

Índice

A outra conciliação: cuidar dos filhos e cuidar dos amigos.....	1
---	---

A outra conciliação: cuidar dos filhos e cuidar dos amigos

O tempo que os pais e as mães passam com os seus filhos aumenta em diferentes países ocidentais desde há várias décadas. Os estudos mostram os seus benefícios tanto para a adolescência, como para uma maturidade estável e boas relações entre progenitores e filhos. Mas os especialistas também advertem para os perigos da paternidade intensiva; entre eles, o apagão na vida social dos progenitores.

É verdade: há circunstâncias em que tudo parece remar contra um plano para estar com amigos ou para uma escapada do casal – não encontrar uma ama, ter a família longe, problemas de orçamento, cansaço...–, mas vamos resignar-nos a que existe uma etapa da vida assim e que depois virão tempos melhores, ou há algo que possamos fazer entretanto? Será possível conciliar a criação dos filhos e as amizades?

“Os pais estão a sacrificar a sua vida social no altar da paternidade intensiva” é o título de um [artigo](#) de Joshua Coleman, publicado em “The Atlantic” (18.4.2021). Segundo o autor, alguns pais acreditam que se sacrificarem “os seus hobbies, os seus interesses e as suas amizades para dedicarem o maior tempo possível e todos os recursos disponíveis à criação dos seus filhos, serão capazes de impulsioná-los rumo a uma idade adulta estável”. Coleman, especialista em conflitos intergeracionais, afirma que embora esta aposta na criação intensiva dos filhos, por vezes, valha a pena, os progenitores podem experimentar um grande sentimento de perda quando os seus filhos crescem e já não necessitam deles.

Segundo um estudo citado no artigo, desde 1985 a 2004 reduziu-se em um terço a média de amizades próximas entre os adultos, uma tendência confirmada por [outras investigações](#)

(“Aceprensa”, 9.7.2021). Ao mesmo tempo, as horas que os progenitores passam com os filhos aumentaram muito. De 1965 a 2011, os pais casados quase triplicaram o tempo dedicado aos filhos (de 2,6 para 7,2 horas por semana), enquanto as mães casadas aumentaram o seu tempo quase um terço (de 10,6 para 14,3 horas semanais), segundo [um relatório do Pew Research Center](#).

Fazemo-lo por eles ou por nós?

Coleman explica que a preocupação com o futuro dos filhos, mais incerto do que o das gerações anteriores, é um dos fatores que está por detrás da paternidade intensiva. A falta de segurança económica incita “a um frenesim de trabalho e criação que leva a atirar pela borda fora as amizades e outras atividades, de modo a assegurar ter tempo suficiente para estar com os filhos”.

A esperança de virem a ser os melhores amigos dos seus filhos é outro motivo pelo qual aumentou a dedicação dos progenitores. Segundo um inquérito de 2012 elaborado pelo Institute for Advanced Studies in Culture, cerca de 75 % dos pais com filhos em idade escolar aspiravam a isto. “Esta esperança cumpre-se, até certo ponto”, escreve Coleman. “Os estudos mostram que os pais têm com os seus filhos adultos um contacto muito mais frequente e carinhoso do que acontecia há quatro décadas”.

Mas também previne para os problemas que o tipo de criação intensiva pode acarretar: quando o tempo escasseia, os pais tendem a sacrificar as suas amizades. “Em muitos sentidos, os pais de hoje parecem esperar que os seus filhos lhes proporcionem o sentido e o apoio que as gerações anteriores de pais

recebiam dos amigos adultos, dos passatempos e da pertença a organizações”.

Esta atitude pode acabar por esgotar os filhos, que desejam mais independência à medida que crescem, e dificultar o seu amadurecimento. A missão dos pais consiste em ir soltando as amarras. “Os melhores pais são aqueles que se tornam a si próprios essencialmente obsoletos, porque chega uma altura em que os seus filhos não vão precisar deles para responder a cada pergunta nem para ajudá-los com cada tarefa”, [afirma Justin Coulson](#) no blogue do Institute for Family Studies (17.4.2019).

