

*A realidade da preparação para ser pai e mãe*

*Antônio Sérgio de Araújo*



*Em uma pesquisa qualitativa realizada pela Escola de Pais do Brasil passei a conhecer mais de perto o perfil da família brasileira, segue, então, algumas das minhas constatações.*

*A partir da década 60 significativas mudanças sociais, políticas, econômicas, da moral e dos costumes tornaram-se mais nítidas, e os papéis sociais, antes rigidamente conceituados e limitados, passaram a ter mais relatividade, transformaram-se, ganharam elasticidade.*

*Junto com esse ganho, entretanto, surgiram problemas, e um dos mais complexos, a afetar diretamente a família, foi a confusão sobre sua estrutura e a respeito das atribuições e das expectativas do que significa ser pai ou mãe.*

*A solidão social, na prática de educação familiar, foi apenas uma das consequências dessas mudanças. Os pais ficaram sem referências.*

*As mudanças na percepção de valores, as novas normas sociais, tudo impacta na relação de pais e filhos. É uma relação que precisa estar sendo balanceada e ajustada sempre que necessário para que pais e filhos se mantenham conectados.*

*Apesar de tantas mudanças e transformações, os pais mantiveram um anseio: o de ser bons pais.*

*Mulheres e homens continuam a manifestar o desejo de serem pais e mães. O desejo de ter filhos emerge naturalmente entre casais após um certo período de união. O tempo de espera para se ter filhos mudou muito ao longo dos anos e vem se alongando através das gerações por diversas modificações nas relações socioeconômicas das famílias.*

*Na atualidade, em geral, busca-se uma condição socioeconômica estável como cenário ideal para se ter filhos. Há muitas dúvidas relacionadas ao momento ideal para se ter filhos.*

*Existe o momento ideal para ter filhos?*

*Como superar a frustração por não conseguir?*

*Como se preparar para um ou mais filhos?*

*Navegando nestas incertezas o que nos foi revelado pelos pais e mães é que a vida das famílias vira de ponta-cabeça com a chegada de um bebê.*

*Noites sem dormir, traumas do parto, medos em relação à saúde, dúvidas sobre alimentação e higiene... e muito receio de não estar fazendo certo. Apesar de um filho não vir com manual de instruções, há livros e organizações como a [Escola de Pais do Brasil](#) que podem ajudar pais e mães, principalmente os de primeira viagem, a atravessarem esse processo da melhor maneira possível, da gestação à criação da criança.*

*Ser mãe é uma experiência única e indescritível. Ela conduz a mulher a um universo desconhecido, cheio de novas possibilidades e*

*descobertas. É o ponto de partida para a vivência de inúmeros sentimentos e emoções até então desconhecidos, sensações conflitantes, fases pré e pós-parto, onde procurar ajuda para atravessar este período repleto de traumas e inseguranças.*

*Como e onde encontrar orientações para obter uma jornada rumo ao autoconhecimento e amadurecimento, tanto da mulher quanto do bebê.*

*Necessidade de esclarecimento de dúvidas comuns a respeito da maternidade, como depressão pós-parto, o papel do homem na relação entre mãe e bebê, a importância do aleitamento materno, a sexualidade da mulher, o retorno ao trabalho, a perda de sua identidade e as consequências de uma realidade familiar instável no [desenvolvimento emocional da criança](#). Em meio a este turbilhão de sentimentos, como estabelecer um ambiente seguro e estável para o bebê é um grande desafio para as mães.*

*Comecei a observar o comportamento dos pais no processo da concepção da vida sob três pontos de vista: fisiológico, psicológico e espiritual.*

- ✚ Como se dá a união entre corpo, mente e espírito durante a gestação e criação de um bebê?*
- ✚ Onde adquirir um manual para formar pais conscientes, um ambiente equilibrado e um mundo melhor?*
- ✚ Como harmonizar a vida em família, reforçar o vínculo entre mãe e bebê e aproximar o pai do processo, além de receitas naturais para aliviar dores e fortalecer o organismo?*

*Estes são questionamentos observados nos futuros pais e mães nas fases da gravidez.*

*Busca de explicações para o que acontece com o corpo da mulher e com o feto, e as transformações nas famílias onde encontrar ensinamentos para atravessar esse período sem angústias ou sentimentos negativos são os anseios mais presentes na vida destas mães e pais.*

