

JOÃO VALENTE

# SER PAI

UM MANUAL  
DE SOBREVIVÊNCIA



ARENA

# ÍNDICE

|   |            |
|---|------------|
| <b>INTRODUÇÃO</b>   | <b>9</b>   |
| <b>1. ESQUECI-ME DE QUEM SOU</b>  | <b>17</b>  |
| <b>2. O CABO DO MEDO</b>  | <b>27</b>  |
| <b>3. PELO MENOS A PERFEIÇÃO</b>  | <b>43</b>  |
| <b>4. NÃO SÃO NOVE SEMANAS E MEIA.<br/>É O RESTO DA VIDA</b>            | <b>53</b>  |
| <b>5. OS AVÓS SÃO PAIS DUAS VEZES</b>                                   | <b>65</b>  |
| <b>6. OS MEUS, OS TEUS E OS NOSSOS</b>                                  | <b>75</b>  |
| <b>7. O QUE É PRECISO É TER SAÚDE</b>                                   | <b>83</b>  |
| <b>8. ESTAVA TUDO BEM... SE O DIA TIVESSE<br/>QUARENTA E OITO HORAS</b> | <b>97</b>  |
| <b>9. O MENINO DE OURO</b>  | <b>107</b> |
| <b>10. CONTINUAR A TRABALHAR.<br/>MAS NÃO COMO DANTES</b>               | <b>119</b> |
| <b>11. CAPÍTULO DE BÓNUS</b>  | <b>129</b> |
| <b>AGRADECIMENTOS</b>   | <b>139</b> |

# INTRODUÇÃO

Manda a educação que começemos pelas apresentações: João Valente, quarenta e quatro anos, três filhos. É o mais importante que deves saber acerca de quem escreveu a obra que tens nas tuas mãos. Quis escrever um livro sobre paternidade, partilhar uma experiência de vida, enquanto pai, com todos aqueles que se preparam para dar o primeiro passo (e o segundo ou o terceiro) nesta aventura maravilhosa ou com aqueles que já entraram no barco mas querem aprender a lidar com a famosa *mãezilla*.

Dizem que, depois das apresentações, é sempre bom prosseguir com uma história pessoal. Aconteceu na primeira noite que a minha filha mais velha passou em casa vinda da maternidade. Tudo correria bem, felizmente, e depois da azáfama da saída do hospital, das malas, do ovo no carro, da chegada a casa, telefonemas para aqui, telefonemas para ali, a temperatura do quarto, mamada e dormir, tudo se calou. As luzes apagaram-se, era noite, os choros de recém-nascido deixaram de se ouvir e a mãe estava a dormir, cansada. Foi então que, pela primeira vez desde o nascimento da minha primeira filha, fiquei sozinho. Apenas com os meus pensamentos como companhia. E foi nesse momento que pensei: «O que é que eu fui fazer?»

Estava aterrado. Sentia-me mal preparado para a enormidade da tarefa que tinha pela frente. Havia um ser vivo, mínimo, indefeso e que era, ao mesmo tempo, a coisa mais bonita que já tinha visto na vida, que dependia de mim. Naquele instante e enquanto um e outro fossem vivos. Acontecesse o que acontecesse. «O que é que eu fui fazer?»

O passar dos dias, dos meses e dos anos mostrou que estava errado. Estava preparado. A prova é que, até à data, todos sobreviveram. Mas chega de falar de mim. Aqui o importante és tu.

Se estás a ler este livro, parabéns! Ou recebeste a grande notícia — vais ser pai — ou já estás em casa com a descendência e achaste que dar uma vista de olhos a este livro era uma boa ideia.

Depressa vais perceber que não terás muito tempo para essa vista de olhos. Há sempre qualquer coisa urgente para fazer: um biberão, uma máquina de roupa, dar um banho ou comprar manteiga de amendoim porque a mãe quer. E se a mãe quer, não há discussão, apenas obediência.

Não temas. Todos os pais sabem pelo que estás a passar e estão solidários contigo. Este livro pode ser lido da primeira à última folha como se fosse um policial carregado de *suspense*. Mas também podes saltar capítulos e ler os temas que te parecem mais importantes. A verdade é que, apesar de queres muito, podes não ter tempo para ler este livro. Seja em parte ou todo. A minha sugestão é que leias o que conseguires. E quiseres. Depois, vai deixando notas, comentários e apartes. Daqui a uns anos vais rir-te com esses comentários e poderás partilhar isso com o filho ou filha que entretanto cresceu.

