

AULA 04 - Não tenho um patrimônio afetivo, e agora-

não tem um patrimônio afetivo. E agora? Vou me tornar mãe, vou me tornar pai, mas na verdade eu não tenho referências da mãe e do pai que eu quero ser. Muitas vezes você teve pais que foram ausentes, que foram negligentes, ou mesmo cresceu sem a figura materna ou a figura paterna, e aí pode se ver diante de um grande desafio na hora em que for a sua vez de ser pai ou mãe. Então calma, não existe esse termo patrimônio afetivo. Eu que criei esse termo e chamei dessa forma porque é assim que muitas vezes a gente se sente, desprovido de recursos para lidar com essa experiência tão incrível que é a maternidade e a paternidade. Como fazer isso? A verdade é que por mais que não exista esse instinto materno, o que existe sim são as nossas vivências e experiências anteriores a essa experiência da maternidade. E inevitavelmente isso vai refletir nesse momento. Então é muito importante que você, mãe ou pai, futuro pai ou futuro mãe, ou mesmo você que já tem filhos e que muitas vezes se vê agindo com eles de uma forma que você não gostaria ou que talvez não é aquela que você imaginou que seria ideal, que busque um suporte para lidar melhor com essa nova realidade.

Eu já comentei aqui em outros módulos que a chegada de um bebê, a chegada de uma criança, modifica toda a dinâmica de uma família, mas principalmente faz com que a gente entre em contato com a nossa história de vida. E aí é importante que você tenha passado a sua história limpo de alguma forma. Então procure se conhecer com profundidade. Se você não tem condição de fazer psicoterapia, se você não tem acesso a isso, procure participar de grupos de mães para que você possa ter trocas com outras mulheres, para que você fale sobre a sua realidade, para que você possa se sentir acolhida e compartilhe as suas dúvidas, as suas inseguranças, os seus medos nesse momento em que é tão natural que eles apareçam, independentemente da história de vida que você tem.

Todas as mulheres vão ter medo, insegurança, dúvida nesse momento, cada qual de acordo com a sua realidade. É muito comum também que os homens tenham muita dificuldade nessa etapa. Eu quero ser pai, mas eu não tive um pai presente, eu não sei como é ter um pai presente. E às vezes, nesse processo de se reencontrar, os homens acabam se perdendo, inclusive nessa desconexão com o relacionamento. Então olhar pra isso e ter clareza da importância que isso tem no desenvolvimento do bebê e na vida conjugal do casal também é fundamental. Não negligencie seus medos, os sinais que a sua parte emocional vai te dando ao longo desse processo de se tornar mãe ou de se tornar pai. E vocês dois, enquanto casal, podem sim ser muito úteis um para o outro na medida em que se sentem confortáveis para compartilhar justamente essas dúvidas. Muitas vezes nós acreditamos que devemos poupar o parceiro ou a parceira das nossas questões, porque isso pode gerar mais insegurança, mais preocupação para o outro. Quando, na verdade, na medida em que nós compartilhamos as nossas vulnerabilidades, a gente cria muito mais conexão com o outro, a gente se aproxima muito mais do outro. Diferente de quando a gente tenta se manter muito forte, muito firme, mas na verdade está tendo um enorme sofrimento, está passando por muita dificuldade e não quer compartilhar. Então construir um patrimônio afetivo é algo que você pode fazer a qualquer momento da sua vida. E o que é isso? É você ter autoconhecimento, você saber quem você é, quais são seus valores, quais são seus objetivos de vida, o que você gosta, o que você acredita e o que você quer transmitir para aquela criança que está vindo e quais coisas que você quer deixar para trás, que não te fizeram bem, que não te acrescentaram e que você não precisa seguir com aquilo. Então não se negligencie, esteja atento à sua história, busque ajuda se necessário, compartilhe com pessoas da sua confiança que possam te acolher. Mesmo se você não teve um pai ou uma mãe presente, certamente você teve figuras de referência ao longo da sua história. Um avô, um tio, um vizinho, um professor. E você pode resgatar essas memórias nesse momento para construir o seu jeito de ser pai ou o seu jeito de ser mãe. Eu quis entrar um pouquinho nesse assunto porque muitas vezes isso acaba sendo um tabu. As pessoas se sentem

na obrigação de serem os pais e as mães que elas idealizaram. Mas se elas não têm repertório para isso, dificilmente vai acontecer e elas vão acabar se culpabilizando, se punindo e isso pode impedi-las de buscar realmente esse caminho. Então busque se aproximar de quem você verdadeiramente é, acolher sua história para que você possa compartilhar isso com o seu filho que está chegando.