

BESTSELLER N.º 1 EM PARENTALIDADE

O livro que gostaria que os seus pais tivessem lido

(e que os seus filhos
agradecem que leia
também)

Philippa Perry

ARENA

9.^a
edição

Índice

Nota introdutória	11
Introdução.	13
PARTE UM — O Nosso Legado Como Pais.	17
O passado persegue-nos (assim como aos nossos filhos).	18
Ruptura e reparação.	27
Reparar o passado	32
Como falamos com nós próprios.	36
Bons pais/maus pais: o lado negativo dos juízos	41
PARTE DOIS — O Ambiente do Seu Filho	45
Não é a estrutura familiar que importa, é como convivemos todos juntos.	46
Quando os pais não estão juntos.	48
Como tornar a dor suportável	51
Quando os pais estão juntos.	52
Como discutir e como não discutir	54
Cultivar a boa vontade	63
PARTE TRÊS — Sentimentos	69
Aprender a conter sentimentos	70
A importância de validar sentimentos	75
O perigo de não aceitar sentimentos: um estudo de caso	83
Ruptura e reparação de sentimentos	89

Sentir com os nossos filhos, em vez de resolver o problema	91
Monstros debaixo da cama	94
A importância de aceitar todos os estados de espírito	96
A exigência de ser feliz.	100
Afastar sentimentos recorrendo à distração.	105
PARTE QUATRO — Estabelecer Alicerces.	111
Gravidez	111
Magia simpática	115
Enquanto pai ou mãe, qual é a sua tribo?	122
O bebé e a mãe	127
Planear o nascimento.	128
Relatar a experiência do parto	129
<i>Breast crawl</i> ou deslocação em direcção ao seio materno	131
A ligação inicial	134
Apoio: para cuidarmos dos nossos filhos, precisamos que cuidem de nós.	137
Teoria da vinculação	147
Grito coercivo	153
Hormonas diferentes, uma pessoa diferente	156
Solidão	157
Depressão pós-parto	161
PARTE CINCO — Condições Para Uma Boa Saúde Mental.	171
A ligação afectiva	172
Dar e receber, comunicação em dois sentidos	173
Como o diálogo começa	176
Tomada de vez	177
Quando o diálogo é difícil: diafobia.	178
A importância de uma observação empenhada	184
O que acontece quando os pais estão viciados no telemóvel	186
Nascemos com uma capacidade inata para o diálogo.	188
Os bebés e as crianças também são pessoas.	192
Como treinamos os nossos filhos para serem irritantes — e como quebrar esse ciclo	195
O porquê de uma criança se tornar «dependente»	199
Encontrar um sentido nos cuidados a ter com a criança.	201
O estado de espírito habitual do seu filho	202

Sono.	203
Como se encoraja o sono através de pequenos estímulos?	209
Ajudar, e não socorrer	213
Brincar	217
PARTE SEIS — Comportamento:	
Todo o Comportamento é Comunicação	225
Modelos	226
O jogo de ganhar ou perder	228
Agir em função do presente e não do que imaginamos que acontecerá no futuro.	232
As qualidades de que precisamos para nos portarmos bem	233
Se todo o comportamento é comunicação, o que significa este ou aquele comportamento inconveniente?	239
Investir tempo de forma positiva mais cedo, em vez de o investir negativamente mais tarde	246
Melhorar o comportamento pondo os sentimentos em palavras	247
Quando as explicações não são úteis	249
Quão rígidos devem ser os pais?	254
Ainda sobre as birras	259
Os queixumes.	266
Quando os pais mentem	272
Quando as crianças mentem	277
Limites: defina-se a si e não à criança	287
Definir limites com crianças mais velhas e com adolescentes	298
Adolescentes e jovens adultos	303
E finalmente: quando somos todos adultos	313
Epílogo	318
Para Ler/Ouvir/Ver mais sobre o assunto	321
Agradecimentos	327

Nota introdutória

Este livro não é um manual para pais.

Não entro em pormenores práticos, como a habituação ao bacio ou o desmame.

Este livro é sobre as relações que construímos com os nossos filhos, sobre o que pode impedir uma boa ligação e o que pode melhorá-la.

É sobre o modo como fomos criados e sobre a influência que isso pode ter no nosso papel de pais. É sobre os erros que vamos cometer — especialmente aqueles que nunca quisemos cometer — e sobre o que podemos fazer para os corrigir.

Este livro não lhe dará muitas dicas ou truques sobre parentalidade, e poderá deixá-lo inquieto, zangado, ou poderá até torná-lo melhor pai ou mãe.

Escrevi o livro que gostaria de ter lido quando me tornei mãe, e gostava muito que os meus pais o tivessem lido.

Introdução

Vi recentemente uma actuação de *stand-up* do humorista Michael McIntyre em que ele dizia que há quatro coisas que precisamos de fazer aos nossos filhos: vesti-los, alimentá-los, lavá-los e pô-los na cama. Disse que antes de ter filhos imaginava que ser pai era correr através de prados e fazer piqueniques, mas que a realidade era uma batalha, travada dia após dia, para se conseguir que eles realizassem apenas aquelas quatro tarefas básicas. O público riu-se às gargalhadas enquanto ele descrevia como convencer os filhos a lavarem o cabelo, a vestirem um casaco, a saírem de casa ou a comerem um vegetal. Era o riso de pais, pais como nós, talvez, que também passaram por isso. Sermos pais¹ é muitas vezes difícil. Pode ser aborrecido, desanimador, frustrante e exigente, sendo, ao mesmo tempo, a experiência mais divertida, mais

¹ Quando uso o termo «pais», refiro-me às pessoas responsáveis pelas crianças, seja biológica ou legalmente, ou enquanto familiares próximos ou amigos; no lugar de «pai ou mãe» poderá, então, ler-se «cuidador principal». Uso, por vezes, a palavra «cuidador», que poderá significar pai ou mãe, a pessoa que tem a guarda legal da criança, pai ou mãe adoptivos, ajuda paga ou não paga, ou qualquer pessoa que seja responsável pela criança.

alegre, mais repleta de amor e mais maravilhosa que alguma vez viveremos.

