

The Wellbeing
Issue

Early Childhood Matters

What does wellbeing
mean for parents and
other caregivers?

Entrevista com Juanes

Músico



**“Ser pai significa
desatar sua alma”**

O cantor e compositor colombiano Juanes, vencedor de 28 prêmios do Grammy e do Grammy Latino, tornou-se pai em 2003, quando ele e sua esposa, Karen Cecilia Martínez, deram as boas-vindas a Luna, seguida por Paloma (2005) e Dante (2009). Para ele, a paternidade é "o maior presente da vida", e explica que isso marcou um novo capítulo na sua história. Desde então, sua discografia tem apresentado canções escritas para seus filhos, como "Para tu amor", que foi composta quando sua filha Luna tinha duas semanas de vida, ou "Tu guardián", que, segundo ele, é "uma canção para ajudar a dormir e proteger dos monstros".

Nesta conversa de pai para pai com Michael Feigelson, CEO da Van Leer Foundation, o artista reflete sobre como ter filhos transformou tudo, desde a maneira como ele cuida de si mesmo para poder cuidar dos outros, até o papel da música e da arte na criação dos filhos. Ele também destaca a importância da comunicação e de estar aberto emocionalmente para ser um marido e um pai melhor.

Uma lembrança muito especial para mim foi momento em que soube que seria pai. Você se lembra quando a Cecilia contou que você seria pai?

Nunca disse isso a ninguém, mas alguns dias antes, em Los Angeles, uma amiga minha me enviou uma mensagem que dizia algo como "Sonhei com você ontem à noite e você tinha uma filha com cachinhos dourados". Quando chegamos a Bogotá, Cecilia estava com a menstruação atrasada, então ela fez um exame e, de fato, estava grávida. Liguei para minha amiga e perguntei: "Ei, você é uma bruxa ou algo parecido?" (risos).

A gente sempre quis ter filhos. Eu estava muito animado e nervoso, típico de alguém que está começando um novo capítulo da vida, mas eu não estava com medo. Na verdade, era algo que eu queria do fundo do meu coração.

E durante a gravidez? Para nós, não foi exatamente o que esperávamos. Os primeiros três meses foram especialmente difíceis. Como foi esse processo para vocês?

Estávamos morando em Bogotá quando começamos esse novo capítulo e, na época, eu estava viajando

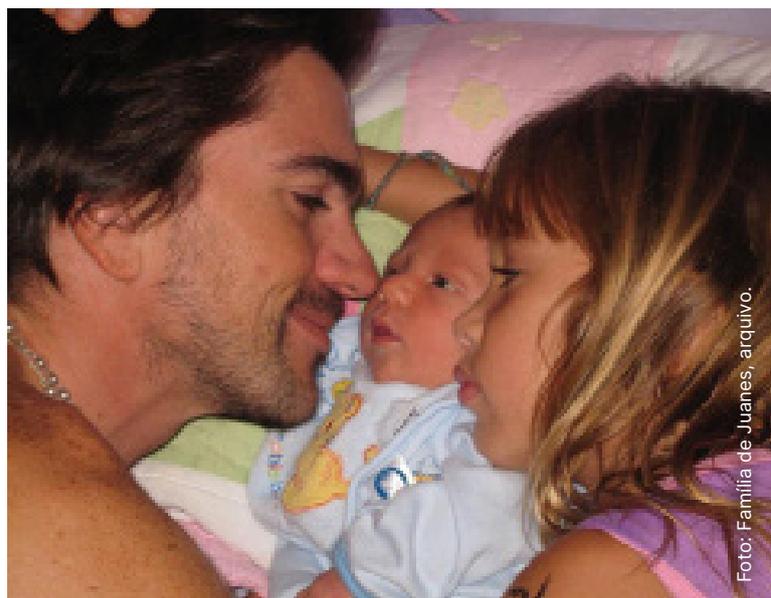


Foto: Família de Juanes, arquivo.

↑ Juanes e suas duas filhas

demaís. O fato de não poder estar com Cecilia me fazia sentir impotente, mas, ao mesmo tempo, éramos muito jovens e podíamos lidar com isso. Quando Cecilia estava grávida de quatro ou cinco meses, ela veio para Miami, e lá as coisas ficaram mais difíceis porque não tínhamos amigos ou família, e quando eu viajava, ela ficava sozinha. Mas sempre sonhamos com esse novo futuro, essa nova experiência, e aceitamos o desafio.

Então, chegou o dia e você encontrou Luna pela primeira vez. Você pode descrever esse momento? Como você se sentiu?

O nascimento dela foi um momento de grande alegria, mas também foi muito tenso porque, há três décadas, quando uma das minhas irmãs deu à luz, houve uma complicação grave e ela ficou em coma por 27 anos. Senti a mesma ansiedade que tive naquela época. Naquele momento, esquecemos tudo o que havíamos preparado, tudo o que havíamos ensaiado para o parto. Quando ela nasceu, contei seus dedos, olhei para seus olhos, seus lábios, seu nariz, sua boca. Havia muita alegria naquele quarto. O médico, a enfermeira, Cecilia e eu estávamos lá e, logo depois, outra pessoa estava conosco. Estávamos muito felizes.

O que você aprendeu com a experiência dos primeiros dias de vida da Luna que depois pôde aplicar com a Paloma e o Dante? O que mudou?

