

VOL. 2, Nº 7, 2021

MÃES QUE ESCREVEM

WWW.MAESQUEESCREVEM.COM.BR



Uma mulher
autista pode ser
ótima mãe

Relato sobre o
preconceito no
mercado de
trabalho

Série de
textos Mães
Narcisistas

A importância do
acolhimento no
desenvolvimento
emocional

Carta à Leitora



Há quem diga que temos espaços que nos acolham, mas não é bem assim; por sermos mães já nos colocam a sobrecarga da culpa e da abnegação do ser mulher. Nos colocam num papel romantizado que estamos cansadas de atuar.

Temos voz, mas precisamos de espaços que façam com que elas ecoem cada vez mais longe.

Queremos falar livremente que amamos nossas crias, mas não gostamos da maternidade.

Queremos falar que nossos filhos não moram conosco sem sermos julgadas. Queremos que os amigos nos olhem como sempre nos olharam.

Queremos que familiares respeitem nossas decisões.

Queremos ser nós mesmas, além de mães.

E é por isso que este projeto está no ar, para desmistificar o que é ser mãe. Obrigada a todas as mulheres que abraçam essa causa. Esse espaço é nosso! Bem-vindas à realidade, informação e uma dose de senso crítico. Boa leitura!

Joice Melo

Editora e fundadora

Textos e escritoras

Pagar a língua na maternidade, quem nunca?

Autora: Gisele Sertão

Revisão: Luiza Gandini

Carta para o Rafa, vulgo Girinim

Autora: Ana Paula Balduino

Revisora: Luiza Gandini

Mães abandonadas

Autora: Fernanda Oliveira Santos

Revisora: Luiza Gandini

As transformações que um filho demanda

Autora: Márcia do Valle

Revisora: Luiza Gandini

Uma hora a conta chega

Autora: Viviane Moreira

Revisora: Luiza Gandini

Mães narcisistas

Autora: Beatriz Ferreira Pinto - Psicóloga

Além de racista, minha mãe é machista e racista

Autora: Anônimo

Presencialmente. Vivas

Autora: Waleska Barbosa

A importância do acolhimento no desenvolvimento emocional

Texto: Jeniffer Braga

Carta de uma mãe preta

Autora: Juliana Santos

Relato sobre o preconceito no mercado de trabalho

Autora: Caroline Maldonado

Criando crianças antirracistas: o papel do adulto

Autora: Danielle Barreto

A mãe monstra

Autora: Malu Teodoro

Eu sou atípica mãe invisível

Autora: Amanda

Uma mulher autista pode ser ótima mãe

Autora: Ana Paula Carvalho

Ler, conhecer e reconhecer-se: histórias que nos ensinam sobre sentimentos

Autora: Gisele Souza Gonçalves

Um sentimento que muitas mães vivenciam: o de prisão

Autora: Nadja Souza

Seja uma mãe que escreve

Quer falar sobre maternidade real, desabafar ou apenas compartilhar seus contos, crônicas, poesias, ilustrações e tudo mais? Seja uma mãe que escreve. Nós não falamos apenas sobre maternidade, mas damos espaço para que mães possam escrever sobre o que quiserem. Lembre-se, temos voz, solte a sua!

Veja nosso editorial:

Maternidade real

Saúde mental

Neurodiversidade

Autocuidado

Carreira

Questões de raça/etnia

Sexualidade

LGBTQIA+

Política

Finanças

Literatura

Relacionamento interpessoal

Empreendedorismo

E muito mais...

ENVIE PARA: contato@maesqueescrivem.com.br

ACESSE O SITE: <https://maesqueescrivem.com.br/>

SIGA NAS REDES SOCIAIS: [@maesqueescrivem](https://www.instagram.com/maesqueescrivem) (em todos)





Pagar a língua na maternidade, quem nunca?

Tem uma frase que é clichê, que muito se ouve por aí em algum momento da maternidade, e que com toda certeza você dirá: “Paguei a minha língua”. Se você ainda não é mãe e pensa em ter filhos algum dia, provavelmente já se pegou dizendo algumas dessas frases: “Meu filho jamais vai dormir na cama compartilhada.”, “Chupeta nem pensar”, e por aí vai. Situações não faltam pra que você idealize o que vai ser melhor pro seu filho quando você for mãe!