Quando nos vemos atolados nos pormenores de fraldas, doenças próprias da infância, birras (de crianças pequenas e de adolescentes), ou quando temos um emprego a tempo inteiro e ao chegar a casa encontramos o nosso verdadeiro trabalho, que inclui raspar banana de fendas na cadeira de refeição ou outra carta do director de turma a chamar-nos à escola, pode ser difícil considerar a parentalidade como parte de um todo. Este livro tem como objectivo fornecer-lhe essa perspectiva global, para o ajudar a distanciar-se, a distinguir o que é importante do que não é, e a perceber o que pode fazer para ajudar o seu filho a ser a pessoa que ele pode ser.

O âmago da parentalidade é a relação que tem com a criança. Se fôssemos plantas, a relação seria o solo. A relação apoia, alimenta, permite o crescimento — ou inibe-o. Sem uma relação em que possam apoiar-se, as crianças não se sentem seguras. Queremos que a relação seja uma fonte de força para os nossos filhos — e, um dia, para os filhos deles também.

Enquanto psicoterapeuta, tenho a experiência de escutar e de falar com pessoas que se batem com diferentes aspectos da parentalidade. Através do meu trabalho, tive a oportunidade de ver como as relações se tornam disfuncionais — e como podem voltar a funcionar bem. O propósito deste livro é partilhar consigo o que é relevante no seu papel como pai ou mãe. Tal incluirá lidar com sentimentos — com os seus e com os dos seus filhos —, ajustar-se aos seus filhos,

para aprender a compreendê-los melhor e para ter uma ligação genuína com eles, em vez de encalhar em padrões de conflito ou afastamento, que se revelarão esgotantes.

Adopto uma perspectiva de longo prazo da parentalidade, em vez de uma abordagem de dicas e truques. Interessa-me a forma como nos relacionamos com os nossos filhos, não o modo como os manipulamos. Neste livro, encorajo-o a olhar para as suas experiências de bebé e de criança, para que possa transmitir o que a sua educação teve de bom, evitando, ao mesmo tempo, os aspectos menos positivos. Debruçar-me-ei sobre como podemos tornar as nossas relações melhores e favoráveis ao desenvolvimento dos nossos filhos. Mostrarei como as nossas atitudes durante a gravidez podem ter influência na nossa futura ligação com a criança, e como podemos lidar com um filho bebé, criança, adolescente ou adulto de modo a construir relações que sejam uma fonte de força para eles e uma fonte de satisfação para nós. E de modo a ter, ao longo do percurso, menos batalhas para conseguir que eles se vistam, se alimentem, se lavem e se deitem.

Este livro destina-se a pais que não só amam os seus filhos, como também querem gostar deles.

PARTE UM

O Nosso Legado Como Pais

Pode ser um lugar-comum, mas é verdade: as crianças não fazem o que dizemos — fazem o que nós fazemos. Antes de considerarmos o comportamento dos nossos filhos, é útil — essencial, até — olhar para os seus primeiros modelos. E um deles é você.

Esta parte do livro centra-se em si, porque será uma figura da maior importância na vida do seu filho. Nesta secção, vou dar-lhe exemplos de situações em que o passado pode afectar o presente, no que toca à sua relação com o seu filho. Vou mostrar-lhe como os filhos podem espoletar em nós sentimentos do passado que não interpretámos devidamente e que interferem nas nossas acções. Vou também referir-me à importância de escutar a nossa voz interior crítica, para não transmitirmos muitos dos seus efeitos nocivos à geração seguinte.

O passado persegue-nos (assim como aos nossos filhos)

Uma criança precisa de afecto e de aceitação, de contacto físico, da presença física dos pais, de amor e de limites, de compreensão, de interacção com pessoas de todas as idades, de experiências tranquilizantes e de uma grande parte da atenção e do tempo dos pais. Ah! Então é assim simples: o livro pode acabar aqui. Mas não pode, porque surgem obstáculos. A vida pode criar-nos obstáculos: circunstâncias, assistência à infância, dinheiro, escola, trabalho, falta de tempo e ocupações em excesso... e esta não é, como sabe, uma lista exaustiva.

Mas o maior obstáculo é, muitas vezes, o que nos foi transmitido quando éramos bebés e crianças. Se não analisarmos o modo como fomos criados e o legado que tal representa, o passado pode prejudicar-nos. Talvez já tenha dado por si a dizer algo como: «Abri a boca e o que ouvi foram as palavras da minha mãe.» Claro que se essas palavras o tivessem feito sentir-se desejado, amado e seguro quando era criança, não haveria qualquer problema em repeti-las. No entanto, tratam-se muitas vezes de palavras que produziram o efeito contrário.

São vários os factores que podem interferir nas nossas relações, entre eles a nossa falta de autoconfiança, o nosso pessimismo, as nossas defesas, que bloqueiam o que sentimos, e o medo de sermos dominados pelas emoções. Ou, no que se refere especificamente aos nossos filhos, pode ser

aquilo que nos irrita na sua maneira de ser, as expectativas ou os receios que temos em relação a eles. Somos apenas um elo numa cadeia que atravessou milênios e que se estende para o futuro.

A boa notícia é que pode dar uma nova forma ao seu elo, o que beneficiará a vida dos seus filhos e a dos seus netos, e pode iniciar esse processo agora. Não tem de fazer tudo o que lhe fizeram a si; pode rejeitar aquilo que não o ajudou. Se é pai ou mãe, ou se vai sê-lo em breve, pode recordar a sua infância e familiarizar-se com ela, analisar o que lhe aconteceu, como isso o fez sentir na altura e como o faz sentir agora. E depois de analisar essa herança, pode reter apenas aquilo que lhe for útil.

Se na sua infância e adolescência foi, essencialmente, respeitado como um indivíduo único e valioso, se lhe deram um amor incondicional, se teve atenção positiva suficiente e relações gratificantes com a sua família, recebeu as bases necessárias para criar relações positivas e funcionais. Com este ponto de partida, terá certamente compreendido que pode desempenhar um papel positivo na sua família e na sua comunidade. Se se revê nesta descrição, é pouco provável que o exercício de analisar a sua infância seja doloroso.

Se não teve uma infância como esta — como acontece a muitos de nós —, olhar para trás poderá provocar-lhe desconforto emocional. Penso que é necessário tornarmo-nos mais conscientes desse desconforto, para estarmos mais atentos e para nos impedirmos de o transmitir. Uma grande parte do que herdámos encontra-se à margem da nossa

consciência. Isso torna, por vezes, difícil saber se estamos a reagir aqui e agora ao comportamento do nosso filho, ou se as nossas reacções têm origem no passado.

