

# SER MÃE OU PAI, HOJE

LIFESTYLE SAPO



**Nunca como hoje os pais se preocuparam tanto em fazer o bem e o melhor para os seus filhos e, ao mesmo tempo, nunca como hoje os pais foram alvo de tantas críticas e olhares dos outros sobre as suas ações.**

Esta constatação, aparentemente paradoxal, deriva de um conjunto de factos históricos e evoluções sociais que, na verdade, acabam por encaixar na visão atual sobre o que é e o que deve ser *ser-se mãe ou pai*, nos dias de hoje. De facto, nas últimas décadas temos assistido a uma mudança profunda na forma como os pais são vistos na sociedade. Se há algum tempo atrás era inquestionável que os pais sabiam o que fazer porque o exercício da parentalidade era algo que se desenvolvia de forma natural, atualmente a sociedade parece assumir uma preocupação generalizada com os seus comportamentos e práticas, colocando-os debaixo de uma atenção escrutinadora.

Não é difícil encontrar razões para esta mudança nas conceptualizações sobre a parentalidade. Podemos pensar na Convenção dos Direitos da Criança que em 1989 declarava a necessidade

de o Estado interferir na salvaguarda dos direitos das crianças, assim como no apoio aos pais para o exercício da sua responsabilidade pela educação e desenvolvimento das crianças. Podemos lembrar-nos também de todas as mudanças sociais que implicaram um aumento exponencial das exigências aos pais, em termos do tempo que dividem entre trabalho e família, ou da diminuição do suporte da família alargada, o que implicou alterações ao nível do papel das instituições públicas no suporte à família e, ainda, das mudanças políticas e ideológicas que mudaram as visões da sociedade sobre o dever de expressar a opinião em prol do bem-estar público e da defesa dos direitos fundamentais. Por fim, mas nada menos importante, é de sublinhar o aumento exponencial da investigação sobre o desenvolvimento infantil que nos trouxe mais conhecimentos sobre a importância de ambientes familiares sensíveis, responsivos, estimulantes e seguros para o desenvolvimento saudável de uma criança.

Assim, vivemos hoje um tempo em que proliferam as teorias sobre o desenvolvimento infantil, em que existe bastante conhecimento sobre as necessidades essenciais das crianças e em que os pais são reconhecidos como os agentes com influência primordial e decisiva na vida delas. Por isso mesmo, os pais sentem sobre si o peso da responsabilidade de educar e promover o melhor desenvolvimento da sua criança, ao mesmo tempo que são alvo de uma atenção reforçada por parte da sociedade.

Criaram-se referências internacionais sobre o que funciona como uma parentalidade eficaz. Em 2006, o Conselho da Europa elaborou uma recomendação sobre a política de apoio à Parentalidade Positiva. Esta é descrita em torno de quatro conceitos chave: Nutrir com afeto e apoio; Dar estrutura, limites e orientação; Reconhecer e validar as experiências e a perspetiva da criança; e Capacitar para a autonomia. A Parentalidade Positiva torna-se assim não uma abordagem possível, mas a abordagem consensualmente recomendada pelas principais instituições internacionais, e muitos programas de intervenção parental têm sido desenvolvidos em torno destes princípios chave.

Traduzir estes princípios gerais em práticas e decisões acertadas, no dia-a-dia das famílias, não deixou, contudo, de ser um desafio extremamente difícil para quem é mãe ou pai. Quando é o melhor momento para incentivar a autonomia da criança ou para impor alguma estrutura que a ensine sobre a necessidade de limites? Como balancear afeto com disciplina? No confronto com as situações reais do quotidiano, as emoções fortes sobrepõem-se tantas vezes às decisões racionais e as doses exatas de afeto, limites e sensibilidade parecem quase sempre impossíveis de calcular. O exercício da parentalidade continua a ser, por isso, um desafio constante que percorre um caminho de muitas tentativas e tantos erros. Assim, hoje em dia, pais responsáveis, envolvidos, interessados são, necessariamente, pais com muitas dúvidas.

A somar a este difícil processo de (auto) escrutínio que decorre no interior de cada mãe ou pai, acrescenta-se a atenção social à educação e desenvolvimento infantil que não é, na maior parte das vezes, sentida pelos pais como apoiante ou esclarecedora. É comum assistir-se a discussões aceras sobre como certo pai foi descuidado, contra a opinião oposta de que o mesmo pai estava a estimular a autonomia, ou como determinada mãe foi autoritária contra a opinião de que ela estava a estabelecer limites de uma forma firme. De facto, as divergências de opinião na sociedade em relação às práticas parentais são neste momento a regra e não a exceção. Estas divergências expressam-se em praça pública, onde são discutidas em contextos tão diversos como conferências científicas, escolas, programas de rádio, telejornais ou até *reality shows*. Por todo o lado surgem opiniões e artigos sobre os melhores pais, as melhores práticas, as melhores técnicas e estratégias.

Se a atenção dada hoje à parentalidade nos reflete a todos como mais responsáveis e envolvidos na missão de educar uma criança, ela tem também o poder de interferir na confiança que cada pai sente no exercício das suas responsabilidades. É preciso ter em conta que todas as discussões públicas sobre a parentalidade chegam, inevitavelmente, ao seio de cada lar, aos diferentes cuidadores de uma criança que discutem entre si sobre o melhor a fazer. De uma forma mais profunda, chegam também ao interior de cada pai/mãe que mentalmente se questiona sobre o que está a fazer, duvidando, hesitando, e, muito frequentemente, culpabilizando-se.

Raras são as vezes em que estratégias e fórmulas gerais, que não são pensadas tendo em conta as características únicas de cada criança e de cada família, resultam para criar a mudança real desejada por uma família. Raras vezes, também, estratégias e filosofias impostas por outro são realmente compreendidas e interiorizadas pelos pais de forma a tomá-las como suas e a mantê-las ao longo do tempo. Por fim, poucas são as vezes em que um pai se sente realmente mais confiante e capaz quando lhe é prescrito o que tem de fazer e como tem de fazer.

**Assim, o verdadeiro apoio à parentalidade é um exercício delicado, sensível e extremamente complexo de se fazer. A escolha de um serviço de intervenção parental de qualidade é (mais) uma tarefa árdua, num mundo onde a oferta de serviços e opiniões é tão frenética e intensiva. Mas é uma tarefa decisiva e, talvez, cada vez mais necessária, no sentido em que nem todas as intervenções bem-intencionadas são livres de riscos.**

Acreditamos que o melhor apoio parental é aquele que de facto reforce o sentimento de confiança dos pais nas suas ações, que promova o conhecimento aprofundado das necessidades dos seus filhos mas também a descoberta sobre as suas próprias necessidades e valores. Que aproxime

e fortaleça a relação pais-filhos e, por fim, que capacite os pais para a autonomia e independência no exercício das suas responsabilidades.

Talvez, como não existe uma fórmula simples e única para se ser bom pai, também não exista uma fórmula para se ser um bom profissional de intervenção parental. Imaginamos, porém, que ele deverá ser um profundo conhecedor das características da criança e da família, que mergulhe com os pais na descoberta dos seus caminhos, dos seus valores e objetivos, que acolha de forma íntima e aceitante as suas dúvidas e receios, que os valorize como verdadeiros especialistas. No fim de tudo, que os faça ser espontâneos e sentir-se capazes e satisfeitos consigo mesmos, nesta tarefa incrível e heroica que é ser mãe ou pai, hoje.

Conteúdo desenvolvido por Sara Leitão  
Psicóloga Clínica

[www.pin.com.pt](http://www.pin.com.pt)