Deixa eu te contar uma coisa? Na teoria é tudo muito lindo, mas na prática são outros quinhentos. Há um mundo materno romantizado que te faz pensar em uma maneira “ideal” de ser mãe, que tende a te iludir, frustrar e decepcionar mais do que te ajudar. É normal você pensar na forma como vai querer educar e ensinar o seu filho, e se imaginar vivenciando as coisas que acredita e que acha correto pra quando for mãe.

Mas você vai precisar desconstruir muita coisa do que pensou ser o “certo”, pois essas expectativas, lá atrás idealizadas, irão te fazer sentir muitas vezes falha ou que não está sendo a mãe “ideal”. A verdade é que não existe uma fórmula secreta.

Você vai fazer muitas coisas que disse que não faria. Não porque você está errando, e sim porque o que você idealizou não corresponde à sua nova realidade. Entre um bebê chorando e relutando no berço pra dormir, e um bebê dormindo calmamente na sua cama pra que você enfim possa conseguir descansar também, acaba-se escolhendo a segunda opção, é óbvio. Entre um bebê que não se alimenta de jeito nenhum, mas que ao assistir TV abre a boca umas três vezes, a segunda opção é a melhor para que seu filho seja alimentado, por exemplo.

Há diversas outras situações em que seus “ideais” serão derrotados em troca da sua paz e do seu descanso. Em troca de ver seu filho bem alimentado ou entretido com algo pra que você consiga terminar o jantar, por exemplo. E está tudo bem. Você não é uma péssima mãe por isso. Entenda: a mãe perfeita existe, só que ela ainda não tem filhos.

Existe, sim, a mãe humana, a mãe que erra tentando acertar, que faz o melhor que pode pro bem estar do seu filho e que inevitavelmente há de pagar a língua.

Gisele Sertão





**Carta para o
Rafa, vulgo
Girininim**

Desde que te descobri, eu chorei todos os dias. Chorei de medo, de frustração e de angústia. Chorei porque não sei o que fazer e nem pra onde ir.

Chorei porque não faço ideia de como te encaixar na bagunça que é a minha vida e, principalmente, por medo desse mundo cruel.

Eu choro nesse exato momento. Agora falta bem pouco pra gente se conhecer. Pouco mesmo! A cada dia você dá mais sinais de que quer vir ao mundo o quanto antes. Não sei de quem puxou essa agitação e ansiedade!

Bem, Rafinha, você vai ouvir muito as pessoas falando o quanto sua mãe é doida. Vai ouvir as histórias da gravidez, de quando você tava aqui dentro e gritando “lupiiii” a cada move de pole, a cada exercício de pilates, a cada dia de trabalho, palestra, curso ou a cada movimento simples do dia a dia que grávidas não costumam fazer, mas, como ninguém me passou o roteiro, eu não tinha essa informação. Fui lá e fiz!

Eu não sei ser mãe; vou ter que aprender com você. Não sei fazer bolos nem tenho receita secreta.

Não saberei costurar tua fantasia para a escola nem te ajudar com a maquete do dever de casa.

Mas te garanto que vamos dançar pela casa (e na rua também) mesmo sem música! Vamos rir de tudo mesmo quando as coisas estiverem difíceis. Vamos brincar, rir e chorar!

Você vai ter a mãe mais louca de todas, mas prometo que serei a melhor que posso. Darei o meu melhor a cada dia e às vezes não será suficiente; mas é o meu melhor. Só espero que você seja um homem respeitador, honesto e gentil. De resto, a gente resolve.

Espero que possamos viajar com muitos pães com mortadela na bolsa, que tenhamos muitas histórias para contar, que amemos nossa companhia e que os sorrisos não cessam nunca. Espero que o amor não falte entre nós!

Vem, Rafinha! Eu não tô pronta, mas as boas mães nunca estão. Venha no seu tempo, quando quiser! Já tá tudo preparado aqui e o que não estiver vamos agir juntos, porque somos uma incrível dupla cercada de um time infinito de pessoas que nos amam e cuidam de nós.

De sua mãe, a Ana surtada e redonda, mas que promete que vai ficar tudo bem!

Ana Paula Balduino

Mães abandonadas

Um dia pedi para uma pediatra no Instagram para que ela falasse um pouco sobre os bebês de alta demanda (high need), e ela me deu uma resposta que me fez ver a questão por um ângulo para o qual eu ainda não tinha olhado.

