

## OS PAIS QUE TIVEMOS. OS PAIS QUE SOMOS.

Helena Marujo, Psicóloga, in Revista Rua Sésamo – Guia de Pais

*Quando olhamos para a nossa experiência enquanto filhos, muitas vezes nos queixamos que tivemos um pai ou uma mãe que, sem quererem nos fizeram sentir mal acerca de nós mesmos, nos fizeram sentir sem valor - porque não éramos tão bons alunos, porque não escolhemos a profissão que preferiam, porque nascemos rapaz e devíamos ter nascido rapariga, porque «nunca estavam lá» nem nunca nos mostraram amor.*

Uma das maiores dores que muitos trazem marcada na memória é o excesso de criticismo. Pais excessivamente críticos, rejeitantes, para quem nada estava bem, para quem tudo tinha erros e insucessos fizeram-nos sentir sem valor – sentimento que, muitas vezes hoje, enquanto adultos, ainda temos dificuldade em ultrapassar, e nos persegue na vida familiar e profissional. Tais pais tinham ideias muito claras e inequívocas sobre como os filhos se deviam comportar e sobre o tipo de pessoas que se deveriam tornar. Qualquer que fosse a atitude ou gesto, havia sempre à espera uma crítica. Durante os primeiros anos de vida, os pais achavam-nos «desastrados», «desarrumados», «irritantes», «burros», «insuportáveis», «terríveis»... já na idade escolar, nunca traziam as notas desejadas, ou quando chagávamos com bons resultados, não ouvíamos nenhum elogio; ser bom aluno, ser bom filho ou portar bem era obrigação, por isso não merecia louvor. As censuras estavam sempre presentes, e era impossível agradar. Como filhos destes pais, muitos de nós sentimos, enquanto crescemos, não amados, e temos passado a vida a tentar que os nossos pais gostem de nós – tarefa inatingível por definição: nunca conseguimos ser tão bons quanto os nossos pais gostariam que fôssemos, nada na nossa vida é suficientemente bom. Estes pais fizeram os filhos sentirem-se permanentemente culpados porque não são capazes – nunca foram nem nunca serão – de viver de acordo com as expectativas (irrealistas) dos próprios pais. Ironicamente, estas mães e pais terão adulado e enaltecido os seus filhos face a estranhos ou vizinhos, mas fizeram-no sempre sem que os próprios filhos disso tivessem conhecimento. Outra dor que toca o fundo das memórias de muitos nós é a ausência. Talvez ainda seja mais difícil lidar com pais que nunca ligaram, nunca estiveram, nunca se importaram do que com aqueles que pautavam a sua relação com os filhos pela maledicência e pelo costume reparo.

### Pais ausentes

Muitos de nós tivemos esta experiência com o Pai – que trazia o dinheiro para a família se manter, quando estava em casa, estava cansado e não podia ser importunado, precisava do seu tempo e do seu espaço sem crianças à roda a cirandar e a serem ruidosas, e era aquele que se beijava á chagada de casa ou antes de irmos para a cama. Não costumava bater nem ralhar muito, também não elogiava, mas estava emocionalmente ausente. Uma das coisas espantosas sobre os pais que primavam por não se envolverem emocionalmente é o facto deles apenas serem desatentos e desinteressados pelos próprios filhos, já que, habitualmente eram muito populares no emprego, activos na comunidade... mas incapazes de se relacionarem com as suas crianças. E a falta de envolvimento emocional dói tremendamente e pode causar marcas intensas e duradouras. Muitos sofremos esta situação sem darmos conta do mal-estar, mas hoje, enquanto adultos e pais, sentimos dificuldade em expressar os nossos sentimentos (sobretudo se também forem homens), em nos envolvermos emocionalmente com os nossos filhos ou em ter grandes e profundas amizades.