Agora é a tua vez de começares esta aventura. O primeiro conselho (e o mais importante que receberás até ao fim destas páginas e para o resto da tua vida): não te esqueças de respirar.

Vais ser pai pela primeira vez. É o teu primeiro filho. Tu és pai pela primeira vez. Faça o que fizeres de agora em diante, nada te desafiará tanto quanto a paternidade. Podes ser astronauta, piloto de Fórmula 1 ou ter uma medalha dos Jogos Olímpicos guardada na gaveta de cima da secretária. Vais ter as mesmas dúvidas e medos que o resto dos mortais. Vais perguntar-te: «Como vou fazer isto?» Dica: da melhor maneira. Possivelmente já te ocorreu que agora não podes morrer, que há quem precise de ti como nunca ninguém precisou antes. É verdade! Mas também andas a manter-te vivo desde que nasceste. Não será uma coisa nova. Por isso, relaxa.

Este desafio é igual para todos. Não vamos esconder-te a realidade. Isto vai ser muito mais difícil. É como jogar *FIFA*. Mas com uma venda. E o comando está a arder. Tu estás sobre um monociclo. Sem selim.

Percebes que o parágrafo anterior é um recurso estilístico, um exagero, não percebes? Afinal, ninguém anda de monociclo sem selim.

Há, contudo, outra garantia além desta evidente dificuldade da tarefa que tens perante ti: vais conseguir superar este desafio. Andamos a fazê-lo há milhares de anos. E vais descobrir, no meio dessa viagem, que a paternidade é a coisa mais bela, entusiasmante e apaixonante com que te confrontarás na vida.

## O QUE ESTE LIVRO NÃO É

Talvez seja importante explicar o que este livro não é. Para não dar azo a mal-entendidos. Não foi escrito por um especialista em puericultura ou um pediatra. Foi escrito por um pai. O que está escrito é resultado da experiência. Pessoal e falível.

Até podem existir, nas entrelinhas, recomendações de ordem médica. Mas, quando existirem, limitam-se a refletir o que a Medicina, à data de hoje, tem descrito como boa prática. Será a mimetização daquilo que os pediatras me dizem. Quem usar este livro como um manual de Medicina estará a fazê-lo de maneira errada. Este é um relato do que se aprendeu numa viagem. E já que estou numa de enumerar o que este livro não é, reforço que este caminho não é de via única: podes sempre avançar umas linhas ou umas páginas na leitura se não te apetecer levar um sermão. Este livro não foi feito para ser lido de um modo sequencial.

Ser pai também é uma responsabilidade perante a sociedade em que vivemos. Estamos a formar as pessoas que irão constituir a sociedade do futuro. Não sou conhecido entre os meus amigos ou família como um grande otimista. Acho que o legado que vamos deixar às gerações futuras não é grande coisa. As desigualdades

económicas e sociais que estão semeadas pelos continentes são enormes. Estamos no século XXI e ainda há fome. Mas não era disto que queria falar, era de ciência. Daquilo que nos distingue dos animais. Da habilidade para criar ferramentas que nos auxiliem, como um martelo ou uma ressonância eletromagnética, e da capacidade de compreender as causas que levam um determinado fenómeno a suceder, seja um relâmpago ou a ação de um antibiótico.

É que nem tudo depende de uma opinião. Os factos não são uma opinião. Carl Sagan dizia que a pergunta «Acredita em extraterrestres?» é imbecil, uma vez que os extraterrestres existirão, ou não, independentemente de acreditarmos neles. Não é o facto de acreditarmos com muita força que faz com que tenhamos um encontro imediato de terceiro grau (já agora, o melhor filme de ficção científica alguma vez realizado e que, como tantos filmes do Spielberg, fala da paternidade). Ou existem ou não existem. Factos, factos, factos. Comprováveis? Então saberemos a resposta. Não comprováveis? Temos de continuar à procura. É assim que funciona a ciência.

Com muito daquilo que rodeia o saudável crescimento dos nossos filhos acontece o mesmo. Podes não *acreditar* em vacinas, mas isso em nada altera a sua eficácia na criação de imunidade em relação a determinadas doenças.

