

*Compreendendo a infância* é uma série de pequenos textos escritos por experientes terapeutas de crianças na Inglaterra, para ajudar a esclarecer os sentimentos e visões de mundo infantis e adolescentes e assim auxiliar os pais, familiares e profissionais.

Folhetos eletrônicos em português disponíveis em [www.usp.br/ip](http://www.usp.br/ip). Clique em Laboratórios e em seguida em Laboratório de Estudos da Família, Relações de Gênero e Sexualidade. Ou em Serviços e em seguida em Serviço de Atendimento a Famílias e Casais.

Este folheto foi originalmente publicado pelo Child Psychotherapy Trust.  
Folders disponíveis em inglês em: [www.understandingchildhood.net](http://www.understandingchildhood.net)

[www.understandingchildhood.net](http://www.understandingchildhood.net)

Coordenação da tradução brasileira: Laboratório de Estudos da Família, Relações de Gênero e Sexualidade do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

# Paternidade:

## Compreendendo o papel vital que o pai e as figuras paternas têm no desenvolvimento emocional das crianças



**O pai é realmente importante. As crianças precisam de pais – da mesma maneira como precisam de suas mães – que as amem, que se interessem por elas e que atendam às suas necessidades, ajudando-as a se sentirem valorizadas e compreendidas.**

O pai (a figura paterna de modo geral) traz uma contribuição vital para o desenvolvimento das crianças. O que o pai pode oferecer a seus filhos é diferente do que a mãe oferece, mas para a criança a importância é a mesma. As diferenças entre homens e mulheres no que diz respeito a seus papéis de pais e mães não estão explicitamente delineadas – cada família precisa descobrir de sua própria maneira. O pai também é importante porque ele é o suporte de sua parceira. Os pais oferecem um modelo de relação que as crianças imitam. Portanto, o

sucesso ou as dificuldades nos futuros relacionamentos delas são em boa parte frutos dessa enorme influência da maneira pela qual os pais se comportaram. Isto não significa que os pais precisam ser perfeitos. Mas é importante para as crianças ter essa referência de pais trabalhando juntos para vencer as dificuldades que todas as famílias enfrentam.

Para todo homem, tornar-se pai é um enorme passo. Até que se torne realidade, ninguém sabe o que isto realmente será para cada um.

É claro que os comportamentos podem ser os mais diversos e não pretendemos estabelecer regras sobre como se tornar um pai. O importante é interessar-se pela criança, apreciar a sua companhia e seguir as suas próprias intuições. A principal mensagem é:

- quando e como os pais começam a participar pode fazer uma enorme diferença na vida de seus filhos;
- deixar de participar pode significar uma perda de oportunidade, do prazer e da recompensa de um relacionamento tanto para os filhos quanto para o pai.

## Preparando-se para ser pai

O pai precisa de tanto preparo no ajuste a seu novo papel quanto a mãe. Portanto, ele precisa participar plenamente dos preparativos para a chegada do novo bebê. O tempo despendido na preparação para se tornar pai pode significar toda a diferença na qualidade de seu envolvimento no momento em que o bebê chega. Preparação física e emocional para a chegada do bebê são muito importantes, e o mesmo se dá para se tornar um pai adotivo.

O nascimento e os filhos são freqüentemente encarados como parte do mundo feminino, e muitas vezes os homens se sentem excluídos. Inconscientemente podem sentir ciúmes pela atenção que a parceira grávida recebe. Podem reagir isolando-se em seus próprios projetos.

Estar presente no momento do nascimento pode ser muito valioso para o relacionamento do pai com a sua parceira e com o bebê. Alguns homens podem se sentir incomodados ou constrangidos com a ideia de participar de aulas de pré-natal. Mas tanto o impacto físico como o impacto emocional do nascimento serão menos estressantes se os pais estiverem preparados para a experiência.

Nem sempre é fácil para o pai participar com todo o envolvimento necessário, porque as instituições de

saúde às vezes também não atendem a necessidade dele. Aulas de pré-natal, por exemplo, podem ocorrer durante o dia, e os empregadores não serem solidários com o fato.