Além disso, os pais que sacrificam as suas amizades podem acabar por acusar o isolamento social. Sobretudo, quando os filhos são pequenos. Isso é corroborado por dados trazidos pela jornalista Kawther Alfasi noutra [artigo](#) publicado em “The Atlantic” (5.2.2020). 68 % dos participantes de um inquérito a 2000 pais, afirmaram que se sentiam desligados dos seus amigos, companheiros de trabalho e família depois do nascimento de um filho. As respostas apontavam como principais motivos, a falta de dinheiro e a dificuldade em fazer planos fora de casa quando ainda tinham filhos pequenos.

Outro estudo nos Países Baixos mostrou que a solidez das amizades ficava tremida com a chegada do primeiro filho, uma situação ainda mais vincada quando os filhos eram menores de três anos. Atribuía-se essa realidade “ao cansaço e ao orçamento ajustado habituais de quando os filhos são mais pequenos”.

Um amigo é um tesouro... também para os nossos filhos

Um dos problemas que surgem nestas ocasiões é a sensação de viverem fragmentados: não queremos renunciar a nada, mas deparamos diariamente com a realidade de que o tempo é limitado. A jornalista Alicia Gómez-Monedero [explicava-o assim](#): “Entrevistando o psiquiatra Fernando Sarráis comentava com ele (...) que hoje em dia queremos ter filhos, mas também queremos estar a par das notícias, ter uma presença nas redes sociais, falar com todos e de tudo, realizar grandes projetos laborais e, ao fim e ao cabo, não há horas suficientes no dia”.

“Então, o que é que faço? Dizia-me ele: ‘A primeira coisa é saber realmente o que queremos’”.

Por outro lado, María Calatrava, [investigadora do Instituto Cultura y Sociedad da Universidad de Navarra](#), adverte de que não há que dar por adquirido que a atenção aos amigos e a atenção à família sejam duas coisas independentes ou contrapostas – pois, “por vezes, é possível conjugar ambas no tempo e no espaço”–, e recorda também que “a pessoa, para ser feliz,

deve conservar um equilíbrio: tempo pessoal, tempo para a família e tempo para as amizades. Todos são necessários”.

Perante os sentimentos de culpa que às vezes podem experimentar alguns progenitores por “tirarem tempo” aos seus filhos para o dedicar a outras pessoas ou atividades, a investigadora expressa-se de modo claro: “Talvez seja possível sentir-se culpado se não se reconhecer o bem que significa cuidar das amizades. Ou porque alguns podem pensar que ser mãe ou ser pai implica estar 24 horas por dia e 7 dias por semana com os filhos; mas esta crença é muito limitadora. Algo diferente é sentir-se mal porque esse tempo de lazer não tenha sido algo consensualizado com o cônjuge e que este foi deixado ao abandono com os filhos... Mas isso é solucionável com boa comunicação, acordando os momentos mais adequados para os planos individuais”.

A experiência mostra que, depois desses momentos que rompem o quotidiano, a pessoa torna-se mais relaxada e com energias renovadas em casa. Esse poderia ser o primeiro benefício que recebem os filhos com a vida social dos seus pais. Mas Calatrava vai mais longe: “O primeiro ganho para os nossos filhos é a mensagem que lhes lançamos sobre a amizade como algo de essencial para a vida. Ver que tipo de amigos são os seus pais vai ajudá-los a valorizar as suas futuras relações: veem como nos esforçamos por conseguir tempo para desfrutar e partilhar com quem gostamos, e depois, se eles estão incluídos no plano, também se apercebem de como os seus pais tratam os seus amigos, a confiança, o respeito; observam relações sãs... Assim se converte num momento ideal para transmitir valores e desenvolver capacidades de índole social. Trata-se de uma enorme fonte de enriquecimento, tanto pessoal, como no plano familiar”.