Ela disse que a maioria dos bebês chamados de bebês de alta demanda atualmente nada mais são do que filhos de mães abandonadas. Abandonadas pela família, pela sociedade e pelo governo.

Família onde todos acham o bebê fofinho, mas onde ninguém tem a iniciativa de aliviar uma mãe visivelmente sobrecarregada sem precisar que ela precise chegar ao ponto de ter que pedir ajuda o tempo todo.

Sociedade que romantiza a maternidade e silencia o sofrimento materno, colocando-o como uma coisa anormal da qual não se pode falar para não ser taxada de “mãe ruim que não gosta do filho”.



Governo que não dispõe de políticas públicas para dar suporte a uma boa maternidade, exigindo que as mães trabalhem em carga horária que não permite que elas cuidem dos filhos, ou deixando-as desempregadas por serem mães.

Uma multidão de mulheres abandonadas de diferentes formas, silenciadas, e desesperadas. Eu pedi que ela falasse do meu filho (teoricamente um bebê de alta demanda) e ela acabou falando de mim, uma mãe abandonada.

E acho que ela descreveu, de certa forma, a tal solidão materna. Essa sensação de desamparo invisível e profundo que ninguém percebe, ou que ninguém faz questão de perceber.

Fernanda Oliveira Santos

As transformações que um filho demanda

Um filho demanda inúmeras adaptações não só na rotina da mãe, mas também na forma dela enxergar o mundo. Essa metamorfose pode ser simples ou complexa, dependendo da mãe, do filho e de todo o contexto onde eles estão inseridos.

Talvez ocorra em poucos dias ou demande muitos meses. Às vezes é fácil, em outras, dolorosa. Mas, em todos os casos, é um processo necessário e viável.

Usualmente, o período de adaptação ocorre com a chegada da criança. A partir dali, a mãe vai conhecendo seu filho, aprendendo a lidar com as demandas e limitações dele, além de se reconhecer como parte daquele núcleo familiar.

Nos momentos posteriores, ajustes podem ser necessários devido à passagem do tempo e à chegada das diversas etapas do desenvolvimento infantil, mas não costumam ser mudanças inesperadas nem desestruturantes.

Talvez por isso seja tão difícil a readaptação quando as condições de um filho mudam radicalmente, sem nenhum aviso prévio, como no caso da ocorrência de um acidente ou do surgimento de uma doença, seja física ou mental.

Quando a mãe já estabeleceu uma ligação e uma forma de viver com o filho ao longo de muitos anos e, de uma hora para a outra, ambos precisam voltar à estaca zero para construir um novo relacionamento com outras bases.

Nesses casos, a sensação para a mãe pode ser de frustração, por temer que estejam regredindo. Adicionalmente, a incerteza frente ao que será possível construir é assustadora. Mas felizmente, o ser humano, por natureza, tem capacidade de se adaptar a novas condições. Principalmente as mães.

Então, ainda que essa nova transformação possa ser complexa e demandar tempo, ela também será necessária e viável. Mesmo que essa certeza seja o único pilar de sustentação que se mantenha de pé durante todo esse processo.

Márcia do Valle



UMA HORA A CONTA CHEGA

E ela chegou junto com o dia em que meu namorado leu pra mim uma matéria sobre as mães que estão adoecendo física e psicologicamente devido aos atuais acontecimentos. Ele lia enquanto eu escutava a voz dele soar como se estivesse em outro cômodo, quando, na verdade, ele se encontrava do outro lado da sala de um apartamento de 53 metros quadrados. E enquanto eu enxergava praticamente nada, com dores fortíssimas de cabeça, tremores, náusea, tontura e a sensação de que as paredes se fechavam ao meu redor.

Uma crise de enxaqueca que trouxe junto uma crise de pânico. Enxaqueca essa que deveria ter sido medicada quando começou, próximo ao almoço e que não foi. Eu tinha demandas a dar andamento e uma reunião inadiável que já havia sido adiada de manhã cedo, transportada para o período da tarde, e que me custou um pedido muito sem jeito pra minha rede de apoio “ficar só mais um pouquinho” com as crianças, sendo que o combinado era somente o período da manhã.

