



# pais helicóptero

## Aterre em segurança

Pais e mães controladores sempre houve – mas com cada vez menos crianças e cada vez mais pressão para que sejam perfeitas, o problema agudiza-se. Os americanos já inventaram um nome para quem não pára de sobrevoar a vida dos filhos: pais-helicóptero. Por Catarina Fonseca

“Sim, se calhar sou um bocado ‘helicóptero’, admite, rindo, Joana Almeida, mãe do Eduardo, com 14 anos. “Sei tudo da vida dele, faço os trabalhos com ele e de noite não durmo até ele chegar. Mas isso parece-me o meu dever de mãe. Além disso, cabeça no ar como ele é, se eu não andasse em cima dele para fazer os trabalhos, só tirava negas.”

A maioria das mães concordaria com Joana – e, no entanto, os psicólogos dizem que faz falta mais autonomia na vida das crianças.

Paradoxalmente, num tempo em que os pais passam cada vez menos tempo com os filhos, o controlo e a obsessão pela vida deles tende a aumentar. Na adolescência, quando eles precisam de espaço para voar, os céus da sua vida são cada vez mais patrulhados pelos

‘helicópteros’ paternos.

Os americanos chamam a esta geração nascida entre 1982 e 1995 os *echo-boomers*: filhos da geração *baby-boomer*, são tratados como cristal raro e frágil. Problema: segundo os psicólogos, estas crianças podem mesmo, mais cedo ou mais tarde, partir-se...

“Ser demasiado controlador muitas vezes é perpetuar o padrão que se teve”, nota a psicóloga Clara Soares. “Além disso, ser controladora permanece ainda hoje a marca de uma boa mãe. Durante muito tempo, os homens delegaram nas mulheres a educação dos filhos. E muitas vezes as mulheres pensavam, ‘tenho que cumprir esta missão perante o meu marido como deve ser’. Isto pode soar anacrónico, mas é uma posição que ainda existe. Portanto, ser uma boa esposa é

**Uma das razões para uma pessoa se tornar um pai-helicóptero é a ansiedade económica. Nascidos nos loucos anos 60, os pais querem evitar que os filhos passem pela mesma instabilidade.**



ser uma boa educadora, e ser uma boa educadora é ‘andar em cima’.”

Então, mas um filho precisa de atenção, certo? E não nos estão sempre a dizer que os pais de hoje dão pouca orientação aos filhos? “Há uma diferença entre perguntar como foi o dia na escola e andar em cima deles”, explica Clara. Além disso, como toda a gente sabe, quanto mais controladores os pais, mais segredos têm os filhos...

Mas quanto menos tempo se passa com os filhos, mais a tendência para os ‘invadir’ aumenta. Quando é que atenção se transforma em invasão? “Quando os pais dão atenção aos filhos de forma compensatória com excesso de presentes, de comunicação verbal, de perguntas, quando interferem na vida deles, quando querem saber quem são os miúdos nos *chats* mais do que o necessário, quando entram no quarto deles para ver o que estão a fazer, os pais fazem-no com a melhor das intenções, mas podem estar a vampirizar o espaço dos filhos. Hoje em dia já só se tem um filho e, portanto, ele acaba por se

tornar no foco único dos pais.”

Acima de tudo, os filhos devem ter a possibilidade de viver com descontração. Mas, hoje em dia, essa descontração parece difícil de atingir. “Num pai controlador, o facto da criança cair faz com que ela nunca mais volte a andar. O fardo de ter de acalmar o pai ou a mãe faz com que prefira nunca mais tentar. Portanto, os filhos devem ter a possibilidade de errar na adolescência, porque mais tarde a resistência ao fracasso é menor.”

Quer dizer: a tolerância à dor e à frustração deve ser aprendida na adolescência. E para aprender isso, a criança tem de ter a possibilidade de cair. Pode ajudá-la, mas ela tem de subir sozinha.

## Estamos a viver através dos filhos?

A partir de quando é que essa ‘ajuda na subida’ se transforma em puxar a carroça por eles? “Deve-se criar condições para as crianças terem um bom desempenho escolar, mas só isso”, defende Clara Soares. Problema: não se deve cobrar este desempenho, que é muito frequente nos pais. “‘Só te dou a consola se tiveres esta nota’, isto não é a educação ideal, porque no dia em que os pais não tiverem dinheiro para

presentes, os miúdos vão vê-los como pais maus porque eles cumpriram e os pais não lhes deram.”

Mas depois os pais dizem, como a Joana: “Se eu não andasse em cima dele, só tirava negativas!”

“Quando alguém diz isso, seria bom fazer a pergunta: se eu não andasse em cima dele, o que é que eu estaria a fazer? Não ele, mas eu!”, nota Clara. “As pessoas não podem viver a sua vida através dos filhos, porque esse tipo de padrão acaba mal. Os filhos não conseguem autonomizar-se e a mãe trata-lhes da vida até serem adultos.”

## Conversa em vez de controlo

Há questões de segurança que assustam os pais: as pessoas que podem estar a falar com os filhos na internet sem que os pais saibam é um dos fantasmas. “Os miúdos têm muito mais literacia tecnológica do que nós, mas os pais podem passar essa pasta sem abdicarem dos seus valores”, defende Clara.

Para saber em que mundo vivem, esqueça os interrogatórios. Segundo Clara, convém entabular conversa espontânea, de forma indirecta, a forma como os adolescentes comunicam. Às vezes, falam de um problema assim: ‘uma amiga minha lá na escola teve este problema assim e assim’, e aí a gente percebe que pode ter sido com eles.

Quanto a ler diários ou vasculhar mochilas, está fora de questão: “Isso é uma perturbação da personalidade. Tão simples como isso. Outra coisa é que, por exemplo, os pais tenham uma *password* para aceder ao computador dos filhos. Os limites devem ser postos na altura, não é achar que a criança vai ser espiada e violada e exposta a pedófilos, porque isso vai criar nela uma ansiedade inútil e acaba por provocar aquilo a que se chama uma profecia realizada, porque a criança

## 5 ideias para os ajudar a crescer

1. **Não resolva** os problemas deles, encoraje-os a encontrar soluções.
2. **Não faça** os trabalhos por eles, crie condições em que eles possam estudar bem.
3. **Não pergunte** quais foram as notas dos amigos. Não tem nada com isso e só estará a alimentar competições inúteis.
4. **Dê-lhes tempo** para estarem sozinhos.
5. **Dê-lhes atenção** fora da escola: leve-os ao cinema, a passear, a jogar à bola, a visitar outros sítios.