Penso que a história que se segue ajudará a ilustrar o que quero dizer. Foi-me contada por Tay, uma mãe dedicada que é também psicoterapeuta e que dá formação na sua área de especialidade. Estou a mencionar os dois papéis de Tay para deixar claro que até as pessoas mais autoconscientes e bem-intencionadas podem recuar emocionalmente no tempo e dar por si a reagir ao passado, quando julgam estar a reagir ao presente. Esta história começa quando Emily, filha de Tay, então com quase sete anos, gritou à mãe que não conseguia sair de uma estrutura para trepar, pedindo-lhe que a ajudasse.

Disse-lhe que descesse sozinha e, quando ela respondeu que não era capaz, senti-me subitamente furiosa. Achei que ela estava a ser ridícula — podia facilmente descer sozinha. Gritei-lhe: «Desce imediatamente!»

Ela acabou por conseguir. Depois, tentou dar-me a mão, mas eu continuava furiosa, e não aceitei, e ela começou a chorar.

Quando chegámos a casa e preparámos o lanche juntas, ela acalmou-se e eu pus o episódio para trás das costas, dizendo para comigo: «Caramba, os miúdos são difíceis.»

Uma semana mais tarde: estamos no jardim zoológico, onde há outra estrutura para trepar. Ao vê-la, senti uma onda de culpa. Percebi que a Emily também estava a pensar no que

acontecera na semana anterior, porque me olhou com uma expressão quase receosa.

Perguntei-lhe se queria brincar na estrutura. Desta vez, não fui sentar-me num banco a olhar para o telemóvel; fiquei de pé junto à estrutura, a observá-la. Quando ela achou que não conseguia sair, estendeu-me os braços, a pedir ajuda. Então, encorajei-a.

— Põe um pé aqui e o outro aqui, agarra-te ali e vais conseguir sair sozinha. — E assim foi.

— Porque não me ajudaste da última vez? — perguntou-me, quando pousou os pés no chão.

Pensei um pouco e disse-lhe:

— Quando eu era pequena, a avó tratava-me como se eu fosse uma princesa e levava-me ao colo para todo o lado, estava sempre a dizer-me para «ter cuidado». Aquilo fazia-me sentir incapaz de fazer o que quer que fosse sozinha e acabei com falta de autoconfiança. Não quero que isso te aconteça e foi por isso que não te ajudei na semana passada quando me pediste que te tirasse da estrutura. E lembrei-me de quando tinha a tua idade e não me deixavam descer sozinha. Fiquei cheia de raiva e descarreguei-a em ti, e foi injusto.

A Emily olhou para mim e disse:

— Ah, pensei que não te importavas.

— Oh, nada disso — disse-lhe. — Importo-me, mas naquele momento não sabia que estava zangada com a avó e não contigo. E peço desculpa.

Como aconteceu a Tay, é fácil fazer juízos apressados ou tirar conclusões precipitadas sobre a nossa reacção emocional, sem considerarmos que esta pode dever-se tanto a uma experiência passada como ao que está a acontecer no presente.

Mas quando sente raiva — ou quaisquer outras emoções difíceis, incluindo ressentimento, frustração, inveja, repulsa, pânico, irritação, medo, terror, etc. — como resposta a algo que os seus filhos fizeram ou pediram, convém encarar o que sente como um aviso. Não porque eles estejam necessariamente a fazer algo de errado, mas porque o sucedido lhe provocou essa reacção.

O padrão funciona muitas vezes da seguinte forma: quando reagimos com raiva ou com outra emoção excessivamente intensa numa situação relacionada com os nossos filhos, é porque aprendemos a defender-nos desse modo de emoções que sentimos quando tínhamos a idade deles. Sem que nos demos conta, o comportamento dos nossos filhos ameaça espoletar sentimentos que nos afligiram no passado — desespero, ânsia, solidão, ciúme, carência. Então, tomamos inadvertidamente a opção mais fácil: em vez de sentirmos empatia, contornamos a dificuldade, ficando zangados ou frustrados ou em pânico.

Às vezes, os sentimentos do passado que vêm à superfície foram perpetuados por mais de uma geração. A minha mãe achava irritantes os guinchos das crianças durante as brincadeiras. Apercebi-me de que também eu entrava numa espécie de estado de alerta quando a minha filha e os seus amigos faziam barulho, ainda que estivessem a divertir-se de forma

apropriada. Quis descobrir mais, por isso perguntei à minha mãe o que lhe acontecia se fizesse barulho quando brincava, na sua infância. Ela disse-me que o seu pai — o meu avô — tinha mais de cinquenta anos quando ela nasceu e sofria com frequência de dores de cabeça; por essa razão, todas as crianças tinham de andar em bicos de pés em casa, ou arranjavam sarilhos.

Talvez receie admitir que a irritação que sente com o seu filho leva, por vezes, a melhor, julgando que esse reconhecimento intensificará os sentimentos negativos ou os tornará mais reais. Porém, se reconhecermos intimamente os nossos sentimentos inconvenientes e se encontrarmos uma narrativa alternativa — uma narrativa em que não responsabilizamos os nossos filhos —, não julgaremos as crianças como se elas fossem culpadas pelas nossas emoções. Se conseguir fazer isto, é menos provável que reaja a esse sentimento à custa do seu filho. Nem sempre conseguirá reconstituir uma história que explique o modo como se sente, mas tal não significa que não exista uma, e pode ser útil ter noção disso.

Talvez em criança tenha sentido que as pessoas que o amavam nem sempre gostavam de si. Talvez o achassem irritante, difícil, decepcionante, pouco importante, exasperante, desastrado ou estúpido. Quando o comportamento do seu filho traz à superfície estas memórias, reage de forma automática, acabando por gritar ou por cair no comportamento negativo que adopta por defeito, seja ele qual for.

Não há dúvida de que tornarmo-nos pais é muitas vezes difícil. De um dia para o outro, a criança passa a ser a nossa

prioridade, vinte e quatro horas por dia. Ter um filho pode até fazer-nos finalmente compreender aquilo com que os nossos pais tiveram de lidar, e talvez nos leve a admirá-los mais, a identificarmo-nos com eles ou a sentirmos mais compaixão por eles. Mas também precisamos de nos identificar com os nossos filhos. Dedicar algum tempo a considerar a forma como se teria sentido, numa dada situação, em bebé ou em criança, quando tinha mais ou menos a idade do seu filho, poderá ajudá-lo a desenvolver empatia. Isso será útil para compreender os seus filhos e para se identificar com eles quando se comportarem de uma forma que o leva a querer afastá-los.

