

CARTAS AOS NOSSOS FILHOS



STEPHEN GRAHAM

Criador e ator da aclamada série *Adolescência*
com **ORLY KLEIN**

Este livro é dedicado a todos os pais e a todos os filhos.

STEPHEN GRAHAM

*Para o Danny,
tudo, sempre.*

ORLY KLEIN

AVISO SOBRE O CONTEÚDO

Algumas destas cartas abordam temas como o suicídio, a automutilação, o luto, a violência, a dependência e o abuso sexual e emocional.

NOTAS DO EDITOR

Estas cartas foram agrupadas em três secções — Primeiros Anos, Adolescência e Idade Adulta — de modo a refletir as diferentes fases da vida de um filho. Nos casos em que a idade do filho não é clara com base no conteúdo da carta, estas foram colocadas no grupo que reflete os temas abordados.

Em alguns casos, não foram feitas correções à ortografia ou à gramática das cartas, de modo a manter a voz original do seu autor.

Todas as cartas incluem as seguintes informações sobre o seu autor: nome próprio, faixa etária, localização e profissão. Quando estas informações não estão incluídas, significa que não foram enviadas juntamente com a carta ou que foram omitidas por motivos legais.

Por cada carta publicada, Graham e Klein farão um donativo às seguintes instituições de solidariedade que ajudam indivíduos do sexo masculino a lidar com problemas de saúde mental: a MANUP?, que visa sensibilizar e apoiar a saúde mental dos homens, e o grupo de apoio Dad La Soul, financiado pela Comic Relief, que ajuda os pais a serem compreendidos, ouvidos e apoiados. A Bloomsbury vai também fazer uma contribuição para as instituições selecionadas.

A edição portuguesa apoia a Men Talks, associação sem fins lucrativos que promove espaços de reflexão sobre masculinidades com o objetivo de construir uma sociedade mais igualitária.

PREFÁCIO

Nem imaginam a felicidade que sinto por saber que o nosso livro chegou às vossas mãos. Para mim, é a melhor maneira de dar continuidade ao que nos propusemos fazer com *Adolescência*. O principal objetivo da série era abrir as portas da comunicação entre pais e filhos. Após o enorme impacto da série, uma das minhas amigas mais próximas, a Jude, ligou-me porque a Orly a tinha abordado com uma ideia para um livro. Quando o filho da Orly fez 13 anos, ela pediu a alguns homens que lhe escrevessem com orientações sobre o que significa ser homem. A Jude achou que este poderia ser um projeto que me interessasse, por isso veio passar o fim de semana comigo e com a minha mulher, a Hannah, para falarmos sobre uma possível ideia para um livro. Seria algo que pudesse oferecer aos pais a oportunidade de aprofundar as conversas que tínhamos iniciado com a série.

Juntos, decidimos que queríamos pedir especificamente aos pais que escrevessem aos filhos, porque esta é uma das relações mais influentes que os pais podem ter. O projeto da Orly suscitou uma ideia que me pareceu surgir na altura ideal e vi nisso uma oportunidade de explorar mais profundamente a ligação entre pai e filho, e o que ela poderia ou deveria ser. Trata-se de um vínculo muito formativo e importante, pelo que decidi que devíamos analisá-lo, falar sobre o que pensamos dos nossos próprios pais, abrir-nos sobre o que recebemos ou não deles e ser sinceros sobre o que nós, enquanto pais, precisamos de fazer e dizer aos nossos próprios filhos. Para o bem e para o mal, somos os seus principais modelos a seguir. Se queremos ajudar os nossos jovens, se queremos que eles prosperem, se queremos que se sintam amados, que se sintam seguros de quem são, que sintam que pertencem a algum lugar e que se tornem bons homens, então precisamos de comunicar com eles.

É inegável que, neste momento, essa relação está a passar por uma mudança radical, com muitas pessoas a terem ideias e princípios diferentes sobre

como ela deve ser. Ao longo dos últimos 50 anos, o que significa ser homem também mudou. Felizmente.

Sempre tive noção de que alguns dos temas que abordámos em *Adolescência* eram, para muitas pessoas, extremamente sensíveis e difíceis de discutir abertamente. Pensei que seria ótimo podermos ajudar a colmatar essa lacuna através de cartas, sendo este um meio de expressão mais suave.

A minha esperança é que este livro ajude pais e filhos a encontrarem o seu lugar no mundo atual.

Quando divulgámos esta iniciativa ao público, pedindo aos pais que enviassem cartas através do portal, ficámos impressionados com a resposta. Foi magnífico. Recebemos mais de 1600 cartas. Isto deveu-se, em parte, ao trabalho espetacular que a equipa da Bloomsbury fez na divulgação da mensagem. Era absolutamente essencial para nós incluir pais dos quatro cantos do mundo e de todos os extratos sociais. Queríamos ouvir pais que normalmente não participariam num projeto destes, que talvez nem sequer tivessem acesso ao portal. Por isso, a equipa enviou pacotes de candidatura para locais como bibliotecas, prisões, centros comunitários e instituições de solidariedade e, graças aos esforços dedicados da Katy, do Ben, da Amy, da Trâm-Anh, da Jenny e da Paula, recebemos respostas de pais de todos os cantos do mundo e com origens, educações, religiões e culturas extremamente diferentes — desde profissionais de recolha de lixo a advogados.

Recebemos respostas de futuros pais, pais afastados, pais solteiros, pais do mesmo sexo, pais que perderam os filhos, pais que só agora descobriram que eram pais após anos de silêncio, pais com arrependimentos, pais com esperanças, pais a passar pelas difíceis noites sem dormir, pela complicada fase da adolescência, pela complicada fase do «ninho vazio», pais a torcer nas bancadas, pais a descobrir que o seu filho não quer fazer as coisas típicas que se esperam de um rapaz, pais que se tornaram avós, pais de crianças com neurodiversidade ou crianças não verbais, pais com filhos com dificuldades na escola...