## Que tipo de pai você vai ser?

São muitas as experiências que afetam o comportamento dos pais. Nosso comportamento como pais é bastante influenciado pela maneira como fomos educados, que deixa raízes profundas. Nem sempre estamos cientes das razões pelas quais nos comportamos ou reagimos de determinada maneira. Alguns pais, por exemplo, podem achar muito difícil lidar com a raiva de seus filhos se nunca conseguiram ter raiva de seus próprios pais.

Pais de primeira viagem podem se dedicar excessivamente ao trabalho, sem entender que estão usando isso como refúgio para escapar das pressões em casa. Podem, no futuro, lamentar esse comportamento. Uma das coisas mais importantes para uma criança nesses primeiros estágios é a maneira como os pais estão se entendendo. É triste ver famílias se desagregarem quando os filhos ainda são muito pequenos.

O melhor início que pais e mães podem propiciar para seus filhos é o desenvolvimento de uma atmosfera feliz em casa. E conseguir isto significa estabelecer antecipadamente acordos entre o casal sobre as maneiras de agir. Isto se aplica a todo tipo de questão - como cuidar do bebê, trocar fraldas ou sobre dormir na cama dos pais.

As crianças, incluindo os bebês, são muito sensíveis à atmosfera emocional que as circunda. Se as coisas estiverem estremecidas entre os pais - talvez por questões financeiras ou outro tipo de estresse que não apenas seu próprio relacionamento -, as crianças sentirão. Isto pode manifestar-se diretamente ou por outros caminhos, como dificuldades para dormir, cacoetes ou outros problemas de comportamento.

Às vezes é difícil para nós entendermos ou lidarmos com o que está ocorrendo, e precisamos de auxílio externo. Estes folhetos ajudam os pais a entender seu relacionamento com os filhos durante o crescimento e desenvolvimento deles.

## Os primeiros dias

O pai muitas vezes subestima as mudanças que uma criança ocasiona em uma família. Alguns homens podem tentar seguir como se nada tivesse mudado. Mas depois que o bebê chega, a maioria dos pais descobre que as horas de sono diminuem, o dinheiro diminui e o sexo diminui!



Pode levar algum tempo até que você, pai, se aproxime realmente de seu bebê. Os pais precisam passar um bom tempo com sua nova família, e para isto devem tentar conseguir se libertar um pouco mais do trabalho quando nasce um novo bebê.

Recentemente tornou-se um fato estudado que os pais podem sofrer, tanto quanto as mães, de depressão pós parto, embora com frequência este fato passe despercebido.

Na verdade, em certos aspectos o nascimento de um novo bebê pode ser até mais opressivo para o pai do que para a mãe. Todos esperam que a mãe se ocupe do bebê, enquanto o pai pode ficar se sentindo inútil e redundante, principalmente se não participar dos cuidados com o seu filho. É uma situação que pode ficar mais difícil se o pai estiver desempregado e achar que não consegue preencher o tradicional papel de provedor.

É importante encontrar alguém com quem conversar se você achar difícil lidar com essa nova situação. O pai pode conseguir dizer para a sua parceira como está se sentindo, mas é mais fácil conversar com alguém de fora da família. O seu médico, psicólogo ou assistente social podem ajudar, ou ainda um amigo ou parente que também é pai poderá oferecer apoio.

## Cuidando do bebê

A maneira pela qual o pai escolhe participar nos cuidados com o filho ou filha não importa – desde que ele realmente participe.

Enquanto alguns homens dificilmente participam dos cuidados com a criança, outros se esforçam tanto na tentativa de serem bons pais que começam a competir com a mãe para ver quem é melhor cuidador. Eles podem participar dos cuidados com o bebê e das tarefas domésticas de tal modo que a mãe começa a se sentir um tanto excluída.

É importante que o pai tente encontrar um equilíbrio, de modo que participe ajudando e apoiando sem minar as atividades da mãe ou assumir toda responsabilidade sozinho. Ninguém acha que é uma tarefa fácil, principalmente quando você e sua parceira encontram-se, muito provavelmente, sensíveis e cansados.

## O pai e sua parceira

O pai possui um papel fundamental como parceiro – pelo bem estar das crianças, de sua parceira e seu próprio.