As vacinas protegem os nossos filhos e criam uma linha de defesa que a ciência considera praticamente intransponível face a muitas doenças que, há apenas dezenas de anos, dizimavam as pessoas. A vacina protege os nossos filhos e os filhos dos outros. São um poema em relação à capacidade do ser humano. A doença, o sofrimento e a morte deixam de ser um destino fatídico.

Nove em cada dez leitores sabem que, se espetarem um prego ferrugento na mão, a vacina do tétano garante que não serão infetados pelo *Clostridium tetani*.

Podem não *acreditar* na vacina contra o tétano, mas ela atua na mesma. Nos corpos daqueles que acreditam e nos corpos dos que não acreditam.

Ninguém conseguirá explicar todos os exemplos e conselhos que surgem nas páginas que se seguem. Se assumirmos que a batata-doce tem propriedades antioxidantes e, por isso, deve ser incluída na alimentação de filhos atletas, é porque confiamos nos nutricionistas que nos dão esse conselho. Não compreendemos o processo de antioxidação, mas confiamos — no nutricionista e na ciência.

Façam o mesmo.

## O QUE ESTE LIVRO É

Ser pai é do caraças! Por causa disso, este livro tem três objetivos.

Em primeiro lugar, mostrar que não estás sozinho. Os medos, dúvidas e interrogações que te assaltam são os mesmos dos outros pais. Escusas de te fazer de forte, estamos todos no mesmo barco.

Depois, dar algumas dicas sobre o que se aprende ao ser pai. É uma espécie de batota ou de cábula. Quem já fez o teste e recebeu a avaliação, sabe o que o professor queria que fosse respondido.

Por fim, serve para desanuviar o ambiente. Se andares sempre stressado, não tens tempo para perceber que ser pai é mesmo do caraças!

O instinto de um pai está quase sempre certo. Mesmo de um pai sem qualquer experiência. Fomos programados ao longo de milhões de anos para saber o que fazer em todas as situações. Naquelas que obrigam a uma decisão numa fração de segundo e nas que implicam um acompanhamento durante décadas. Se pensarmos com calma, sabemos sempre o que fazer. Ser pai é difícil, mas não tanto quanto parece. Vais conseguir dar conta do recado.



Ao longo desta viagem maravilhosa vais perceber que andas a criar alguém que irá ser melhor do que tu. E nada te dará mais prazer e alegria do que essa constatação.

Até aos seis anos todas as crianças acham que o seu pai é melhor do que o Messi (ou o Cristiano, se preferires). Aproveita esses momentos. Mesmo que sejas um aselha no desporto e desconfies que uma basculação defensiva é um movimento militar do tempo das invasões napoleónicas, podes ser candidato à Bola de Ouro aos olhos de uma criança. Depois vem a escola e elas, aos poucos, percebem que o pai talvez (apenas talvez) não seja o melhor jogador do mundo.

O que poderia ser um momento de tristeza, em que o mundo colapsa, torna-se um nascer do Sol radioso. Porque é a tua vez de acares que o teu filho irá ser o melhor jogador do mundo. Ou, pelo menos, joga melhor do que tu. O momento em que te vence pela primeira vez no xadrez, ou em que decide fazer voluntariado, ou desenha um retrato como nunca serás capaz de fazer, ou executa um 180 em Ribeira d'Ilhas (a baleia-branca que persegues sem sucesso há anos), ou domina o controlo do esfíncter numa idade precoce em relação à tua (não é uma piada escatológica, é uma das primeiras avaliações que receberás no jardim-de-infância), serão dos momentos mais belos da tua vida. Criaste uma pessoa que é melhor do que tu! Ou seja, és um bom pai.

Ser pai implica uma realidade maravilhosa: vais voltar a ser um puto e ninguém pode dizer nada quanto a isso. Usar cuecas lavadas na cabeça como se fossem um chapéu? Aceitável, desde que provoquem uma gargalhada. Jogar *Lego Jurassic* na Playstation durante uma tarde inteira? Faz parte da educação porque ensina a importância da resiliência, pensamento estratégico e motricidade fina nas crianças. Atirar frutos secos de um lado da sala para o outro na esperança de acertar na boca do parceiro? É treino de destreza. E de coordenação motora porque, depois, é preciso pegar na vassoura e na pá para limpar tudo.

