

BESTSELLER DO NEW YORK TIMES

Pamela Druckerman

As
Crianças Francesas
Não
Fazem Birra

Os segredos dos parisienses para terem filhos
bem-comportados, refeições descansadas
e noites bem dormidas



v o g a i s

ÍNDICE

Glossário de termos franceses relacionados com a educação dos filhos	13
As crianças francesas não fazem birra	17
Capítulo 1: Está à espera de uma criança?	25
Capítulo 2: Paris está a arrotar	38
Capítulo 3: Fazer as noites.....	52
Capítulo 4: Espere!.....	71
Capítulo 5: Pequenos humanos	94
Capítulo 6: Creche?	111
Capítulo 7: <i>Bébé au lait</i>	130
Capítulo 8: A mãe perfeita não existe	145
Capítulo 9: <i>Caca boudin</i>	161
Capítulo 10: <i>Double entendre</i>	180
Capítulo 11: Adoro essa baguete.....	192
Capítulo 12: Só precisa de experimentar.....	207
Capítulo 13: Sou eu quem decide	230
Capítulo 14: Deixe-o viver a vida.....	252
O futuro em francês	267
<i>Notas</i>	273
<i>Bibliografia</i>	281
<i>Agradecimentos</i>	286

GLOSSÁRIO DE TERMOS FRANCESES RELACIONADOS COM A EDUCAÇÃO DOS FILHOS

attend (ah-tãn) — espera, para. Uma ordem que os pais franceses dão à criança. «Espera» implica que a criança não precisa de gratificação imediata e que pode distrair-se sozinha.

au revoir (oh-re-vuá) — adeus. O que uma criança francesa deve dizer quando se despede de um adulto conhecido. É uma das quatro «palavras mágicas» francesas para crianças. Veja *bonjour*.

autonomie (oh-to-no-mí) — autonomia. A simbiose de independência e autossuficiência que os pais franceses desde cedo encorajam nos filhos.

bêtise (bê-tíz) — um pequeno ato de desobediência. Rotular uma transgressão como mera *bêtise* ajuda os pais a reagirem a ela com moderação.

bonjour (bon-jur) — olá, bom dia. O que uma criança deve dizer quando encontra um adulto que conhece.

caca boudin (caca bu-dã) — literalmente, «cocó linguíça». Um palavrão usado quase exclusivamente por crianças francesas em idade pré-escolar.

cadre (cá-dre) — moldura ou estrutura. Uma imagem visual que descreve o ideal francês de educação: estabelecer limites concretos às crianças, mas dando-lhes grande liberdade dentro desses limites.

caprice (ca-prís) — um choro, desejo ou exigência impulsiva de uma criança, em geral acompanhado de choramingo ou lágrimas. Os pais franceses acreditam que é negativo ceder aos *caprices*.

classe verte (clas vér-te) — aula verde. Habitualmente a partir do 1.º ano as crianças fazem uma viagem anual com a escola, na qual passam cerca de uma semana num ambiente natural. A professora cuida dos alunos juntamente com outros adultos.

colonie de vacances (co-lo-ní de va-cân-ce) — colônia de férias. Uma das centenas de alternativas de férias em grupo, para crianças a partir dos quatro anos, sem os pais, normalmente no campo.

complicité (com-pli-ci-tê) — cumplicidade. O entendimento mútuo que os pais e educadores franceses tentam desenvolver com as crianças, desde o nascimento. *Complicité* implica que mesmo os bebês pequenos são seres racionais, com quem os adultos podem manter um relacionamento de reciprocidade e respeito.

crèche (créch) — um centro de cuidados infantis a tempo integral, subsidiado e regulado pelo governo. Os pais franceses da classe média geralmente preferem creches às amas ou a grupos de apoio em casas particulares.

doucement (du-ce-mã) — gentilmente, cuidadosamente. Uma das palavras que os pais e educadores dizem com frequência a crianças de tenra idade. Tem subjacente a ideia de que as crianças são capazes de comportamentos cuidados e atenciosos.

doudou (du-du) — o objeto de conforto obrigatório para crianças pequenas. Costuma ser um bicho de peluche.

école maternelle (e-co-le ma-ter-né-le) — a pré-escola pública e gratuita em França. Começa em setembro, no ano em que a criança faz três anos.

éducation (e-du-ca-cion) — educação. O modo como os pais franceses educam os filhos.

enfant-roi (an-fã ruá) — filho-rei. Uma criança excessivamente exigente, que costuma ser o centro das atenções dos pais e que não sabe lidar com frustrações.

équilibre (e-qui-li-bre) — equilíbrio. Não deixar que uma parte da vida, inclusivamente o facto de se ser pai ou mãe, sufoque os outros aspetos.

éveillé/e (e-ve-iê) — desperto, alerta, estimulado. É uma das características ideais para as crianças francesas. A outra é que sejam *sages*.

gourmand/e (gur-mân) — uma pessoa que come demasiadamente depressa, muito de uma coisa ou de tudo.

goûter (gu-tê) — o lanche da tarde para as crianças, tomado às 16h30, aproximadamente. O *goûter* é o único lanche do dia. Também pode ser um verbo: você vai *goûter*?

les gros yeux (le grôz iê) — «os grandes olhos». O olhar de reprovação que os adultos franceses deitam às crianças, para lhes mostrar que devem parar de fazer uma *bêtise* (tolice).

maman-taxi (má-mã ta-xí) — mãe-táxi. Uma mulher que passa boa parte do tempo livre a transportar os filhos para as atividades extracurriculares. Isso não é *équilibrée* (equilibrado).

n'importe quoi (nam-por-te cuá) — qualquer coisa; o que quiser. Uma criança que faz *n'importe quoi* age sem limites e sem se importar com os outros.

non (non) — não; absolutamente não.

profiter (prô-fi-tê) — apreciar o momento e tirar partido dele.

punir (pû-ni) — punir. Ser punido é sério e importante.

rapporter (ra-por-tê) — fazer queixinhas de alguém, fazer intrigas. As crianças e os adultos franceses acreditam que é uma coisa muito má de se fazer.

sage (ságe) — sábio e calmo. Isso descreve uma criança que tem controlo sobre si mesma e está absorta numa atividade. Em vez de dizerem «deves ser bom», os pais franceses dizem «deves ser *sage*».

tétine (tê-ti-ne) — chupeta. Não é incomum ver esse objeto nas bocas de crianças francesas de três ou quatro anos.