Na verdade, quem faz o quê na família não tem tanta importância. Por exemplo, ao discutir as tarefas de

cada parceiro na casa, o que importa mais para os pais resolver é um arranjo que seja satisfatório para os dois. E os casais só conseguem isto se ambos mantiverem em mente a importância de seu relacionamento. O pai tem um papel importante a desempenhar, assegurando que o casal irá continuar a manter um relacionamento independente dos filhos. É muito fácil envolver-se tanto com a empolgação de um novo bebê como com o novo papel de pai, e o relacionamento do casal pode ser negligenciado.

A percepção da criança sobre o relacionamento de seus pais é vital, e irá beneficiá-la se ela sentir que seus pais possuem vida própria.

Isto significa que o pai tem que tomar o cuidado de continuar conversando com sua parceira. Uma das queixas mais comuns feitas pelas mulheres a respeito de seus parceiros é a de que eles não falam de seus sentimentos. Isto pode dizer algo a respeito da maneira como criamos nossos meninos, e pode ser difícil de ser mudado – mas é importante tentar. Assim é mais provável que um casal consiga resolver os problemas que aparecerem.

## Os pais e seus filhos

Não existe um modo “certo” dos homens comportarem-se em relação a seus filhos. Expressões de carinho são tão importantes quanto as brincadeiras. O que importa é que o pai sinta prazer e demonstre interesse no desenvolvimento de um relacionamento com a criança. Os pais com frequência comportam-se de maneira bem diferente com os filhos, quando comparados às mães:

- podem apreciar brincadeiras mais “brutas”
- podem falar com os bebês de modo diferente – os bebês sabem reconhecer isto e respondem a este comportamento também de modo diferente.

Mesmo sem ver quem é a pessoa que está falando, pesquisadores conseguem identificar quem está conversando com um bebê apenas pela reação dele. Os bebês se beneficiam de tipos diferentes de atenção. E o pai tem um papel importante a ser desempenhado, tanto com os meninos como com as meninas. As crianças se beneficiam de um relacionamento próximo com os dois genitores, cada um participando com algo que o outro não tem. Conforme as crianças crescem, o papel do pai continua a ser importante, mas muda:

- Para os meninos – o pai pode representar um modelo. Algumas pesquisas sugerem que a influência do pai tem muito a ver com a futura sociabilidade do filho.

- Para as meninas – um bom relacionamento com o pai pode ter um impacto positivo na sua auto-estima e em seu senso de identidade, principalmente na adolescência.
- Para os adolescentes – o pai tem uma importância muito especial nos anos da adolescência. Ele pode ajudar a estabelecer limites, ou ajudar que os adolescentes se tornem independentes.

## O pai sozinho

### O pai separado

Separar-se de um filho é bastante doloroso para todos os envolvidos e não existe maneira fácil de fazê-lo, embora seja possível fazer com que dê certo para você e seu filho.

Ajuda se você mantiver um bom relacionamento com a mãe da criança, embora isto possa ser difícil. É importante lembrar que os dois continuam como pais e as crianças geralmente são fiéis a ambos, apesar do que cada um dos pais possa imaginar.

Você e sua ex-parceira precisam entrar em acordo com relação aos seus papéis de pais, embora não mais de casal. Assim as crianças passarão pela experiência de ver os dois trabalhando juntos no melhor interesse delas, mesmo um morando longe do outro.

É muito fácil deixar outras questões nublarem o cenário e afetarem seu julgamento. A ajuda de alguém de fora – amigos, colegas ou mesmo profissionais - pode colocá-lo em foco com as necessidades de seus filhos. Por todos os motivos práticos e também emocionais, pode ser difícil manter contato com seus filhos regularmente. Pode parecer artificial visitar seus filhos apenas nos fins de semana ou em ocasiões especiais, ao invés do contato costumeiro de todo dia que temos quando moramos juntos. Você pode perder o contato com os interesses deles. Em certas idades, a última coisa que uma criança quer é ser vista passeando com seu pai, mesmo quando os pais não são separados. Mas você ainda é uma figura importante na vida de seus filhos, que precisam saber que você está à disposição deles - portanto, é importante que você administre tudo isso de algum modo. Ajuda se você conseguir manter contato – ainda que seja através de e-mails, chamadas telefônicas ou cartas.

