

ficha técnica

www.manuscrito.pt
facebook.com/manuscritoeditora

Título: *Socorro... Eles Crescem Tão Rápido!*

Autora: Rita Ferro Alvim

Copyright © Rita Ferro Alvim, 2015

Copyright © Letras & Diálogos, 2015

Fotografia da capa e da página 2: Pau Storch

As fotografias do interior deste livro são da autoria de Rita Ferro Alvim, e foram gentilmente cedidas para a utilização em livro, os seus direitos são reservados.

Arranjo gráfico da capa e paginação: Vera Espinha/Editorial Presença
Composição, impressão e acabamento: Multitipo — Artes Gráficas, Lda.

1.ª edição, Lisboa, setembro, 2015

Depósito legal n.º 397 206/15

Direitos reservados para Letras & Diálogos,

uma empresa Editorial Presença

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

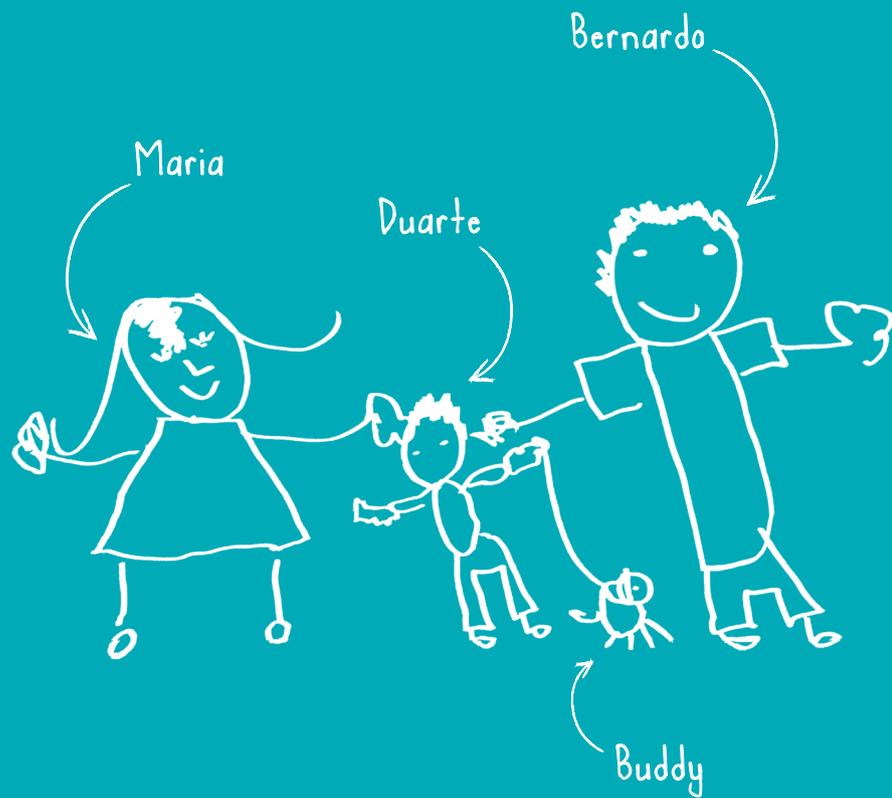
2730-132 BARCARENA

RITA FERRO ALVIM

SOCORRO.. ELES CRESCEM TÃO RÁPIDO



DICAS PARA DIAS FELIZES EM FAMÍLIA...
COM BIRRAS À MISTURA.



Dedicado aos meus filhos,
que são sempre a minha inspiração,
e ao meu marido, que é sempre o meu amparo.
(E ao nosso cão, que continuo a achar
que é o mais feliz de todos
quando chego a casa.)



CRIANÇAS?...

FAÇA UM TEST-DRIVE!



Prefácio de EDUARDO SÁ

Há muitos pais que usam e abusam da ilusão de que a sua vida seria, seguramente, muito mais fácil se os filhos já nascessem equipados com um manual de instruções. Esta versão «chave na mão» que os une a todos, se bem que seja cândida, tem o seu quê de batoteiro.