AS CRIANÇAS FRANCESAS NÃO FAZEM BIRRA

Quando a minha filha tinha um ano e meio, o meu marido e eu decidimos fazer uma pequena viagem de férias de verão com ela. Escolhemos uma cidade do litoral que fica a poucas horas de comboio de Paris, onde moramos (eu sou americana e ele é britânico), e reservámos um quarto com berço num hotel. À época ela era a nossa única filha, por isso não nos censuram por termos partido do princípio: «Não há de ser assim tão difícil.»

Tomamos o pequeno-almoço no hotel, mas temos de almoçar e jantar nas marisqueiras perto do velho porto. Rapidamente descobrimos que duas refeições por dia em restaurantes, com uma criança pequena, merecem ser consideradas um «círculo infernal». Bean interessa-se pela comida durante pouco tempo: um pedaço de pão ou alguma coisa frita. Mas em poucos minutos ela começa a sacudir saleiros e a rasgar pacotinhos de açúcar. Rapidamente exige ser libertada do carrinho, para correr pelo restaurante e sair perigosamente em grande velocidade em direção ao cais.

A nossa estratégia é terminar a refeição depressa. Fazemos o pedido assim que nos sentamos e imploramos que o empregado traga depressa um pouco de pão e toda a nossa comida, a entrada e o prato principal ao mesmo tempo. Enquanto o meu marido come um pouco de peixe, garanto que Bean não é atirada ao chão por um empregado nem cai ao

mar. Em seguida trocamos. O nosso pedido de desculpas é deixado sob a forma de gorjetas chorudas, que compensam o monte de guardanapos rasgados e de pedaços de lula espalhados ao redor da mesa.

Na nossa caminhada de regresso ao hotel juramos nunca mais viajar, tentar divertir-nos e ter mais filhos. Essa viagem de «férias» confirma que a vida como a conhecíamos 18 meses antes está oficialmente terminada. Nem entendo bem qual é o motivo da nossa surpresa.

Depois de mais algumas refeições em restaurantes, reparo que as famílias francesas ao nosso redor não parecem estar no inferno. Estranhamente, parecem estar mesmo de férias. As crianças francesas da mesma idade de Bean estão sentadas alegremente nos carrinhos, à espera da comida, comendo peixe e até mesmo legumes e verduras. Não há gritos nem choros. Todos comem um prato da refeição de cada vez. E não há restos à volta das mesas.

Embora eu more em França já há alguns anos, não consigo explicar isso. Em Paris, as crianças não costumam ser levadas a restaurantes. E, de qualquer modo, nunca lhes prestei atenção. Antes de eu ter filhos, nunca prestei atenção aos filhos de ninguém. E, agora, praticamente só olho para a minha. Mas, na nossa infelicidade atual, não consigo deixar de perceber que parece haver uma outra forma. Mas qual, exatamente? Será que as crianças francesas são geneticamente mais calmas do que as nossas? Será que foram subornadas (ou ameaçadas) para serem submissas? Será que são produto de uma filosofia educacional antiga, acerca da qual ninguém fala?

Não parece ser isso. As crianças francesas à nossa volta não parecem intimidadas. São alegres, faladoras e curiosas. Os pais são carinhosos e atenciosos. Apenas parece haver uma força invisível e civilizadora na mesa deles (e, estou a começar a desconfiar, na vida deles) que não existe na nossa. Quando penso na forma francesa de educar os filhos, percebo que não é só a hora das refeições que é diferente. De repente, tenho muitas perguntas. Por exemplo, porque é que, nas centenas de horas que passei em parques infantis franceses, nunca vi uma criança (exceto a minha) a fazer uma birra? Porque não precisam os meus amigos franceses de largar o telefone a correr porque os filhos exigem alguma coisa?

Porque é que a sala de estar da casa deles não foi ocupada por cabanas e cozinhas de brinquedo como a nossa?

E há mais. Porque será que tantas crianças americanas que conheço fazem dieta exclusiva de massa ou arroz branco, ou comem só uma pequena variedade de comida «de criança», enquanto os amigos franceses da minha filha comem peixe, legumes, verduras e praticamente de tudo? E como é que, exceto num horário certo de lanche durante a tarde, as crianças francesas não petiscam?

Jamais pensei que fosse suposto admirar a forma de os franceses educarem os filhos. Não é uma *coisa*, como a moda francesa ou os seus queijos. Ninguém vai a Paris para apreender a opinião local sobre a autoridade dos pais ou saber como lidar com a culpa. O que acontece é o contrário: as mães americanas que conheço em Paris ficam horrorizadas por as mães francesas quase não amamentarem e deixarem os filhos de 4 anos saírem com chupeta.

Se é assim, porque será que elas nunca comentam o facto de tantos bebés franceses começarem a dormir a noite toda ainda com dois ou três meses? E porque não referem que as crianças francesas não precisam da atenção constante dos adultos e parecem capazes de ouvir a palavra «não» sem terem um ataque?

Ninguém fala disso. Mas fica cada vez mais claro para mim que, silenciosa e generalizadamente, os pais franceses estão a alcançar resultados que criam uma atmosfera completamente diferente para a vida familiar. Quando as famílias americanas visitam a nossa casa, os pais geralmente passam grande parte do tempo a resolver as brigas dos filhos, a ajudar os mais pequenos a correrem ao redor da cozinha, ou sentados no chão, construindo cidades com legos. Há sempre algumas cenas de choro e consolo. Mas, quando os franceses nos visitam, nós, adultos, tomamos café e as crianças brincam juntas alegremente.

Os pais franceses preocupam-se muito com os filhos¹. Eles estão cientes de que existem pedófilos e alergias e que as crianças se podem engasgar. E tomam precauções lógicas. Mas não vivem em pânico pelo bem-estar dos filhos. Essa aparência mais calma torna-os mais eficazes na forma como definem limites e lhes dão autonomia.

Não sou a primeira pessoa a reparar que a classe média dos Estados Unidos tem um problema com a educação dos filhos. Em centenas de livros e artigos esse problema foi arduamente diagnosticado, criticado e referido: a superproteção é chamada *overparenting*, *hyperparenting*, *helicopter-parenting* e, o meu favorito, *kindergarchy*.^{*} Um autor define o problema como «simplesmente prestar mais atenção à educação das crianças do que pode de alguma forma ser bom para eles».² Judith Warner chama-lhe «cultura da maternidade total». (Na verdade, ela percebeu que isso era um problema depois de voltar de França.) Ninguém parece gostar do ritmo cruel e infeliz da educação americana, muito menos os próprios pais.