Calatrava sublinha, além disso, a importância de que os filhos sejam testemunhas de como os seus pais desfrutam, “para que a nossa vida os atraia, que não vejam somente a nossa dedicação, que nos vejam felizes”. Esses momentos de desfrute acontecem igualmente no quotidiano, claro, mas “às vezes, em casa, podemos mostrar o lado que mais custa na vida: coisas por fazer, trabalho, tarefas do lar... E é importante transmitir-lhes que a vida também é bela, não apenas algo que custa; e com amigos, é ainda mais bela”.

Adaptar-se sem desaparecer

Há outras situações na vida que podem fazer com que as circunstâncias de uma amizade se modifiquem. Se uma simples mudança de cenário – seja uma mudança ou um novo membro familiar – acarreta um distanciamento na amizade, talvez indique que esse vínculo que apreciávamos era demasiado frágil.

Vão mudar os planos para fazer em conjunto, seguramente, mas a essência da amizade não tem razões para se alterar.

Esses encontros com amigos sem olhar para o relógio são substituídos por “tenho um espaço de tempo das dez para as seis até às sete e cinco”, de modo a encaixar o tempo com os filhos, os horários escolares, banhos, jantares... As chamadas imprevistas perante uma emergência nem sempre encontrarão uma disponibilidade a 100 %; as conversas sem interrupções e a olhar nos olhos – e não para um filho a trepar por um baloiço ou em vias de chocar contra uma mesa – irão desenvolver-se de outro modo. Não se trata de tudo ou nada. Chegou o momento de descobrir outras maneiras de se relacionar com os amigos de sempre.

A vida social com filhos é possível

Entre os conselhos não solicitados a pais principiantes não costuma faltar esse “Vai acabar a vossa vida social”. Mas será verdade?

Sem dúvida que, a chegada de um filho a uma família constitui uma “pequena grande revolução”, como canta Mikel Izal, e assim como implica um reajustamento para o casamento, o mesmo se passa para as restantes facetas dos pais. Conservar e continuar a cultivar as amizades não se consegue a sós e exige um esforço de ambas as partes. Deve assumir-se que haverá renúncias..., mas isso não implica prescindir de tudo e que a identidade de cada um – e até a unidade do casal – se dilua num movimento centrífugo em redor do recém-nascido. Fazem-se adaptações, mas não se atira a vida anterior pela borda fora.

“Há épocas, por exemplo, quando se têm filhos muito pequenos, em que as saídas serão mais limitadas, talvez para algum momento dos dois em conjunto, desses que ajudam a recuperar os gestos de cumplicidade e os risos que se perdem por vezes na intensidade do dia-a-dia”, afirma Mercedes Honrubia, mediadora e *coach* familiar do [Instituto Coincidir](#). Na sua opinião, as saídas com amigos também beneficiam o casamento. “Esses momentos de cumplicidade e conversa com os verdadeiros amigos são um balão de oxigénio. O problema pode surgir se só saímos com amigos porque já não temos nada a contar entre nós no casal”.

Cada cônjuge deve encontrar as dinâmicas que melhor se adaptem a eles, sem esquecer “que o centro é o casamento”. Na mesma linha, María Calatrava defende que os amigos oferecem um acompanhamento na vida que é complementar ao da família própria e ao da família de origem... “São pessoas que gostam de nós e com as quais podemos partilhar inúmeras coisas. E é bonito envolvê-las no nosso projeto familiar para que elas também continuem a fazer parte da nossa vida”, acrescenta.

Nas diferentes conjunturas, trata-se de apostar num equilíbrio entre a adaptação mútua filho-pais, atrever-se a experimentar novas situações, a flexibilidade e as expectativas realistas. Por

exemplo: por que não ir jantar com um bebé uma noite destas? Talvez se tenha de adiantar a hora da reserva para não perturbar muito o horário e procurar um local não especialmente ruidoso nem apertado... Se as coisas “se tornarem feias”, e a criança começar a chorar e não se acalmar com nada... o pior que pode vir a acontecer é que se tenha de regressar a casa antes do que estava previsto. Grande drama? Pior seria não o ter tentado.