### O pai solitário

Criar filhos pode ser opressivo para ambos os pais, imagine quando um deles fica sozinho. Um pai sozinho

tem uma tarefa dura, e carregar toda a responsabilidade nos ombros pode parecer um peso grande demais. Muito dependerá das circunstâncias envolvidas no fato:

- Se a mãe das crianças foi embora, você terá que se ajustar a sentimentos bastante confusos e dolorosos sobre os motivos que a levaram a isso. Pode se tornar uma verdadeira batalha encontrar um modo sincero de ajudar as crianças nesta questão em que você se debate com sentimentos muito semelhantes aos delas.
- Se a mãe faleceu, pode ser mais fácil ajudá-las a manter uma atitude positiva e a lembrança viva dela. Mesmo assim, vocês passarão por todo tipo de sentimentos irracionais relacionados ao acontecimento. Você precisa ser tolerante se quiser ajudá-las enquanto você mesmo é atingido pela perda. Quando falece a mãe das crianças, o pai precisa encontrar os sentimentos maternos dentro de si.

Todo pai sozinho defronta-se com diversas dificuldades de ordem prática e pessoal, fora as complicações que vêm do fato de que não é tão costumeiro que o pai assuma este papel.

- A solidão é geralmente uma situação pesada
- Os padrões nem sempre são solidários
- Grande parte da vida social das crianças na escola primária gira em torno da organização da mãe. Pode ser mais difícil para um pai entrar nesse circuito, embora não impossível.

A paternidade com frequência é uma questão muito pessoal, quando comparada com a maternidade. Os homens geralmente não conversam com outros homens a respeito de serem pais do mesmo modo como as mães o fazem. Portanto, é provável que pais solitários tenham mais dificuldade para encontrar o apoio de que necessitam.

## Diferentes arranjos familiares

### Padrastos

Embora sejam as madrastas as malvadas das histórias infantis, não deixa de ser difícil desempenhar o papel de pai de crianças que não são filhos biológicos. Os padrastos podem achar difícil desenvolver sentimentos



“paternos”, e se preocuparem com isso. O que importa, no entanto, é pensar no sentimento da criança e levar tudo de modo cuidadoso e adequado.

É claro que muito depende das circunstâncias individuais. Muitas crianças têm o pai biológico, que às vezes é bastante ausente, quando não se ausenta totalmente. Os sentimentos podem ser ainda mais poderosos quando o pai biológico faleceu. E não é de se surpreender que, nos momentos de tensão, as crianças usem este fato como arma nas discussões de família. É importante respeitar os sentimentos das crianças com relação ao seu pai biológico e estar ciente de que se trata de situação delicada para elas:

- Se o pai os ama de verdade, por que os abandonou? Do ponto de vista da criança, todas as explicações racionais mostrando os motivos da ausência do pai podem não ter grande impacto sobre seu sentimento de ter sido abandonada, o que pode causar um efeito negativo em sua auto-estima. Elas podem também culpar o padrasto por ter mandado embora o pai “de verdade”.
- As crianças podem ter sentimentos mistos em relação à nova parceira de seu pai biológico, e podem surgir todo tipo de antagonismos entre os novos enteados, meio-irmãos e irmãs.

- A criança pode ter um relacionamento estremecido com seu pai biológico.

Portanto, ser padrasto não é uma tarefa fácil. Requer muito tato para administrar bem as situações e nem sempre você acertará – mesmo se for apenas porque as crianças podem precisar achar alguém em quem colocar a culpa.

Mas – tal como com os pais biológicos - o que importa mais é como tudo é solucionado em conjunto pelas duas pessoas que no momento são “o casal de pais”. As crianças precisam saber que, embora o padrasto não substitua o seu pai biológico, ele desempenha um papel nessa nova família que é o da figura paterna. Ele precisará do apoio de sua parceira para que as crianças aceitem este fato.

É claro também que nem sempre essas dificuldades estão presentes. Os padrastos podem trazer um clima novo para a família, diluindo as tensões e criando oportunidades para novas soluções que resolvam antigas dificuldades.