Vocês estão todos aqui, a partilhar os vossos conselhos: quando intervir, quando recuar e confiar que os filhos serão capazes de resolver um problema por si próprios, quando pôr em causa, mas sempre convictos de que não devem julgar os filhos enquanto eles tentam encontrar o seu caminho. Quando abrir mão. Quando dizer «amo-te» ou «estou orgulhoso de ti». Luto, consentimento, bons modos, o verdadeiro significado da força, aceitar a vulnerabilidade — estes foram apenas alguns dos temas que surgiram nas cartas que lemos. Todos os conselhos em torno destes temas visam ajudar os nossos jovens a tornarem-se pessoas responsáveis, honestas, empáticas e que não julgam. Estas são as linhas mestras que nos ajudarão a formar seres humanos decentes e, tendo em conta a situação atual do mundo, onde a polarização é a palavra de ordem, alcançar este objetivo exige que sejamos compassivos.

Um dos meus conselhos preferidos do livro é «Ter um cão». É muito simples e faz-nos sorrir imediatamente. Se pensarmos bem, ter um animal ensina-nos imenso. Responsabilidade, disciplina, amizade, lealdade, companheirismo, fiabilidade, empenho, como cuidar de algo, alimentá-lo, criá-lo. Em última análise, uma das relações mais bonitas que se pode ter é com um cão, por isso concordo plenamente com este conselho, que ajudará uma criança a desenvolver-se e a crescer. Portanto, sim: ter um cão, mas talvez acrescentasse apenas «E cuidar bem dele».

Outro destaque para mim foi o testemunho de um pai que falou sobre comunicar com o filho através de sons cómicos. Muito se pode dizer com um olhar, um toque... um som cómico.

Também perguntei a alguns amigos próximos e familiares com filhos se gostariam de participar. A resposta que recebi foi fantástica. Alguns escreveram uma carta, mas acabaram por optar por mantê-la entre si e o seu filho; outros disseram que demoraram semanas a conseguir colocar em palavras o que sentiam; outros ainda souberam imediatamente o que queriam dizer... Para alguns, isso libertou emoções reprimidas; para outros, foi uma simples expressão de amor.

O meu amigo Leon disse-me que escrever uma carta ao filho lhe deu a oportunidade de se sentar e refletir sobre a sua vida e o papel que o filho tinha desempenhado na mesma. O Leon separou-se da mulher quando o filho tinha 4 anos. Sempre teve uma relação maravilhosa com o filho, mas verter os seus sentimentos para o papel fê-lo parar para pensar no seu menino. Às vezes, estamos todos demasiado ocupados a viver para pensarmos realmente na pessoa com quem partilhamos tanto. Podemos fazê-lo no seu dia de anos ou no dia do casamento, mas, regra geral, não paramos para contemplar calmamente as nossas relações, o que elas significam para nós, do que nos orgulhamos, o que gostaríamos de ter feito de forma diferente. Não costumamos refletir nisso profundamente. Por isso, podermos sentar-nos, pegar numa caneta e num papel e dizer de forma consciente: «Vou escrever ao meu filho sobre a minha relação com ele e o que quero transmitir-lhe» é extremamente catártico.

No caso do Leon, isso levou-o às lágrimas porque percebeu que o filho, agora com 23 anos, tem sido a única relação constante ao longo da sua vida. É aquela pessoa que sempre esteve presente. Quando as relações amorosas terminaram ou as amizades esmoreceram, o Leon percebeu que o filho era o seu porto seguro, a sua estabilidade, o seu tudo. O Leon disse que, depois de escrever a carta, ficou sentado a chorar durante duas horas. Não por coisas de que se arrependeu, mas porque estava a reconhecer plenamente quão forte ainda era o amor que sempre sentiu pelo filho e o quanto valorizava a ligação que tinha construído com ele.

Outro amigo, o Emil, disse-me que nunca tinha dito em voz alta ao filho as palavras que colocou na sua carta. Tinha achado demasiado difícil verbalizar o que queria dizer. Para o Emil, a sua carta foi um pedido de desculpas pelo impacto que o seu vício tinha tido no filho ao longo da infância. Escrever a carta ajudou-o a expressar-se e a assumir a responsabilidade por algumas das suas escolhas de vida. Quando o Emil leu a sua carta em voz alta ao filho, chorou durante a leitura e, no final, o filho abraçou-o, agradeceu-lhe e disse-lhe o quanto aquilo significava para ele. A honestidade na carta do Emil ajudou-os a seguir em frente com uma ligação mais forte. Muitos de nós demonstramos

carinho pelos nossos filhos e dizemos-lhes que os amamos, mas sentarmos-nos a escrever uma carta é algo completamente diferente, e é algo que estreita as relações.

Quando comecei a ler todas as cartas que iam chegando, pensei: «Estas cartas são fenomenais!» Não vou mentir, lá bem no fundo pensei: «Então não há pressão para eu próprio escrever uma carta ao meu filho, pois não?» Quando pensei no que queria dizer, percebi que queria expressar aquilo que o Alf me faz sentir. Sou abençoado, tenho uma relação maravilhosa com ele. Ao refletir, percebi que ele desperta a criança que há em mim. Divertimo-nos juntos. Ele faz-me rir, mas rir a sério, rir às gargalhadas, até às lágrimas ou até soltar um pum. Juntos, corremos riscos, vivemos aventuras, ficamos cobertos de lama, levamos nas orelhas da Hannah. Ele é o meu melhor amigo.

Muitas cartas também falavam da importância das mulheres, desde mães e avós fortes até esposas e filhas inspiradoras. Isto tocou-me profundamente. Tenho a sorte de ter na Hannah a esposa, a companheira e a amiga mais incrível; tenho uma relação excepcionalmente próxima com a minha filha, a Grace; e tenho a sorte de manter amizades de longa data com algumas mulheres maravilhosas. Homens e mulheres são diferentes, e precisamos de fazer parte das conversas uns dos outros para compreender o mundo através dos olhos uns dos outros. Na minha opinião, a igualdade de direitos para as mulheres ainda está muito longe de onde deveria estar e, para garantir que continuamos a avançar na direção certa, precisamos de falar com os nossos filhos sobre isto.