Então, porque agimos desta forma? Porque estará essa forma americana de educar os filhos tão incutida na nossa geração, mesmo que, como eu, outros pais tenham saído do país? Bem, a partir dos anos 1980, houve muitos estudos e retórica pública a sustentarem que as crianças pobres ficam para trás na escola porque não recebem estímulos suficientes, principalmente nos primeiros anos. Os pais da classe média interpretaram isso como um sinal de que os seus filhos também beneficiariam com mais estímulo.³

Por volta da mesma época, a lacuna entre americanos ricos e pobres começou a aumentar muito. De repente, parecia que os pais precisavam de preparar os filhos para se juntarem a essa nova elite. Expor os filhos às coisas certas desde cedo (e talvez antes das outras crianças da mesma idade) começou a parecer mais urgente.

Juntamente com essa mentalidade competitiva, havia uma crença em desenvolvimento de que as crianças são psicologicamente frágeis. Os jovens pais de hoje são parte da geração que mais fez psicanálise e que absorveu a ideia de que cada escolha que fazemos pode prejudicar os nossos filhos. Nós também chegámos à maioria durante o *boom* dos divórcios nos anos 1980, e estamos determinados a agir com menos egoísmo do que acreditamos que os nossos pais fizeram.

* Os termos não têm tradução correspondente em português, mas todos remetem para a superproteção dos cuidados paternos e maternos (*parenting*), utilizando-se os prefixos *over* (muito, em excesso), *hyper* (hiper) e *helicopter* (helicóptero). *Kindergarchy* é um jogo de palavras que significa a dominação pelas crianças. [N. da T.]

E, embora o índice de crimes violentos nos Estados Unidos tenha caído desde o pico, no começo dos anos 1990,⁴ as notícias criam a impressão de que as crianças estão a correr mais riscos físicos do que nunca. Sentimos que somos pais num mundo muito perigoso e que devemos estar sempre alerta.

O resultado de tudo isso é um estilo de educação stressante e exaustivo. Mas agora, em França, vislumbrei um outro modo. Uma mistura de curiosidade jornalística e desespero maternal toma conta de mim. No final da nossa arruinada viagem à praia, decido descobrir o que os pais franceses estão a fazer de diferente. Vai ser um trabalho de mãe investigadora. Porque não fazem birra as crianças francesas? E porque não gritam os pais? Que força invisível e civilizadora é essa que os franceses dominam? Será que posso mudar o modo como estou programada e aplicar isso à minha prole?

Percebo que a minha ideia faz sentido quando descubro uma pesquisa⁵ conduzida por um economista em Princeton, na qual o dobro das mães de Columbus, Ohio, disseram que cuidar dos filhos era uma tarefa desagradável em comparação com a opinião de mães da cidade de Rennes, em França. Isso corrobora as minhas próprias observações em Paris e em viagens aos Estados Unidos: há alguma coisa na forma como os franceses educam os filhos que torna a tarefa menos massacrante e mais agradável.

Estou convencida de que os segredos da educação francesa estão escondidos mas ao alcance dos olhos. Só que ninguém os procurou. Começo a levar um caderno no saco de fraldas da minha filha. Cada ida ao médico, jantar com amigos, encontro para brincadeira entre as crianças ou espetáculo de fantoches torna-se uma oportunidade para observar os pais franceses em ação e descobrir as regras tácitas que eles seguem.

A princípio é difícil perceber. Os pais franceses parecem variar entre serem extremamente rigorosos e chocantemente permissivos. Fazer-lhes perguntas também não ajuda muito. A maior parte dos pais com quem falo insiste que não faz nada de especial. Ao contrário, estão convencidos de que a França sofre de uma síndrome de «filho-rei», que fez com que os pais perdessem a autoridade. (A isso eu respondo: «Não faz ideia do que são “filhos-reis”. Por favor, viaje até Nova Iorque.»)

Ao longo de vários anos, e passando pelo nascimento de mais dois filhos em Paris, continuo a encontrar mais pistas. Descubro, por exemplo, que existe uma «Dr. Spock»* em França, que é muito famosa em todo o país, mas não tem um único livro publicado em inglês. Leio os livros dessa mulher e muitos outros. Entrevisto dezenas de pais e especialistas. E escuto as conversas dos outros, sem vergonha alguma, à saída da escola e nas idas ao supermercado. Por fim, acho que descobri o que os pais franceses fazem de diferente.

Quando digo «pais franceses» estou a generalizar, claro. Todos são diferentes. A maior parte dos pais que conheci mora em Paris e nas redondezas. Em geral são formados, têm emprego e ganham acima da média. Não são extremamente ricos nem pertencem a elites. São a classe média ou média-alta com estudos. Tal como os pais americanos com quem os comparo.

Mesmo assim, quando viajo por França, vejo que as ideias básicas do parisiense da classe média sobre como criar os filhos pareceriam familiares a uma mãe da classe trabalhadora das províncias francesas. Na verdade, fico impressionada com o facto de, mesmo não sabendo exactamente o que fazem, os pais franceses parecerem todos estar a fazer mais ou menos a mesma coisa. Advogados abastados, educadores em creches, professores na escola pública e senhoras idosas que me repreendem no parque, todos emanam o mesmo princípio básico. O mesmo acontece com praticamente todos os livros franceses sobre bebés e revistas dirigidas a pais que leio. Rapidamente fica claro que ter um filho em França não exige a escolha de uma filosofia de educação. Todos eles adotam as regras básicas sem terem consciência disso. Esse facto, por si só, alivia a ansiedade.

Porquê a França? Eu certamente não serei a maior defensora dos franceses. *Au contraire*, ainda nem sei bem se gosto de morar aqui. Sei que

* O Dr. Benjamin Spock, pediatra norte-americano, escreveu o livro mais famoso a nível mundial sobre a criação de bebés e crianças. A sua obra foi lançada na década de 1940 e vendeu milhões de exemplares em todo o mundo. As ideias do Dr. Spock sobre educação dos filhos tiveram grande influência entre pais e mães nas décadas seguintes. [N. da T.]

não quero que os meus filhos cresçam e sejam parisienses arrogantes. Contudo, com todos os seus problemas, a França é o contraste perfeito para os problemas atuais no estilo americano de educar os filhos. Por outro lado, os pais da classe média francesa têm valores que me parecem bastante familiares. Os pais parisienses são diligentes quanto a conversar com os filhos, mostram-lhes a natureza e leem muitos livros. Levam-nos a aulas de ténis e de pintura e a museus interativos de ciências.