### Pais violentadores

Por último, mas não menos importante, quantos de nós vivemos na carne a dor física da palmada, do pontapé, do chinelo, do cinto, do empurrão pelas escadas abaixo, ou no coração o medo do grito estridente e pavoroso, o ardor da palavra cortante e ríspida, do rebaixe... Assim, , juntos, a dor emocional e psicológica de receber, daqueles que mais amamos, a protecção, o tecto, a comida, a sobrevivência, e em simultâneo a insuportável e implacável brutalidade. Neste grupo

sede incluem os filhos que foram abusados sexualmente pelos pais, um drama com dimensões demasiado profundas para o abordarmos hoje aqui.

### Tal pai, tal filho

Todos aprendemos com os nossos pais o que significa sermos pais. Tendemos a seguir o seu exemplo, quer tenha sido bom, mau ou, como na maioria dos casos, um pouco de cada. Muitos dos filhos que provêm de famílias em que os pais magoarem, negligenciaram, abusaram deles, ou simplesmente não os apreciaram, cresceram com um único objectivo em mente: nunca ser como os pais. Mas mesmo quando decidiram rejeitar esses nossos comportamentos modelos, a sua influência tinha já sido demasiado grande para nós. Os pais mostram aos filhos como se devem comportar, não apenas quando forem pais, mas como homens/mulheres, maridos, amigos, trabalhadores. Olhando para trás, quantas vezes verificamos, assustados e frustrados, que afinal não somos assim tão diferentes daquilo que os nossos pais foram, como pais e como pessoas. Muitos pais que tiveram pais alcoólicos abusam também eles do álcool; muitos daqueles que tiveram pais que não eram capazes de expressar amor ou ternura verificam que não as conseguem mostrar, hoje aos próprios filhos; outros cujos pais eram estritos e impacientes, se observam a gritar ou a bater nos filhos quando não queriam fazê-lo. Muitas vezes as marcas das mágoas são tão grandes que os actuais pais e mães »desligam« os seus sentimentos. (...) separaram essa parte da sua vida, porque e é ainda tão dolorosa que é demasiado envolvimento para eles admitir quanto estão e foram magoados. Os seus pais, agora já no meio-final da vida, muitas vezes mudaram de atitude e «amoleceram» a sua forma violenta a de encarar a vida e lidar com as emoções. Tornam-se por vezes, avós extraordinários, o que ainda confunde mais os filhos e as suas doridas memórias.

### Criar novos futuros

Ninguém, dirá que é fácil quebrar esses padrões. Mas muitos dirão que é possível.(...) felizmente, reconhecerem padrão negativo é um passo fulcral para alterar e para evitar reproduzi-lo e para nos transformarmos no tipo de pais que realmente gostaríamos de ser e ter tido. (...) ao estarmos conscientes dos elementos destrutivos do nosso comportamento e do impacto que podem ter nos nossos filhos – através da nossa experiência, há longínqua mas tão presente, como filhos - ao observar como os outros pais reagem com as suas crianças, ao falar com especialistas de educação e psicologia sobre estes assuntos, ou ainda ao fazer os cursos para pais, será possível iniciar o desenvolvimento de qualidade que contribuam para uma parentalidade cada vez melhor, e que nos distanciem dos padrões e erros do passado..mas as mudanças podem iniciar-se de forma simples. Os actuais pais que tiveram a infelicidade de ter tido, eles próprios, pais excessivamente críticos, por exemplo, podem impor-se elogiar as suas crianças de todas as vezes que sentirem vontade de as criticar. Se sentem que não têm nada a dizer aos seus filhos ou não sabem sobre o que hão-de falar com eles, e a tendência é agarrarem-se ao jornal ou ligarem a TV e esconderem-se por detrás deles, podem instigar-se a iniciar actividades ou interesses comuns para desenvolverem com os filhos e que os faça ficarem mais próximos. Estas mudanças não são mágicas nem profundas, mas são um passo que afasta cada um de nós – e os nossos filhos – de um destino marcado e repetido.

**Helena Marujo**, Psicóloga, *in* Revista Rua Sésamo – Guia de Pais