

MARIA FILOMENA GASPAR

“A consistência e as rotinas dão segurança e são uma forma de amor”

A psicóloga fala sobre homens e mulheres que, apesar de gostarem das suas crianças, deixam de reconhecer-se no papel de pais por três razões: sentem-se exaustos, saturados dos filhos e emocionalmente distanciados deles

 CLARA SOARES  LUCÍLIA MONTEIRO

Um consórcio de 40 países liderado pela Universidade de Louvain, na Bélgica, está a estudar o impacto do confinamento no *burnout* parental. Maria Filomena Gaspar, docente da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, da Universidade de Coimbra, investigadora e membro do Laboratório Colaborativo ProChild, coordena o estudo em Portugal, juntamente com Anne Marie Fontaine. A amostra envolveu 573 pais e mães com uma idade média de 41 anos e nível de escolaridade superior. A análise dos resultados preliminares foi o ponto de partida para abordar questões familiares e sociais que ganham mais importância no cenário atual e com o ano letivo à porta.

O que se sabe hoje sobre o *burnout* parental?

É uma perturbação que se define por um estado de exaustão, um sentimento de saturação face aos filhos e a falta de prazer em estar com eles, coisas que os pais não sentiam antes. Gera sofrimento e tem efeitos negativos nas crianças (aumento da negligência e violência) e nos pais (problemas de sono e aumento do consumo de álcool). Há dois anos, o estudo do consórcio internacional mostrou que, na amostra portuguesa, apenas 2% sofriam desta condição clínica. Na Bélgica, uma cultura mais individualista e que coloca mais pressão no exercício da parentalidade, esse valor foi de 8 por cento. Agora, a meta é apurar o que acontece na relação entre pais

e filhos numa situação de stress extremo, como esta pandemia. Os resultados globais serão apresentados em abril do próximo ano. Portugal e Bélgica vão mostrar dados sobre o que mudou: se o *burnout* foi maior ou menor face ao que se sentia antes do confinamento.

Que leitura faz dos resultados portugueses?

Ficámos satisfeitos por 19% dos homens e 27% das mulheres dizerem que sentiram menos sintomas de *burnout* do que antes de estarem fechados em casa com os filhos. A qualidade da relação com as crianças aumentou. Mas tivemos o outro lado. O confinamento foi um inferno para 19% dos homens e 31% das mulheres; o stress no exercício da função parental aumentou e relataram uma menor

qualidade de relação com as crianças e mais comportamentos de tipo violento e de negligência: bater, dizer às crianças coisas de que se arrependem, ignorar o que os miúdos lhes diziam. Isto é preocupante: se as famílias desta amostra, escolarizadas, onde achamos que está tudo bem, nos relatam aumento de stress parental e de condutas que ameaçam o bem-estar das crianças, o que se passa no resto da população, que não responde a estes questionários online e tem baixa literacia digital?

O que justifica o aumento da violência e da negligência?

Alguns, mais exigentes, querem ser excelentes no trabalho, na vida pessoal e, como pais, sentem que não estão a fazer o que deviam e desregulam-se. São sobretudo os mais novos, com filhos até aos 4 anos que estavam em creches e jardins de infância antes do confinamento. Com meninos sem autonomia para se alimentarem e a pedirem 100% de atenção a pais que, na sua maioria, não estavam em layoff, eles tiveram de ser perfeccionistas em tudo e o perfeccionismo é inimigo do bem-estar emocional. Não existir um espaço exterior na casa e viver numa grande cidade foram outros dos fatores de risco que identificámos.

Que fatores facilitaram o bem-estar em casa?

Um deles foi a coparentalidade positiva: os pais que relatam melhorias na dinâmica com os filhos referem contar com o outro ao seu lado: “Quando há um problema com



No nosso estudo, quase um terço das mães disse sentir mais *burnout* do que antes



o nosso filho procuramos encontrar juntos uma solução.” O casal é o grupo mais pequeno; se um sai, o grupo acaba. Todas as relações de casal têm esta angústia e por isso tem de haver espaço diário para o casal, nem que seja dez minutos!

O confinamento acabou, a angústia não. O que pode melhorar a vida aos pais?

Termos todos responsabilidade social. Que as creches e jardins de infância abram com medidas de segurança e que não se diga “O quê? Coitadas das crianças, não estão a protegê-las!” Temos de pensar nas crianças que estão a viver experiências adversas em casa e podem ficar marcadas para a vida. No nosso estudo, quase um terço das mães disse ter mais burnout do que antes. Isto pode abontocar a qualquer família. Se uma pessoa não é a mãe ou o pai que era, nunca gritou ao filho, nunca lhe deu um encontrão ou se sentiu tão distante dele e agora está a passar por isso, tem uma doença e pode tratá-la. Também é preciso nutrir a conjugalidade. Os divórcios aumentaram na quarentena por já não haver o “nós”, só o “eu”, o “tu”

ou um “nós” insatisfatório.

O que é a boa parentalidade, hoje?

O século XXI trouxe as novas masculinidades, onde há lugar para a sensibilidade. Os modelos que reduzem a parentalidade à vinculação mãe-bebé são perigosos porque esquecem o pai, o que é uma crueldade imensa para o homem. Criámos a narrativa social que a mãe é insubstituível, mas as crianças precisam de figuras de afeto que as contenham emocionalmente. O ideal social de pai e mãe cria um paradoxo: aqueles que mais se preocupam com a parentalidade exigem tanto de si que acabam por sofrer mais. Têm de encontrar o ideal deles, não o dos outros.

Estou a pensar na importância da alimentação, à educação, à alimentação, à comparação social.

A maioria fá-lo a superior interesse dos filhos. Algo completamente diferente é terem uma estrutura narcísica e exigirem boas notas para satisfazerem o seu ego. É preciso não pôr rótulos, olhar a história de cada um. Voltamos à questão: quem é que mais se compara? Pessoas com baixa autoestima que, na sua história de



Temos de pensar nas crianças que estão a viver experiências adversas em casa e podem ficar marcadas

vida, aprenderam a não confiar nas próprias escolhas.

O que diz dos rankings das escolas?

O PISA já mede até que ponto os sistemas educativos têm as competências sociais e emocionais. Porém, muitas teorias sobre escola e educação servem para meninos que estão na primeira fila, com mais probabilidade de chegar à meta do que meninos que estão em lugares lá atrás. É para estes que os sistemas educativos têm de existir. Em Portugal, fizemos um excelente caminho, a educação pré-escolar universal, mas, a partir do primeiro ano de escolaridade, ainda há um longo caminho a percorrer.

A “bíblia” do pediatra Benjamin Spock está ultrapassada, fala-se agora no amor firme. Porque é tão difícil praticá-lo?

Para se desenvolver de forma integral e construir o carácter, uma criança precisa de amor e regras. Pais que chegam à noite estourados e sem disponibilidade para brincar, sentem culpa e cedem naquilo que não devem. Por exemplo, a criança não arruma o brinquedo e dizem-lhe que se não o fizer não brincam com ele no dia seguinte. É preciso dizer: “Tu escolheste não brincar com o brinquedo hoje, não o arrumar.” Mas se a criança se queixa que a mãe não brinca com ela, não lhe dá o brinquedo e o pai diz: “Ó querida, dá-lhe lá”, ela aprende a manipular, a ter poder sobre os pais. A consistência e as rotinas dão segurança e são uma forma de amor. csa@visao.pt