Durante os primeiros dez anos da minha vida, os mais formativos e fulcrais, fui criado pela minha mãe. Durante algum tempo, fomos apenas nós os dois, e o amor dela era o mais importante para mim. Este núcleo familiar de duas pessoas sempre me incutiu uma forte sensação de fazer parte de uma equipa e isso permitiu-me compreender o significado de estar numa parceria. Formámos uma ligação única.

O meu pai biológico não estava presente — via-o ocasionalmente e tínhamos uma boa relação, mas ele era muito jovem quando me teve e, tendo

perdido o próprio pai quando ainda era criança, nem sempre conseguia estar presente da forma que eu talvez precisasse. Felizmente para mim, o Pops entrou na minha vida quando eu tinha 10 anos. Apaixonou-se pela minha mãe, mas também se apaixonou por mim. Foi ele quem me incutiu princípios morais e valores, e foi a minha inspiração. É fácil fazer filhos, mas é preciso um homem a sério para criar uma criança e, para mim, esse homem foi o Pops.

O meu pai biológico é um bom homem e, através de muito trabalho pessoal, consegui aceitar a relação que tivemos. Agora, encaro isso com compaixão, empatia e compreensão. Ele acabou por criar mais três filhos e esteve sempre presente para eles. O que aprendi com isto é que não temos de ficar presos a uma enfermidade espiritual. Não temos de repetir o ciclo. Como adultos, as nossas vidas poderiam ter sido completamente diferentes se não tivéssemos passado pelas situações que tivemos de enfrentar quando éramos crianças.

Isto surgiu muitas vezes nas cartas que li — pais a escreverem sobre as suas próprias relações com os seus pais, alguns com orgulho e admiração, outros com medo e tristeza, alguns a quererem dar continuidade a uma tradição, outros determinados a quebrar um padrão. Aprendi que, como adultos, temos uma escolha. Não temos de perpetuar nada disso. Trata-se de criar um ambiente totalmente novo, entregar uma tela em branco aos nossos jovens e ajudá-los a pintar a sua própria história.

Assim, embora estas cartas fossem especificamente de pais para filhos, agora que estão reunidas, sentimos que este livro se destina a todos. Muitas mães nos disseram que mal podem esperar para ler o livro, porque estas cartas proporcionarão uma perspetiva e uma compreensão extraordinárias sobre a relação entre pai e filho que observam em casa. Felizmente, os papéis parentais tornaram-se mais uma parceria partilhada. O pai ir trabalhar às 07h00 e voltar a casa para jantar antes de ir ao bar já não é tão comum como costumava ser. Para quem está a criar rapazes com um pai ausente, este livro pode ser uma ferramenta que ajuda a guiar o filho por território desconhecido.

Espero que este possa ser um livro para partilhar, o tipo de livro que pode ficar na casa de banho, ou na mesinha de café, talvez no consultório médico ou na sala de espera do dentista. Espero que seja um livro que as pessoas possam folhear de vez em quando. Talvez lhe peguem, deem uma vista de olhos rápida e encontrem uma frase que lhes fique na memória, com a qual se identifiquem. Quando somos pais, questionamos tudo o que fazemos, se é a coisa certa ou não. Cada carta deste livro contém algo que vos fará refletir mais profundamente sobre uma experiência específica que está a ser partilhada. Terão a vossa própria interpretação do que está realmente a ser dito e encontrarão aquelas que vos vão tocar mais fundo: um pai que aborda algo que estão a viver ou um pai com quem partilham orgulho e alegrias semelhantes.

A minha esperança é que as cartas façam as pessoas sorrir, refletir e serem um pouco mais empáticas. Algumas são simplesmente cartas de amor e mostram todas as formas como podemos demonstrar o nosso afeto. Espero que possam dar aos outros as palavras e a confiança necessárias para expressarem o seu próprio amor da forma que lhes parecer mais adequada.

A minha maior esperança é que o livro incentive a comunicação, que mantenha a porta aberta e que mostre ao nosso filho universal que, através da comunicação, tudo pode ser resolvido. Todos passamos por momentos difíceis, todos cometemos erros e, quando estamos sozinhos, esses momentos tornam-se ainda mais difíceis. Ler estas cartas fez-me perceber que não estou sozinho neste magnífico mundo da paternidade. Só precisamos de continuar a partilhar e a conversar.

Quero agradecer a todas as pessoas que enviaram uma carta. Agradeço-vos do fundo do coração. Se dependesse de mim, todas teriam sido incluídas, porque todas eram valiosas e tinham algo a dizer. Mas, infelizmente, tínhamos um limite e um número de palavras que tínhamos de respeitar. Ao enfrentarmos a tarefa quase impossível de selecionar as cartas a publicar, tentámos mostrar a ampla variedade de tópicos e temas sobre os quais os pais escreveram; por isso, se escreveram cartas sobre ser bondoso, encontrarão uma carta sobre esse assunto incluída no livro.

Pode não ser exatamente a vossa, mas saibam que a vossa carta foi valiosa e que estamos gratos por tê-la recebido. Isto aplica-se a todas as cartas sobre todos os temas. Por fim, gostaria de agradecer às duas instituições de solidariedade com as quais temos vindo a trabalhar — MANUP? e Dad La Soul — pelo seu apoio e colaboração.

Algumas das nossas cartas são extremamente ousadas, e muitas pessoas abriram o seu coração, algo pelo que estou verdadeiramente grato. As muitas vozes presentes neste livro são únicas e, para preservar essa singularidade, algumas cartas não foram editadas. Espero que os leitores possam dar o devido valor à coragem que tiveram todos aqueles que decidiram escrever e enviar cartas para nossa consideração. Sem vocês, este livro não existiria e esperamos que o ato de o escrever vos tenha proporcionado tanto quanto o ato de o ler nos proporcionou a nós. Todos os pais que nos contactaram expressaram, em algum momento das suas cartas, o amor pelos seus filhos. São 1600 «amo-te» que lemos com enorme apreço e humildade. Por isso, obrigado a todos os pais que tiveram a coragem de se expor e de expressar os seus medos e o seu amor. Foi uma honra.

Stephen Graham



PRIMEIROS ANOS

Filho,

tenho de te contar algo muito importante: na noite em que nasceste, cometi um crime.

