



Dúvidas *em grupo*



Imagine um lugar seguro e confiável onde pode partilhar todas as suas dúvidas e inquietações com outros pais e descobrir, por si, qual o melhor caminho nesta viagem que é a parentalidade. Bem-vindo à Escola de Pais.

É bom estar na companhia de pessoas preocupadas em evoluir pessoalmente e no seu relacionamento com os filhos. Eu agora questiono-me mais e a minha

filha também... A nossa relação melhorou". Maria resume assim a sua participação na Escola de Pais, onde pôde partilhar e debater as suas inquietações e crescer enquanto mãe. "É um espaço seguro para aprender connosco próprios e com outros pais. Percebemos que os pais têm dificuldades semelhantes e que não somos os únicos a ter problemas", acrescenta António, enquanto Manuela sublinha: "Deu para compreender melhor o que sentem os filhos. Os nossos filhos não somos nós...".

Ser pai e mãe é um desafio constante e, muitas vezes, repleto de dúvidas, inquietações e dificuldades. Que são, quase sempre, comuns e transversais a todos os pais. "Porque não me ouve?"; "Como posso melhorar a relação com o meu filho?"; "Como posso ajudá-lo na escola?"; "Porque não me obedece?"; "Sinto-me culpada porque às vezes falta-me a paciência...". Partilhar estas e outras (tantas...) preocupações com outros pais, sob uma orientação especializada, é uma forma de olhar para o "problema" de outros ângulos, relativizar, aprender, crescer e perceber que não estão sozinhos. É uma oportunidade para desenvolver os recursos que todos os pais têm e de alcançar algumas transformações.

Patricia Poppe, psicóloga com especialização em Grupanálise e com uma vasta experiência de trabalho com pais e alunos em contexto escolar e clínico, percebeu que podia fazer a diferença nesta área. "Trabalho há muitos anos numa escola e tenho, por isso, muito contacto com crianças, adolescentes e pais. Vejo as difi-



O que pode esperar da Escola de Pais:

- Um espaço seguro com ambiente empático e de confiança
- Autodescoberta através da vivência no grupo
- Desenvolvimento das competências parentais
- Melhoria da relação com os filhos
- Menos ansiedade e mais confiança no papel de pais

cuidades que existem, tanto a nível dos alunos como dos pais em lidar com as dificuldades dos filhos.” Decidiu, por isso, criar a Escola de Pais, um projeto inédito em Portugal que tem como objetivo ajudar mães e pais no desafio da parentalidade.

“A Escola de Pais é um modelo de intervenção com grupos de pais, desenvolvido nos últimos quatro anos, baseado na abordagem grupal-análítica, que é muito rica”, explica Patrícia Poppe, sublinhando que “não é comum esta abordagem ser aplicada a pais”. Por isso, quis

Na Escola de Pais não há receitas, mas há uma experiência emocional e uma descoberta baseada na partilha

utilizar “estes conhecimentos e estas técnicas para lidar com um grupo de pessoas que têm em comum a parentalidade”.

Mas o que é a grupalidade e de que forma pode ajudar os pais? É uma forma de psicoterapia, mas com aplicações noutras áreas (como esta), e que está “muito bem fundamentada a nível teórico, prático e clínico”, salienta Patrícia Poppe, que pertence à Sociedade Portuguesa de Grupalidade e Psicoterapia Analítica de Grupo. Nestes grupos, “através da comunicação e da

interação, as pessoas podem crescer, desenvolver-se, criar mais autonomia, diminuir o sofrimento”. As vantagens deste modelo de intervenção são muitas: “A partilha, a troca, a confiança, a identificação com o outro, a segurança no grupo, o sentimento de pertença, o apoio mútuo... Tem efeitos muito positivos”, sublinha a especialista, referindo que foi a “riqueza deste modelo” que a levou a querer aplicá-lo às necessidades dos pais e (indiretamente) dos filhos.

Querer fazer melhor

Ao longo de quatro anos, a Escola de Pais já recebeu várias “turmas”, compostas por “alunos” diferentes entre si (pais de adolescentes e de crianças do pré-escolar e do 1º ciclo) mas com motivações idênticas: “Os pais querem aprender, querem partilhar, querem saber lidar melhor com as situações, melhorar a relação com os filhos e ajudar melhor os filhos”. Isto porque, salienta Patrícia Poppe, “têm expectativas altas (quer como pais, quer em relação aos filhos) e esforçam-se imenso para fazer as coisas bem, mas quando há problemas muitas vezes não sabem o que fazer...”.

