


# A beleza de cada fase

A autonomia dos filhos costuma chegar acompanhada de sentimentos contraditórios de pais e mães. Mas especialistas garantem: independência não é o oposto de vínculo





“Outro dia me peguei vendo fotos das crianças da época da amamentação. Confesso que, às vezes, sinto uma falta enorme daquele período mais caótico e desafiador, de quando eles eram pequenininhos”, confessou, em entrevista exclusiva a CRES-CER, a médica e criadora de conteúdo Romana Novais, 35 anos, mãe de Raika, 5 anos, e Ravi, 6, que ilustra a capa desta edição.

Se você está naquela fase em que tomar um banho demorado ou simplesmente ter horas seguidas de descanso é um luxo, talvez custe a acreditar. Mas a infância passa rápido mesmo. Em um piscar de olhos, o bebê larga o peito, sai do berço, desfralda e, quando você menos espera, dorme sozinho – deixando um misto estranho de alívio e saudade. Embora pouco se fale sobre isso, esse sentimento atravessa mães e pais mais

cedo ou mais tarde.

A psicanalista e educadora parental Elisama Santos compara essas perdas que os pais sentem, a cada etapa da infância, ao luto. “A gente está acostumada a entendê-lo como algo que vivemos após a morte, mas a realidade é que existem várias mortes simbólicas ao longo da nossa vida”, afirma Elisama, que também é autora de diversos livros de educação, como *Por que gritamos - Como fazer as pazes consigo e educar filhos emocionalmente saudáveis* (Editora Paz & Terra), entre outros.

Para a educadora, é natural que os pais fiquem melancólicos, afinal, a criança está crescendo e a relação deles vai mudando, provocando uma estranheza e até mesmo um medo do que está por vir. “Quantas vezes olhamos para a criança e perguntamos ‘Onde foi que você aprendeu



isso?’. A gente se surpreende porque o mundo vai se ampliando para além de nós”, completa. Uma sensação que Romana sintetiza em uma frase: “O cansaço era grande, mas no colo cabia tudo”.

Crescer, de fato, implica mudanças para toda a família, desde o primeiro dia. Por que ver fotos antigas dos filhos provoca esse aperto no peito tão comum entre mães e pais? Como

os pais podem atravessar essas transições sem impedir o amadurecimento dos filhos? E o que fazer para manter a conexão quando a dependência dá lugar à autonomia?

### **Pequenos voos**

Muitas vezes, ainda que sem querer, esses sentimentos nos levam ao que o educador e escritor Marcelo Cunha Bueno, colunista da CRESCER, cha-

**“Quantas vezes olhamos para a criança e perguntamos: ‘Onde foi que você aprendeu isso?’. A gente se surpreende porque o mundo vai se ampliando para além de nós”, diz Elisama Santos**

ma de “esticar a infância”. “Nela, o afeto se apresenta de forma inteira, disponível, generosa. É nesse tempo que o amor encontra corpo no gesto, no toque, na presença. E talvez por isso exista, dentro de nós, esse impulso de prolongar um pouco essa etapa”, refletiu o educador, recentemente, em sua coluna.

Isso pode surgir em diversas situações cotidianas, segundo a pediatra Ana Márcia Guimarães Alves, do Departamento Científico de Desenvolvimento e Comportamento da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Como insistir que a criança durma no mesmo quarto que eles, mesmo quando já não mama mais

durante a noite, reforçar palavras que ela fala de maneira errada ou, ainda, não deixar que explore o parquinho. “Muitas vezes, sem perceber, acabam atrapalhando em vez de ajudar”, afirma a especialista. Ela alerta que, embora essas atitudes possam interferir em marcos do desenvolvimento motor e da linguagem, o maior impacto costuma ocorrer na esfera emocional. “Na busca da criança pela autonomia, a função dos pais é garantir pequenos ‘voos’ em segurança. Para que, dessa forma, ela teste seus limites e reconheça, desde cedo, a sua capacidade”, completa.

Se você se identificou com algum desses comportamentos, não se



culpe. Todo pai e mãe passa anos desejando a autonomia dos filhos – até ela chegar. “Existe uma frase que circula e que, de algum modo, nos atravessa: ‘Na vida do seu filho, você é um capítulo. Na sua vida, ele é o livro inteiro’”, escreveu Marcelo Cunha Bueno. Para ele, esticar a infância também revela o desejo de continuar sendo indispensável.