Ainda assim, os franceses conseguem estar presentes na vida dos filhos sem com isso serem obsessivos. Eles assumem que mesmo os bons pais não estão constantemente ao serviço dos filhos e que não há necessidade de sentir culpa por isso. «Para mim, as noites são dos pais», diz-me uma mãe parisiense. «A minha filha pode ficar connosco se quiser, mas é um momento do adulto.» Os pais franceses querem que os filhos sejam estimulados, mas não a toda a hora. Enquanto algumas crianças pequenas americanas estão a ter aulas de mandarim e pré-aprendizagem para a alfabetização, as crianças francesas estão — intencionalmente — a viver e a comportar-se como crianças.

E os franceses têm muitos filhos. Enquanto os países vizinhos sofrem com o declínio populacional, a França está a ter uma explosão de nascimentos. Na União Europeia, só os irlandeses têm maiores taxas de natalidade.⁶

Em França, o serviço público é muito alargado, e torna a tarefa de ter filhos mais apelativa e menos stressante. Os pais não precisam de pagar pelo pré-escolar, nem de se preocuparem com planos de saúde, ou de poupar dinheiro para a faculdade. Muitos recebem ajuda financeira mensal, transferida diretamente para as suas contas bancárias, só por terem filhos.

Mas esses serviços públicos não explicam todas as diferenças a que assisto. Os franceses parecem ter um parâmetro completamente diferente para educar os filhos. Quando pergunto a pais franceses de que forma disciplinam os filhos, eles precisam de algum tempo simplesmente para perceberem o que quero dizer. «Ah, está a perguntar como os *educamos?*», perguntam. «Disciplinar» acabo por perceber, é uma categoria restrita e pouco usada que está ligada à punição. Já a expressão «educar»

(que nada tem que ver com a escola) é algo que eles assumem que estão a fazer a todo o instante.

Há anos que as manchetes anunciam a morte do atual estilo americano de educar os filhos. Há dezenas de livros a oferecerem teorias americanas que vão ensinar a criar os filhos de maneira diferente.

Eu não tenho teoria alguma. O que tenho, espaiada à minha frente, é uma sociedade perfeitamente funcional, com crianças que dormem bem e comem comida gourmet e com pais razoavelmente tranquilos. Vou partir deste resultado e trabalhar no sentido contrário, para descobrir como os franceses chegaram a ele. Parece que, afinal, para ser um tipo diferente de mãe ou pai, não precisamos apenas de uma nova filosofia de educação dos filhos. Precisamos de uma visão bem diferente do que realmente é uma criança.

Capítulo I

ESTÁ À ESPERA DE UMA CRIANÇA?

São 10h00 quando o editor-chefe me chama à sua sala e me manda fazer uma limpeza dentária. O meu plano de saúde dentário termina no meu último dia no jornal, que acontecerá dentro de cinco semanas, diz ele.

Mais de 200 funcionários são demitidos naquele dia. A notícia faz aumentar por pouco tempo o preço das ações da nossa empresa-mãe. Tenho algumas ações e penso em vendê-las (mais por ironia do que pelo lucro), para ganhar alguma coisa com o meu próprio despedimento.

Em vez disso, ando pela Baixa de Manhattan em estado de torpor. Convenientemente, está a chover. Abrigo-me debaixo do peitoril de uma janela e ligo à pessoa com quem ia encontrar-me naquela noite.

— Acabei de ser demitida — digo.

— E não estás de rastos? — pergunta ele. — Ainda queres jantar?

Na verdade, estou aliviada. Finalmente estou livre de um emprego que, depois de quase seis anos, não tive coragem de largar. Eu era jornalista na secção internacional, em Nova Iorque, e cobria eleições e crises financeiras na América Latina. Era comum ser avisada que teria de viajar com poucas horas de antecedência, para depois passar semanas a morar em hotéis. Durante algum tempo, os meus chefes esperaram grandes feitos da minha parte. Falavam em promover-me a editora, no futuro. Pagaram-me cursos de português.

Só que, de um momento para o outro, não esperam mais nada. E, estranhamente, não me incomodo com isso. Eu gostava mesmo de filmes sobre correspondentes estrangeiros. Mas ser uma a sério era bem diferente. O mais normal era eu estar sozinha, presa a uma história sem fim, a atender telefonemas de editores que queriam sempre mais. Às vezes imaginava as notícias como um touro mecânico de feira. Os homens que trabalhavam como eu tinham mulheres costa-riquenhas ou colombianas que viajavam com eles. Pelo menos eles tinham um jantar na mesa quando finalmente voltavam para casa. Os homens com quem eu saía estavam menos disponíveis para viajar. E, de qualquer forma, eu raramente ficava numa cidade tempo suficiente para chegar a um terceiro encontro.

Fico aliviada por sair do jornal. Mas não estou preparada para me tornar socialmente tóxica. Na semana seguinte aos despedimentos, em que ainda vou à redação, os colegas tratam-me como se tivesse alguma doença contagiosa. As pessoas com quem trabalhei durante anos não me falam e evitam a minha secretária. Um colega convida-me para um almoço de despedida, mas no regresso não entra no prédio comigo. Bastante tempo depois de eu sair da empresa, o meu editor (que estava fora da cidade quando a guilhotina caiu) insiste em que eu volte ao escritório para uma humilhante reunião de passagem de testemunho, e sugere-me então que me candidate a um emprego inferior, para logo sair a correr para o almoço.

De repente, duas coisas ficam claras para mim: não quero escrever sobre política nem dinheiro. E quero um namorado. Estou em pé na minha cozinha de um metro de largura, perguntando-me o que fazer com o resto da minha vida, quando o Simon telefona. Conhecemo-nos seis meses antes num bar em Buenos Aires, quando um amigo comum o levou a um encontro de correspondentes estrangeiros. É um jornalista britânico que estava a passar alguns dias na Argentina, para escrever um artigo sobre futebol. Eu fui enviada para lá para cobrir o colapso económico do país. Segundo ele, partilhámos o voo que nos levara de Nova Iorque. Ele lembrava-se de mim como a mulher que tinha provocado o atraso na descolagem quando, já a caminho do avião, reparou que se tinha esquecido das compras *tax-free* na sala de embarque, e insistira em voltar para as ir buscar. (Eu fazia a maior parte das compras em aeroportos.)

Simon era exatamente o meu tipo de homem: moreno, atarracado e inteligente. (Embora seja de altura mediana, mais tarde acrescenta «baixo» à lista, pois cresceu na Holanda no meio de gigantes louros.) Poucas horas depois de o conhecer, percebo que «amor à primeira vista» é o mesmo que sentir-me extremamente à vontade com uma pessoa. Mas tudo o que eu disse nessa altura foi: «Definitivamente, não devemos dormir juntos.»