Tive um cliente, Oskar, que adoptara um menino de dezoito meses. De cada vez que o seu filho deixava cair comida no chão ou não comia o que lhe punham no prato, Oskar sentia a raiva invadi-lo. Perguntei-lhe o que lhe costumava acontecer em criança quando deixava cair comida no chão ou não acabava o que tinha no prato. Ele recordava-se de o avô lhe bater nos nós dos dedos com o cabo de uma faca e de o mandar sair da sala. Depois de se lembrar de como se sentia em pequeno quando era tratado daquela forma, Oskar sentiu compaixão por si próprio enquanto criança, o que por sua vez o ajudou a encontrar paciência para lidar com o seu próprio filho.

É fácil partirmos do princípio de que os nossos sentimentos se devem ao que estamos a presenciar e não são, simplesmente, uma reacção a algo que aconteceu no passado. A título de exemplo, imagine que tem um filho de quatro anos que recebe uma enorme pilha de presentes pelo seu

aniversário. Quando ele se recusa a partilhar um dos seus brinquedos novos, repreende-o, chamando-lhe «mimado».

O que está a acontecer aqui? Como é lógico, o seu filho não tem culpa de ter recebido tantas prendas. Talvez esteja inconscientemente a assumir que ele não merece tantos brinquedos e a sua irritação perante esse facto transparece no tom severo com que lhe fala ou na expectativa pouco razoável de que a criança fosse mais madura.

Se fizer uma pausa para analisar a sua atitude, se tentar compreender a sua irritação, talvez descubra que o miúdo de quatro anos que vive dentro de si sente ciúmes ou rivalidade. Será que quando tinha aquela idade o mandaram partilhar algo que não queria partilhar? Ou talvez não tenha recebido muitos presentes e, para não sentir pena do seu eu de quatro anos, repreende o seu filho.

Estou a pensar nas mensagens de ódio e na atenção negativa que qualquer figura pública recebe da parte de fontes anónimas. Se ler nas entrelinhas, o que essas mensagens dizem, acima de tudo, é *Não é justo seres famoso e eu não*. Não é assim tão invulgar sentirmos ciúmes dos nossos filhos. Se é isso que sente, precisa de o admitir, em vez de reagir negativamente ao comportamento da criança por esse motivo. Os seus filhos não precisam que aja como um intolerante.

Ao longo deste livro, apresento exercícios que o poderão ajudar a compreender melhor aquilo a que me refiro. Se os achar inúteis ou perturbadores, passe à frente, e talvez decida lê-los quando se sentir mais preparado.

Exercício: De onde vem esta emoção?

Da próxima vez que sentir raiva do seu filho (ou qualquer outra emoção demasiado intensa), em vez de reagir irreflexivamente, questione-se: Será que este sentimento se deve inteiramente a esta situação e ao meu filho, no presente? De que forma poderei estar a impedir-me de ver a situação da perspectiva dele?

Uma boa maneira de se impedir de reagir é dizer «Preciso de algum tempo para pensar sobre o que está a acontecer» e usar esse tempo para se acalmar. Mesmo que o seu filho precise de alguma orientação, não vale a pena tentar orientá-lo enquanto está zangado. Se reagir nessa altura, tudo o que o seu filho vai ouvir será a sua raiva e não o que está a tentar dizer-lhe.

Pode fazer esta segunda versão do exercício mesmo que ainda não tenha filhos. Tente aperceber-se de quantas vezes se sente zangado, ou superior aos outros, ou indignado, em pânico ou talvez envergonhado, com ódio a si próprio, ou alheado. Procure um padrão nas suas reacções. Tente perceber quando se sentiu dessa forma pela primeira vez, recuando até à sua infância, até ao momento em que começou a reagir assim, e talvez comece a compreender até que ponto essa reacção se tornou um hábito. Por outras palavras, a reacção deve-se, pelo menos, tanto ao hábito que desenvolveu como à situação presente.

Ruptura e reparação

Num mundo ideal, conseguiríamos deter-nos antes de reagirmos a um sentimento de modo inadequado. Nunca gritaríamos com os nossos filhos, nem os ameaçaríamos, nem os faríamos sentirem-se mal consigo próprios de forma alguma. Claro que é irrealista pensar que seríamos capazes de fazer isto de todas as vezes. Basta pensar no caso de Tay, que é uma psicoterapeuta experiente e ainda assim se enfureceu, julgando que o que estava a sentir era fruto da situação presente. Mas ela corrigiu o erro, e isso é algo que todos nós podemos aprender a fazer. Chama-se a este processo «ruptura e reparação». As rupturas — os momentos em que nos desentendemos, em que fazemos assunções erradas, em que magoamos alguém — são inevitáveis em todas as relações importantes, íntimas e familiares. O que mais importa não é a ruptura, é a reparação.

Para proceder a reparações numa relação é, em primeiro lugar, necessário mudar a sua forma de reagir, isto é, reconhecer o que o faz reagir de forma automática e usar esse conhecimento para reagir de modo diferente. Ou, se o seu filho tiver idade suficiente, pode recorrer às palavras e pedir desculpa, como Tay fez com Emily. Mesmo que só se aperceba de que agiu erradamente para com o seu filho muito tempo após o acontecimento, pode dizer-lhe onde se enganou. Este gesto pode significar muito para um filho, até para um filho adulto. Lembre-se do que Emily pensou — convenceu-se de que Tay, num qualquer nível, não se preocupava com ela.

Que alívio descobrir que a mãe se preocupava e que estava apenas confusa.

Uma mãe perguntou-me, em tempos, se era perigoso pedir desculpa aos filhos. «Mas eles não precisam que estejamos certos, para se sentirem seguros?» Não! Os nossos filhos precisam que sejamos verdadeiros e autênticos, não perfeitos.

Recorde-se da sua infância: fizeram-no sentir-se «mal» ou culpado, ou até responsável pelo mau humor dos seus pais? Se passou por isso, é fácil tentar reparar o seu sentimento de culpa fazendo outra pessoa sentir-se culpada, e as vítimas destas circunstâncias são, por demasiadas vezes, os nossos filhos.