Pois bem. Guardei a enxaqueca no fundo da gaveta e mergulhei nas planilhas. Até não aguentar mais. E nesse ponto, já na reunião, aguentei por duas horas, sorrindo, tomando notas, absorvendo informações importantes que vou passar adiante depois. Ninguém notou. Mais uma vez eu mereci um Oscar, ou um Emmy de melhor atriz.

Escrevendo esse texto faço as contas. Das 09 da manhã ao final da reunião às 6 da tarde, foram 5 xícaras de café. Xícaras essas despejadas num corpo de 1,69 e 55 quilos que tem se espremido noite após noite em uma caminha tamanho infantil pois a mais nova está na fase do medo de dormir sozinha e abraçar a irmã mais velha não basta. Ela precisa do cheiro e do contato da mãe. Ou seja, eu.



Some a isso preocupações diárias como o que falta na despensa, como anda a fatura do cartão, entretenimento durante as férias escolares, administração das contas da casa em meio a uma inflação que está fazendo assalariados e MEIs que nasceram até meados da década de 80 perderem noites de sono fazendo jogos de tira e põe com as mesmas, a manutenção de um relacionamento afetivo e a famosa culpa materna.

Você terá uma mulher que ignorou e medicou azias com hidróxido de alumínio ou antiácido, e que tapeou outras mazelas do corpo em casa mesmo, com remedinhos e chás, pois estava firme no intento de deixar o mínimo de pratinhos possíveis caírem.

E vocês me dirão: “Ah, mas e a terapia?” Bem, eu respondo: ela está em dia. Tão em dia que enquanto eu deitava por 30 minutos antes das crianças voltarem esperando o remédio fazer efeito, eu só lembrava da frase que me foi dita:

Pense nisso. Se você não quiser faltar, é melhor olhar mais pra si mesma e ser menos estóica.” Estóica. Palavra de velho. E eu sou millennial.

Crise superada, medicação tomada e cá estou eu, espremida de novo na caminha às 4 da manhã sem pregar o olho. E o que eu aprendi hoje/ontem? Nada que eu já não soubesse. Estamos adoecendo.

Estamos cuidando de todos mais do que nunca e empurrando nossas necessidades para dentro da gaveta. Esperando uma vacina que, quanto mais se aproxima a data, mais o tempo se arrasta. Ansiando e se culpando por ansiar a volta aos escritórios, às aulas, à vida.

Quando tudo isso passar seremos nós a varrer os cacos dos pratos que deixamos cair nesse mais de um ano de pandemia. Estóicas e resilientes.

Duas coisas que não deveríamos ser, pois somos humanas e a conta também chega para nós, mães.

“Quem cuida de quem cuida?”





Mães narcisistas

Beatriz Ferreira Pinto - Psicóloga clínica – CRP 06/149927

Há tempos venho notando a popularização do termo “narcisismo”. Percebi quanto o tema estava ganhando tamanho e formas diversas nas mais variadas falas e veículos que encontrava por aí. Tal situação me despertou interesse e então fui me debruçar sobre o assunto. Entre artigos, reportagens, blogs e vídeos, me deparei com discussões sobre o narcisismo relacionado à sociedade moderna e nosso modo de vida atual, o que é de muita relevância e significado, mas para além disso e de outras instâncias, fui apresentada ao universo de materiais relacionados às Mães Narcisistas.

Na imensidão dos conteúdos encontrados, entendi que se estava sendo produzido tanto sobre o assunto por conta da grande demanda consumidora do tema. Esta, esfomeada por conhecimento e angustiada na procura de respostas e de auxílio, me incentivou a escrever uma série de textos, que serão publicados semanalmente, onde seja possível elucidar pontos importantes que questionem, ajudem, alertem e acolham. Sem me aproximar dos textos técnicos e nada acessíveis e, diferente dos textos superficiais e imediatistas que estamos acostumados, buscarei me aprofundar

na temática por perceber a sua riqueza, importância e relevância aos que buscam sobre o assunto. É por isso que escrevo esses textos e é especialmente para essas pessoas que dedico minhas palavras.

Falar sobre maternidade é se jogar num mar de inquietações e se abrir à complexidade. Tema difícil por ser tão cercado de idealizações, mitos, desejos, tão envolto na subjetividade humana, carregado de construções históricas e culturais, e tão enraizado na nossa existência. Discutir a maternidade nos propicia mergulhar no que é mais fundo em nós, nossa constituição.