Eu estava encantada, mas cautelosa. Simon tinha acabado de fugir do mercado de imóveis de Londres e comprara um apartamento barato em Paris. Eu vivia a viajar entre a América do Sul e Nova Iorque. Um relacionamento à distância com uma pessoa num terceiro continente parecia impossível. Depois do encontro na Argentina, trocámos e-mails ocasionais. Mas não me permiti levá-lo muito a sério. Tinha esperança de que houvesse homens morenos e inteligentes a partilhar o mesmo fuso horário que o meu.

Passam sete meses. Quando Simon liga do nada, e lhe conto que fui demitida, ele não fica emotivo nem me trata como se eu tivesse algum problema grave. Pelo contrário, parece feliz por eu finalmente ter tempo livre. Diz-me que sente que temos «assuntos por resolver» e que gostaria de ir a Nova Iorque.

«É uma péssima ideia», digo. Para quê? Ele não pode mudar-se para os Estados Unidos, porque escreve sobre futebol europeu. Não falo francês e nunca pensei em morar em Paris. Embora de repente seja muito mais fácil para mim deslocar-me, tenho medo de ser puxada para a órbita de outra pessoa antes mesmo de ter uma nova que seja só minha.

Simon chega a Nova Iorque com o mesmo casaco de couro muito usado que vestia quando nos vimos na Argentina e com um *bagel* de salmão fumado que comprou numa *delicatessen* perto do meu apartamento. Um mês depois, conheço os pais dele em Londres. Seis meses volvidos, vendo a maior parte das minhas coisas e envio o resto para França. Todos os meus amigos me dizem que me estou a precipitar. Ignoro-os e saio do meu apartamento alugado em Nova Iorque com três enormes malas e uma caixa de moedas sul-americanas, que dou ao motorista paquistanês que me leva até ao aeroporto.

E, de repente, sou parisiense. Vou morar com o Simon no seu apartamento de solteiro com dois quartos, num antigo bairro de carpinteiros na zona leste de Paris. Ainda a viver do subsídio de desemprego, abandono o jornalismo financeiro e começo a fazer pesquisa para um livro. Simon e eu trabalhamos cada um num quarto durante o dia.

O encanto do nosso novo romance termina quase de imediato, principalmente por questões de decoração. Uma vez li num livro sobre *feng shui* que ter pilhas de coisas no chão é sinal de depressão. Para Simon, parece apenas sinalizar uma aversão a prateleiras. Ele inteligentemente investiu numa enorme mesa de madeira não acabada que ocupa a maior parte da sala e num primitivo sistema de aquecimento a gás, o que torna a existência de água quente uma incerteza. Fico particularmente irritada pelo hábito dele de deixar as moedas dos bolsos caírem no chão, onde se acumulam de alguma maneira nos cantos de cada aposento. «Livra-te do dinheiro», imploro.

Também não encontro muito consolo fora do nosso apartamento. Apesar de estarmos na capital gastronómica do mundo, não consigo escolher o que comer. Como a maior parte das mulheres americanas, chego a Paris com preferências alimentares extremas. (Sou vegetariana, com tendência para a dieta do Dr. Atkins.) Ao andar pela cidade sinto-me cercada, com tantas padarias e ementas de restaurante repletas de pratos de carne. Por um tempo sobrevivo quase exclusivamente de omeletas e saladas de queijo de cabra. Quando peço aos empregados para trazerem o «molho à parte», eles olham-me como se fosse louca. Não consigo perceber por que razão os supermercados franceses têm todos os cereais americanos exceto o meu favorito, *Grape-Nuts*, e por que motivo os cafés não servem leite desnatado.

Sei que parece ingrato não ficar louca por Paris. Talvez eu ache superficial apaixonar-me por uma cidade só porque é tão bonita. As cidades pelas quais me apaixonei no passado eram todas um pouco... bem, mais morenas: São Paulo, Cidade do México, Nova Iorque. Elas não relaxavam e esperavam ser admiradas.

A área onde vivemos em Paris nem é tão bonita assim... E a vida quotidiana é cheia de pequenas deceções. Ninguém nos diz que a «primavera

em Paris» é tão celebrada porque os sete meses que a antecedem são nublados e gelados. (Eu chego, convenientemente, no começo desse período de sete meses.) E, apesar de estar convencida que me lembrava do francês que aprendi no oitavo ano, os parisienses têm outro nome para a língua que falo com eles: espanhol.

Há muitas coisas atraentes em Paris. Gosto de as portas do metropolitano abrirem alguns segundos antes de ele parar, o que sugere que a cidade trata os cidadãos como adultos. Também gosto do facto de, nos meus primeiros seis meses lá, praticamente toda a gente que conheço nos Estados Unidos me ter ido visitar, inclusive pessoas que mais tarde aprendo a colocar na categoria de «amigos do *Facebook*». Simon e eu acabamos por desenvolver uma rigorosa política de admissão e um padrão de avaliação para os nossos hóspedes. (Dica: se ficar durante uma semana, deixe um presente.)

Não me incomodo com a famosa indelicadeza parisiense. Pelo menos, isso é interativo. O que me chateia é a indiferença. Ninguém, além de Simon, parece gostar que eu lá esteja. E ele sai com frequência, para viver a sua fantasia parisiense, que é tão pouco complicada que ainda hoje perdura. Que eu saiba, Simon nunca foi a um museu. Mas ele descreve a leitura do jornal num café como uma experiência quase transcendental. Certa noite, num restaurante próximo de casa, ele ficou extasiado quando um empregado colocou um prato de queijos à sua frente.

«É por isso que moro em Paris!», afirma. Eu apercebo-me de que, pela propriedade transitiva do amor e do queijo, devo morar em Paris também por causa daquele prato de queijo fedorento.

Para ser justa, estou a começar a achar que o problema não é Paris, sou eu. Nova Iorque gosta que as suas mulheres sejam meio neuróticas. Elas são encorajadas a criar uma agitação inteligente, adorável e conflituosa em seu redor, ao estilo Meg Ryan em *Um Amor Inevitável*, ou Diane Keaton em *Annie Hall*. Apesar de os seus problemas se reduzirem a problemas amorosos, muitas das minhas amigas nova-iorquinas gastavam mais dinheiro em terapia do que com a renda da casa. Esse tipo de pessoa não funciona em Paris. Os franceses até gostam dos filmes de Woody Allen. Mas, na vida real, a mulher parisiense é calma, discreta, um pouco

distante e extremamente determinada. Ela pede pratos do cardápio. Não se põe a falar sobre a infância ou a dieta. Se a nova-iorquina é aquela que ruma acerca dos erros do passado e luta para se encontrar, a parisiense é a que, ao menos na aparência, não se arrepende de nada. Em França, ser «neurótica» não é uma forma de autodepreciação misturada com convencimento — é uma condição clínica. Até Simon, que é apenas britânico, fica perplexo com os meus autoquestionamentos e a minha frequente necessidade de discutir a nossa relação.