Era 01h00 quando acordei. A tua mãe estava à porta. Mal conseguia distinguir a sua silhueta, a acariciar suavemente a barriga, e depois vi uma expressão no seu rosto que me dizia que algo não estava bem. Ela disse que não se sentia bem, o que não me surpreendeu, tendo em conta a porcaria de almoço que tínhamos comido no *pub*, por isso disse-lhe que devia ser só uma indigestão. Felizmente, a tua mãe foi mais inteligente e disse-me para sair da cama.

Cinco minutos depois, estávamos os dois vestidos e a caminho do hospital, mas, nessa altura, a tua mãe já estava a sentir umas dores terríveis. Era domingo à noite, por isso as estradas estavam desimpedidas e eu sabia que chegaríamos lá num instante. Mas quando estávamos a cerca de 400 m do hospital, ficámos parados num semáforo vermelho. Esperámos que tempos. O semáforo não mudava. A tua mãe já estava a chorar nessa altura e eu estava aterrorizado. Aterrorizado com a possibilidade de algo de mal acontecer à tua mãe e ao nosso bebé. Aterrorizado com a ideia de passar o semáforo e bater em algo ou alguém para lá da curva cega que teria necessariamente de fazer. Foi então que me tornei um criminoso: pisei a fundo no acelerador. Pensei que, se me multassem, bastaria enviar-lhes uma foto tua e a tua certidão de nascimento. A multa nunca chegou, mas tu chegaste — num ápice. Demasiado cedo para que a tua pobre mãe tivesse tempo de receber qualquer analgésico; teve de reunir uma força sobre-humana para te empurrar para o mundo. Ela foi uma super-heroína naquela noite e tem sido todos os dias e todas as noites desde então.

O meu pai — o teu avô — diz que ser pai é o trabalho mais difícil para o qual nunca se recebe formação, mas eu sempre discordei. A formação que tive para ser teu pai veio dele e da forma como me criou. Ensinou-me a seguir sempre as regras, a fazer o que me mandam, a obedecer à lei. Não que ache que seja um mau conselho; apenas acho que, em

retrospectiva, é um conselho que se resume a palavras baseadas no medo, e não nas possibilidades. E é por isso que ser pai tem sido tão difícil para mim. Obrigou-me a olhar para a minha própria infância em busca de coisas que quero transmitir-te e a confrontar algumas recordações dolorosas que não quero que herdes ou que venhas a sentir. Quero que vivas uma vida sem limites e sem medo do fracasso.

Por isso, quando for preciso, quero que também passes os semáforos vermelhos. Porque algumas regras impedem-nos de avançar, só para nos mantermos na segurança das nossas zonas de conforto. Às vezes, pedir perdão é melhor do que pedir autorização; outras vezes, o medo do castigo é muito pior do que a realidade; e o que podemos alcançar para lá das limitações perceptíveis pode ser a razão pela qual vale a pena viver.

Foi por isso que nasceste numa cama de hospital e não no espaço para os pés do meu carro. Ensinaste-me algo naquela altura, antes mesmo de nasceres, tal era a tua pressa. Ensinaste-me tanto desde então e sinto que manténs a mesma urgência. Espero que nunca abrandes o ritmo e nunca deixes de me ensinar coisas.

Com amor,
Pai

Simon • 35–44 • Yorkshire, Reino Unido • Professor

Meu lindo menino, enquanto me sento para escrever esta carta, tens exatamente três semanas de vida. Num espaço de tempo tão curto, mudaste completamente a minha vida. Sem ainda sequer te aperceberes disso, trouxeste muito amor e felicidade para o nosso cantinho do mundo. Não sei que idade terás quando leres esta carta, nem se terás uma compreensão plena da mesma.

O homem e pai que vês hoje à tua frente nem sempre foi esta versão de mim. Houve uma altura em que me sentia perdido, sem saber para onde me dirigia e a pôr em causa o meu lugar no mundo. Por vezes, a vida parecia não ter sentido. Estava preso num ciclo de comportamentos destrutivos, a magoar-me e às pessoas mais próximas de mim. A verdade é que eu era um menino assustado que não sabia como pedir ajuda.

Durante muitos anos, o meu maior erro foi não dar ouvidos — nem mesmo ao meu próprio pai, que estava sempre a tentar proteger-me. Não lhe dei o devido valor. Confundi o seu amor e carinho com intromissão e controlo, quando, na realidade, estava apenas a orientar-me. Costumava dizer: «Espera até seres pai, aí vais compreender.» E tinha razão.

Desde o dia em que entraste na minha vida, o meu coração nunca mais foi o mesmo. Roubaste-mo, filho. Graças a ti, já aprendi tanto nestas primeiras semanas. Estou a tornar-me o homem que sempre quis ser; o homem que sempre soube que podia ser. Deste-me um propósito que vai além de mim mesmo. Ensinaste-me o significado do amor incondicional. Um vazio que carregava há tanto tempo foi preenchido. És a razão pela qual me levanto e enfrento a vida. És a minha razão para seguir em frente. Fizeste-me dizer «nós» em vez de «eu», e eu amo-te por isso.

Finalmente compreendo o que o meu pai queria dizer e o motivo para fazer o que fez. Ele não me estava a controlar — estava a amar-me.

Quero que saibas que estarei sempre aqui para ti. Aconteça o que acontecer, podes contar comigo. Vamos crescer juntos, filho. Vamos aprender um com o outro. Estarei lá para te aplaudir quando ganhares e estarei lá para te ajudar a levantar quando caíres.

És mais do que aquilo que eu alguma vez poderia ter imaginado — o meu filho, o meu melhor amigo e o meu mundo, tudo num só. Mal posso esperar por todas as recordações que vamos criar, pelas lições que vamos aprender e pela vida que vamos partilhar.

Vive a tua vida ao máximo, filho. Desfruta de cada segundo. Orgulha-te de quem és. Sonha em grande, filho — o futuro é teu.

Amo-te mais do que alguma vez poderás imaginar.

Amo-te daqui até à Lua.

