

10 bons propósitos

para recordar e pôr em prática na Família

Sínodo da
Família 2015



Estes dez princípios podem aplicar-se sempre na família, mas ao iniciar um novo ano é uma boa oportunidade para os repensar e fazer o propósito de os melhorar.

1. Disponibilidade.

Consiste em dedicar tempo (que é o que menos temos!) a atender aos filhos e ao esposo/a. Com os adolescentes, por exemplo, não vale a desculpa: “esse tema já o falaremos no sábado com calma!” No sábado, tua filha de 13 anos já se pode ter alcoolizado com umas amigas e vão fazer o que lhes ocorra na mente... É preciso estar disponível, porque existem problemas que exigem respostas imediatas. Recordemos que os nossos pais, ao morrer, só nos deixam realmente o tempo que passaram connosco. Dêmos tempo ao outro!

2. Comunicação entre Pais e Filhos.

Que os pais falem menos e escutem mais! Em muitas famílias, quando um pai ou uma mãe diz: “Filho, temos que falar!”, o jovem pensa: “Mau, mau!” Porquê? Porque sabe que os pais quando dizem ‘temos que falar’ querem dizer ‘vou-te pregar um sermão por algo que fizeste, que me desagradou’. Isto mudaria, se os pais fizessem um propósito de dedicar 75% a escutar e só 25% a falar.

Escutar os filhos, ou os esposos, é um esforço ativo. É preciso diminuir o volume da TV, voltar a cabeça para quem te fala, olhar nos olhos, expressar atenção. Isto é escuta ativa, que é a que serve para melhorar a autoestima da tua família!

3. Coerência nos pais, autoexigência nos filhos.

Uma pessoa é coerente quando, o que pensa, sente, diz e faz é uma só e a mesma coisa. Não tem sentido dizer aos filhos: “Eh tu, ajuda a mãe a limpar a mesa!” Há que dar primeiro o exemplo. Este precede a palavra.

Tu, pai, hás-de limpar a mesa durante 5 dias. No quinto dia, dizes a teu filho: “Vem cá ajudar-me!” Dois dias depois, dirá: “Estou orgulhoso de ti! Aprendeste e já podes limpar a mesa sozinho!” E ele sentir-se-á orgulhoso deste trabalho. Assim, aprendem a autoexigir-se, que é muito melhor que vigiá-los 24 horas por dia. Este pai (ou mãe) é potenciador, motivador, animador e protetor, ao mesmo tempo.

Também pedimos às crianças que estudem, mas será que vêem os pais a estudar, a ler algo sobre o nosso ofício, atualizar-nos? Temos que poder dizer: “Olha, filho, nós também estudamos!”

4. Ter iniciativa, inquietudes e bom humor.

Este três fatores são úteis para a autoestima familiar. A rotina é um inimigo na relação conjugal e com os filhos. O ponto chave é que haja criatividade e iniciativa na vida de casal e isso se contagiará a toda a família. As melhores horas devem ser partilhadas entre todos.

Quando se implanta a rotina, é fácil que um dos dois procure a ‘magia’ desejada

5. Aceitar as nossas limitações e as dos outros.

É importante conhecer e aceitar as limitações de cada um dos membros da família! Mas é importantíssimo não criticar o outro perante a família: não criticar o esposo ou a esposa diante dos filhos; criticar um filho diante os irmãos, comparando-o a um irmão ‘bom’ com outro ‘mau’. Isso faz sofrer a criança e retira-lhe autoestima. É aconselhável chamá-lo à parte e falar.

6. Reconhecer e reafirmar o valor da outra pessoa.

Sejamos sinceros: não faz sentido que andemos a chamar de ‘campeão’ a um filho que nunca ganhou nada. Se perdeu um jogo de futebol, não lhe chames de campeão. Há-de aprender a tolerar a frustração, acompanhado, isso sim. Também temos de saber (grandes e pequenos) que somos bons numas coisas e não em outras. “Filho, pareces bom em A e em B, mas creio que em C não és tão bom!” Reafirmemos ao outro o seu valor, e verá a si mesmo o que é, uma pessoa valiosa.

7. Estimular a autoestima pessoal.

Uma pessoa faz-se boa na medida em que vai fazendo coisas boas! É importante que os filhos o entendam. Esta ideia ajuda a ter autonomia pessoal, fazer as coisas por nós mesmos, para melhorar os outros. É uma arte de autoconstrução, edificando os outros.

8. Desenhar um projeto pessoal.

Não irás muito longe se não sabes aonde ir! Ficar parado não é factível: voltar para trás, é ficar para trás. É preciso ter um projeto pessoal para crescer, atender, ajudar a discernir e potenciar os projetos dos outros.

9. Possuir um nível alto de aspirações.

Devemos jogar entre o possível e o desejável. Se aspirarmos alto, mais seremos valorizados, mais elevada será a autoestima. No entanto, devemos conjugar um alto nível de aspirações com a realidade das

10. Procuremos escolher bons amigos e amigas.

O individualismo é um dos ‘virus’ nefastos do século XXI. Vivemos ‘presos’ a máquinas gratificantes: TV, vídeoconsolas, Internet, Redes Sociais,... O trabalho solitário vai minando uma amizade verdadeira. Os amigos comprometem e ao individualista não lhe agradam compromissos!

Contudo, necessitamos, mais do que nunca, de amigos humanos, pessoas, grandes e bons amigos; com os quais partilhamos o nosso tempo, conversas sinceras e próximas, amizades de verdade, que te apoiem e te conheçam autenticamente; que te aceitem com as tuas limitações e potenciem o melhor que há em ti.

Uma Família que procura seguir estes princípios contribui para melhorar a estima nos filhos e a autoestima neles próprios.

Mais três ideias a considerar:

a) Segundo Chesterton, o natural tende para o sobrenatural, de tal maneira que, o que não é sobrenaturalizado desnatura-se. Temos que entender que a autoestima, o amar e amar-se, é sobrenatural. Já pensaste no Amor que Deus tem por ti? Em como és especial para Ele? Na medida em que vivas este Amor, comunica-O aos teus filhos.

b) Boa parte do sofrimento inútil no mundo produz-se porque, em algumas ocasiões, nas quais deveríamos dedicar-nos a pensar, colocamo-nos a sentir; e em ocasiões que são para sentir, colocamo-nos a pensar. Evitemos este sofrimento inútil: existem momentos para pensar e momentos para sentir!

c) Se lutas, podes perder, mas se não lutas já estás perdido. Se lutas pela tua família, não estás perdido!



Recordar: **O Amor não é um sentimento... é uma atitude!**