«No que estás a pensar?», pergunto-lhe, com alguma frequência, quando está a ler o jornal. «No futebol holandês», responde, invariavelmente. Não consigo perceber se está a falar a sério. Percebi que Simon vive num estado de perpétua ironia. Tudo o que ele diz, mesmo «amo-te», é dito com um sorrisinho trocista. Mas raramente se ri, mesmo quando tento contar uma anedota. (Alguns amigos próximos nem sabem que ele tem covinhas.)

Simon insiste que não sorrir é um hábito britânico. Mas tenho a certeza de que já vi ingleses a rir. E, de qualquer modo, é desmoralizante que, quando consigo falar inglês com alguém, ele pareça não estar a ouvir.

O facto de não se rir também aponta para um fosso cultural ainda maior entre nós. Como americana, preciso de que as coisas sejam bem claras. No comboio de volta a Paris, depois do fim de semana com os pais de Simon, pergunto-lhe se eles gostaram de mim. «É claro que gostaram, não viste?», pergunta ele. «Mas *disseram* que gostaram de mim?», insisto, exigindo saber.

Em busca de outras companhias, cruzo a cidade numa série de «encontros às cegas», com amigos de amigos americanos. A maioria também é imigrante. Nenhum parece especialmente interessado em estabelecer contacto com uma recém-chegada cheia de dúvidas. Vários parecem ter transformado a «vida em Paris» numa espécie de trabalho por si só e na resposta versátil para a pergunta «O que faz?». Muitos chegam atrasados, como se quisessem provar que se tornaram cidadãos locais. (Após algum tempo, descubro que os franceses costumam chegar a horas quando têm um encontro individual com outra pessoa. Só chegam elegantemente atrasados a eventos em grupo, incluindo aniversários infantis.)

As minhas tentativas iniciais de fazer amigos franceses são ainda menos bem-sucedidas. Numa festa dou-me razoavelmente bem com uma historiadora de arte que tem mais ou menos a minha idade e que fala um inglês excelente. Mas, quando nos reencontramos para tomar chá em casa dela, torna-se claro que cumprimos rituais de amizade feminina bem diferentes. Estou preparada para seguir o modelo americano de confissão e identificação, com vários reconfortantes «eu também». Ela come o doce com vontade e discute teorias da arte. Saio de lá com fome e não sabendo sequer se ela tem namorado.

A única identificação que encontro é num livro de Edmund White, o escritor americano que morou em França nos anos 1980. Ele é a primeira pessoa que afirma que sentimo-nos deprimidos e sem propósito é uma reação perfeitamente racional ao facto de vivermos em Paris. «Imagine morrer e ficar grato por ter ido para o Céu, até que um dia (ou um século depois) percebe que vivia permanentemente em melancolia, embora estivesse constantemente convencido de que a felicidade estava ao virar da esquina. Assim é viver em Paris durante anos, até mesmo décadas. É um Inferno brando e tão confortável que parece o Céu.»

Apesar das minhas dúvidas quanto a Paris, ainda estou bem segura quanto a Simon. Acabei por me resignar ao facto de que «moreno» vem invariavelmente acompanhado de «complicado». E aprendi a ler melhor as suas microexpressões. Um esboço de sorriso significa que entendeu a piada. O raro sorriso largo sugere um grande elogio. Ocasionalmente até diz «isso foi engraçado», num tom monótono.

Também me anima o facto de que, para um rabugento, Simon tem dezenas de amigos leais e de longa data. Talvez seja porque, por trás das camadas de ironia, seja encantadoramente indefeso. Ele não sabe conduzir, encher um balão, nem dobrar roupa sem usar os dentes. Enche o frigorífico com produtos enlatados ainda fechados. Por conveniência, cozinha tudo à temperatura mais alta. (Um amigo da faculdade contaria depois que ele era conhecido por lá por servir coxas de galinha queimadas

por fora e ainda congeladas por dentro.) Quando lhe ensino como temperar salada com azeite e vinagre, toma nota da receita, e continua a recorrer a ela anos depois sempre que faz o jantar.

Também a favor de Simon, deixem-me dizer-vos que nada em França o incomoda. Ser estrangeiro fá-lo sentir no seu *habitat*. Os pais, antropólogos, criaram-no em várias cidades do mundo e treinaram-no desde sempre para apreciar os costumes locais. Quando fez 10 anos já tinha morado em seis países (incluindo um ano nos Estados Unidos). Adquire novas línguas como eu adquiero sapatos novos.

Decido então que, por ele, vou dar uma verdadeira oportunidade à França. Casamos num castelo do século XIII nos arredores de Paris, cercado por um fosso (ignoro o simbolismo). Em nome da harmonia conjugal, alugamos um apartamento maior. Compramos estantes no Ikea e coloco taças para moedas em todos os quartos. Tento canalizar o meu pragmatismo interior em vez da neurose. Nos restaurantes, começo a pedir a comida da ementa e experimento de vez em quando um pedaço de *foie gras*. O meu francês começa a parecer menos um excelente espanhol e mais um francês bem mauzinho. Em pouco tempo estou instalada: tenho um escritório em casa, um prazo de entrega para o livro e até alguns novos amigos.

Simon e eu conversamos sobre bebés. Ambos queremos ter um. Eu queria três, na verdade. E gosto da ideia de tê-los em Paris, onde serão bilingues sem dificuldade e autenticamente internacionais. Mesmo que venham a ser uns totós, podem sempre dizer que «cresceram em Paris» e de imediato passam a ser fixes.

Estou preocupada com a questão de engravidar. Passei muito tempo da minha vida adulta a tentar, com bastante êxito, não engravidar. Não faço ideia se sou boa no oposto. Mas acaba por ser tão repentino como o nosso namoro. Num dia estou no *Google* a pesquisar «como engravidar» e um dia depois estou a olhar para as duas linhas cor-de-rosa num teste de gravidez francês.