Pai

Jay • 35–44 • Merseyside, Reino Unido • Ator

Estou sentado na minha cama, às 05h21, com o meu filho mais novo nos braços. Ele tem apenas três meses. O meu outro filho (que acabou de fazer 6 anos) ressona tranquilamente no seu quarto. Penso nas vidas que se estendem diante deles com entusiasmo e apreensão. Tudo o que vejo nas notícias e nas redes sociais sugere que os homens estão perdidos, assustados e são perigosos. Eu e a minha mulher brincamos (embora não tenha graça) que, quando surge alguma história de horror nos nossos telemóveis, é muito provável que seja culpa de um homem. Como posso proteger os meus rapazes desta aflição aparentemente avassaladora de fazer mal aos outros ou a si próprios (a julgar pelas estatísticas de suicídios masculinos)?

Acredito que sou um bom homem. Penso que isso se deve ao facto de ter crescido rodeado de mulheres fortes e de me ter rodeado de amigas na escola. Estas mulheres nunca tiveram medo de demonstrar o seu amor umas pelas outras e por mim. Nunca se colocou a questão de reprimir as minhas emoções ou sentimentos porque «não é isso que os homens fazem» — foi-me incutido que sentisse todas as emoções ao máximo. Agora que tenho dois filhos pequenos, é meu dever (e privilégio) ajudá-los a tornarem-se homens vulneráveis e amáveis, e o meu conselho para eles é que se aproximem do lado feminino, ao invés de se afastarem.

Por isso, rodeiem-se de modelos femininos fortes e aprendam com essas mulheres. Rejeitem o *statu quo* sobre o que significa ser «masculino» neste mundo, pois não poderia estar mais desatualizado e é francamente perigoso. Vou percorrer este caminho com os meus filhos, com o imenso peso da responsabilidade de ser o seu modelo masculino, e espero mostrar-lhes que esta vida está cheia de amor e que é do seu interesse deixarem-se invadir por ele.

Tom • 25–34 • Gestor de Produto

Meu incrível filho,

ainda és demasiado novo para teres noção, mas um dia tenho a certeza de que me vais perguntar porque nunca falámos realmente sobre o teu avô — o meu pai. A verdade é que ele não era um homem bondoso e crescer com ele foi muito difícil. Ainda há dias em que tenho dificuldade em lidar com algumas das coisas pelas quais ele me fez passar. Nenhum de nós pode escolher o passado, mas podemos escolher o que fazer com ele, e se prestarmos atenção, até os maus exemplos podem ensinar-nos alguma coisa. Ele mostrou-me muito claramente o tipo de pessoa que nunca quis ser.

Costumava dizer aos meus colegas de escola que era adotado e que o meu pai verdadeiro era o Arnold Schwarzenegger (embora não tenha herdado os músculos dele!). Agarrava-me a pessoas assim, a heróis de filmes, música e livros, tentando perceber o que significava ser homem. O teu avô era o que se chama hoje um *bully*. Por causa disso, aprendi desde cedo o quanto odiava os *bullies* e o quanto não suportava qualquer tipo de injustiça. O Arnie não tolerava isso, porque haveria eu de tolerar?

Houve alturas em que isso me fez entrar em conflito com pessoas ou meteu em sarilhos, porque nunca fui bom a ficar calado quando sinto que algo está errado. Mas sabes que mais? Isso faz parte de quem sou, e é uma parte que quero passar para ti — a coragem de defender o que está certo, mesmo quando é difícil.

Não tive um grande modelo a seguir, por isso tive de procurar um. Espero que, à medida que fores crescendo, também encontres os teus próprios modelos. Alguns serão famosos e outros poderão ser pessoas que fazem parte da tua vida. Lembra-te apenas de que os teus heróis nem sempre têm de ser perfeitos, mas se algum deles te mostrar uma faceta menos boa, magoar os outros ou deixar de viver de acordo com os valores que admiras, lembra-te de que não lhes debes lealdade. Eles não te merecem. Aqueles que admiras podem mudar, e tu também. O meu pai mostrou-me quem não queria ser, mas tu mostraste-me quem posso ser.

Posso não ser capaz de saltar de helicópteros ou lutar contra 20 homens ao mesmo tempo como os heróis que admirava, mas se conseguir mostrar-te a força expressa na bondade e no amor, isso é suficiente para mim.

Obrigado. Amo-te.

Pai

Luke • 35–44 • West Midlands, Reino Unido • Professor

Querido filho,

no momento em que escrevo esta carta, tens apenas sete meses e ainda me parece estranho escrever a palavra «filho». Ainda me estou a habituar a tudo isto. Há muitas perguntas que coloco constantemente: como posso garantir que não passas frio quando saís do banho? Quando devo passar-te à mãe para ela te dar de comer? Como posso fazer-te sorrir quando te sentes frustrado e chateado? Mas houve uma coisa que não me levantou dúvidas, que foi saber como te amar.

Desde o momento em que vieste ao mundo, tudo mudou. De repente, passei a ter um propósito: tu. Trouxeste luz aos meus ossos e deste-me uma nova vida, uma segunda oportunidade neste planeta. A oportunidade de te ajudar a entrar neste mundo grande e cruel com um empurrãozinho carinhoso, na esperança de que não cometas os mesmos erros que eu cometi. Acho interessante que tantas cartas neste livro sejam entre pais e filhos que já têm um diálogo, mas nós ainda não chegámos a esse ponto. Isso não quer dizer que não comuniquemos — o teu sorriso quando chego a casa do trabalho e o teu riso pateta quando faço aqueles ruídos parvos com os lábios na tua barriga trazem uma alegria imensurável ao meu dia.

Reconheço-me em ti e, por vezes, vejo traços da tua mãe — embora não tantos como ela gostaria. És uma extensão de mim mas, quando olho para ti, não vejo um homem com cabelos grisalhos e stressado a olhar para mim; vejo um futuro, cheio de esperança e possibilidades. Que dádiva maravilhosa tem sido. Mal posso esperar para partilhar música e filmes contigo. Quero rir contigo, quero chorar contigo. Quero estar presente em todos os momentos importantes e em todos aqueles que não parecem significativos, mas que importam mais do que tudo.