Em primeiro lugar, tomando o exemplo dum automóvel, essa permanente reclamação deixa no ar a ideia de que «o fabricante» duma criança se deveria esmerar a explicar os componentes do «motor» e o «equipamento de opção», não esquecendo de acrescentar legendas às luzinhas que se acendem quando menos se espera. Ora, tirando os *vouchers* que trazem nas últimas páginas, que se descontam aos 20 000 km de cada revisão, regra geral, os pais estão-se pouco preocupando para os manuais de instruções porque, imaginam eles, independentemente das marcas, a maquinaria automóvel funciona, mais coisa menos coisa, da mesma forma. Sendo assim, fica no ar uma dúvida insanável: afinal, o que é que os pais procuram num filho? Um produto com um *design* do «último grito», «bem acabado», «carregadinho de equipamento» — e «bem resolvido», como vão repetindo — saído da linha de montagem duma determinada marca, como se as crianças fossem todas iguais, ou alguém singular? O que é que procuram: um desempenho irrepreensível, se bem que enfadonho, ou alguém que — quando foge, por exemplo — tem «tração às quatro rodas» e sempre que se besunta com a sopa vai de «grande turismo» a «todo o terreno»? Ou, considerando a escola, e quando a sensatez recomenda que faça de «utilitário»



---> (com a consciência que as dificuldades de quem aprende têm tudo a ver com os obstáculos de quem ensina) como é que lidam com esta vertigem de *rankings*, que insiste em dividir as crianças entre «chaços» e «limusinas» e que — independentemente das tolices dos ministros, das asneiras de alguns professores e da hiperatividade de quem os dirige — leva a que os pais imaginem ter lá em casa um «descapotável», que aprende de «prego a fundo» e sempre com boas maneiras, como se, no lugar da atenção, as crianças tivessem faróis bixenon direcionais e um sem-número de *airbags* e sistemas de segurança?

Em segundo lugar, será impressão minha ou teremos um dilema? Ou os pais — quando reclamam contra «o fabricante» que não lhes disponibilizou um manual de instruções detalhado — estão a delegar responsabilidades no «Espírito Santo»; ou, por um déficit de atenção, não terão reparado que «o fabricante»... são eles próprios.

Em terceiro lugar, porque é que, com estas lamúrias, dão sempre a entender que a vida lhes sorriria mais se alguém, carinhoso, lhes tivesse oferecido um *test-drive* antes de serem pais? Bem vistas as coisas, e em relação às crianças, ainda há quem insista (num destes dias) em mais «garantias anticorrosão», de série. Ou, chegados às contraordenações graves dos seus pais, ainda acabará por surgir quem reclame, sobretudo, contra as imperfeições resultantes do «desgaste do material» sem nunca assumir a falta de perícia de quem o conduz!

Em quarto lugar, não terão muitos pais o GPS — com que vêm equipados de base (e que as mães exibem, até à exaustão, quando o localizam no seu «dedo que adivinha») — todo encolhido, insistindo em trocá-lo, na educação das crianças, por «mapas das estradas», como se a obrigação das crianças — em vez de ser «esticar o motor» dos pais todos os dias — passasse por nunca deixarem de ser «pequenos cidadãos» que se arrumam, de forma maneirinha, em qualquer lugar?

Em quinto lugar, ao multiplicarem consultas, ao exagerarem nas explicações, ao juntarem sempre mais uma e mais outras atividades extracurriculares, sem nunca deixarem que «o motor» das crianças arrefeça (ao contrário das revisões periódicas que todas as marcas recomendam), não estarão os pais numa vertiginosa tentativa de nunca considerarem a «fadiga do

material», como se as crianças, quando nascem, para além de manuais, devessem trazer mais *kits* antifuro e paciência sobressalente, e tudo o resto que tira graça à vida, a ponto de parecerem ter sobre elas a obrigação de transformar cada acontecimento que se experimenta numa espécie de «classificativa» permanente onde, independentemente do trabalho de equipa, as crianças devessem ser como aqueles motores que «ganham sozinhos» todos os circuitos de Fórmula 1?

E, finalmente, não há já, em todas as crianças, «indicadores de parqueamento» que cheguem, que elas não deixam de ativar, quer quando ficam com dores de barriga, ao irem para a escola, ou fazem febrões sempre que a vida não lhes sorri?