### **Apegados, mas nem tanto**

Como, então, acolher a própria nostalgia, sem impedir que o filho cres-

ça? A primeira dica dos especialistas consultados pela CRESCER é saber que, quanto mais segura a criança se sente em relação às figuras de cuidado, mais livre ela se torna para explorar o ambiente e agir de forma autônoma. Esse é o princípio da teoria do apego, formulada pelo psiquiatra inglês John Bowlby no fim dos anos 1950 e, ainda hoje, adotada por educadores no mundo todo. Em outras palavras, pais e mães não precisam se sentir menos importantes à medida que a criança amadurece. A autono-

mia não é o oposto do vínculo: ela nasce a partir dele.

A fase dos primeiros passos pode servir de bússola para os pais que, em algum momento, se veem divididos entre proteger e encorajar a independência, de acordo com a psicanalista e doutora em psicologia Denise Feliciano, do Núcleo de Estudos de Saúde Mental da Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP). “Ele está fascinado por caminhar, porém, ao tropeçar, imediatamente pede colo. Se ele cair, certamente não vão dizer ‘desista’ e, sim, ‘tente de novo’”, exemplifica Denise. Segundo a especialista, é preciso ter em mente que isso vai

acontecer repetidas vezes, de outras formas, ao longo da criação.

Para a psicanalista Elisama Santos, um ótimo “consolo” está em lembrar que, quanto menos os filhos precisam dos pais, melhor eles estão desempenhando seu papel de educadores. “Quando a gente deixa de lado esse comportamento narcisístico de que tudo tem de ser do nosso jeito, conseguimos enxergar coisas lindas no caminho, como, por exemplo, tudo o que essa criança ou esse adolescente está conquistando”, diz.

### **Por que os amigos importam mais**

A designer e criadora de conteúdo Estéfi Machado, 48 anos, se lembra

**Pais e mães não precisam se sentir menos importantes à medida que a criança amadurece. A autonomia não é o oposto do vínculo: ela nasce a partir dele**

da primeira vez que entendeu que o filho Teo, hoje com 18, não era mais criança. “Na pandemia, quando tinha uns 12 anos, fiz um vídeo com homenagens para ele, com depoimentos de todos os amigos dele. Em vez de reagir com surpresa, ele ficou constrangido. Já mostrava algum sinal da adolescência”, conta a mãe.

Estéfi também sofre com a ambivalência de ficar feliz e triste ao ver o filho crescer. “Dói deixar de ser o centro das atenções. A presença fica mais rara, a ponto de a gente sentir saudades morando na mesma casa. Por outro lado, é o que tem de ser. Pois ele quer estar com quem é parecido com ele”, afirma. Ela está certa – e existe, inclusive, uma explicação científica para isso. De acordo com um estudo recente da Universidade Stanford, nos Estados Unidos, é menos sobre rejeição e mais sobre mudanças no cérebro.



## Quando o apego merece atenção

Aventurar-se nos primeiros passos, dormir no próprio quarto, introdução alimentar, adaptação escolar. É natural que algumas transições levem mais tempo do que os pais imaginam – e isso varia de criança para criança. O sinal de alerta não é a demora em si, mas quando gera sofrimento intenso, interfere na rotina da criança ou não apresenta evolução ao longo do tempo. Nesses casos, vale conversar com o pediatra.



Ao analisar imagens cerebrais de crianças e adolescentes enquanto eles ouviam gravações com a voz da mãe e, depois, a voz de desconhecidos, diferentes áreas do cérebro eram ativadas. Nas crianças de até 12 anos, as regiões ligadas à recompensa apresentavam uma resposta mais intensa ao ouvir a voz da mãe. Já nos adolescentes, essas regiões cerebrais demonstravam maior atividade quando eram apresentadas à voz de um desconhecido.

Para os cientistas, trata-se de um sinal natural do amadurecimento cerebral, uma vez que sinaliza que outras pessoas do convívio dos jovens passam a ocupar um espaço cada vez maior em seu universo de interesses e referências.

Estéfi, contudo, não se deixa abater pela melancolia. “Aqueles pequenos rituais que ocupavam o seu dia acabam. Você já não busca mais



“A dificuldade pode acontecer tanto do lado da criança quanto do lado do adulto. Seja como for, é importante que pais e pediatras olhem para essas situações, já que podem indicar questões que merecem uma investigação mais cuidadosa”, alerta a pediatra Ana Márcia Guimarães Alves.

