PREFÁCIO

Sobre esta décima edição de O MANUAL DA CRIANÇA do Dr. Spock

A primeira edição de *O Manual da Criança* chegou com um *boom*, o *baby boom*[1] do pós-guerra, uma época de rápidas mudanças e otimismo revigorante. Agora, mais de setenta anos depois, o otimismo parece ter sido substituído pela ansiedade. O mundo é objetivamente mais seguro, mas sentimo-lo mais perigoso. Andamos por aí com informações ilimitadas nos bolsos, mas isso só torna mais difícil saber em que acreditar. Para onde quer que olhemos, há novas ideias; mas quais delas são realmente melhores e quais são modas, ou pior?

O Manual da Criança é agora um clássico. Mas o Dr. Spock, que concorreu à presidência enquanto se opunha à Guerra do Vietname, era radical na sua filosofia da paternidade. «Evite os castigos, mime a criança» foi (e é) uma crença — comprovada pelo passar dos anos — que o Dr. Spock manifestamente rejeitou. Ao invés, sustentou que as crianças são pessoas que querem aprender, conviver e, finalmente, tornar-se adultos felizes e fortes; pessoas que agirão respeitosamente se forem respeitadas. O respeito pelas crianças começa por conhecê-las, valorizando os desafios que enfrentam ao crescer e a força hercúlea que necessitam de ter durante esse mesmo crescimento. Este livro tenta ser respeitoso dessa forma, para as crianças e para os seus pais, ao transmitir tanto as *novidades* como as *verdades*.

O Manual da Criança não é um livro de regras. É mais uma espécie de guia de viagem, destacando as principais atrações, bem como alguns dos marcos menos óbvios. Pode ajudar os pais a optar por um determinado

[1] Aumento brutal da natalidade, em especial aquele que se seguiu à Segunda Guerra Mundial. (*NT*)

caminho (amamentação ou leite em pó) ou a contornar um obstáculo (cólica ou prisão de ventre); dá-lhes umas noções do terreno em alguns dos locais mais recônditos (PHDA, autismo). O Dr. Spock acreditava que os pais eram capazes de traçar o seu próprio caminho com amor e bom senso… e um pouco de orientação especializada. Se a informação contida neste livro ajudar o leitor nesta jornada da parentalidade, dando-lhe um pouco mais de confiança, este terá feito o seu trabalho.

Uma palavra sobre o texto. Muitas vezes, ao longo do livro, sugiro que o leitor fale com o médico do seu filho. Ao usar a palavra «médico», refiro-me não apenas a pediatras e médicos de família, mas também a profissionais de enfermagem que prestam cuidados clínicos a muitas crianças. Ao falar de crianças, tento usar «ele» e «ela» aleatoriamente, exceto naqueles poucos casos que se aplicam especificamente a um ou outro (cuidados a ter com o pénis, por exemplo). Eu sei que as distinções binárias de género não fazem justiça a toda a variedade da natureza humana, mas não conheço nenhuma maneira de usar essa conceção na linguagem sem que esta pareça terrivelmente estranha.

Dentro da mesma linha, quando falo em «pais», geralmente pretendo incluir mães, pais, padrastos, avós e outros adultos que desempenhem um papel semelhante. Na maioria dos casos, não faço distinção entre pais adotivos e pais biológicos. Os pais são as pessoas que assumem a responsabilidade primária de amar e criar os filhos.

Se uso «mãe» e «ela» na maior parte do texto, é porque ao fazê-lo estou a usar menos palavras do que «mãe e/ou pai», e alternar poderia tornar-se confuso. O termo «pais» refere-se a parceiros do sexo masculino (muitas vezes maridos), mas também, em alguns casos, a parceiros do sexo feminino, em famílias em que há duas mães. Por exemplo, na secção sobre amamentação, a «mãe» é aquela cujos seios estão a produzir o leite; o «pai» refere-se à outra entidade parental, masculina ou feminina!

É confuso. Ainda não me senti confortável em fazer de todos «pais» e «parceiros». E, mesmo que me sentisse, as palavras não refletem a diversidade e a complexidade dos relacionamentos nas famílias. Tenho então de deixar para vós, os leitores, a tarefa de encontrar o significado certo em toda esta confusão.

CONFIEM NAS VOSSAS CAPACIDADES E NOS VOSSOS FILHOS

CONFIEM NAS VOSSAS CAPACIDADES

Você sabe mais do que imagina. Quer ser o melhor pai possível, mas nem sempre se torna claro o que é o melhor para o seu filho. Há tanta informação disponível que se torna difícil distinguir o trigo do joio. Todos têm uma opinião. O que fazia sentido há uma geração, pode, hoje em dia, não fazer.