Eu estava muito nervoso com a Luna. Não deixei ninguém segurá-la. Estava paranoico com tudo, acordava à meia-noite para ter certeza de que ela estava respirando bem. Acho que estávamos um pouco mais relaxados com Paloma e Dante.

Mães e pais estão sempre tão comprometidos com os filhos que às vezes nos esquecemos de cuidar de nós mesmos e uns dos outros. Como você cuida do seu bem-estar e da Cecilia para que possam exercer o papel de pais?

Cecilia e eu temos muito em comum, e gostamos de praticar esportes e nos manter saudáveis. Mas também é importante conversar bastante, comunicar-se. Acho que sonhar juntos e nos enxergar juntos no futuro é importante.

Como você usa a música em seu papel de pai para transmitir essa energia aos seus filhos à medida que eles crescem?

Acho que a arte é muito importante para o desenvolvimento cognitivo de qualquer ser humano, especialmente durante os anos de formação. A arte mudou minha infância, e eu tinha plena consciência disso quando Luna, Paloma e Dante nasceram. Acho que a música e tudo o que é lúdico, incluindo texturas, cores e aromas, são fundamentais.

Sou péssimo em cantar, mas descobri que, ao cantar os cantos hebraicos do meu bar mitzvah para minha filha, cantos que eu achava que tinha esquecido, ela adormeceu. Muitas pessoas não se sentem à vontade para cantar porque não cantam bem. Que dica você poderia dar aos novos pais que não cantam tão bem sobre como usar a música com seus bebês?

Acho que a música é como o ar. Qualquer pessoa pode e deve respirá-la. Não importa que você não é um cantor profissional. Não é preciso ser um Pavarotti para cantar para o seu bebê. Seu filho ou filha vão se conectar com a vibração de sua voz mesmo antes do nascimento. A afinação não é importante. O importante é cantar com amor. Eles descobrem sua voz, sua língua, os lábios. Eles descobrem os sons que podem fazer e depois começam a criar palavras.

“Acho que a música é como o ar. Qualquer pessoa pode e deve respirá-la. Não importa que você não é um cantor profissional.”

Com o Dante houve um momento em que você tomou a decisão de fazer uma pausa no trabalho. Como foi esse processo?

Quando Dante nasceu em 2009, eu não conseguia lidar com a dor que sentia e com o choro dele quando eu saía de casa. Foi devastador porque a mesma coisa aconteceu com Luna e Paloma. Naquela época, percebi que havia perdido muito tempo sem criar um espaço em que pudesse cuidar de mim. Aquele momento foi muito estranho. Eles achavam que eu estava louco. Por que eu iria querer parar de ganhar tanto dinheiro e abandonar uma trajetória de muito sucesso? Mas tomei a decisão certa. Fiz apenas uma pausa de quatro ou cinco meses, mas era o que eu precisava. Eu precisava estar em casa com eles. Hoje temos um ótimo relacionamento. Estamos realmente conectados, e acho que isso se deve ao fato de eu ter tomado essa decisão.

← Paloma, Juanes, Dante, Cecilia, Luna



Foto: Família de Juanes, arquivo.

Por que você acha que é tão difícil para nós tomarmos esse tipo de decisão como pais?

Somos educados em uma sociedade em que é preciso estar sempre produzindo, mas, na verdade, é com nossos filhos e com o nosso relacionamento com eles que devemos nos preocupar. Na época, eu estava muito ansioso porque poderia ter sido o fim da minha carreira, mas hoje, em retrospecto, me sinto feliz porque tomei uma decisão coerente com quem eu sou.

“A vulnerabilidade nos torna fortes”

Em nosso trabalho, observei que, principalmente para pais e homens em geral, é difícil se abrir emocionalmente. Por que você acha que isso acontece?

Acho que, talvez pelo mesmo motivo pelo qual a sociedade exige que a gente produza cada vez mais, também temos uma sociedade machista na qual os homens não podem chorar, não podem demonstrar nenhum tipo de "fraqueza". Mas acho que a vulnerabilidade nos torna fortes. Conversar com seus melhores amigos ou com pessoas em quem você confia sobre seus problemas em casa, ou mesmo com seus filhos, pode ser a coisa mais saudável que você pode fazer.



↑ Juanes com sua mãe e filha

Sei que você canta para sua mãe com frequência. Essa parece ser uma ótima maneira de cuidar dela, de retribuir o carinho que ela lhe deu durante a infância. Como essa tradição começou? O que você costuma cantar para ela?

Quando eu era criança, sempre havia música em minha casa, especialmente quando passávamos algum tempo juntos na sala de estar. Acho que minha mãe está realmente ligada a essa época. Quando canto essas músicas para ela, acho que ela se lembra. Sempre que vou para casa, ela me pede para cantar para ela. Em minha casa, ouvíamos muita música de todos os lugares, mas principalmente música latino-americana. Ela gosta muito quando canto para ela uma música chamada "Sapo Cancionero", interpretada por Los Chalchaleros.

Nota:

Em 2006, Juanes criou a fundação Mi Sangre, que se dedica a construir uma cultura de paz na Colômbia. A Mi Sangre desenvolve habilidades de vida, liderança e empreendedorismo social em crianças e jovens adultos.

Ao orientar a nova geração, a Mi Sangre ajuda a preparar futuros pais e mães na Colômbia.

➤ [Encontre este artigo on-line em earlychildhoodmatters.online/2023-10](https://earlychildhoodmatters.online/2023-10)