Ser pai é voltar a ser miúdo porque sabes que o teu filho vai adorar ter um melhor amigo para brincar e que não se importa de fazer figuras tristes em público. A inocência das crianças e a necessidade de terem verdadeiros companheiros ensinam-nos muito. E fazem-nos muito felizes. Estás a ver aqueles bebés de óculos escuros a dançarem *Sexyback* do Justin Timberlake? Agora podes ser tu. Estás a um marsúpio de distância de te tornares uma estrela do TikTok.

A listagem das coisas que fizeste, de tudo o que alcançaste, tem um novo campeão. A tua melhor obra já cá está. Agora, é aproveitar e desfrutar dela. O trabalho continua a ser importante, e a realização pessoal também, mas há uma diferença na gradação. Isso define-nos, mas não é a única coisa que nos define. É necessário reservar tempo para educar, tratar, ensinar e brincar com a nossa melhor obra. Só há uma coisa que se lhe pode igualar: é ter outro filho. Ou filha.

Não há projeto ou oportunidade que valha a ausência num aniversário do filho. Somos todos adultos e sabemos bem que, ainda assim, às vezes é mesmo preciso faltar. Ou porque trabalhamos por turnos e sem nós não haverá autocarros na rua, ou porque vamos assumir o nosso lugar na torre de controlo aéreo do aeroporto. O nosso coração, contudo, sabe bem qual a prioridade que queremos privilegiar. Aquela dor, que não passa, lembra-nos disso.

Há ainda um pormenor muito importante que vem com a paternidade recente e que passo a revelar: a partir deste momento, podes parar nos lugares de estacionamento destinados a quem tem bebé de colo. Mesmo à patrão. Isso compensa, ou não, todas as outras preocupações?

Vês como este livro está repleto de conselhos e lembranças úteis? Então, sê bem-vindo a este Manual de Sobrevivência e à paternidade. Vai ser espetacular. Só não o será todos os dias.

1

**ESQUECI-ME  
DE QUEM SOU**

Falemos dos pais. A partir do momento em que um filho nasce percebes que a tua vida passa para segundo plano. Perdes o direito a ter um nome e passas a ser «o pai do/a \_\_\_\_\_». E, de repente, tornas-te um daqueles pais irritantes que só falam dos filhos e que têm centenas de fotografias e vídeos guardados no telemóvel que fazem questão de mostrar a todos os colegas de trabalho. Um filho pode ser a coisa mais importante que tens na vida, mas não é a única. Lembra-te disso.

A partir do momento em que o meu segundo filho nasceu nunca mais acertei nos nomes deles. Confundo o rapaz com a rapariga e o primeiro com o terceiro, apesar da diferença de idades. Hoje em dia, já assumo este cansaço e a confusão como um dado. Atiro um nome para o ar e espero que um deles venha ter comigo. Se tudo correr bem, será aquele com quem preciso de falar. Vai acontecer contigo também. O Joaquim passa a ser o Manuel, e o Manuel é o Joaquim. Ser pai é difícil. Gasta a memória. Gasta tanto a memória que, ao fim de um ano ou dois de paternidade, só resta uma recordação difusa da vida como era dantes.

«Lembras-te que éramos capazes de ficar até às quatro da manhã a ver séries?», partilha o casal, entre risos nervosos, como se fosse possível repetir essas loucuras. Agora, o bem mais precioso do mundo não é o ouro ou as criptomoedas. É o sono. Da primeira vez que os avós ficam a tomar conta de um neto à noite, é normal perguntarem ao casal o que vão fazer com esse tempo livre. Como se houvesse escolha, como se ir ao cinema ou um jantar romântico fosse uma opção que estivesse em cima da mesa. A única coisa que um casal jovem, que se ama, que é saudável e bem resolvido, deseja fazer da primeira vez que tem uma noite livre sem um filho é... dormir. Dormir uma noite inteira, sem acordar para aquecer o biberão ou mudar fraldas. Aproveitar aquelas oito horas de sono que há meses parecem um conto de fadas (vês? Já nem consigo usar exemplos que não envolvam histórias para adormecer).