Ao contrário do modelo da Escola de Pais, a maioria das abordagens aos desafios da parentalidade são pedagógicas, ou seja, “focam no que se deve corrigir, no que deve ser, no que não se pode fazer, etc.”. A Escola de Pais “é diferente”, sublinha a psicóloga, explicando que “aqui não há receitas, ninguém diz o que deve fazer, não há temas predefinidos...”. O que há é uma “experiência emocional” e os pais acabam por descobrir o que fazer pela “vivência num

grupo seguro, confiável, onde podem partilhar inquietações que nunca falaram com ninguém". Neste ambiente de confiança, aceitação e apoio – condição indispensável para a aplicação do modelo de Grupanálise –, os pais "começam a conseguir verbalizar as suas inquietações e descobrem que os outros pais, afinal, também têm experiências parecidas". E isto "diminui imenso a sua ansiedade e até alguma culpa, e aumenta a predisposição para falarem e para se abrirem". Na Escola de Pais, eles falam sobre "o que quiserem e vão descobrindo por si próprios qual é a melhor maneira, muitas vezes por comparação com os outros pais".

Apesar de ser um lugar onde os pais podem falar de tudo, sem limitações, há temas que são recorrentes em todos os grupos: "A escola, o relacionamento entre pais e filhos, o comportamento, a autonomia, os limites, os castigos, as diferenças entre rapazes e raparigas, as separações emocionais, a frustração...".

A única condição, neste aspeto, é que todos participem. E esta é uma das funções do analista: "O meu papel é facilitar a comunicação, criar um ambiente seguro e estruturado, com empatia, e garantir que todos participam", esclarece Patrícia Poppe. Outra das regras importantes de funcionamento do grupo é que não se podem encontrar fora dali. "A tentação é grande, mas é muito importante que não se encontrem fora do grupo, porque se isso acontecer vão formar-se subgrupos e há coisas que vão ser faladas entre eles e que depois não vão ser discutidas no grupo". E a Escola de Pais só funciona através do grupo: "O grupo é ideal para compreender o funcionamento individual e o funcionamento das relações, pois durante toda a nossa vida estamos inseridos em grupos", sublinha a especialista.

O que muda?

A presença assídua dos pais nestes grupos é um bom indicador do seu interesse e satisfação: "Sentem-se tão bem aqui que não falham as sessões! No ano passado tive três grupos ao longo do ano letivo e a assiduidade média rondou os 80 por cento", esclarece Patrícia Poppe.

O que dizem os pais

- "Percebemos que os pais têm dificuldades semelhantes e que não somos os únicos a ter problemas"
- "Sentimos que aqui podemos falar... e ver os nossos filhos como pessoas"
- Viemos cá como pais para ajudar os filhos, mas acabámos a falar de nós e encontramos um pouco a nossa identidade"
- "Uma aventura interessante que não se devia limitar a pais que sentem que têm problemas"
- "Compreendemos melhor o que sentem os filhos"

Os resultados são transformadores: "Muda a comunicação, a relação, a confiança dos pais, que se sentem melhor, menos ansiosos, mais confiantes, com mais autocontrolo. Brincam mais com os filhos, mas também lhes dão mais espaço e autonomia... Desenvolvem competências e sentem que conseguem ajudar melhor os filhos...". Por tudo isso, valorizam a experiência e muitos querem até voltar.

As sessões da Escola de Pais decorrem uma vez por semana ao longo de três/quatro meses. São 15 sessões, com a duração de uma hora e meia. Cada grupo é composto por oito a dez pais, com filhos em idades distintas. "Tenho pais com filhos com três anos, com filhos adolescentes, futuros pais... a diversidade enriquece os grupos". Regra geral, são mais mães do que pais: "Costumo ter 2/3 mães e 1/3 pais, mas



Patrícia Poppe
Psicóloga com especialização em Grupanálise, decidiu criar a Escola de Pais, um projeto inédito em Portugal, com o objetivo de ajudar mães e pais no desafio da parentalidade.

Os resultados são transformadores: muda a comunicação, a relação, a confiança dos pais, que se sentem melhor e menos ansiosos

a participação dos pais é essencial, porque a perspetiva masculina é muito rica e muito importante", sublinha a analista. No mesmo grupo não podem estar casais, "ou vem o pai ou vem a mãe", para que não se sintam inibidos de falar abertamente. A Escola de Pais começa, naturalmente, em setembro (inscrições e mais informações em www.escoladepais.org), e neste "regresso às aulas" Patrícia Poppe prepara-se para receber mais "alunos" desejosos de crescer enquanto pais e como pessoas. **Pf**

Nota: os nomes referidos neste artigo são fictícios, para garantir o anonimato dos participantes.