

Introdução

Qual o segredo da felicidade dinamarquesa?

○ povo da Dinamarca, um pequeno país no norte da Europa, famoso pelo conto de fadas de Hans Christian Andersen «A Pequena Sereia», tem sido eleito pela OCDE (Organização para a Cooperação Económica e o Desenvolvimento) como o povo mais feliz, quase todos os anos, desde 1973. Desde 1973! Mais de quarenta anos a serem sistematicamente consideradas como as pessoas mais felizes no mundo! Se parar para pensar nisto por um segundo, concordará que é um feito espantoso. Até o World Happiness Report, recentemente lançado pelas Nações Unidas, tem colocado a Dinamarca no topo de cada lista desde a sua criação. Qual o segredo deste sucesso consistente?

Incontáveis artigos e estudos têm sido devotados a resolver este mistério. Dinamarca? Porquê a Dinamarca? O programa *60 Minutes* fez uma reportagem intitulada «A Busca da Felicidade»; Oprah Winfrey fez um programa sobre o assunto, «Porque São os Dinamarqueses Tão Felizes?», e as conclusões são sempre convenientemente inconclusivas. Será a extensão do seu sistema social, as

suas casas, o seu governo? Não podem ser os impostos altos ou os Invernos frios e escuros, por isso, o que é que resta?

Os EUA, por outro lado, o país que tem «a busca da felicidade» inscrita na sua própria Declaração de Independência, nem sequer se encontra entre os dez primeiros. Mal consegue entrar nos vinte primeiros, ficando em décimo sétimo lugar, a seguir ao México. Apesar de contarmos com todo um campo na psicologia devotado à felicidade e um mar interminável de livros de auto-ajuda a instruir-nos a obter esta fugidia condição, não somos, de facto, muito felizes. Qual a razão para isto? E, mais importante, porque estão os dinamarqueses tão satisfeitos?

Após muitos anos de pesquisa, julgamos ter finalmente desvendado o segredo da felicidade dos dinamarqueses. E a resposta, muito simplesmente, reside na forma como são criados.

A filosofia dinamarquesa por detrás da sua prática parental e a forma como educam as crianças obtém resultados notavelmente poderosos: crianças resistentes, emocionalmente seguras e felizes que se transformam em adultos resistentes, emocionalmente seguros e felizes, e depois repetem este poderoso estilo de parentalidade com os próprios filhos. O legado repete-se e obtemos uma sociedade que lidera os *tops* de felicidade durante mais de quarenta anos seguidos.

Ao longo deste extraordinário processo de descoberta, decidimos partilhar o nosso conhecimento acerca da «Maneira Dinamarquesa» consigo. Num guia passo-a-passo, o nosso objectivo é ajudar mães e pais que estão prestes a iniciar, ou já iniciaram, uma das mais desafiadoras e extraordinárias missões no mundo. Incorporar este

método exige prática, paciência, determinação e compreensão, mas o resultado vale bem o esforço. Lembre-se que este é o seu legado. Se o seu objectivo é criar as pessoas mais felizes do mundo, então, por favor, continue a ler. O que se segue é o verdadeiro segredo do sucesso dos dinamarqueses.

A história de Jessica

Quando os meus amigos souberam que estava a escrever um livro para pais, todos se riram. «Tu, a mulher mais não-maternal que conheço, a escrever um livro sobre pais?» A ironia é que foi precisamente a minha falta de competências maternas naturais que me fez interessar pela Maneira Dinamarquesa. Era algo que tinha mudado a minha vida de forma tão profunda que sabia que, se me tinha ajudado a mim, podia, definitivamente, ajudar outros.

A verdade é que não nasci com todas aquelas qualidades inatas com que, supostamente, todas as mulheres nascem. Não tenho qualquer problema em admiti-lo. Nunca liguei muito a crianças. Para ser completamente honesta, nem sequer gostava assim muito de crianças. Tornei-me mãe apenas porque é que o que as pessoas fazem. Assim, pode imaginar o meu medo profundo quando engravidei e pensei: «Como é que eu vou fazer isto? Vou ser uma péssima mãe, tenho a certeza!» E, por isso, apressei-me a ler todos os livros para pais a que consegui deitar a mão. Li muito. Aprendi bastante. Mas, mesmo assim, o medo permanecia.

Para minha boa sorte, era casada com um dinamarquês. Durante mais de oito anos, estivera exposta à

cultura dinamarquesa, e uma coisa em que tinha reparado era que estavam claramente a fazer alguma coisa muito bem-feita, no que dizia respeito às crianças. De uma forma geral, observava consistentemente miúdos felizes, calmos e bem-comportados, e perguntava-me qual era o seu segredo. Mas não encontrava nenhum livro sobre o assunto.

Quando, por fim, me tornei mãe, dei por mim a fazer a única coisa que me pareceu natural, que foi colocar todas as questões que tinha aos meus amigos e parentes dinamarqueses. Desde a amamentação à disciplina e educação, preferia as suas respostas espontâneas a todos os livros que tinha na minha estante. Ao longo deste percurso, descobri uma filosofia que abriu os meus olhos e mudou a minha vida por completo.

Discuti a ideia com a minha boa amiga Iben, uma psicoterapeuta dinamarquesa, com muitos anos de experiência a trabalhar com famílias e crianças, e juntas levantámos a questão: «Será que existe uma maneira dinamarquesa de se ser pai?» Tanto quanto ela sabia, não existia. Procurámos literatura sobre o assunto, mas não encontramos nenhuma. Durante todos os anos em que ela trabalhara no sistema de ensino dinamarquês e como psicoterapeuta familiar, nunca ouvira falar de uma «Maneira Dinamarquesa». Conhecia todas as teorias académicas e a investigação sobre práticas de parentalidade, muitas das quais usava na sua vida familiar numa base diária, mas poderia haver um distintivo estilo parental, embebido na sua própria cultura, de que não se tivesse apercebido?