## O pai adotivo

O pai adotivo terá que passar por todo um processo – algumas vezes uma verdadeira provação – até ser aceito como pai. Isto envolve uma quantia considerável

de auto-exame e a necessidade de confrontar questões pessoais que outros pais talvez nunca tenham que encarar. Alguns homens acham isto difícil porque acreditam que têm que provar sua capacidade de uma maneira que os pais biológicos não precisam fazer. Mas isto pode também fortalecer a relação entre o pai e seu filho adotivo, porque ele está fortemente ciente de seu desejo de tornar-se pai e da escolha que fez.

Conforme as crianças crescem, elas podem fazer perguntas difíceis a respeito de seus pais biológicos. Elas podem ficar curiosas com relação à sua família de origem e podem querer descobrir mais a esse respeito. Podem querer conhecê-los, talvez como uma maneira de entender mais a respeito das circunstâncias de seu nascimento com um ponto de vista próprio.

Algumas vezes podem ficar agressivas com seu pai adotivo, especialmente quando se sentirem prejudicadas ou estiverem com raiva.

Encarar essa curiosidade da criança a respeito de suas origens como algo totalmente natural pode ajudar os pais a lidar com sentimentos de rejeição e hostilidade que podem, às vezes, magoar e ser de difícil compreensão.

## Pais de criação

Os pais de criação têm pela frente desafios complicados a vencer. As circunstâncias que trouxeram a criança a este tipo de situação podem variar, desde dificuldades temporárias a sérios problemas com os pais – incluindo maus tratos físicos e abuso sexual. A criança, muitas vezes encaminhada pelo Conselho Tutelar, pode chegar à sua casa com uma visão distorcida sobre o que um pai pode realmente significar. É essencial e de grande valia, nestes casos, conversar com os profissionais encarregados da criança para capturar o quadro geral da situação pela qual ela passa e passou. Se você tiver alguma ideia da experiência que a criança passou, especialmente com homens, ficará mais fácil não considerar seu comportamento suspeito, hostil, de rejeição (ou mesmo um comportamento sedutor) como algo pessoal com você. Ajuda a tolerar os comportamentos difíceis que você provavelmente terá que administrar.

A atitude de compreensão também pode ajudar a encontrar, com muito tato, maneiras de conversar com a criança tutelada a respeito de seus sentimentos. O profissional que presta apoio a você ou à criança, ou ainda um membro da equipe de apoio do Conselho Tutelar, podem ajudá-lo nessa tarefa tão delicada.

## Sugestões para os pais

A influência de um bom pai sobre seus filhos não é diretamente proporcional ao tempo que este passa com eles. Não existe uma fórmula para ser bom pai, mas pesquisadores observam que faz diferença para as crianças quando o pai se compromete e as incentiva naquilo que fazem.

- Na condição de pai esperando um filho, aproveite cada oportunidade para informar-se sobre o pré-natal e a paternidade. Fará toda a diferença para você e para o bebê se você estiver emocional e fisicamente preparado.
- Não é incomum que pais de bebês sintam ciúmes e exclusão, ou como se “tivessem perdido o rumo”. Algumas vezes os motivos são óbvios: os pais são excluídos dos cuidados com o bebê, ou eles mesmos se afastam porque acham que são incompetentes para cuidar de um bebê tão pequeno. Mas nem sempre os motivos são óbvios, e podem estar ligados à própria história do pai. Tente falar a respeito de suas dificuldades com sua parceira, ou com outra pessoa.
- Não importa quão difícil seja manter contato quando se é pai separado - o seu filho se beneficiará se você for constante em sua demonstração de interesse por ele. Mostre para seu filho que você está sempre pensando nele, mesmo morando longe. Não se esqueça de ocasiões especiais como aniversários, por exemplo.
- No seu papel de pai solitário, aceite a ajuda que lhe for oferecida. Não fará bem nem a você nem a seu filho permanecer em uma batalha sem apoio.
- Os padrastos às vezes são mal vistos, mas com razão e sensibilidade você pode dar uma contribuição positiva para as vidas de seus enteados.