Estou em êxtase. Mas, juntamente com a minha onda de alegria, vem uma onda de ansiedade. A minha decisão de ser menos Carrie Bradshaw e mais Catherine Deneuve desmorona-se imediatamente. Este não parece

ser o momento para agir como francesa. Estou obcecada com a ideia de que tenho de controlar a minha gravidez e fazer tudo certo. Horas depois de dar a boa notícia a Simon, vou à Internet procurar sites americanos sobre gravidez e saio a correr para comprar alguns guias de gravidez na livraria de língua inglesa perto do Louvre. Quero saber, em inglês simples, exatamente com o que me preocupar.

Em poucos dias estou a tomar vitaminas pré-natais e viciada na coluna «É seguro?» do site *BabyCenter*. É seguro comer produtos não orgânicos na gravidez? É seguro passar o dia ao computador? É seguro usar saltos altos, exagerar nos doces de *Halloween* ou viajar de férias para lugares de grande altitude?

O que torna a coluna «É seguro?» tão compulsiva é que cria novas ansiedades (É seguro fazer fotocópias? É seguro engolir sémen?), mas recusa-se a acalmá-las com um simples «sim» ou «não». O que acontece é que os especialistas discordam uns dos outros mas não dão respostas. «É seguro arranjar as unhas enquanto estou grávida?» Bem, sim, mas a exposição crónica aos solventes usados em salões de cabeleireiro não é boa para si. É seguro jogar bowling? Bem, sim e não.

Os americanos que conheço também acreditam que a gravidez (e, depois, a maternidade) vem com trabalhos de casa. O primeiro deles é escolher de entre uma miríade de estilos de educação. Cada um daqueles com quem falo se guia por livros diferentes. Compro muitos deles. Mas, em vez de me fazerem sentir mais preparada, levam-me a concluir que tantos conselhos antagónicos tornam os próprios bebés enigmáticos e misteriosos. Quem são eles e do que precisam parece depender do livro que se lê.

Tornamo-nos especialistas em tudo o que pode correr mal. Uma nova-iorquina que está de visita a Paris declara, durante o almoço, que há a possibilidade de cinco em mil de que o bebé dela seja nado-morto. Ela tem consciência de que dizer isso é horrível e sem sentido, mas não consegue evitar. Outra amiga, que infelizmente tem doutoramento em saúde pública, passa a maior parte do primeiro trimestre a catalogar os riscos de o bebé contrair todas as doenças possíveis.

Percebo que essa ansiedade também existe no inconsciente coletivo britânico, quando visitamos a família de Simon em Londres. (Decidi

acreditar que os pais dele me adoram.) Estou sentada num café quando uma mulher bem vestida me aborda para descrever um novo estudo que mostra que o consumo de muita cafeína aumenta o risco de aborto espontâneo. Para enfatizar que ela é mesmo de confiança, diz que é «casada com um médico». Eu quero lá saber quem é o marido dela!... Mas fico irritada por ela achar mesmo que não li o estudo. Claro que li; ando a tentar sobreviver com uma chávena por semana.

Com tantos estudos e preocupações, estar grávida cada vez mais parece um emprego a tempo inteiro. Passo cada vez menos tempo a trabalhar no meu livro, que tenho de entregar antes de o bebé nascer. Em vez disso, falo na Internet com outras americanas, em salas de conversação para mulheres com previsão de parto para a mesma altura. Como eu, elas estão acostumadas a personalizar o ambiente que as rodeia, mesmo que seja apenas para tomar café com leite de soja. E, como eu, consideram que o evento mamífero e primitivo que tem lugar dentro dos seus corpos está incrivelmente fora de controlo. Pelo menos, ao preocuparmo-nos com isso (como nos preocupamos em agarrar os braços da poltrona durante uma turbulência no avião) sentimos que não está assim tanto.

As publicações americanas sobre gravidez, a que consigo aceder facilmente a partir de Paris, parecem estar a preparar-se para canalizarem essa ansiedade. Elas concentram-se na única coisa que as mulheres grávidas conseguem controlar: a comida. «Enquanto leva o garfo à boca, reflita: “É um alimento que vai beneficiar o meu bebé?” Se for, vá em frente», explicam os autores de *What to Expect When You're Expecting* (*O Que Esperar Quando Se Está à Espera*), o manual americano de gravidez tremendamente famoso e tremendamente preocupante.

Estou ciente de que as proibições nos meus livros não são todas igualmente importantes. Os cigarros e o álcool são definitivamente maus, enquanto o marisco, as carnes frias, os ovos crus e o queijo não pasteurizado são perigosos apenas se tiverem sido contaminados com algo tão raro quanto listeria ou salmonela. Mas, por segurança, assumo cada proibição literalmente. É fácil evitar ostras e *foie gras*. Mas, como estou em França, entro em pânico quanto ao queijo. «O parmesão no meu prato de massa é pasteurizado?», pergunto a empregados surpreendidos. Simon

recebe a força da minha ira. Será que ele limpou bem a tábua depois de cortar o frango cru? E que ama de facto o nosso filho ainda por nascer?

What to Expect contém uma secção chamada «A Dieta da Gravidez», que os seus criadores alegam poder «melhorar o desenvolvimento cerebral do feto», «reduzir o risco de certos defeitos de nascimento» e até «tornar mais provável que o seu filho cresça e se torne um adulto saudável». Cada parte parece representar potenciais pontos no exame SAT.* Esqueça a fome: se sentir falta de uma porção de proteína ao final do dia, «A Dieta da Gravidez» diz que devo ingerir uma porção de salada de ovo antes de dormir.

A mim conquistaram-me com a palavra «dieta». Depois de anos a fazer dieta para ficar magra, é emocionante fazer «dieta» para ganhar peso. Parece uma recompensa por passar tantos anos magra até conseguir um marido. Os meus fóruns online estão cheios de mulheres que engordaram entre 20 e 25 quilos acima do limite recomendado. É claro que todas nós preferiríamos parecer aquelas celebridades compactamente grávidas que usam vestidos de marca, ou as modelos na capa da revista *FitPregnancy*. Algumas mulheres que conheço conseguem ficar assim. Mas um outro livro americano concorrente diz que devemos relaxar mais. «Vá em frente e coma!», diz a autora gordinha de *Best Friends' Guide to Pregnancy*, com o qual me aconcheço na cama. «Que outros prazeres existem para as mulheres grávidas?»

Incrivelmente, «A Dieta da Gravidez» diz que posso «fazer batota», comendo aqui ou ali um *cheeseburger* ou um donut com cobertura. Na verdade, a gravidez americana pode parecer uma tremenda fraude. As listas de desejos de gravidez parecem um catálogo de tudo aquilo que as mulheres se obrigam a não comer desde adolescentes: *cheesecake*, batidos, macarrão com queijo e bolos gelados. A mim apetece-me colocar limão em tudo e de comer pães inteiros.