*Nasceu e agora? A grande revelação é que as mães e os pais saem em busca de dicas simples e práticas acumuladas em décadas de experiência, sobre amamentação, [sono](#), troca de fraldas, combate às cólicas e outras dúvidas e aflições cotidianas encontradas nas suas próprias mães, pais, avós, tias, tios assim como vão para as redes sociais em busca de profissionais reconhecidos que tenham como perfil a maternidade, em busca de postagens divertidas e sinceras sobre a maternidade real na tentativa de buscar conforto para um momento conturbado como por exemplo: o puerpério que transforma em caótico o cotidiano de uma mãe com um bebê.*

*O que vi foi um retrato da bagunça de sentimentos que habita o coração de toda mãe, principalmente as de primeira viagem.*

*E quanto a ser pai de menina?*

*O desafio de criar uma menina costuma assustar os homens.*

*Nestas entrevistas, pude observar nos pais de meninas, suas aflições, ideias, hábitos, decisões e caminhos que buscavam para se tornarem referência de figura paterna dentro de seus lares.*

*A percepção de que o homem precisa ser sensível, a não ter vergonha de demonstrar afeto e nem de se envolver com "as coisas de menina" e, acima de tudo, ser presente.*

*Observei que alguns pais trazem consigo a ideia de que em um mundo em que as pessoas dizem que pais não podem dar muito colo, que não podem dar amor demais, mais um monte de outros "nãos", nos deparamos com um relato de um pai em que ele conta, com sensibilidade, sua experiência como pai e sua luta diária com a esposa, para criar os filhos de uma forma diferente do que manda a sua tradição.*

*Um relato de desconstrução pessoal, desencadeada pelo nascimento do bebê, buscando dicas valiosas sobre como podemos criar e educar as crianças com base no amor.*

*Também ouvi falas, sobre machismo, castigo, violência física, cama compartilhada, formação de vínculos, saúde emocional e outros temas intrínsecos ao processo de ser pai.*

*Nos desafios e nas doçuras da maternidade, e nas aflições e prazeres da paternidade, seja relógio biológico disparando, sonho de uma vida ou mero descuido, ser mãe e ser pai é uma experiência única e personalíssima.*

*Há as mães que enfrentam problemas na gravidez e outras que mal sentem os sintomas da gestação, as que percebem o desejo aflorar e outras que se sentem ainda mais femininas. Há os papais*

*Este painel de emoções foi apresentado nas respostas das mães e pais nesta pesquisa qualitativa, um verdadeiro manancial para a EPB*

*que poderá nos levar a estourar no mundo sobre a criação de filhos. Percebendo tamanho sucesso, A Diretoria Executiva Nacional da EPB tratou de adaptar, ajustar, modificar, modernizar o seu conteúdo.*

*Como?*

*Criando grupos de trabalhos elaborando elementos alinhados as demandas que foram levantadas ao longo do processo das entrevistas no sentido de reposicionar a EPB para o contexto atual, apresentando um variado painel de situações envolvendo a benção de ter filhos.*

*Assim concluo minhas palavras, na intenção do acolhimento e sororidade diante dos desafios e nas doçuras da maternidade e do exercício da paternidade que exige um permanente esforço para o atendimento ao novo papel que se almeja para o pai, com a seguinte frase da Lya Luft:*

*“Família – este pequeno território é nosso campo de treinamento como seres humanos. Misto de amor e conflito, ela nos dá os verdadeiros amigos e os melhores amores”.*

*Mamães e papais, nós vivemos em meio a professores consagrados. Eles podem babar em si mesmos ou em nós, podem ter crises de choro, podem afagar, beijar e amar cada um de nós. Seja como for, eles mudam nosso coração, desenvolvem nossa alma e convidam-nos a experimentar Deus de novas maneiras e com mais intensidade.*

*Embora venhamos a derramar lágrimas ao longo do caminho santo da criação dos filhos, em cada curva dessa estrada, muitas bênçãos estão à nossa espera.*

*Antônio Sérgio de Araújo*



*Psicólogo organizacional e clínico,  
especialização em Psicodrama e Psicoterapia  
EMDR.*

*Mestre em Teologia e pastor;  
Engenheiro Elétrico.*