Não leve excessivamente a sério tudo o que lhe disserem. Não se deixe impressionar pelos especialistas. Confie no seu próprio bom senso. Criar o seu filho não há de ser complicado, se conservar a calma, se se fiar no seu instinto. O carinho natural que os pais dão aos filhos é cem vezes mais importante do que saber mudar uma fralda ou quando começar a dar-lhes alimentos sólidos. Sempre que pegar na sua bebé para a alimentar ou mudar-lhe a fralda, sempre que lhe sorrir, ela ficará com a sensação de lhe pertencer e de que você lhe pertence.

Todos aqueles que estudaram os diferentes métodos de educação das crianças são unânimes em afirmar que tudo quanto os bons pais instintivamente fazem ainda é, no fim de contas, o que há de melhor. Aliás, todos os pais educam muito melhor os filhos quando têm natural e absoluta confiança em si mesmos. Mais vale relaxar e cometer alguns erros do que tentar ser perfeito em demasia.

É importante reagir ao choro do bebé. Mas se nem sempre lhe acudir imediatamente, dará ao seu filho a possibilidade de se acalmar. Se perder a paciência com o seu filho (e isto acontece com todos os pais, por vezes), essa reação demonstra à criança que você também tem sentimentos. As

crianças precisam de aprender que as pessoas se irritam e depois se acalmam — ultrapassam esse estado de raiva.

As crianças são compelidas a crescer, a explorar, a experimentar e a construir relações com outras pessoas. Muito do que é ser-se pai reside em apenas deixar o seu filho seguir tais impulsos. As crianças são resilientes. Cometem erros e sofrem revezes, mas, feitas as contas, continuam a crescer. Portanto, confie em si mesmo e lembre-se de confiar, também, no seu filho.

Como aprender a tratar e a educar os seus filhos. Os livros e os blogues podem ajudar, mas as coisas fundamentais da vida, essas, aprendemo-las pelo modo como fomos criados. Uma criança que é criada de uma maneira descontraída, irá provavelmente tornar-se num pai descontraído; da mesma forma, uma criança criada por pais austeros ou controladores poderá tornar-se num pai austero ou controlador. Todos acabamos por nos tornar um pouco como os nossos pais, especialmente na maneira como lidamos com os nossos filhos. É possível que, em certa altura, você esteja a falar com o seu filho e ouça a voz da sua mãe ou do seu pai vinda da sua própria boca — com quase o mesmo tom e talvez até as mesmas palavras.

Pense nos seus pais. O que fizeram eles que o leitor vê, agora, como positivo e construtivo? O que fizeram eles que você não gostaria de fazer da mesma forma? Pense no que fez de si o tipo de pessoa que hoje é e que tipo de pai gostaria de ser. Estas perspetivas poderão ajudá-lo a entender e a confiar nos seus próprios instintos parentais.

Também aprendemos a ser pais através da experiência de cuidar dos nossos filhos. Com um bebé, descobrir que é capaz de o alimentar, de lhe mudar a fralda e de lhe dar banho corretamente, e que ele corresponde satisfatoriamente à maneira como o trata, aumenta a sua confiança e o seu sentimento de familiaridade. Esses sentimentos crescem com o tempo; muito provavelmente você não se sentirá assim logo de início.

Como pais, esperamos influenciar os nossos filhos. Mas é possível que fique surpreendido ao descobrir que esta é uma rua com dois sentidos — que eles também nos influenciam a nós; e que ser pai se tornará na etapa mais importante do seu crescimento enquanto pessoa.

Pense nos seus objetivos. Em que tipo de adulto quer que o seu filho se torne? Ser bom aluno é o principal objetivo? A capacidade de se relacionar intimamente com outras pessoas é importante? Quer que ele compita e vença sempre, ou que aprenda a cooperar e às vezes ceda à vontade de outros? Quer que ele siga o que lhe é dito ou que pense por si mesmo?

Alguns pais ficam tão embrenhados em *como* devem resolver as dificuldades do dia a dia, enquanto pais, que acabam por negligenciar a *razão por que* fazem o que estão a fazer. Tire um momento, de vez em quando, para olhar para o quadro completo. Espero que criar o seu filho o ajude a esclarecer o que é realmente importante para si.

OS PAIS SÃO HUMANOS

Os pais também têm necessidades. Os livros sobre cuidados infantis, incluindo este, colocam tanto ênfase nas necessidades da criança — de amor, compreensão, paciência, consistência, solidez, proteção, camaradagem —, que os pais às vezes se sentem física e emocionalmente exaustos só de lerem sobre o que se espera deles. E acabam por ficar com a impressão de que não existe vida para lá dos próprios filhos. Acabam por sentir que este tipo de livros é uma crítica à sua parentalidade, especialmente quando algo corre mal.