Segundo a especialista, em alguns casos, especialmente quando há outros sinais associados, possíveis entraves podem estar relacionados a transtornos do neurodesenvolvimento, como autismo, TDAH, alterações do processamento sensorial ou dificuldades de linguagem. Já em outras situações, a resistência pode estar ligada a questões emocionais, ao momento vivido pela família ou ao próprio temperamento da criança.

A psicanalista Denise Feliciano, da SPSP, ressalta que, quanto antes a questão for compreendida, melhor. “Especialmente no que diz respeito a fatores emocionais, muitos desses traços podem se ampliar e gerar padrões de dependência que podem persistir até a vida adulta”, diz.



na escola, não faz mais a lancheira, não precisa organizar tantas coisas da vida dele. Mas tudo isso traz a certeza de que meu filho é capaz e tem vontade de ganhar o mundo, o que me dá muito orgulho”, resume. Além disso, ela chama a atenção para outro ponto positivo: o luto pela passagem da infância dos filhos também abre espaço para um reencontro da mãe consigo mesma,

conforme os cuidados deixam de ocupar um lugar tão central em sua rotina. “As mães passam por uma espécie de novo trabalho de parto, só que de si mesmas”, conclui.

### **O vínculo se transforma**

Não é só o papel da mãe que muda nesse cenário, claro. À medida que pais e mães se transformam, retomando suas antigas identidades e

## A infância, assim como a ligação entre filhos e pais, não desaparece de uma vez, apenas vai mudando de forma

ganhando mais tempo para outros interesses além dos filhos, podem surgir novos desafios na vida a dois. Pois até mesmo aquele casal que sentia falta de momentos sozinhos pode descobrir que, enquanto os filhos crescem, a relação também mudou. “Aqueles que éramos antes da chegada das crianças não existem mais. Por isso, a ideia de que vamos reconstruir o relacionamento é ilusória. O exercício é descobrir quem somos hoje e como nos conectamos a partir daí”, acredita a psicanalista Elisama Santos. Aqui, algumas perguntas podem ajudar nesse processo: O que mudou na gente desde

que nos conhecemos? Que atividades nos dão prazer hoje? Quais são os novos projetos que queremos acrescentar à nossa história?

De certa forma, o mesmo exercício acontece na relação com os filhos. Assim como o casal precisa conhecer quem se tornou, os pais também precisam aprender a enxergar quem seus filhos realmente são, para além das idealizações da infância. Como diz a educadora parental Claudia Alaminos, autora do livro recém-lançado *Manual de Sobrevivência para Pais de Adolescentes* (Editora Edipro), é na adolescência que os pais conhecem seu verdadeiro filho.

---

“Antes mesmo de nos tornarmos pais, imaginamos um filho hipotético. Depois que ele nasce, aos poucos, vamos nos confrontando com o filho real. Queríamos um bebê calminho, tivemos um chorão. Queríamos um filho que comesse de tudo, mas ele só gosta de ultraprocessados. E assim por diante”, explica Claudia. “Na adolescência, quando ele se torna um indivíduo separado dos pais, que se coloca no mundo à sua maneira, essa idealização cai por terra de vez”, completa.

Por isso, coisas simples como fechar a porta do quarto, ter segredos e preferir os amigos à família, muitas vezes, deixam os pais chateados.

Como manter o vínculo a partir de agora, então? A recomendação, na verdade, vale para todas as fases. “A gente precisa abrir espaço para esse filho real. Assim como se interessar

pelas coisas que ele gosta, fazer programas a dois com ele, mostrar que conhece as qualidades dele, enfim, fazer com que se sinta importante”, orienta Claudia. A escritora Thaís Vilarinho, mãe de Matheus, 18, e Thomas, 15, concorda. “Embora o afastamento seja natural na adolescência, já que precisam dessa distância para se conhecer, quando construímos uma relação de abertura, escuta e troca desde que eram bebês, o vínculo continua intacto – e faz com que eles sempre voltem”, resume a autora de *Mãe Fora da Caixa* (Editora Buzz).

A infância termina, mas o vínculo continua existindo em outros lugares: nas conversas, nos retornos espontâneos, nos pequenos gestos de presença. Crescer talvez seja justamente isso: aprender a amar com menos controle e mais confiança. ●