perder o controlo. Pode ser a boca seca, as orelhas vermelhas, a cara a corar, um formigueiro no estômago ou palpitações. O que é que marca o começo do seu descontrolo? É imperativo identificar este sinal, porque faz parte de uma corrente de comportamentos sucessivos, à qual terá se habituar. O seu primeiro sinal pode conduzir a um segundo elo na corrente, que é o momento em que tem de tomar uma decisão importante.
 2. *Prefira lidar conscientemente com a situação.* Pode usar o primeiro sinal como uma dica para lidar com a situação, em vez de uma dica para ficar fora de si. Quando sentir que o sinal identificado no passo 1 está a chegar, pode tomar uma decisão consciente e usá-lo para iniciar um processo de controlo da situação.
 3. *Inverta a sua reacção.* Tem de superar a reacção impulsiva. Para tal, tem de fazer com que seja impossível tratar mal o seu filho. O que deve fazer? Saia da sala. Saia de casa. Faça o que for preciso para garantir que não vai agredir o seu filho.
 4. *Preste contas.* Os autores de agressões fazem-no porque lhes é permitido – não têm de prestar contas pelos seus actos. Para poder colocar um ponto final a esta situação, tem de assumir as suas responsabilidades. Escolha um amigo, um membro da família ou outra pessoa qualquer para ser “aquele a quem presta contas”. Vai ver-se obrigado/a moralmente a assumir as suas responsabilidades e a reconhecer os seus erros perante esta pessoa. Sempre que anotar por escrito um pensamento destrutivo ou evitar uma situação de maus-tratos, telefone a esta pessoa. Leia-lhe o que escreveu no seu diário e diga-lhe como se sente.
 5. *Empenhe-se numa interacção positiva.* Quando tiver ultrapassado a fase impulsiva, volte ao quarto do seu filho. Dê-lhe um abraço, faça-lhe festas nas costas, faça algo positivo.
 6. *A longo prazo: submeta-se a um aconselhamento psicológico profissional.* Precisa de encontrar-se com alguém regularmente para lidar com o que está a acontecer no seu interior. Pode ser um psicólogo, um padre, ou um assistente social, alguém que o ouça e que continue a guiá-lo na direcção certa. Certifique-se de que está a tomar conta de si próprio.
-

mais, melhor, mas o mínimo é um por dia. É tão fácil como dizer: “Vou pensar em ti quando estiveres a fazer o teste hoje”. Ou: “Sei que a vida às vezes parece estranha, mas quero que saibas que estamos nisto juntos.” Este tipo de afirmações podem tornar-se, às vezes, naquilo que é mais determinante na vida de uma criança, sem que nós cheguemos sequer a sabê-lo. Para além disso, pergunte aos membros da sua família como estão e não aceite “bem” como resposta suficiente. Olhe-os nos olhos, pergunte novamente e esteja preparado para ouvir, para assim suscitar uma resposta honesta. Interesse-se pelo percurso de vida dos seus filhos.

• **Lide directamente com o comportamento destrutivo.** Aceitar os membros da família não significa aceitar toda e qualquer atitude ou comportamento. Significa valorizar o ser humano e procurar o que vale a pena, o que é vulnerável, e o que é bom. Se estiver perante uma situação em que alguém age de forma destrutiva ou intolerável – falta de respeito, comportamento impróprio, consumo de álcool ou de drogas – pode lidar com essa pessoa de uma maneira que indique claramente que tal comportamento é inaceitável, mas que, em última instância, fomenta a auto-estima do visado. Pode dizer, por exemplo: “Não posso e não vou tolerar ou apoiar o teu comportamento, porque sei que és melhor do que isto. Não estou a julgar-te, porque sei que tens qualidades e um bom carácter. Sei que podes reagir de uma maneira mais saudável e positiva. E eu não vou deixar que sejas menos do que és. Vou exigir que sejas uma pessoa melhor.”

4. Respeite e reconheça abertamente as funções e os contributos de cada membro da família. Numa família saudável e unida, todos têm um papel e todos têm um objectivo. De facto, todos deviam sentir e saber que têm um contributo a dar à família e que seria terrível se faltassem.

Como mencionei anteriormente, nos meus anos de liceu, gostava muito de desporto. A minha família vinha frequentemente ver-me jogar futebol sob as luzes brilhantes do estádio da nossa escola, jogar basquetebol num campo ao rubro, ou praticar luta livre num ginásio a abarrotar. Para uma família pobre, sem dinheiro para diversões e sem a perspectiva de vir a tê-lo, ir aos eventos desportivos era realmente um momento alto. Se eu marcava ou fazia um grande jogo, a minha família sentia orgulho. As pessoas vinham até ao meu pai, batiam-lhe nas costas e diziam “Grande jogo, Joe” como se tivesse sido ele a jogar. Eu era a diversão da família e uma fonte de orgulho. Retraído como era,

Dado Estatístico

53% dos pais revelam um ressentimento significativo por fazerem sacrifícios como pai ou mãe.

estava aí uma das minhas funções. Para além de ser compensadora para mim, supria uma necessidade da minha família. Eu sentia-me bem, por saber que tinha importância.

Algumas famílias têm um “bobo da corte”, ou uma ovelha negra. Normalmente, numa família, a mãe é a “cola”, o adesivo que mantém a família unida. As mães tam-

bém desempenham tipicamente o papel de protectoras, certificando-se principalmente de que todos estão bem alimentados (obrigando os outros a comer, se necessário). Encontrei recentemente uma mãe destas, a Gail, a mãe da Anna, que faz parte da equipa que trabalha comigo. A Gail teve de submeter-se a uma operação ao coração e estava a convalescer no hospital quando a Anna entrou no quarto para ver a mãe pela primeira vez depois da cirurgia. Com ar moribundo, com o corpo todo entubado, a Gail ergueu o olhar, mal se apercebendo de que a filha tinha viajado centenas de milhas para a ver, e chamou o marido. “Ed”, disse com uma voz que mal se ouvia, “tens de dar alguma coisa para comer à tua filha”.

Embora os papéis sejam flexíveis e sujeitos a mudança, numa família saudável não há qualquer indefinição nas funções dos pais e dos filhos. Há uma hierarquia na família, uma ordem que é muito clara. Estabelecer papéis definidos na sua família requer que:

- **Seja uma clara figura de autoridade.** Numa família saudável e feliz, o progenitor não é realmente um “amigo” da criança, nem um igual. Pode ser como um amigo – deve sê-lo aliás –, mas nunca deve deixar esbater as fronteiras. Os filhos precisam que os pais sejam figuras com autoridade que lhes fazem saber onde se situam as fronteiras do comportamento aceitável. Tentar ser o amigo deles apenas irá minar a sua autoridade. Quando inevitavelmente tiver de passar do papel de amigo ao papel de pai/mãe para disciplinar o seu filho, a situação pode tornar-se muito confusa e fazê-lo sentir-se traído. “Pensava que tu eras meu amigo e agora tu ralhás comigo [ou tiras-me os brinquedos]!”. Simplesmente não funciona. Ou se é pai/mãe ou amigo, não se pode ser ambos.

- **Tome decisões pela sua família.** Depois de tudo ter sido dito e feito, cabem a si as decisões finais. A minha própria família é muito democrática; tomamos em conta a opinião de todos. Mas quando chega a altura de tomar uma decisão, não decidimos em grupo. A última palavra cabe sempre a mim ou à Robin.