O tempo antes de teres um filho vai parecer um passado longínquo logo nos primeiros meses. Será assim porque as alterações de vida são tantas e tão rápidas que, num instante, esqueces-te de como era a tua vida. As semanas a seguir ao parto são de tal modo absorventes que não há disponibilidade para pensar em muito mais. E como tudo muda de uma forma definitiva, não há como voltar atrás. Isto tem implicação direta na vida do casal, mas também tem consequências na nossa vida pessoal.

Até à paternidade, a tua identidade era muito marcada pelo que fazias. Era definida pela vida profissional ou por alguma atividade em que participavas ativamente. «Sou professor», «sou bombeiro», «sou voluntário». Era assim que começavas quando pediam que te descrevesse. A partir do momento em que nasce uma criança, isso muda. Passas a ser pai. No início, ocupa tanto tempo que, de facto, não és muito mais do que isso. Depois, o teu interesse continua muito centrado nos cuidados da criança. Afinal, é um ser que amas como nunca tinhas amado ninguém. E as outras coisas passam a ser secundárias. É esse o momento em que nos perdemos. Quando um filho deixa de ser a coisa principal e passa a ser a única coisa. E se é a única coisa que tem importância na nossa vida, o que somos nós além de pais?

É comum perdermos o foco e esquecermo-nos de quem éramos. Acontece a quase todos. Tornamo-nos aquela pessoa que jurámos nunca ser (lembras-te da referência aos pais que estão sempre a mostrar fotos dos filhos? Agora, és tu). És uma pessoa mais sedentária, menos ativa. Mais cansada por duas razões: por tudo e por nada. Sem mais objetivos, sem outras ambições. Estamos a uma poltrona de distância de nos tornarmos os nossos próprios pais? Será possível mantermos a nossa identidade?

## MANTER INTERESSES ANTIGOS E GANHAR INTERESSES NOVOS

Antes de teres filhos havia, certamente, muito com que ocupar os tempos livres. Do *crossfit* à filatelia, passando pela observação de aves e esgrima medieval, cada um de nós ganhou interesse por algo. As tardes de fim de semana e as noites de segunda a sexta-feira podiam ser ocupadas a ver filmes e séries (também conta como *hobby*). Cada um de nós constrói a sua própria identidade. E não há identidades erradas (a menos que saias à noite com uma máscara na cara e uma faca na mão para esventrar pessoas ou qualquer outra personalidade relacionada com *slasher movies*, em particular, ou a agressão física, no geral. Nesse caso, precisas de ajuda. E de uma cela na prisão).

Aos poucos, à medida que a criança cresce, o calendário vai libertando algum tempo. Quando se acaba de ser pai pela primeira vez pode parecer impossível tal acontecer, mas vai acontecer. E sempre que conquistares mais um pouco de tempo livre, podes voltar a ocupá-lo com os teus interesses de estimação. Atenção! Nunca voltarás a ser como eras, mas isso não implica que te tornes alguém completamente diferente. Não temos de ficar ensimesmados porque a paternidade alterou-nos por completo. Mas com um pouco de boa vontade, planeamento e esforço, podes encontrar um buraco no calendário semanal para polir a espada, desenferrujar alguns movimentos e voltar a participar no décimo sétimo torneio de esgrima medieval comemorativo da Batalha de Aljubarrota.

Ser pai transforma. Isso faz com que o foco dos nossos interesses também possa mudar. Não é obrigatório voltares aos *hobbies* antigos. Podes descobrir novas atividades que te completem e te façam sentir útil ou te apaixonem. De tanto levares a criança

à praia no inverno para prevenir constipações ou alergias, sem dar por ela cumpres um sonho de menino. Depois de meia dúzia de aulas de *surf*, muita queda no mar frio e litros de água salgada pigarreados, tornas-te o orgulhoso proprietário de uma prancha em segunda mão, ou de otites dolorosas, mas acima de tudo, és um surfista medíocre.

Férias de ser pai? Sim. Para estares sintonizado contigo. Assim, não te esqueces de que existes, que ainda tens sonhos, projetos e ambições. E depois, quem sabe, um dos filhos pode vir a partilhar um interesse contigo. E nessa altura serão dois a ir para o *surf*.

