

Férias felizes

Terça, 19 Agosto 2014 | Visto - 30738

ÍNDICE DO ARTIGO

[Férias felizes](#)

[Viajar com um bebé](#)

[Todas as páginas](#)



São os dias mais desejados do ano. Mas para além do descanso e da diversão, as férias podem e devem ser aproveitadas para exercitar a felicidade em família. Uma prática que em tempos de desafios sociais e económicos se torna ainda mais essencial.

Coloque o dedo no ar quem não se sente afetado perante a avalanche de notícias sobre crise económica, desemprego, aumento da dívida pública, malfeitorias das agências de notação e demais nuvens cinzentas. Parece uma missão impossível escapar à preocupação e ansiedade que toma conta de muitos quando pensam no futuro e, por vezes, nem a perspetiva das tão desejadas férias que se aproximam coloca o ânimo para cima.

Mas é precisamente porque os próximos tempos não prometem facilidades que as férias, em especial as que são passadas em família, se tornam preciosas. Não é uma questão de enterrar a cabeça na areia e fingir que nada se poderá passar, numa espécie de bolha ou oásis alheado da realidade. Antes pelo contrário. “Não vamos recusar ver o negativo, pois é precisamente devido a ele que precisamos de fazer alguma coisa, contrapondo-o com o positivo”, defende a psicóloga Helena Marujo.

“O que nos assusta quando olhamos para o futuro não é tanto o que pode vir a acontecer mas a falta de competências para enfrentar as situações. Ao cultivarmos recursos, podemos vir a alcançar uma tranquilidade e ferramentas muito importantes”, diz, por sua vez, a family coach Ângela Coelho.

Na correria de todos os dias, é difícil ter tempo para parar e pensar no que podemos fazer para ganhar esses trunfos. É por isso que o ritmo mais lento e a aproximação que a família faz em férias se tornam perfeitos para recarregar as baterias emocionais, ao mesmo tempo que se recarregam as baterias físicas.

Diversão e flores

“Não deveriam ser necessárias situações de crise para que as famílias usassem o tempo de férias para um processo de aproximação e dedicação aos outros”, começa por referir Helena Marujo. Mas num cenário em que “todos os dias somos confrontados com os ‘arautos da desgraça’ e sofremos consequências físicas e emocionais” é especialmente decisivo “pararmos para pensar no que é verdadeiramente importante para nós, definir onde queremos colocar as nossas forças e energias e relembrar as razões que nos levaram a criar a nossa família”.

O primeiro passo, defende, é “reconhecer que estamos num momento difícil mas que há vida para além das coisas que não estão a correr bem. Não podemos ficar cegos ao bom, às nossas ligações afetivas, à saúde que temos, por exemplo”. E aponta um exercício simples e que parece ter sido feito para os longos entardeceres de Verão: “O que correu bem hoje? Qual a coisa mais divertida que nos aconteceu hoje?”. É fácil levar este hábito de férias no regresso a casa.

A coach Ângela Coelho propõe uma outra estratégia: “as férias são ótimas para construir a ‘flor da família’, em que cada pessoa é uma pétala, com competências e saberes únicos, mas que em conjunto com as outras pétalas cria uma beleza única”. Perante os desafios é importante “descobrir o que somos bons a fazer, muito para além dos nossos recursos financeiros, no trabalho ou na escola, em coisas aparentemente pequeninas mas que compõem a nossa flor familiar”. E podem esperar-nos surpresas inesquecíveis, garante Ângela Coelho, dando como exemplo o que aconteceu quando fez a pergunta ‘no que é que achas que eu sou boa?’ ao filho de sete anos: “Ele respondeu-me ‘tu és muito boa a dar-me coragem!’”. São estes momentos, garante, “que fortalecem a nossa segurança e confiança e nos permitem enfrentar tudo”. Por isso, “que tal os pais registarem todas as coisas em que os vários membros da família são bons, todas as coisas em que a família no seu todo é boa, imprimirem num papel e colarem na porta do frigorífico?”. Nos dias difíceis que poderão chegar, olhar para esse registo pode fazer a diferença entre baixar os braços e encontrar novas forças para lutar.

Por seu lado, a terapeuta familiar Catarina Rivero entende as férias em família como “um período para reinventar o otimismo familiar, com partilha de afetos e sonhos, de risos e brincadeiras” e ao mesmo tempo “manter a comunicação orientada para o comportamento presente, sem acusações a outras situações passadas, aproveitando para relembrar o amor incondicional e renovar a confiança para os dias seguintes”.