Através da sua própria intuição, a criança irá aperceber-se de que não estamos em sintonia com ela ou com o que está a acontecer. Se fingirmos o contrário, estaremos a confundir essa intuição. Por exemplo, se fingirmos que, enquanto adultos, nunca estamos errados, o nosso filho poderá tornar-se alguém que se adapta com excessiva facilidade — não apenas ao que os pais lhe dizem, mas ao que qualquer pessoa lhe diz. Desta forma, ficará mais vulnerável a pessoas que poderão não ter as melhores intenções. A intuição é uma importante componente da confiança, da competência e da inteligência, pelo que não deve entorpecer essa capacidade da criança.

Conheci Mark quando ele participou num *workshop* que organizei — fora a sua mulher, Toni, a sugerir que ele se inscrevesse. Na altura, o filho de ambos, Toby, tinha quase dois anos. Mark disse-me que ele e a mulher tinham concordado

em não ter filhos, mas que, aos quarenta anos de idade, Toni mudara de ideias. Depois de um ano a tentar engravidar naturalmente e de um ano de FIV, Toni ficou grávida.

Tendo em conta o quanto nos esforçámos por chegar até aqui, espanto-me, ao olhar para trás, com a minha falta de noção do que seria a vida com um bebé. Devo ter formado a minha ideia a partir do que via na televisão, quando o bebé passa, milagrosamente, a maior parte do tempo a dormir num berço, e quase nunca chora.

Depois de o Toby nascer, a realidade de já não ter qualquer espontaneidade ou flexibilidade, o tédio da vida com um bebé, o facto de um de nós ter de estar disponível para ele vinte e quatro horas por dia, tudo isto começou a fazer-me sentir ressentido ou deprimido, ou ambas as coisas.

Passaram-se dois anos e continuo a não me sentir satisfeito com a minha vida. Eu e a Toni não falamos sobre mais nada além do Toby e, quando tento mudar de assunto, não demora mais de um minuto até que a conversa volte a ser sobre ele. Sei que estou a ser egoísta, mas isso não me impede de sentir que estou com o pavio curto. Não me vejo a viver com a Toni e o Toby por muito mais tempo, para ser sincero.

Pedi a Mark que me falasse a respeito da sua infância. Tudo o que consegui dizer-me foi que não estava interessado em explorá-la comigo, visto que fora uma infância completamente normal. Como psicoterapeuta, tomei o «não estar

interessado» como um sinal de que ele queria distanciar-se dessa fase da sua vida. Suspeitei que ser pai estava a despertar em Mark sentimentos de que ele queria fugir. Perguntei-lhe o que significava «normal». Disse-me que o seu pai saíra de casa quando ele tinha três anos de idade e que, à medida que crescia, as visitas do pai se tinham tornado cada vez mais espaçadas. Mark tinha razão: esta é uma infância normal. Tal não significa, no entanto, que o desaparecimento do pai não tenha sido importante para ele.

Perguntei-lhe como se sentia a respeito da deserção por parte do pai, e ele não conseguia lembrar-se. Sugeri-lhe que talvez fosse demasiado doloroso recordar-se. E que talvez fosse mais fácil para ele proceder como o seu pai e deixar Toni e Toby, porque assim não teria de abrir o seu baú de emoções difíceis. Disse-lhe que me parecia importante que ele, de facto, abrisse esse baú e enfrentasse as suas emoções, pois, caso contrário, não seria sensível às necessidades do filho, e transmitiria a Toby o que lhe fora transmitido a ele. Pela sua reacção, não tive a certeza de que ele estivesse realmente a escutar-me.

Só voltei a ver Mark seis meses mais tarde, num outro *workshop*. Disse-me que se sentira deprimido e que, em vez de ignorar o problema, decidira fazer terapia. Para sua surpresa, contou-me, dera por si a chorar e a gritar no consultório do psicoterapeuta, a respeito de o pai o ter deixado.

A terapia ajudou-me a colocar as emoções no seu devido lugar — o que eu sentia tinha que ver com a deserção do meu

pai, e não significava que eu não fosse talhado para esta relação ou para ser pai.

Não quero com isto dizer que por vezes já não me sinto entediado, ou até ressentido, mas sei que esse ressentimento pertence ao meu passado. Sei que não tem que ver com o Toby.

Agora consigo ver a importância de toda a atenção que dou ao Toby; faço-o para ele se sentir bem, não apenas agora, mas no futuro. Eu e a Toni enchemo-lo de amor e, se tudo correr bem, isso significa que ele terá amor para dar, quando for mais velho, para sentir que tem valor. Não tenho qualquer relação com o meu pai. Sei que o Toby recebe de mim o que eu não recebi do meu pai, sei que estamos a construir os alicerces para uma excelente relação.

Perceber a utilidade do que estou a fazer transformou a maior parte do meu descontentamento em gratidão. Agora também me sinto mais próximo da Toni. Como estou mais envolvido e mais presente para o Toby, ela ficou um pouco mais liberta e consegue pensar noutras coisas além dele.

Mark reparou a ruptura com Toby — o seu desejo de o deixar — encarando o seu próprio passado, para compreender o que estava a acontecer no presente. Depois conseguiu mudar a sua atitude em relação ao filho. Ao que parece, só depois de libertar a sua dor conseguiu libertar o amor que tinha para dar.

Reparar o passado

Há algum tempo, uma futura mãe perguntou-me qual seria a sugestão mais importante que eu faria a pais recentes. Aconselhei-a a ter em mente que os filhos, qualquer que seja a sua idade, tendem a lembrar-nos, de um modo tangível, as emoções por que passámos quanto nos encontrávamos num estádio semelhante. Ela olhou-me com uma expressão um pouco confusa.

Cerca de um ano mais tarde, com uma criança pequena aos pés, essa mesma mãe disse-me que na altura não compreendera o que eu queria dizer. Mas não se esquecera da nossa conversa e, à medida que encarnava o seu novo papel, aquelas palavras tinham começado a fazer muito sentido e tinham-na ajudado a identificar-se com o seu filho. Não nos lembramos conscientemente de como é ser bebé, mas essa lembrança está presente noutros níveis, e os nossos filhos não deixarão de nos recordar.

É comum um pai ou uma mãe afastar-se do filho numa idade muito semelhante àquela em que um dos seus pais se tornou indisponível para si. Ou uma pessoa querer afastar-se emocionalmente do filho quando este tem a mesma idade que ela tinha quando se sentiu só. Mark é um exemplo clássico de alguém que não queria enfrentar os sentimentos que o filho despertava nele.

