

TORNAR-ME PAI

Histórias do incrível mundo
da paternidade

RODRIGO VIEIRA DIAS



TÍTULO: *Tornar-me pai*
Histórias do incrível mundo da paternidade

AUTOR: *Rodrigo Vieira Dias*©, 2019
COMPOSIÇÃO: *HakaBooks - Garamond, corpo 12*
DESIGN DE CAPA: *Hakabooks*©
FOTOGRAFIA DE CAPA: *Alexandre Fernandes*©

1ª EDIÇÃO: *outubro 2019*
ISBN: *978-84-120889-6-0*
DEPÓSITO LEGAL: *B 25692-2019*

HAKABOOKS
08204 Sabadell - Barcelona

☎ *+34 680 457 788*

🏠 *www.hakabooks.com*

✉ *editor@hakabooks.com*

📘 *Hakabooks*

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra por qualquer meio eletrónico, mecânico, fotográfico, de gravação, fotocópia ou outros, sem autorização expressa dos titulares dos direitos

Para a Fátima, o Jorge, a Ana e o Pedro.

Com quem aprendi o que é ser Família.

E continuo a aprender.

Índice

Porquê este livro?	11
O QUE É SER PAI	15
É ser um campo organizador	19
É dar bons abraços e beijinhos	25
É ser um porto seguro	29
É lidar com as emoções dos filhos	33
É deixá-los chorar	37
É um compromisso	43
É saber pedir desculpa	49
É cuidar da opressão da tribo	55
É ser pai-chão	61
CRIAR ADULTOS FELIZES	65
Deixá-los lidar com a vida	69
Experimentar fazer diferente	75
Conversar sobre o que sentem	79
Cuidar da individualidade de cada filho	85
Procurar uma relação saudável com a tecnologia	89

Não dar feijoadas a bebés	95
Aprender a brincar com os filhos	101
Oferecer pérolas de sabedoria	105
PAIS SUFICIENTEMENTE BONS	109
Não forçar nos filhos as necessidades dos pais	113
Um pai também muda fraldas	119
As vítimas das nossas batalhas	123
Despir o fato de super pai	129
Simplemente estar junto e divertir-me	133
Criar espaço na vida para os filhos	137
O rio não para de fluir	141
Agradecimentos	143

Porquê este livro?

Ao ouvir pela primeira vez o bater do coração do meu filho, ainda na barriga da mãe, comovi-me. Senti uma onda percorrer-me o corpo. Uma excitação graudinha tomou conta de mim. Senti as pernas fraquejar e o coração acelerar. Algo dentro de mim instalava-se definitivamente. Ia ser pai.

Sempre tive uma ideia romântica do que seria ser pai. Imaginava-me um daqueles pais tranquilos, que utiliza o humor e a sabedoria para lidar com as dificuldades dos seus filhos, sem nunca se exaltar ou se descontrolar. Mal eu sabia. Controlo foi o que eu descobri que não tinha, nem sobre eles, nem sobre mim.

Fui pai aos vinte e sete anos - jovem para o meu círculo de amigos, velho para o círculo de amigos dos meus pais. Eu sabia tão pouco. Onze anos depois, pai de um filho e uma filha, sei que me estou a tornar numa pessoa diferente - uma melhor versão de mim. É essa a exigência que vem com o milagre de ter estas duas pessoas na minha vida.

Ser uma melhor versão de mim, não é uma exigência de ser mais

rico, inteligente ou capaz. É uma exigência de aprender a amar-me, a ser paciente e a confiar na vida. Não é demais dizer que os meus filhos têm sido o meu mestre espiritual. Aquele que bate na testa do discípulo com a vara de bambu, repetindo o koan que contém a sabedoria inacessível através da razão.

À medida que fui levando com a vara na testa, fui escrevendo sobre o que sinto, sobre as minhas dificuldades, as minhas incompreensões, mas também sobre as minhas conquistas e deleites. Este livro nasceu da vontade de partilhar de forma honesta, sem receitas, nem cenários cinematográficos, aquela que é a experiência interna de um pai igual a tantos outros. Foi escrito para os pais que se culpam por não fazer melhor, para os que se descontrolam e os que se controlam em demasia. Foi escrito para os que têm medo de errar, os que estão cansados e os que vibram com os pequenos sucessos. Foi escrito para os que gostam de desabafar e para os que guardam tudo para si. Só não foi escrito para pais perfeitos. Esses só existem na nossa ansiedade daquilo que deveríamos ser.