## **PRECISAMOS DE SAIR DA BOLHA**

Os filhos mimetizam os pais. Sobretudo durante os primeiros anos de vida. Talvez durante a adolescência seja exatamente o contrário: imitam os hábitos e as maneiras de ser de toda a gente, exceto os do pai e da mãe. Todos passámos por isso. As fotografias que resistiram ao passar do tempo são testemunhas de como a roupa e o cabelo da nossa adolescência foram um enorme erro, apesar do que os nossos pais nos avisavam. Voltaremos a passar por isso, só que, desta vez, estaremos do outro lado da barricada.

No entanto, quando ainda é criança, um filho vai apanhar todos os teus tiques (e as asneiras): os gestos com que falas ao telemóvel, a maneira como conduzes no trânsito e o tom de voz com que ralhas. Se não quiseres passar vergonhas em público, é bom que moderes os impulsos. Conselho de amigo.

Ser pai pode ser um ato de solidão. Pode parecer estranho alguém sentir-se sozinho se estiver numa casa com mais pessoas e sempre muito animada. No entanto, podemos sentir-nos um mero instrumento. Tudo o que fazemos tem como objetivo o filho: a comida, o banho, tratar da roupa. E nos primeiros meses de vida, quando a interação é reduzida, parece que estamos sozinhos.

O bebé não te vai responder. Aliás, aparte os biberões, é quase como se nem reparasse que existes. Vais tentar falar com outras pessoas e nem elas te percebem nem as percebes a elas. É como se vivessem em dimensões diferentes. Tentas falar com a tua companheira e está tão ou mais cansada do que tu. Os cinco minutos que lhe sobram entre dar leite, pôr a arrotar, pôr a dormir, beber a sopa fria numa caneca (porque quem precisa de colheres em tempos como este?), ir à casa de banho e repetir o ciclo não te são destinados. São para ela tentar lembrar-se de que, em tempos, conseguiu dormir. Não está com paciência e vontade para socializar. E quem a pode censurar? A criança também não te vai responder. No máximo, fará um sorriso que, por simpatia, achas que é para ti. E sentes-te cada vez mais sozinho e isolado. É por isso que é fundamental sair desta bolha. Porque pode conduzir a problemas mais sérios de isolamento e depressão. Não tenhas medo de procurar ajuda.

Aquilo que fizeres e o que és vai modelar a maneira como os teus filhos veem o mundo. Se ao longo deste capítulo discuto como podemos manter a nossa identidade sendo pais, não deves escolher *hobbies* ou construir uma personalidade apenas para servir de exemplo a uma criança. No entanto, é bom ter presente que essas escolhas vão influenciar o seu desenvolvimento. Extinguirmo-nos, no sentido em que perdemos qualquer traço definidor para além de ser pai, é um erro. Por um lado, a criança sente-se senhora de ti e do teu tempo. Não tens mais que fazer nem para onde ir. Existes para a servir. Por outro lado, estás a limitar-lhe o mundo porque não a sujeitas a novos desafios e estímulos. O mundo encolhe-se até ser o mundinho de casa.

A individualidade do pai — e da mãe, claro está — consolida o olhar da criança e fá-la perceber que todas as pessoas têm a mesma importância e dignidade. O desporto é sempre um subterfúgio fácil para dar exemplos. Imagina um pai que gosta de jogar ténis e que, mesmo com um filho pequeno, não desistiu de praticar a sua modalidade predileta. Como é lógico, não o faz de igual modo



durante a vida de uma criança. Houve momentos longos em que não pisou uma quadra, depois já conseguia reservar um campo de vez em quando. Por fim, tinha disponibilidade para combinar uns jogos com regularidade com os amigos de longa data. Nessa altura, a criança já tem idade suficiente para ir ver o pai a jogar. E só o facto de o ver a jogar ténis, a fazer algo de que ele tanto gosta, é uma fonte de ensinamentos. Em primeiro lugar, aprende que ser pai não é o princípio nem o fim da existência. Afinal, há mais coisas entre o céu e a Terra do que aquela criança podia imaginar. Depois, aprende que sem esforço não se ganham jogos. Apenas o talento não chega. Mas fica a saber mais: que mentir é feio e o *fair play* é a coisa mais bonita que há no desporto e, quando se joga, ganha-se e perde-se.

Já reparaste na quantidade de coisas que o teu filho pode aprender só porque não desististe de jogar ténis? Eu não sei o que é o teu «ténis», mas, seja o que for, não desistas dele.