E se este ano não houver dinheiro para fazer férias? Ou, pelo menos, para fazer as férias a que a família está habituada? “Há que explicar a situação e encontrar um espaço de criação de alternativas”, responde Helena Marujo. Tarefa que está longe de apenas pertencer aos adultos.

Férias diferentes

“As crianças podem não entender o lado racional das incapacidades financeiras, mas entendem o emocional. Se assistem à tensão dos adultos, vão responder da mesma forma: podem ficar mais birrentos, mais irrequietos, até num convite para que os adultos lhes prestem atenção e mudem de atitude”, adianta a docente da Faculdade de Psicologia e Ciências Educativas da Universidade de Lisboa.

Se os mais novos entendem e até ‘contribuem’ para a tensão, o fenómeno inverso também é verdadeiro. “Eles respondem às explicações, à abertura para conversas, à alegria, ao tempo para as brincadeiras, em suma, às emoções positivas”. E se o tempo de descanso foge ao habitual, mas é compensado emocionalmente, torna--se indiferente passar férias num resort de luxo ou num hotel mais barato, numa viagem pela Europa ou numa excursão ao interior do país. “Voltem à Natureza, voltem aos avós. Voltem às memórias das férias de infância, tão pouco marcadas pelo materialismo, e procurem reeditá-las com as crianças”, é o desafio lançado por Helena Marujo. “Quando não é possível ir para o hotel, o mais importante passa pela capacidade da família se adaptar às suas circunstâncias atuais e usufruir de um tempo de qualidade, onde as relações podem ser alimentadas e renovadas, inspirando as crianças e jovens a lidar positivamente com a adversidade”, sintetiza Catarina Rivero.

Viajar com um bebé

As férias podem estar marcadas há meses e meses, ou terem sido decididas em cima da hora. Seja qual for a situação, escolha um destino que garanta os requisitos que considere essenciais para a segurança e o conforto do bebé. Se for necessário, faça um contacto direto para se assegurar disso mesmo. Surpresas desagradáveis à chegada são absolutamente dispensáveis.

Se possível, planeie as viagens mais longas para as alturas do dia em que o bebé estaria a dormir em casa. Por exemplo, à noite ou ao início da tarde. Se viajar de automóvel, faça paragens frequentes e garanta a hidratação. Isto serve para o bebé e para o resto da família.

Carpe diem

Uma manhã gloriosa de praia. Uma sesta na rede. Um passeio de bicicleta ao entardecer. Conversas, livros e fotos. Mimos e beijos e petiscos. De tudo isto e muito mais se podem fazer as férias ideais – mesmo em tempos conturbados – para “apreciar o momento presente e não pensar no dia de amanhã”, afirma Ângela Coelho. “Por muito difícil que possa ser, este tempo nosso, do casal, da família, por vezes tão duramente conquistado, tem de ser aproveitado para ter a cabeça, o coração e o corpo no mesmo sítio. De que vale estarmos fisicamente presentes quando o nosso espírito não está?”, questiona.

As férias gozadas dia-a-dia permitem-nos treinar para o momento do regresso, refere ainda a coach familiar.

“Começamos a interiorizar que, sejam quais forem as circunstâncias, e algumas podem ser bem pesadas, todos os dias são bons para recomeçar.

E se tivermos presentes as nossas capacidades, o que nos centra, o que sabemos e conseguimos fazer, estamos preparados para enfrentar quase tudo o que vier. Quando conhecemos as nossas opções ganhamos uma liberdade que nenhuma crise pode afectar”, conclui.

PROMOÇÕES E IMAGINAÇÃO

Com imaginação e empenho é possível encontrar soluções que caibam num orçamento mais emagrecido:

. Que tal experimentar acampar, em vez de ficar num hotel ou apartamento? Isso não significa necessariamente ficar apenas em tendas – que se podem tornar incómodas para quem tem crianças – mas sim experimentar uma rulote (há várias empresas que as alugam) ou um bungalow;

. Inscreva-se num portal de descontos. Desta forma pode aproveitar muitos produtos e serviços – de hotéis, a viagens, alimentação, entradas e bilhetes – com cortes significativos.

. Se não conseguir passar uns dias fora de casa, ponha a imaginação a trabalhar. Redescubra as praias mais próximas. Não vive perto do mar? Opte pelas fluviais. Faça piqueniques, apresente os museus e monumentos favoritos às crianças. Percorra os centros históricos de aldeias, vilas e cidades. Organize torneios de futebol, damas, xadrez ou cartas. Encene peças de teatro, musicais ou pantomimas. E riam, todos juntos.