Alguém me contou que Jane Birkin, a atriz e modelo britânica que fez carreira em Paris e casou com o famoso cantor francês Serge Gainsbourg,

* O SAT é um exame educativo nos Estados Unidos que serve de critério para admissão às universidades, embora estas não se baseiem somente nas notas dos alunos para os aprovar. [N. da T.]

nunca conseguia recordar-se se era *un baguette* ou *une baguette*, e então pedia *deux baguettes* (duas baguetes). Não consigo encontrar a citação, mas sempre que vou à padaria sigo essa estratégia. E depois — certamente ao contrário da esquelética Birkin — eu como mesmo as duas.

Não estou apenas a perder a minha silhueta. Também estou a perder a noção de mim mesma como alguém que saía para jantar e se preocupava com os palestinianos. Agora passo o tempo livre a estudar modelos de carrinhos e a decorar o que provoca cólicas. Essa evolução de «mulher» a «mãe» parece inevitável. Um editorial de moda numa revista americana de gravidez, que comprei numa visita aos Estados Unidos, mostra mulheres de barrigas grandes com camisas largas e calças de pijamas masculinos e diz que essa roupa merece ser usada todo o dia. Talvez como forma de não ter de terminar o meu livro, fantasio sobre largar o jornalismo e fazer um curso para ser parteira.

O sexo de verdade é o último dominó simbólico a tombar. Embora seja tecnicamente permitido, livros como *What to Expect* presumem que o sexo durante a gravidez é naturalmente complicado. «O que a levou a esta situação agora pode tornar-se num dos seus maiores problemas», avisam os autores. Eles descrevem 18 fatores que podem inibir a sua vida sexual, incluindo «medo de que a introdução do pénis na vagina possa causar infeções». Se uma mulher efetivamente fizer sexo, eles recomendam aproveitar a oportunidade para fazer outras tarefas em simultâneo: por exemplo, fazer exercícios Kegel, que tonificam o canal vaginal como preparação para o parto.

Não sei bem se alguém segue esse conselho. Como eu, elas provavelmente limitam-se a absorver um certo tom e estado mental de preocupação. Mesmo estando no estrangeiro, é contagioso. Considerando o quanto sou suscetível, provavelmente é melhor estar longe da fonte. Talvez a distância me dê alguma perspetiva na maternidade.

Já começo a desconfiar de que criar um filho vai ser bem diferente em França. Quando me sento nos cafés em Paris, com a minha barriga

a empurrar a mesa, ninguém dá um salto para me avisar sobre os perigos da cafeína. Na verdade, acendem cigarros ao meu lado. A única pergunta que estranhos fazem quando reparam na minha barriga é: «Está à espera de uma criança?» Demoro algum tempo para perceber que não acham que eu estou à espera de uma criança de 6 anos para almoçar. É a forma como os franceses perguntam «Está grávida?».

Estou à espera de uma criança. Provavelmente é a coisa mais importante que já fiz. Apesar dos meus lamentos quanto a Paris, há qualquer coisa agradável em estar-se grávida num lugar onde sou praticamente imune ao julgamento das outras pessoas. Embora Paris seja uma das cidades mais cosmopolitas do planeta, sinto-me distante. Aquilo que para um francês pode dar sinais sobre a posição e a importância social de alguém passa-me ao lado, já que não identifico pessoas importantes quando são citadas, não estou por dentro de histórias de faculdade, entre outras. E como sou estrangeira, os franceses também não conhecem o meu *status*.

Quando fiz as malas e fui para Paris, nunca imaginei que a mudança pudesse ser permanente. Agora começo a preocupar-me com o facto de Simon gostar um pouco demais de ser estrangeiro. Depois de morar em tantos países quando era criança, é normal que assim seja. Confessa que se sente ligado a muitas pessoas e cidades e que não precisa de ter apenas um sítio como lar oficial. Ele chama a esse estilo de vida «semidistanciado» (*semi-detached*), como aquelas casas geminadas em Londres.

Vários dos nossos amigos anglófonos já deixaram a França, habitualmente porque mudaram de emprego. Mas os nossos empregos não exigem que moremos aqui. Se excetuarmos o prato de queijos, não há qualquer motivo para morarmos em Paris. E «não haver motivo», somado a um bebé, começa a parecer o motivo mais forte de todos.

*O seu filho faz birras em público?
Tem crises de choro à mesa e não dorme bem à noite?
A hora das refeições é um suplício para ele e para si?*

**PAMELA DRUCKERMAN TEM A SOLUÇÃO:
OS SEGREDOS DOS FRANCESES PARA EDUCAR OS FILHOS.**

Quando decidiu deixar os EUA e ter o seu primeiro filho em Paris, Pamela Druckerman não imaginava que iria encontrar uma forma diferente de educar as crianças. Mas, após observações cuidadas dos hábitos das famílias parisienses, a jornalista norte-americana percebeu que o dia a dia dos pais franceses é mais leve e eficaz do que noutros países: os bebés dormem toda a noite desde muito cedo; as crianças comem melhor e comportam-se calmamente em locais públicos, fazendo muito poucas birras; a vida das famílias não se foca integralmente nos filhos, existindo tempo e espaço também para os pais, o que beneficia tanto as crianças como os grávidos.

Após entrevistas com pedagogos, pediatras e psicólogos, Pamela Druckerman percebeu o que os pais franceses fazem de especial. Com o relato divertido e detalhado de Pamela, saberá como:

Garantir que os seus bebés dormem toda a noite • Educar os seus filhos para que comam todo o tipo de alimentos e se comportem educadamente à mesa, em casa e em ambientes sociais • Aprender a dizer não com convicção e evitar os ciclos de negociação constante com os filhos • Dar liberdade e responsabilidade aos seus pequeninos • Ganhar tempo e qualidade de vida, para si e para as suas crianças • e muito mais!

**UM LIVRO DIVERTIDO, BEM-DISPOSTO E REPLETO DE DICAS
E CONSELHOS QUE IRÃO MELHORAR OS HÁBITOS DOS SEUS FILHOS
— E A QUALIDADE DA SUA VIDA EM FAMÍLIA.**



Veja o vídeo de
apresentação
deste livro.

www.vogais.pt

v o g a i s

com todas as letras

20|20 editora

ISBN 978-989-668-314-6



9 789896 683146

Vida Prática/Puericultura