Tal como não acredito que haja uma forma certa de se ser pai, também não há uma forma certa de se ler este livro. Encontrarás dentro destas páginas vinte e três pequenas histórias. Cada uma com um princípio, meio e fim. Podes lê-las de enfiada, ao calhas, ou de trás para frente. Terás tu de descobrir qual a forma que faz mais sentido para ti. Eu apenas as ordenei segundo uma certa lógica - a minha lógica. Sente-te livre para concordar, discordar, emocionares-te, zangares-te e até para pores o livro de lado e não o leres.

Vais reparar que o nome Carla aparece em algumas das crónicas. Foi inevitável referir a minha companheira de vida, mãe dos meus

filhos. Optei por usar o nome próprio dela porque ainda não encontrei outra forma mais adequada de me referir a ela - “a minha mulher” é demasiado possessivo; “a mãe dos meus filhos” é redutor; “a minha esposa” é estranho. No caso dos meus filhos optei por não referir os seus nomes. Espero assim proteger a sua privacidade, tal como tentei fazê-lo ao longo das partilhas.

Tornar-me pai tem sido o processo mais transformador da minha vida. Espero que a partilha sobre o que estou a aprender no caminho seja valiosa para ti. Boa leitura.



O que é
ser pai?

Eu defino o amor assim: a vontade de expandir o Eu com o objetivo de alimentar o seu desenvolvimento espiritual ou o de outrem.

- M. Scott Peck

É ser um campo organizador

Quando a minha filha tinha seis anos e meio pediu para rapar o cabelo como o irmão. Nós começámos por ignorar o pedido, como se não fosse a sério. Ela insistiu ao longo de vários dias. Então dissemos-lhe que se após duas semanas ela continuasse com vontade de cortar o cabelo curto, a levaríamos ao cabeleireiro. Subtilmente, começámos a falar de cabelo curto e não rapado. O cabelo rapado era demasiado para nós.

Ela voltou com o tema passado um mês e estava ainda mais convicta. Convencidos de que é importante dar aos nossos filhos o poder de algumas escolhas e a responsabilidade que vem com elas, a mãe levou-a à cabeleireira.

Com a aliança da cabeleireira a mãe tentou encaminhá-la para um corte não muito curto. Ela não se deixou demover, olhou para uma revista e escolheu o corte mais curto que encontrou. Quando cheguei a casa, não a reconheci. Por dois segundos pensei: quem é aquele miúdo que está a brincar na sala? Ela própria se assustou com a sua nova imagem, mas não se queixou. No dia seguinte foi para a

escola com o cabelo escondido no capucho. Quando chegou a casa, contou-nos que tinha sido gozada por vários colegas. O meu coração apertou-se. Por momentos pensei que tínhamos cometido um erro ao deixá-la cortar o cabelo tão curto. Respirei fundo e aceitei que já não havia nada a fazer.

Tínhamos corrido um risco, sem sabermos qual seria o resultado. Quando ela contou que tinha sido gozada, mesmo não sendo uma surpresa, senti-me inseguro. A história dela tocava em feridas antigas que me despertavam sensações não agradáveis – vergonha e medo. Sensações que o meu instinto protetor adoraria remover da experiência dos meus filhos. Felizmente tenho aprendido que os meus filhos não precisam de ser protegidos do que sentem, precisam sim de um espaço especial que lhes permita aprender a organizar a sua experiência subjetiva.

É mais importante permitir que ordenar

Ser pai é algo muito importante para mim. Eu quero, pelo menos, acertar nisto. Quando os meus filhos nasceram, eu descobri que não estava preparado. Sentia-me muitas vezes angustiado, porque eles choravam e eu não sabia o que fazer. Aconselhava-me com os meus irmãos (quando conseguia pôr o orgulho de lado), lia livros, procurava em fóruns na internet.