Penso no teu futuro amiúde, e é engraçado saber que, quando leres esta carta, o futuro já terá chegado. Que tipo de homem te terás tornado? Vais gostar de futebol? Se sim, rezo para que tenhas a mesma paixão pelos Spurs que eu tenho. Não faças nenhum disparate como torcer pelo Arsenal só para me irritar — vais conseguir.

Mas tudo o que realmente desejo para o teu futuro é felicidade. Que leves esse espírito contagiante e otimista que te define até à tua vida adulta. Encontra a bondade neste mundo, filho, ela existe à saciedade. Mas se a vida se intrometer e eu não estiver aqui quando leres isto — quero pedir-te uma coisa: que cuides da tua mãe. Ela ama-te mais do que imaginas. Amamos-te os dois.

Com amor, Pai

Stefan • 35–44 • Londres, Reino Unido • Produtor de Marketing Digital

Meu menino,

quero começar pelas coisas que adoro em ti e que vou guardar para sempre no coração. Tens agora 5 anos. Adoras brincar com os teus carrinhos e com o Homem-Aranha. Andamos de bicicleta juntos e adoramos jogar Super Mario Brothers. O teu cabelo loiro e encaracolado faz sucesso na escola. És o meu melhor amigo.

Passemos agora a algo em que quero realmente refletir e recordar. Como já tinha as tuas duas irmãs mais velhas, pensava que sabia tudo sobre o que significava ser pai. Ser um «papá». Sabia como ser «pai de meninas». Mas quando te segurei nos braços pela primeira vez, percebi que havia uma responsabilidade indescritível associada a ser pai de um menino. Não quero colocar-te num pedestal e dizer-te que senti que era uma tarefa mais importante, ou uma experiência mais especial. Não foi isso (pelo menos, não totalmente).

Sabes, as tuas irmãs nunca tiveram de provar que eram fortes no recreio, nem que eram «duronas», nem se conseguiam ou não suportar a dor. Nunca sentiram que precisavam de esconder as lágrimas como tu tens feito, com medo de parecerem inferiores. Já andas na escola há dois anos e reparei que tens um fardo adicional com que lidar. Quero que saibas que eu compreendo. Já estive no teu lugar. Em muitos aspetos, ainda estou. Isso não desaparece. A sociedade, as redes sociais, os filmes, as séries de televisão. Está por todo o lado. Quero que saibas, meu filho, que não precisas de provar nada a ninguém. Sê tu mesmo. Mostra a todos que uma picada de abelha dói. Diz às pessoas que choraste quando a mãe do Bambi morreu. Se as pessoas perguntarem, diz-lhes que sim, que usas um amaciador ótimo no cabelo para realçar os caracóis. Serás muito mais valorizado. Demorei décadas a percebê-lo, mas serás mais feliz por isso.

É tudo o que tenho a dizer por agora. Ah, e sê gentil com as tuas irmãs; elas vão precisar de ti.

Dean • 35–44 • Leicestershire, Reino Unido • Designer Digital Sénior

Querido filho,

já passou quase um ano desde que entraste nas nossas vidas, e sei que a minha vida nunca mais será a mesma e que mudei para sempre. Foste um raio que atingiu profundamente algumas das minhas crenças mais arraigadas, desafiando as minhas próprias percepções sobre o que significa ser homem e pai. Quero que saibas que te amo pelo ser único, enérgico, hilariante, forte, sensível, resiliente, corajoso e aventureiro que és.

Sempre soube, desde muito jovem, que queria ser pai. Parecia-me o curso natural das coisas: desfrutar de ter uma família e de ter os filhos por perto, viver o amor supremo e dar sentido e propósito à minha vida. Sempre achei que sustentar a família era um dever nobre, e que a abnegação ritualística de cumprir esse dever acima de tudo era o que definia um homem. Os homens à minha volta tinham ombros largos e carregavam a responsabilidade como pedras nas suas mãos ásperas e marcadas pelo trabalho. Eles, como todos nós, tinham defeitos e raramente partilhavam as suas emoções, muitas vezes confinadas a espaços exclusivamente masculinos aos quais eu não sentia que pertencesse. A paixão masculina era reservada para gritar os golos marcados nos jogos de futebol, e a compaixão e a empatia eram uma linguagem implícita, trocada em olhares cúmplices de olhos frios que eu não conseguia decifrar.

À medida que fui amadurecendo e que me afastei do homem que achava que devia ser, deparei com uma série de conflitos; uma dualidade paradoxal de vergonha e tristeza misturada com aventura, ambição e orgulho. Percebi que era gay à beira de uma enorme mudança. O novo milénio refulgia com promessas metálicas, mas as noções de paternidade tradicional e masculinidade estavam teimosamente gravadas em pedras inamovíveis. Aos 15 anos, não conseguia imaginar que tu alguma vez existisses, e isso partiu-me o coração. Nunca faria parte daquele grupo de homens com as suas famílias, cuja camaradagem me era fechada e inacessível.

Foi preciso muito tempo, paciência e autorreflexão — qualidades com as quais, como sabes, às vezes tenho dificuldade — para me aceitar. Por fim, fiquei entusiasmado por moldar este novo futuro para mim

e por permitir que novos sonhos e possibilidades surgissem, por abandonar planos fixos e perseguir a felicidade e a realização, onde quer que elas estivessem. Com o passar dos anos e da experiência, surgiram novos direitos para as pessoas LGBT+ e as minhas novas ambições e esperanças começaram a infiltrar-se e a fundir-se com os meus antigos sonhos. Começaste a tornar-te uma possibilidade, mas não me atrevi a ter esperança. Durante muito tempo, a ideia da paternidade continuava confinada àquela reflexão imaginária de «um dia». Nunca me considerei propriamente grande ativista. Um grande crente e apologista da mudança, sim, mas sempre parti do princípio de que me integraria na sociedade e que, em grande parte, seguiria a minha vida com uma gratidão incondicional. Seria capaz de contornar as regras apenas o suficiente para me permitir ser eu próprio e traçar o meu próprio caminho, mas nunca as quebraria verdadeiramente, por medo de perturbar uma ordem que me trazia uma sensação familiar de conforto. Brasas, faíscas e cinzas de mudança, em vez de fogos de artifício de glória em cores vivas.