É claro que, mal as crianças se enfurecem e ligam o «turbo», fazem dos 0 aos 100 em meia dúzia de segundos. Mas também acontece que, logo que se «ouve o motor» — seja numa birra num supermercado ou numa fúria esganiçada que acaba sempre num «foi ele que começou!» —, os pais que sonham com crianças «chave na mão» acabam a achar, secretamente, que o «fabricante» é que devia responsabilizar-se pelo «imposto de circulação». E, quando com as birras vêm equipadas com noites mal dormidas, todos desejariam ver-se protegidos com a oferta duma «viatura de substituição».

Falemos claro: regra geral, as crianças são bem ou mal-educadas não tanto porque não gostem de o ser mas, muito mais, porque lhes falta quem as eduque. Isso não é trágico! Acontece a todos os pais. Afinal, se as crianças — por vezes, em circunstâncias tão adversas — até já se «arrumam sozinhas», o que mais querem os pais?

Aceite um conselho: se pensa que já sabe tudo acerca do seu filho e se lida com ele como se «dominasse» todos os aspetos das suas *performances*, pare, por favor! Nunca se esqueça que os bons pais são aqueles que, apesar do que supõem saber, fazem (com cada uma das crianças lá de casa) um *test-drive*. Todos os dias!

Mas se um conselho como esse não lhe chegar, «mergulhe» neste livro. Vai encontrar tudo aquilo que um manual de instruções nunca será. E vai descobrir, com a Rita Ferro Alvim, que as crianças são uma oportunidade desconcertante de voltar a compreender o que significa ser feliz.

PARTI
A JARRA PREFERIDA
DA MINHA MÃE

NÃO DORMI
A NOITE TODA

NÃO TOMEI
O PEQUENO-ALMOÇO





introdução

ESTA OBRA É PURA POESIA

Já sentiste que a vida passa a correr e deste por ti a questionar se aproveitaste plenamente tudo o que ela te oferece?

Já sentiste que o tempo, hoje em dia, voa e que, quando olhas para os teus filhos, estão com mais 20 centímetros, dentes definitivos e te questionam o tempo todo?

E já sentiste que gostavas de abrandar o ritmo frenético em que vives?

Era espetacular uma vida tranquila, sem gritos, sem stresse e sem correrias.

Pais completamente *zen*, qual «sempre-em-pé», sorridentes e inabaláveis.

Era ainda melhor filhos sem birras, sem nódoas, sentados direitos, a obedecerem à primeira e sem galos na cabeça. Filhos com notas de excelência, imaculados e que têm o quarto num verdadeiro brinco.

Tira daí a ideia. Nada disto acontece.

Se assim fosse, eles não seriam crianças, seriam extraterrestres.

Tudo isto é normal (e bom!) e significa que o teu filho está a construir o seu caminho para a independência. ----->

---> Estás a conseguir acompanhá-lo?

O que é mesmo importante nesta tarefa, em que estamos à prova, é que cresçam saudáveis, felizes, curiosos, certo?

Também era *top* sermos todos pais perfeitos, sem falhas e sempre a dizer que sim a tudo.

Pois, compra aqueles bonecos que acenam com a cabeça para cima e para baixo, porque não vais — nem deves — conseguir ser assim todo o tempo.

A vida também não vai mudar e, por isso, temos de aprender a defendermo-nos da velocidade a que corre.

Não é de todo fácil educar.

Nunca se sabe se estamos a ir pelo caminho certo, onde, quando e como os vamos ou podemos traumatizar, mimar, nem o equilíbrio certo a utilizar com cada ser, que é único e especial.

Estamos cansados muitas vezes — muitas mesmo — e preocupados com os desafios/dificuldades do mundo dos adultos.

Ser educador é acordar diariamente com forças renovadas prontos a dar o nosso melhor.

E custa! Ai se custa!

No entanto, é possível ver a parentalidade de forma feliz e responder aos momentos mais difíceis.

Muitas vezes já deves ter percebido que é quando estás mais cansado ou stressado que eles se portam «pior», certo? Ora, é por isso mesmo.

Enquanto estás ocupado a lidar com os teus dilemas e obstáculos do dia a dia, e não estás atento ao «agora», não lhes estás a dar atenção. E eles o que fazem? Vão exigir essa atenção.

Muito do que sofremos hoje vem do stresse da nossa vida atribulada e cheia de exigências. E do pouco tempo — dinheiro e ajudas — que temos para extras fora do trabalho, para filhos e lida da casa.

Se estás a ler isto é porque estás a tentar ser melhor e, isso sim, faz de ti o melhor educador do mundo. E depois há crianças mais fáceis e outras que nos dão «cabo da cabeça».