## UMA CRIANÇA OLHA PARA CIMA PARA VER O PAI

Para uma criança, o mundo para lá da porta da rua de casa é uma dimensão paralela. A sua existência limita-se ao percurso entre o quarto dos pais, a casa de banho, a cozinha onde se preparam os alimentos e, eventualmente, a sala onde brinca e come. E os únicos integrantes daquela bolha momentânea são os pais e os filhos. A criança não sabe mais. Contudo, os adultos têm obrigação de saber que não é assim. Se não combateres esta tendência, ela toma conta de ti.

Sei de cor as falas de muitos episódios do *Natal do Mickey*, da *Doutora Brinquedos* e da *Princesa Sofia*, mas se um adulto

me pedir para falar de cinema ou televisão, consigo discutir as complexidades do Walter White do *Breaking Bad* ou porque o Tony Montana do *Scarface* é fascinante. Continuo a ser eu, a ter os meus gostos. Embora também ache que o Valentim, o dragão indomável da *Doutora Brinquedos*, podia ser um bom companheiro de copos (entendedores entenderão).

O sentimento de que já não sabemos quem somos pode gerar ansiedade, perdas de autoestima e, nalguns casos, depressão. É mais evidente e falado nas mães porque, por razões históricas e sociais, são elas quem mais toma conta das crianças. Por causa disso, são elas quem, injustamente, mais se isolam do resto do mundo, abdicando dos seus interesses. No entanto, esses distúrbios psicológicos também têm lugar no mundo dos pais. E numa altura em que, felizmente, as tarefas e os tempos da parentalidade são cada vez mais partilhados, estas alterações e distúrbios também são muito mais evidentes nos pais.

## SOLUÇÃO

Quando fores sair com os amigos não ultrapasses os quinze minutos (máximo) de conversa acerca dos filhos. Depois das perguntas da praxe e das fotos e comentários ao estilo «já está tão crescido», é altura de explicar que a partir daquele momento é preciso parar de falar dos filhos. É um favor que te fazem.

As amizades e as pessoas com quem partilhamos interesses, locais de trabalho e *hobbies* são quem nos ajuda a perceber quem somos e o que queremos da vida — além de amar e educar um filho.

No final de todas estas contas, é possível que continues perdido. Somos todos diferentes, e a maneira como lidamos com estas mudanças de vida é, também ela, diferente. Pedir ajuda profissional não é vergonha, é um ato de inteligência. O médico saberá o que fazer para encontrar estratégias que te ajudem a reencontrares-te.

Ou, em alternativa, recomendar quem o possa fazer com eficácia. Um homem perdido ou que não esteja satisfeito consigo nunca poderá ser o melhor pai possível. E o teu filho merece o melhor pai possível.

«TALVEZ SEJA IMPORTANTE EXPLICAR O QUE ESTE LIVRO NÃO É.  
PARA NÃO DAR AZO A MAL-ENTENDIDOS.  
NÃO FOI ESCRITO POR UM ESPECIALISTA EM PUERICULTURA,  
NEM POR UM PEDIATRA. FOI ESCRITO POR UM PAI.  
O QUE ESTÁ ESCRITO É RESULTADO DA EXPERIÊNCIA.  
PESSOAL E FALÍVEL.»




João Valente tem três filhos. Isso não faz dele um especialista, mas dá-lhe muita experiência e vontade de ajudar outros pais. Ser pai é uma das melhores coisas do mundo, mas também a mais assustadora. Pegar num filho pela primeira vez é avassalador, e tentar adormecê-lo às quatro da manhã também. Mas nada temas. Este livro irá iluminar esse longo caminho e providenciar uns balões de oxigénio e umas garrafas de água metafóricas.

Feito de experiência pessoal, este é o livro que o autor gostaria de ter lido antes de ter sido pai pela primeira vez. Ou pela segunda. Ou pela terceira.

Se vais ser pai, parabéns e boa sorte! Se já o és, continua o bom trabalho. Seja como for, este livro é (quase) tudo o que precisas para sobreviver.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

 [penguinlivros.pt](http://penguinlivros.pt)  
 [penguinlivros](https://twitter.com/penguinlivros)  
 [penguinbemestar](https://www.instagram.com/penguinbemestar)

ISBN 9789897841712



9 789897 841712 >