Agora percebo que isso está errado — parte em busca da glória, mereces tudo isso e não deves contentar-te com menos. Sê a mudança que queres ver no mundo. Parte de ser homem é encontrar o teu próprio caminho e celebrar a tua própria jornada com orgulho. Antes de te adotarmos, eu tinha visões do pai que queria ser. Via-me como alguém carinhoso, consciente das minhas vulnerabilidades e forte o suficiente para te ajudar a superar os aspetos mais difíceis do teu passado — teria os ombros largos e a capacidade de cumprir o meu dever para contigo. Não tenho vergonha de dizer agora que houve momentos em que me revelaste facetas de mim que não sabia que existiam, despertaste medos adormecidos e, muitas vezes, pus em causa se seria suficientemente bom para ser o pai de que precisas. Tenho esperança de que sejas capaz de me perdoar pelas vezes em que errei e que saibas que, por mais desafiantes que as coisas tenham sido e por mais difíceis que possam vir a ser, estarei sempre ao teu lado; o meu compromisso e dedicação para contigo serão inabaláveis e amar-te-ei sempre e para sempre. Prefiro partilhar as esperanças que deposito em ti, em vez de te dar conselhos sobre como lidar com o facto de seres homem no nosso mundo. Espero que te respeites sempre e aos outros, sabendo distinguir o que é certo do que é errado. Espero que

sejas generoso com o teu tempo, amor e dinheiro. Espero que mostres às pessoas o teu melhor esforço. E que aceites com humildade quando tu e os outros falharem. Espero que aprendas e pratiques o perdão. Tenta ajudar os outros. Espero que sejas uma pessoa que inspira confiança e compreensão. Espero que tenhas curiosidade pelo mundo. Espero que aprendas sempre com as tuas experiências, tanto as boas como as más, e que elas te ajudem a traçar o teu próprio caminho. Assume a responsabilidade e a autoria das tuas escolhas. Espero que, quando cometeres erros, sejas gentil contigo próprio e com os outros. Espero que procures sempre construir pontes, em vez de as destruir. Espero que acredites no trabalho de equipa e na união. Espero que sintas sempre que pertences a algum lugar. Espero que saibas os teus limites e te aceites como a pessoa incrível que és. Espero que saibas quando dizer «sim» e te abras a todas as coisas incríveis que a vida tem para oferecer. Espero que saibas quando dizer «não» e que te mantenhas em segurança. Espero que defendas aquilo em que acreditas. Espero que tenhas orgulho em ti e na tua vida, porque eu não poderia estar mais orgulhoso de ti.

E quando te apaixonares, ama intensamente, mas lembra-te sempre de que também mereces receber a mesma medida de amor em troca. Espero que tenhas esperanças. Espero que tenhas sonhos. Espero que te tornes um homem muito melhor do que eu e que possas partilhar a maravilhosa dádiva de ajudar os outros a compreender o que é ser homem, através do teu próprio exemplo.

Amo-te, filho, mais do que as palavras conseguem descrever. Sempre e para sempre, daqui até à Lua, daqui até ao céu.

Papá

Sam • 35–44 • Londres, Reino Unido • Professor

*Aponta para as estrelas;
se alcançares a Lua,
ainda assim terás
saído da atmosfera.*

Ian • 55–64 • Cumbria, Reino Unido • Gestor Sénior do SNS

Meus queridos _____ e _____,

provavelmente não vos surpreenderá saber que sempre quis ter filhas. Todos os meus alunos concordaram comigo que isso seria o melhor; que tenho uma «verdadeira energia de pai de meninas» foi o consenso na turma. Antes de vocês nascerem, sentia que a tarefa de criar meninas no patriarcado era, de alguma forma, mais simples: amar, valorizar e capacitar. Mas os rapazes? Amá-los — claro. Valorizá-los — certamente. Mas como capacitar rapazes quando, apesar de não terem escolhido nem os corpos nem o ambiente em que nasceram, em virtude dessas circunstâncias, já estarem imbuídos dos privilégios e responsabilidades dos poderosos?

Por isso, quando eu e a vossa mãe descobrimos, na ecografia das 12 semanas, que não íamos ter gêmeas, mas sim gêmeos, precisei de algum tempo para processar a notícia. Os meus sonhos de levar as minhas filhas adolescentes aos concertos da Chappell Roan pareciam ter-se desfeito. O que faria eu com os rapazes? Teria de desenvolver um súbito interesse pelo futebol?

Foi preciso que a vossa mãe (claro) me explicasse o óbvio: ainda podes levá-los aos concertos da Chappell Roan (e entrelinhas: seu idiota...) Talvez o meu medo de criar rapazes se devesse a uma crença arraigada que voltava agora à superfície: a ideia de que eu próprio não era um rapaz «a sério». Não gosto de desporto — nunca demonstrei qualquer aptidão especial para isso; sou, por natureza, bastante sensível e avesso ao risco — não sou conquistador nem dominador; e, regra geral, sinto-me mais à vontade a discutir emoções e sentimentos — esferas tradicionalmente consideradas mais «femininas».

Nos dias confusos após o vosso nascimento, todas as incríveis parteiras do hospital que ajudaram a cuidar de vocês pareciam reforçar a minha preferência pré-paternidade por meninas. «Meninos ou meninas?», perguntavam. «Dois meninos, gêmeos verdadeiros», respondíamos. «Ahhh», diziam elas. «Meninos da mamã! Não faz mal, papá, talvez tenha a sorte de ter uma menina da próxima vez.» Fora do hospital, ouvi por acaso

uma conversa de um pai que seguia uma toada semelhante: «Sim, acho que, se fosse menina, eu seria mais brando com ele, mas como é menino, revejo-me nele, por isso sou mais exigente.» Não era só eu que achava a ideia de criar meninos uma perspectiva mais complicada ou intimidante do que criar crianças do sexo oposto.

Porquê?