Se a pessoa não enfrenta as incertezas – compreensíveis e lógicas – de como se comportará a criança, se estará bem, se poderão aproveitar... a tendência é isolar-se cada vez mais sobre si – ou no núcleo familiar próprio – e será cada vez mais difícil: mais difícil com dois do que com um, mais difícil agora que está em “plena operação fraldas”, mais difícil agora que não se cala, mais difícil nesta época em que não para de atirar objetos para o chão...

Talvez o cenário ideal seja poder sair sozinhos sem necessidade de empurrar um carrinho de bebé, nem ter de se preocupar com a mudança intempestiva das fraldas em sítios pouco preparados para bebés... embora nem sempre seja simples contar com alguém de confiança que cuide dos filhos, ou nem toda a gente tenha familiares nas proximidades, ou ainda que a despesa de uma ama encareça aquilo que já envolve um plano fora de casa.

Outra possibilidade é optar por convidar os nossos amigos para nossa casa. Sem se esgotar com a organização das coisas nem procurar impressionar; como [dizem](#) as criadoras da Everyday Mamas (“Aceprensa”, 6.1.2021): “O objetivo principal é fazer com que os vossos convidados se sintam bem na vossa casa e criar uma oportunidade para poder falar calmamente e haver uma conexão entre vocês”. Talvez para conseguir essa tranquilidade se possa contar com uma ama que cuide dos filhos num quarto da casa enquanto os adultos almoçam ou jantam.

Calatrava também aposta no aproveitamento das oportunidades que surgem com os pais dos companheiros dos filhos quando começa a fase escolar: “Provavelmente será uma época adequada para fazer os melhores amigos da nossa vida. Além disso, depois os filhos vão crescendo e também essas amizades que se foram cultivando com eles. Em última análise, é proporcionar aos filhos um ambiente escolhido por vocês e, portanto, que consideraram bom para eles: um meio seguro de relações e enriquecedor”.

Amizades que se constroem e enriquecem

Por vezes, há amigos pouco *baby friendly*. A mudança de circunstâncias da vida pode ser, sem dúvida, uma espécie de prova de fogo da amizade. As relações de qualidade saberão adaptar-se à nova circunstância – um esforço, como dizia antes, de ambas as partes – sem queixas, nem recriminações, com compreensão, flexibilidade e bom humor.

Ser capaz de manter amizades ao longo dos anos é um bem em si mesmo, mas, além disso, a essas relações entre amigos com filhos e sem filhos junta-se um enriquecimento recíproco: por um lado, conhecer uma maternidade – e paternidade – real pode afastar – no futuro – os nossos amigos sem filhos desse binómio polarizado entre “mães perfeitas” e “mães arrependidas” que tem acontecido nos últimos anos; um exemplo próximo, realista e de confiança contribui para banir tanto os desejos de perfeccionismo na criação dos filhos, como as afirmações do tipo “a mim ninguém me havia contado que isto era assim”.

Por outro lado, Kawther Alfasi afirma que aqueles que nos conheceram antes e depois de sermos pais, podem assumir-se guardiães dos nossos *hobbies* e das nossas ambições, que talvez tenham sido objeto de esquecimento em face do novo papel que estamos a desempenhar.

É verdade que as mudanças são vividas de forma diferente se se trata do primeiro amigo a ter filhos, por exemplo, ou se já muitos foram pais. Esse ir abrindo brecha costuma ser mais solitário e podem sofrer-se mais incompreensões daqueles que não estão no mesmo momento de vida. De qualquer modo, com o decorrer dos anos, a balança equilibra-se e a situação tende a igualar-se entre as amizades. Uns anos depois, os amigos com filhos pequenos transformam-se em amigos com filhos adultos e independentes. Por isso, é importante continuar a cuidar as relações. A amizade não é só para uma época ou para uma urgência; é para sempre e, quando foi construída com a incondicionalidade que a caracteriza, resiste ao tempo e ao espaço.

L. M. A.