Para ser realmente justo, este livro deve ter um número igual de páginas sobre as necessidades reais dos pais: as suas frustrações (dentro e fora de casa), o quão cansados ficam e a sua necessidade de ouvir, de quando em vez, que estão a fazer um bom trabalho. O cuidado infantil requer uma quantidade enorme de trabalho: preparar comida, lavar roupa, trocar fraldas, limpar, pôr um ponto final em escaramuças e limpar lágrimas, ouvir histórias que são difíceis de entender, fazer jogos e ler livros que não são muito excitantes para um adulto, andar por jardins zoológicos e museus, ajudar nos trabalhos de casa, ver o trabalho doméstico e a limpeza do jardim atrasados pela ajuda de um pequeno colaborador empolgado, ir às reuniões da associação de pais nas noites em que se está cansado, e assim por diante.

O facto é que a educação das crianças é um labor permanente e árduo, as reações nem sempre são óbvias, o trabalho é frequentemente subvalorizado, e os pais são tão humanos e quase tão vulneráveis como os seus filhos.



Claro que os pais não têm filhos por quererem ser mártires. Têm-nos porque gostam de crianças e querem criar as suas. Cuidar dos filhos, vê-los crescer e desenvolver-se, dá à maioria dos pais — apesar de todo o esforço — a maior alegria das suas vidas. É um ato criador e generativo a todos os níveis. Por comparação, o orgulho noutras conquistas, geralmente, desvanece-se.

Autossacrifício desnecessário e preocupação excessiva. Muitas pessoas que enfrentam a nova responsabilidade da paternidade sentem que estão a ser instadas a desistir de toda a sua liberdade e de todos os prazeres que outrora vivenciavam não por uma questão de praticidade, mas quase por uma questão de princípio. Outras ficam, apenas, obcecadas com a paternidade, esquecendo todos os seus outros interesses. Mesmo que raramente saiam para se divertir, sentem-se muito culpadas por isso, e acabam por entediar os amigos e a si mesmas. A longo prazo, irritam-se por se sentirem presas e, ainda que inconscientemente, sentem-se melindradas pelos próprios filhos.

Sentir-se absorvido pela chegada de um bebé é totalmente normal. Mas, após algum tempo, geralmente entre dois a quatro meses, deve ampliar novamente os horizontes. Em particular, preste atenção ao seu parceiro; mantenha um relacionamento amoroso e íntimo com

ele. Reserve alguns momentos especiais para si e para o seu marido, esposa ou companheiro. Lembrem-se de olhar um para o outro, de sorrir um para o outro e de expressar o amor que sentem. Faça um esforço para encontrar privacidade e energia suficientes para continuar o seu relacionamento sexual. Lembre-se de que um relacionamento próximo e afetuoso entre os pais é a melhor maneira de as crianças aprenderem modos de amar os outros. Uma das melhores coisas que pode fazer pelo seu filho, bem como por si, é deixar os seus filhos intensificarem (não inibirem) o seu relacionamento com o seu parceiro.

NATUREZA E EDUCAÇÃO

Que grau de controlo tem você? Toda esta conversa sobre paternidade e escolhas pode dar-lhe a impressão de que a pessoa que o seu filho é e será depende totalmente de si. Ou seja: faça um bom trabalho e terá um bom filho. Se o seu filho aprende a falar mais tarde do que as outras crianças ou faz mais birras, então a culpa é obviamente sua.

Só que não é. A verdade é que algumas crianças são, simplesmente, mais difíceis de acalmar, mais temerosas, mais imprudentes, mais intensas ou, noutros aspetos, mais desafiantes para os pais. Se tiver sorte, o seu bebé terá um temperamento que se adequa às suas expetativas e forma de ser. Se não, então talvez precise de aprender um conjunto de capacidades específicas, de maneira que ajude o seu filho a desenvolver-se. Por exemplo, pode necessitar de aprender a acalmar um bebé com cólicas ou a ajudar uma criança extracautelosa a começar a correr pequenos riscos.

Mas essas capacidades específicas não são suficientes. Primeiro, terá de aceitar o seu filho pelo que ele é. As crianças precisam de se sentir valorizadas *pelo que são*. Só depois disso serão capazes de trabalhar em conjunto com os pais de forma que tomem conta de si mesmas de uma maneira mais eficaz.

Aceite o seu bebé tal como ele é. Um casal gentil pode ser o ideal para criar um menino com uma natureza sensível, mas não está preparado

para um menino enérgico, confiante. Outro casal talvez gostasse de ter uma filha corajosa e alegre, mas poder-se-ia sentir dececionado com uma menina pacata e atenciosa.