Poderá também sentir vontade de fugir dessas emoções, e do seu filho, mas, se agir desta forma, estará a passar para ele aquilo que lhe fizeram a si. Também lhe transmitirá

muitas coisas boas — todo o amor que recebeu —, mas o que não quer transmitir é a sua herança de medo, ódio, solidão ou ressentimento. Haverá momentos em que sentirá emoções desagradáveis relacionadas com o seu filho, tal como poderá sentir, ocasionalmente, em relação ao seu companheiro, aos seus pais, a um amigo ou a si próprio. Se admitir isto, é menos provável que os castigue irreflectidamente pelo modo como o fizeram sentir-se no passado.

Se descobrir, à semelhança de Mark, que se ressent da vida familiar porque se acha posto de lado, talvez seja porque em criança se sentiu posto de lado e à margem da vida de um dos seus pais. Por vezes, este ressentimento pode assumir a forma de tédio ou causar-lhe a sensação de estar desligado do seu filho.

Alguns pais pensam que estou a exagerar quando uso palavras como «deserção» e «ressentimento». «Não me sinto ressentido com os meus filhos», dizem-me. «Às vezes, quero que me deixem em paz, mas amo-os.» Encaro a deserção como um espectro. No extremo mais grave encontra-se a deserção efectiva, em que uma pessoa se retira por completo da vida da criança, como o pai de Mark fez. Mas também considero deserção afastar uma criança quando ela precisa de atenção, ou não a escutar quando ela quer, por exemplo, explicar-nos um desenho que fez (situação em que a criança está, de certa forma, a mostrar-nos quem é realmente).

A sensação de querer afastar os filhos, de querer que eles durmam muito e que brinquem sozinhos antes de estarem

prontos para o fazer, de modo a não ocuparem o nosso tempo, pode surgir quando tenta não se identificar com o seu filho porque isso lhe traz à superfície a recordação dolorosa da sua infância. Assim, sente-se incapaz de satisfazer as necessidades da criança. Podemos convencer-nos de que afastamos os nossos filhos porque queremos mais das outras áreas da nossa vida, como o trabalho, os amigos e a Netflix, mas nós é que somos os adultos. Sabemos que este estágio de dependência é apenas isso, um estágio, enquanto o nosso trabalho, os nossos amigos e outras actividades de lazer podem ser retomados quando esta pequena pessoa já não precisar tanto de nós.

É difícil enfrentar a situação, impedirmo-nos de transmitir à geração seguinte aquilo que herdámos da geração anterior. Precisamos de estar conscientes do modo como nos sentimos e, depois, cabe-nos reflectir sobre isso, em vez de reagirmos de forma automática a sentimentos que não compreendemos devidamente. Encarar as atitudes menos aceitáveis que gostaríamos de tomar — no caso de Mark, por exemplo, fugir — pode originar sentimentos de vergonha. Quando isto acontece, tendemos a adoptar uma postura defensiva, para não sentirmos vergonha. E se o fizermos, não mudamos nada e passamos a nossa disfunção para os nossos filhos. Mas a vergonha não é irremediável. Ao apercebermo-nos do que está a acontecer, podemos converter a nossa vergonha em orgulho por termos tomado consciência de como queríamos agir e por nos termos dado conta da necessidade de mudança.

O que realmente importa é sentir-se confortável junto dos seus filhos, dar-lhes segurança e fazê-los sentir que quer estar perto deles. As palavras que usamos são uma pequena parte disto; uma parte maior é o nosso afecto, o nosso toque, a nossa boa vontade e o respeito que lhes mostramos: respeito pelos seus sentimentos, pela sua pessoa, pelas suas opiniões e pela forma como interpretam o seu mundo. Por outras palavras, precisamos de lhes demonstrar o nosso amor quando estão acordados, não apenas quando estão a dormir e nos parecem lindos.

Se sente que precisa de uma pausa dos seus filhos a todas as horas do dia, do que precisa é, provavelmente, de uma pausa das emoções que eles despertam em si. Para evitar deixar-se controlar por esses estímulos, olhe com compaixão para a pessoa que foi na infância. Quando conseguir fazer isso, estará em condições de se identificar com a necessidade e o anseio que os seus filhos sentem em relação a si. Claro que é importante contar com os serviços de uma *babysitter*, de vez em quando, e desfrutar um pouco de companhia adulta; porém, se a necessidade de uma pausa for particularmente forte e estiver presente na maior parte do tempo, atreva-se a recordar-se de como se sentia quando tinha a idade que o seu filho tem agora.

Exercício: Olhar para trás com compaixão

Pergunte-se qual o comportamento do seu filho que espoleta a reacção negativa mais forte em si. O que lhe acontecia em criança quando tinha esse comportamento?

Exercício: Mensagem das suas memórias

Feche os olhos e lembre-se da sua memória mais antiga. Poderá ser apenas uma imagem ou uma sensação, ou talvez contenha uma história. Qual é a emoção predominante na sua memória? De que modo será essa memória relevante para a pessoa que é agora? Como é que essa memória influencia o seu papel de pai ou mãe? Lembre-se: se alguma emoção vier à superfície quando fizer este exercício, como, por exemplo, um medo de se sentir envergonhado, que poderá levá-lo a querer ter sempre razão, talvez à custa do seu filho, orgulhe-se de si por ter detectado esse sentimento, em vez de recear não suportar a vergonha ou de ignorar o que está a acontecer, numa atitude defensiva, e de insistir no mesmo comportamento que essa emoção desencadeia.

Como falamos com nós próprios

Como disse no início desta secção, as crianças fazem o que nós fazemos, não tanto o que lhes dizemos para fazerem. Portanto, se tem o hábito de se recriminar, é possível que os seus filhos adoptem esse comportamento, que pode ser prejudicial.

Uma das minhas memórias mais antigas é de a minha mãe olhar-se ao espelho e a apontar defeitos em si própria. E quando, anos mais tarde, fiz exactamente a mesma coisa diante da minha astuta filha adolescente, ela disse-me que não gostava que eu procedesse assim, e eu escutei-a e lembrei-me de que também não gostara.

Os padrões que herdamos, no nosso modo de ser e de nos comportarmos, está muitas vezes patente na forma como falamos com nós próprios, especialmente quando se trata de nos censurarmos. Quase todos nós ouvimos em pensamento uma espécie de tagarelice ou comentário contínuo, a que estamos tão habituados que já nem nos apercebemos do seu conteúdo. Mas esta voz interior pode ser um crítico severo. Talvez faça a si próprio comentários do tipo «Isso não é para pessoas como eu» ou «Não se pode confiar em ninguém», «Sou um desastre», «Nunca sou suficientemente bom, devia desistir», «Não consigo fazer nada como deve ser», «Sou gorda» ou «Sou inútil». Tenha cuidado com este monólogo interior, porque ele não só exercerá uma influência considerável em si como terá impacto na vida dos seus filhos, levando-os a julgarem-se a si próprios e a julgarem os outros.