Naquelas primeiras horas e dias, enquanto me apaixonava perdidamente por ambos e aprendia a cuidar de vocês, essa questão do «porquê» não parava de ecoar no meu cérebro cheio de dopamina. Comecei a perguntar-me se seria porque, a um nível inconsciente, há muito poucas pessoas que se sentem como um rapaz «a sério» ou até uma rapariga «a sério». Amar-se a si próprio — amar-se verdadeiramente — é talvez a lição mais difícil que qualquer ser humano tem de aprender. Quando temos um filho do mesmo sexo, é mais fácil revermo-nos nele e, se não tivermos cuidado, sermos tão «exigentes com ele» como provavelmente somos connosco próprios.

Aos poucos, através da névoa da privação de sono, da adrenalina, dos biberões e das fraldas, a minha função como recente pai de gémeos cristalizou-se: precisava de me aceitar, talvez até de me amar e à minha própria versão de homem. Ao fazê-lo, poderia tentar dar-vos um modelo masculino não tradicional, adequado a 2025. Em vez de me preocupar por ser fraco, não me impediria de chorar de alegria na vossa frente. Em vez de me preocupar por não ter tido «sucesso» na minha carreira, orgulhar-me-ia de ser o vosso principal cuidador. Esforçar-me-ia por ver a minha sensibilidade como a minha maior força — beijar-vos constantemente, gabar a vossa beleza, o facto de serem os meus meninos incríveis, carinhosos e generosos.

E foi o que fiz. A vossa mãe-maravilha voltou ao trabalho após cerca de quatro meses, e eu passei a ser o vosso principal cuidador. Aprendemos a conhecer-nos de verdade. Passei a detetar quais os sons que significam que querem água, e quais os que significam que querem uma lufada de ar fresco ou um abraço. Cantámos juntos (muitas canções da Chappell

Roan, intercaladas com canções de embalar), nadámos juntos, brincámos ao «cucu» juntos, aninhámo-nos juntos e rimos juntos. Claro que houve desafios — ser pai é difícil! Tal como ser bebé é difícil. Mas criar dois meninos tem sido um lembrete maravilhoso de que a vida nunca é só uma coisa ou outra — geralmente é tudo, ao mesmo tempo.

Nos filmes e nos livros, se os protagonistas tiverem sorte, no final da história terão conseguido obter não aquilo que talvez quisessem inicialmente, mas aquilo de que sempre precisaram. Eu queria meninas. O universo deu-nos, a mim e à vossa mãe, dois anos difíceis e, depois, dois lindos meninos. Graças a vocês, aprendi a amar-me e a orgulhar-me da minha versão de masculinidade. Nunca fui tão feliz e sinto-me o homem mais sortudo do mundo.

Amo-vos aos dois com todo o coração e sempre vos amarei, meus meninos.
Pai

Rob • 35–44

Meu querido filho,

demonstrar coragem como homem é ser capaz de se erguer e ajudar, apoiar e, quando necessário, dar voz àqueles que não a têm.

Sendo um homem de cor, compreendo alguns dos aspetos que irás enfrentar por seres mestiço. Terás o privilégio de ser homem, mas serás marginalizado pela cor da tua pele. Embora seja difícil, isto dar-te-á uma visão única da vida, que poderás usar para influenciar positivamente quem te rodeia. Educar os teus amigos e exigir que cumpram os padrões pelos quais te reges é corajoso e requer coragem para definir o que significa ser homem.

Não agir equivale ao silêncio. Uma vez, estava na festa de anos de um amigo e alguém me dirigiu um insulto racista. E o que disse eu? Nada. Limitei-me a baixar a cabeça e a sentir dor e desconforto. Evitei o conflito e deixei que essa pessoa e os seus amigos se rissem entre si, voltando para casa orgulhosos do seu racismo. Não estou a dizer para entrares com tudo, para armares confusão e te colocares em risco. Mas sim para teres a coragem de perguntar com calma e respeito: «Porque usaste essas palavras?»

Ter a força para fazer isso poderia ter evitado que outra pessoa fosse magoada, ou feito com que alguém pensasse duas vezes antes de falar. Isto tem o poder de mudar comportamentos e de ter um impacto positivo na sociedade. À medida que fores crescendo, espero que encontres essa coragem. Que seja algo que desenvolvas com o tempo e no qual trabalhes e te exerçites constantemente.

Nesta vida, as coisas que me fizeram sentir bem comigo mesmo e orgulhoso de ser um homem foram as ocasiões em que fui capaz de demonstrar amor livremente e ajudar aqueles que realmente precisavam.

Não haverá nada que me deixe mais orgulhoso. Agora, ainda és apenas uma criança pequena, mas vejo isso em ti e mal posso esperar para que tenhas um impacto positivo nas pessoas à tua volta.

Amo-te sempre,
Pai

Jason • 35–44 • Surrey, Reino Unido • Consultor Empresarial

PAIS DE TODO O MUNDO E DE TODAS AS ESFERAS SOCIAIS E PROFISSIONAIS REÚNEM-SE NESTA COLEÇÃO, SINCERA E COMOVENTE, DE CARTAS DIRIGIDAS AOS SEUS FILHOS.

O que gostaria de poder dizer ao seu filho antes de ele enfrentar o seu primeiro verdadeiro fracasso? Antes de passar pela experiência de um coração partido? Ou quando ele tiver de se tornar independente? Como lhe ensinaria a demonstrar força e ambição sem ser agressivo ou dominador? Como o orientaria rumo a uma vida feliz, cheia de amor e bem-sucedida?

Abraçando a expressividade emocional, a vulnerabilidade e a conexão, *Cartas aos Nossos Filhos* é uma recolha de mensagens poderosas, de uma honestidade desarmante, escritas por pais aos seus filhos sobre a realidade complexa da paternidade moderna e sobre o que significa ser homem.

Uma obra marcante, que resulta de uma seleção de entre mais de 1600 cartas. Mais do que um livro, é um ponto de partida para o debate inadiável sobre a masculinidade.



INCLUI CARTAS DE JAVIER BARDEM, RIZ AHMED,
JOHN BISHOP, LOUIS THEROUX, DINO D'SANTIAGO,
FERNANDO RIBEIRO E NUNO MARKL



Penguin
Random House
Grupo Editorial

penguinlivros.pt
penguinlivros

ISBN: 978-989-596-312-6



9 789895 963126