Lembra-te de que, muitas vezes, estas conotações menos positivas são qualidades que queremos que os nossos filhos venham a ter no futuro: determinação, coragem, autoestima, astúcia.

Este livro não é uma lição de moral. Nada foi inventado por mim.

A ideia surgiu de um desafio da minha editora para, de uma forma divertida, fazer um livro sobre birras e asneiras.

Aliando a fotografia, que é uma paixão recente e que tanto me preenche, espero ajudar nem que seja só um bocadinho e, quem sabe, divertir. Darei algumas dicas que fui lendo e absorvendo enquanto mãe amadora, e que aprendi com outros pais, para vivermos em pleno a paternidade, descobrindo a atenção plena (*mindfulness*) que me arrebatou e que tento — eu disse tento — seguir.

Com isto arrisquei, dentro do humor e leveza que quis pôr neste trabalho, deixar algumas pistas sérias para quem ambiciona viver mais devagar e rodeado de amor.

Para saberes que não estás sozinho e que não tens sequer de ser perfeito. Às vezes para bem da nossa família podemos e devemos parar, abrandar. E podemos fazê-lo a rir, entre gargalhadas, conversa e mimos.

Se aí por casa melhorar nem que seja só por um momento alguma coisa, já me dou por feliz. No fim do dia, isso é que interessa.

O que importa é que saibas que tens de parar de andar em busca da perfeição, que não existe, e que está tudo bem.

(Ah! E desta vez vou tratar-te por tu, porque, afinal, já somos amigos há uns tempos.)



UMA FILHA SEM MÃE
É COMO UMAS CUECAS
SEM ELÁSTICO!

Inês, 5 anos

A FÓRMULA
PERFEITA
PARA EDUCARES
O TEU FILHO

VIRA PARA SABERES...



(Não é erro de impressão.
Não há mesmo uma fórmula perfeita, lamento!)



SE QUERES
FACILIDADE,
BATE NA PORTA
AO LADO!
ESTA É A DA
FELICIDADE.

MAS HÁ COISAS BONITAS PARA SE DIZER...

O comportamento do teu filho é um espelho das necessidades que ele tem. Não do último grito do mundo dos brinquedos ou da tecnologia, mas de atenção, de carinho, de amor, de tempo, de paz, de contacto físico, de confiança, de autoestima... Satisfazer estas necessidades não o vai tornar mimado ou insolente. Não são estas as necessidades que «estragam» o teu filho. A satisfação deste tipo de carência só os torna mais confiantes, seguros e pessoas altruístas. (Nunca acredites no contrário.)

Há sempre uma resposta para determinada ação. O difícil mesmo é decifrá-la.

Uma criança violenta pode estar a pedir amor ou atenção. Uma criança tímida pode estar a precisar de se sentir confiante.

Estares atento é a tua maior safa! Interpretares o aqui e agora, sem julgar os comportamentos do momento.

Na verdade, amor gera amor, e é nisto que devemos basear toda a nossa intenção de educar.

Nos momentos difíceis, principalmente nos momentos difíceis, é quando eles mais precisam de nós, do nosso apoio, colo, segurança e orientação. São estes os momentos em que não sabemos como agir. Os momentos que nos apetece partir pratos. E é quando, normalmente, não estamos lá ou estamos furiosos, a distribuir cartões vermelhos e amarelos.

Não é dizer a tudo que sim. NUNCA! Mas é explicar porque não.

Pensar na palavra **AMOR** e dar-lhes tudo o que de bom há em nós é um trabalho interior, de autoconhecimento e de autocontrolo. E nesses momentos vais conseguir fazer muito mais do que castigar.

Espera! Claro que não é fácil. Claro que não se consegue sempre. Claro que, às vezes, é mesmo impossível.

No entanto, esta forma de estar consciente na parentalidade conquista-se, guia-nos, e podemos virar gurus de um caminho *zen* (ou quase). Estamos, pelo menos, presentes e atentos nesse momento, ajeitamos a nossa forma de educar e comunicar e, só por isso, já ganhamos todos.

PRIMEIRA LIÇÃO

SEGUNDA LIÇÃO

Repete a primeira lição (as vezes que forem precisas!)

INSPIRA...



EXPIRA...

CONTA ATÉ 100

ou ATÉ 1000