Além de ensinar o seu filho a fazer juízos nocivos, essa voz interior crítica arranja formas de exacerbar um estado de espírito negativo, destrói a autoconfiança e faz-nos sentir incapazes. E há outra boa razão para estar atento ao modo como fala consigo próprio: ao que parece, transmitimos a nossa voz interior aos nossos filhos (tanto quanto os nossos hábitos visíveis). Se quer que os seus filhos sejam capazes de ser felizes, um dos factores que mais podem interferir nessa capacidade é a sua autocensura.

Tornamo-nos adultos através das experiências da infância — é o modo fundamental através do qual nós, humanos, nos desenvolvemos —, mas não é fácil calar esta voz interior crítica. O que pode fazer é tomar consciência do que está

a fazer e dar a si próprio uma palmadinha nas costas por se ter apercebido.

Elaine tem dois filhos e trabalha como assistente numa galeria de arte. Está ciente da sua voz interior negativa:

Fala geralmente sobre o fracasso. Diz-me que não devo tentar alcançar um qualquer objectivo porque não vai funcionar... diz-me que me vou sair mal... que vou fazer uma figura triste. Então, dissuado-me de agir. Depois critico-me por ser pouco aventureira e por não me empenhar. Digo a mim própria que não sou persistente, que sou fútil e que não tenho uma verdadeira paixão ou um verdadeiro talento para nada. Só por estar a dizer isto agora, já estou a ouvir a voz na minha cabeça: «Bem, tudo isso é verdade.»

Sinto-me culpada quando penso em quem me poderá ter transmitido esta voz, porque adoro a minha mãe. Sempre me senti segura do seu amor, sempre me senti muito amada. Mas a minha mãe é uma pessoa que se preocupa por tudo e por nada, nunca se sentiu suficientemente boa em nada, é muito pessimista. É, e sempre foi, dura consigo mesma. Nunca é capaz de aceitar um elogio. Se lhe dissermos «Que lasanha deliciosa!», ela vai responder «Falta-lhe sabor e tem demasiado queijo».

De algum modo, passou-nos, a mim e às minhas irmãs, esta vibração do não ser suficientemente boa. Agarramo-nos aos nossos insucessos e usamo-los como prova de que não somos boas e nem nos devemos dar ao trabalho. Uma vez, tirei um quatro a Francês e senti-me como se o mundo fosse acabar.

A minha mãe tenta ser positiva, mas o pessimismo acaba sempre por vir à superfície num comentário espontâneo. Na prova final do meu vestido de casamento, saí do gabinete de prova e a minha mãe franziu os lábios e disse, com um ar preocupado: «Sim, sim, no dia da cerimónia, com as flores e o véu e tudo o resto, há-de ficar melhor.» Sem que ela se aperceba, a sua ansiedade e as suas inseguranças contagiam as pessoas que a rodeiam.

Embora tenha uma voz interior que a tortura com críticas, a mãe de Elaine fez, segundo ela, muitas coisas certas — e eu não quero, de modo algum, demonizá-la. No entanto, como acontece à maioria de nós, talvez ela não se desse conta de como falava consigo própria e, principalmente, de que podia transmitir essa atitude às suas filhas.

Quando tomamos consciência do que diz a nossa voz interior, podemos decidir de que forma a escutamos. Elaine aprendeu a lidar com a sua voz interior crítica da seguinte forma:

Estou determinada a não passar isto aos meus filhos. Não quero que eles tenham o meu medo de falhar. É tão desmoralizante.

Dantes, argumentava com a voz, e perdia sempre (além disso, exigia-me muita energia e atenção). Ultimamente, descobri que a melhor forma de proceder é não dar troco à voz. Trato-a como se fosse um colega de trabalho com mau feitio, digo-lhe: «Bem, tens direito à tua opinião.»

Procuro fazer as coisas que a voz interior crítica me diz que não sou capaz de fazer. Obrigo-me a ultrapassar os meus medos, para não desencorajar os meus filhos, para lhes mostrar que falhar não é assim tão grave. Voltei a pintar, apesar de a voz me dizer para desistir. Em vez de julgar o que pinto, estou a treinar-me para reparar no prazer que retiro da pintura e naquilo que me agrada em cada quadro. Isto produziu um efeito secundário inesperado: ganhei confiança, não apenas na minha pintura, mas no que se refere à vida em geral.

Se traduzirmos o conteúdo do que Elaine está a fazer nos diferentes estádios de um processo, obtemos o seguinte:

1. Primeiro, reconheça a voz.
2. Não reaja e não discuta com ela. Em vez disso, trate-a como se ela fosse uma pessoa inconveniente que poderá pôr de parte se aceitar o que ela diz, mas sem entrar em confronto com ela, pensando, por exemplo: «Tens direito à tua opinião.»
3. Alargue a sua zona de conforto. Fazendo aquilo que o seu crítico interior diz que não pode fazer, desenvolverá autoconfiança. É algo de que poderá lembrar-se quando começar a duvidar das suas capacidades.
4. Estar ciente dos perigos de transmitir a sua voz interior crítica aos seus filhos será mais um incentivo para estar atento.

Exercício: Exponha a sua voz interior crítica

Tenha um lápis e um bloco à mão e anote quaisquer pensamentos críticos que tenha ao longo do dia. Serão as mesmas críticas que ouviu outros articularem no seu passado?

Pense num objectivo que gostaria de atingir e nos passos que teria de dar para lá chegar. Agora, repare em como fala consigo próprio a esse respeito. Está a dizer algo para se impedir de alcançar esse objectivo? Essa voz lembra-lhe alguém?

Bons pais/maus pais: o lado negativo dos juízos

O simples facto de estar a ler este livro significa que quer ser o melhor pai ou a melhor mãe que puder ser. Para o conseguir, deve evitar os juízos, em relação a si e aos outros. O modo como nos julgamos a nós próprios enquanto pais é o meu papão.