Fui percebendo porque é que há quem diga que educar uma criança é o trabalho mais difícil do mundo. Não dá para aprender a ser pai antes de o ser. Ainda por cima, cada criança é diferente. O

que funciona para uma, pode não funcionar para outra. Também não ajuda que elas tenham vontade própria e que a maior parte do tempo essa vontade não coincida com a nossa. Além do mais, é um trabalho permanente, do qual não nos podemos despedir.

Às vezes parecia-me que educar passava por lhes ensinar as coisas certas. À medida que eles foram crescendo, eu fui compreendendo que o segredo não está no que lhes digo, mas sim em quem eu sou, e como isso se reflete nas minhas ações.

Se eu apanho o lixo do chão que não fui eu que deixei cair, se eu os abraço e os deixo chorar porque perderam um jogo, se eu continuo a amá-los quando lhes dou um castigo, isso será muito mais influente do que qualquer coisa que eu lhes diga.

Esta compreensão levou-me a olhar para a parentalidade como um campo organizador, onde as crianças podem florescer, potenciando a sua natureza. Um campo onde é mais importante permitir do que ordenar. Permitir não significa deixar fazer tudo o que a criança quer. Não é isso a que me refiro. Eu refiro-me a permitir toda a experiência humana que nasce do conflito entre o impulso do prazer e os limites da realidade. A experiência da excitação de brincar, mas também a experiência da desilusão com os pais e com o mundo. **Acredito que tornar-me pai é ser parte deste campo organizador que permite que a criança se transforme num adulto capaz de fazer escolhas, sem fugir do que sente.**

Limites e Amor

Um campo que permite este florescimento necessita de duas qualidades básicas: limites e amor.

Os limites são primordiais no processo criativo de nos criarmos. A vida é cheia de limites, a começar pela nossa pele. Ela dá-nos contorno e separa-nos do mundo. Ajuda-nos a compreender que existimos. Sentimos esse limite logo na oposição da parede do útero, nos braços dos nossos pais e até no chão e nas paredes de casa. É nesse desafio que o eixo se fortalece, que a coluna se endireita e ganhamos uma sensação de Eu. Enquanto pais, temos a possibilidade de criar limites aos nossos filhos. Dizer-lhes que não. E ao mesmo tempo ajudá-los a abraçar “os não” da vida para que os transcendam. E isso faz-se através do amor.

O amor traz a possibilidade de aceitação da experiência, em vez da sua repressão. É o amor que permite o riso e o choro, a tranquilidade e a raiva, o deleite e o nojo. O amor traz uma organização que é sustentada para toda a vida.

Se eu permitir que os meus filhos chorem enquanto estão no campo organizador da família, estarei a dar-lhes a possibilidade de aprenderem a utilizar a ferramenta mais poderosa que temos para lidar com a tristeza. Mais tarde, quando forem adultos e se confrontarem com a perda de algo ou alguém que lhes é querido, poderão fazer o luto, chorar e prosseguir sustentando a tristeza sem que ela os deprima.

Eu não estava preparado

Ser este campo organizador, que proporciona limites e amor de uma forma harmoniosa, é um enorme desafio para o qual eu descobri não estar preparado. Quando as vontades dos meus filhos começaram a diferir das minhas – o que aconteceu muito cedo quando eu queria dormir e eles não – percebi que tinha um longo caminho até estar em paz com tudo o que sinto, penso e faço. Percebi que havia muitas máscaras que eram funcionais no resto da minha vida, mas que para eles não serviam. Percebi que ser um pai suficientemente bom não era uma questão do que fazia, mas sim uma questão de estar em paz com o pulsar da vida.

Uma semana depois de ter cortado o cabelo, a minha filha estava super confortável com o seu novo visual. Quando lhe perguntava se continuava a ser gozada, ela dizia que sim e encolhia os ombros explicando-me que isso não era nada importante. A sua tranquilidade tornou-se na minha tranquilidade e eu percebi que deixá-la escolher o corte de cabelo não tinha sido um erro – tinha sido uma aprendizagem de vida para ambos, pai e filha.