Sendo humanos, os pais não podem deixar de se sentir desiludidos se os seus filhos, na realidade, não correspondem aos filhos com que sonharam. Além disso, à medida que as crianças vão crescendo, podem recordar-nos, consciente ou inconscientemente, um irmão, irmã, pai ou mãe que nos dificultou a vida. Um pai pode sentir-se excessivamente incomodado pela timidez do seu filho e nunca associar esse incómodo ao facto de também ele ter sentido uma imensa dificuldade em superar a sua timidez na infância.

O que importa é saber até que ponto as expetativas que tem para o seu filho se enquadram nos talentos e temperamentos inatos da criança. Se houver algumas divergências (e não há uma regra que dite que estas não devem existir!), caber-lhe-á a si adaptar-se. Você não pode mudar a natureza do seu filho, mas pode mudar a forma como lida com isso. Se se sente desiludido porque o seu filho não é um génio na matemática ou uma estrela do futebol, e se o obrigar a ser o que ele não é, então ambos sofrerão desnecessariamente. Por outro lado, se aceitar o seu filho por aquilo que ele é, a vossa vida juntos será mais tranquila. Mais importante ainda: o seu filho crescerá a aceitar-se como é.

FAMÍLIAS DIFERENTES, DESAFIOS DIFERENTES

Não há uma maneira certa de criar filhos e não há um tipo de família melhor do que outro. As crianças podem crescer e evoluir com uma mãe e um pai juntos ou separados, ou com uma mãe ou um pai solteiros; com duas mães ou dois pais; com avós ou pais adotivos; ou como parte de famílias numerosas. Na maioria das vezes, neste livro, acabo apenas por usar os termos «mãe» ou «pai» para poupar palavras.

Famílias que não se enquadram no padrão mãe-pai podem ter necessidade de fazer algum planeamento especial. Por exemplo, em famílias com pais do mesmo sexo, pode ser necessário um plano para garantir que as crianças tenham a possibilidade de desenvolver laços

tanto com homens como com mulheres. Em famílias com crianças adotadas noutros países, os pais podem sentir a necessidade de aprender alguns detalhes sobre as culturas de origem dos filhos (é provável que as crianças, em alguma fase das suas vidas, as queiram conhecer).



Os pais que possuem diferentes crenças religiosas precisam de descobrir como os filhos serão capazes de crescer com uma ligação à tradição (ou, às vezes, tradições) e à sua comunidade. Crianças cujos pais vêm de diferentes partes do mundo ou têm diferentes identidades raciais precisam de aprender a abraçar as suas múltiplas heranças. Ser-se um bom pai significa planear as necessidades dos filhos; e isto é verdade em *qualquer* família.

Mobilidade global. Alguns pais vivem longe dos países onde cresceram. É stressante deixar para trás tudo o que nos é familiar — família, língua, cultura, terra —, particularmente quando se trata de criar os nossos filhos. Coisas que eram importantes na própria infância de um pai podem simplesmente não existir neste novo lugar; o que era ser-se um bom pai na terra onde nasceram pode até ser considerado negligente ou abusivo no país onde se encontram. Não admira que os pais muitas vezes se sintam inseguros, preocupados ou irritados.

A chave para o sucesso é a flexibilidade, a capacidade de manter as tradições e valores, e também fazer parte da sociedade convencional. Para terem sucesso, as crianças podem precisar de aprender a falar diferentes idiomas em casa e na escola, e alternar entre dois conjuntos de regras sociais. Os pais precisam de encontrar maneiras de apoiar os filhos enquanto estes vagueiam entre dois mundos, abraçando a tradição e a novidade ao mesmo tempo. Todas as famílias estão sujeitas às mesmas tensões, não apenas as migrantes, porque o mundo em que as crianças crescem hoje em dia é bastante diferente do mundo de há, apenas, uma geração.

Desafios especiais. Crianças com problemas de saúde e dificuldades especiais de desenvolvimento carecem de cuidados extras. Idas ao médico para fazerem exames, os dias e noites no hospital, coisas que gostaria de fazer com o seu filho, mas não pode — tudo isso pode ser esmagador. Mas, de alguma forma, os pais estão à altura do desafio, encontrando alegria em momentos e marcos que os outros dão como garantidos.

Os desafios podem, também, vir do passado. A violência e o medo podem deixar cicatrizes. Se você passou por momentos difíceis na sua infância, se os seus pais foram cruéis ou tiveram de enfrentar problemas emocionais ou vícios, é normal que, como pai, possa cair no mesmo padrão. Escolher fazer as coisas de maneira diferente é difícil.

Você é capaz de fazer essa escolha. Pais de todas as origens, que enfrentam todo o tipo de desafios, encontram a sabedoria e a coragem para dar aos seus filhos o que estes precisam. E, por sua vez, os filhos retribuem essas qualidades ao mundo.