Os rótulos de bons pais/maus pais não são úteis, porque têm que ver com extremos. É impossível estar sempre em perfeita harmonia com os seus filhos a toda a hora, e mesmo algumas boas intenções podem ter consequências prejudiciais. No entanto, como não queremos ser rotulados de «maus pais», mesmo quando cometemos erros (e todos nós os cometemos), a necessidade de evitar o rótulo leva-nos a fingir que não errámos.

Em parte, devido a estes rótulos de «boa mãe», «mau pai», ou vice-versa, para escaparmos à sensação humilhante de estarmos no papel de vilão, adoptamos uma atitude

defensiva em relação a algo de errado que possamos estar a fazer. Assim, não analisamos nem consideramos a possibilidade de estarmos desligados dos nossos filhos ou a negligenciar as suas necessidades emocionais. Não procuramos formas de melhorar a nossa relação com eles. E às vezes recusamo-nos a ver os erros que podemos estar a cometer por trás daquilo que estamos a fazer bem, para nos agarrarmos à identidade de «bons pais».

O nosso receio de enfrentar os erros que cometemos enquanto pais também não é benéfico para os nossos filhos. Os aspectos negativos — agir como se os sentimentos das crianças não tivessem importância, ou qualquer outro erro que estejamos a cometer — tornam-se muito menos graves quando mudamos o nosso comportamento e reparamos uma eventual ruptura. Mas não conseguiremos reparar nada se tivermos vergonha de admitir as nossas falhas — e o rótulo de «mau» aumenta essa vergonha.

Vamos pôr de parte os rótulos de «bom» e «mau» como atributos para mães e pais. Ninguém é totalmente santo ou pecador. Um pai rezingão e sincero (normalmente rotulado de «mau») pode ser melhor pai do que um outro, frustrado e ressentido, que se esconde atrás de uma fachada de doçura lamechas. Eu iria mais longe. Da mesma forma que não devemos julgar-nos a nós próprios, devemos tentar não julgar os nossos filhos. É fácil pôr algo numa caixa, dar-lhe um rótulo e esquecê-lo, mas isso não é bom para nós e não é, certamente, bom para a pessoa na caixa. Não é útil julgar uma criança como boa ou má, ou julgá-la seja de que forma

for, na verdade, porque é difícil prosperar sob as restrições de um rótulo: «o calado», o «desastrado», o «barulhento»...

Os seres humanos mudam e crescem continuamente, sobretudo os pequenos. É muito melhor descrever o que vê e dizer o que aprecia, em vez de julgar. Portanto, diga «Gostei de ver como estavas concentrado quando fizeste aquelas contas» em vez de «És muito bom a matemática». Diga «Estou impressionado com a atenção que dedicaste a este desenho. Gosto desta casa, que parece estar a sorrir. Faz-me sentir feliz.» E não «Bonito desenho». Elogie o esforço, descreva o que vê e sente, encorajando o seu filho sem o julgar. Descrever e encontrar algo específico para apreciar é muito mais encorajador do que um comentário vago, como «bom trabalho» e muito mais útil do que as críticas. Se um trabalho escrito está uma confusão quase total, mas a letra P ficou perfeita, tudo o que precisa de dizer é «Gostei de ver como desenhaste bem esse P». Talvez para a próxima goste de mais alguma letra.

Exercício: Basta de julgar

Em vez de se julgar, observe e aprecie os aspectos positivos daquilo que faz. Repare na diferença que isto trará ao modo como se sente. Por exemplo, em vez de dizer ou pensar algo como «Fiz um pão excelente», experimente «Concentrar-me na confecção do pão está a dar resultados». Em vez de «Não tenho jeito para o *yoga*», diga «Iniciei-me no *yoga* e progredi desde a semana passada». Não se trata tanto das palavras — não estou a banir totalmente os termos «bom» e «mau» —,

mas de suspender o juízo e de encarar as conclusões de um modo ligeiro, e não de um modo rígido. Esta postura será menos prejudicial tanto para nós como para os nossos filhos.

Comecei este livro com um olhar para si, em vez de me concentrar no seu filho, porque aquilo que faz da criança o ser único que ela é (ou que será, se ainda não tiver nascido) é uma combinação ímpar de genes e ambiente, e os pais são uma parte essencial do ambiente em que os filhos se desenvolvem.

A forma como nos vemos a nós próprios e até que ponto assumimos a responsabilidade pela maneira como reagimos aos nossos filhos, são aspectos fundamentais da parentalidade que muitas vezes negligenciamos, pois é muito mais fácil concentrarmo-nos nos nossos filhos e nos seus comportamentos do que analisarmos o modo como eles nos podem afectar e o modo como, por conseguinte, nós os afectamos a eles. E não é só a forma como reagimos às crianças que molda os seus traços de personalidade e o seu carácter, mas também o que elas testemunham e sentem no seu ambiente.

Espero tê-lo convencido a analisar como reage às emoções que o seu filho desperta em si. Repare em como fala consigo. Esteja ciente da sua voz interior crítica. E não faça tantos juízos — a seu respeito, acerca do seu papel de pai ou mãe e acerca dos seus filhos.

FINALISTA MELHOR LIVRO DO ANO

Todos os pais querem que os seus filhos sejam felizes.

Todos os pais querem evitar fazer um mau trabalho com os seus filhos.

Mas como é que se consegue isso?

Nesta obra absorvente, inteligente e divertida, a reconhecida psicoterapeuta britânica Philippa Perry explica o que é realmente importante e que tipo de comportamentos devemos evitar ou fomentar no relacionamento com os nossos filhos. Em vez de desenhar o plano «perfeito», Perry oferece-nos uma visão geral de como pais e filhos podem alcançar um bom relacionamento. Com um olhar refrescante sobre a parentalidade e sem fazer julgamentos, este livro ajuda-nos a:

- Entender como a nossa educação pode afectar a forma como exercemos a parentalidade.
- Aceitar que cometeremos erros e aprender o que podemos fazer a esse respeito.
- Romper ciclos e padrões negativos.
- Gerir os nossos próprios sentimentos e os dos nossos filhos.
- Entender o que diferentes comportamentos transmitem.

Cheio de conselhos sábios e saudáveis, este é o livro que todos os pais quererão ler e que todos os filhos agradecerão que os seus pais leiam também.

«Extremamente caloroso, inteligente,
esperançoso e alentador.»

ALAIN DE BOTTON



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

[penguinlifestylept](#)
 [penguinlivros](#)

ISBN 9789896659547



9 789896 659547 >