Pensar sobre isso é se colocar num lugar de questionamento, tendo que enfrentar e/ou romper com paradigmas que nos ensinaram e alimentaram pensar na maternidade como algo divino, santificado, repleto de amor e devoção, mas essa não é a realidade e precisamos falar sobre isso.

A maternidade coloca as mulheres frente a sua própria existência, como um retorno ao que foi vivido na sua história e vivenciado internamente.

A relação primal entre mãe e filhos é de extrema e fundamental importância; é base para o desenvolvimento psíquico da criança, o que rege seu crescimento e gera marcas que serão levadas para o resto de sua vida. Então, vemos na maternidade, a relação de um ser que se depara com questões existenciais, sendo responsável pelos cuidados primordiais de um ser em constituição. Percebem a complexidade desse encontro?

A partir daí podemos entender qual a dimensão ao falar sobre mães narcisistas. É falar sobre toda a obscuridade, aqui inicialmente apresentada, da maternidade, de saúde mental, patologia e sofrimento. Temas esses que quando unidos, causam estranheza e distanciamento de algo que é preciso olhar atento para não nos afundarmos no desconhecimento e assim darmos as costas para feridas e dores que podemos cuidar.

Pouco a pouco, no decorrer dos próximos textos, nos aproximaremos da concepção de narcisismo, sobre as mães narcisistas, seus filhos e tantos outros conceitos e informações que nos darão base para pensarmos juntas e assim seguirmos no caminho do conhecimento e do cuidado.

Saúde mental

Ao me aprofundar sobre o tema, encontrei inúmeros materiais nos mais diversos veículos de comunicação e nas mais variadas linguagens, todos na busca de uma possível compreensão sobre o assunto e, principalmente, no fornecimento de informações para xs filhxs das mães narcisistas. Encontrei grande quantidade de produções escritas e audiovisuais que facilitam pensarmos o diagnóstico e dão ferramentas (ações) para lidarmos com tal situação.

Muitos desses tratam o assunto de forma pessoal e afetiva, ou seja, pessoas que passam pela situação e compartilham suas experiências. Outros, já carregam uma linguagem mais teórica/técnica, mas permanecem num campo superficial, não dando a real profundidade que o assunto necessita.

Porém, pouco vi produções acadêmicas brasileiras e literatura

específica sobre o tema. Tendo isso, parei para pensar na vulnerabilidade da qualidade das informações passadas e distribuídas à quem procura, porque quando se trata de algo tão sério, há riscos que precisam ser notados e evitados.

Quando falamos sobre Mães Narcisistas, falamos de saúde mental. Estamos falando de uma relação materna que é diretamente e profundamente abalada e disfuncional por conta de uma patologia vivenciada pela mãe. Iremos falar mais detalhadamente sobre isso nos próximos textos, mas por enquanto vamos pensar em outros aspectos importantes como a nossa dificuldade em nos depararmos e compreendermos a patologia mental.

Enquanto estamos tão acostumados com a doença que afeta o corpo, as maneiras de diagnóstico, as formas de tratamento, o que se deve fazer e quem procurar, por qual motivo resolvemos ignorar as doenças que afetam a mente? Demoramos anos para começar a quebrar paradigmas que envolvem a depressão, por exemplo. Pela falta de conhecimento produzido e adquirido, inúmeras pessoas sofreram/sofrem intensamente, responsabilizadas e culpadas por suas dores.

MÃES NARCISISTAS

É nosso papel, enquanto sociedade, buscarmos nos educar e assim nos colocarmos flexíveis ao que o conhecimento nos traz. Sendo assim, devemos investir no que diz respeito à saúde mental, pois é ela a grande base do que somos e do que podemos ser. Não estar aberto ao questionamento que tudo isso promove, é fechar os olhos e ignorar nossa própria vida e nossa evolução.

Com o desenvolvimento tecnológico e o crescimento das mídias sociais, criou-se um campo onde é mais fácil o compartilhamento. Assim, muitos daqueles que sofriam sozinhos, conseguem meios onde se expressam e encontram pares que se identificam.

Dessa forma, filhos de Mães Narcisistas construíram formas de se expressar, ajudar e acolher uns aos outros.

Acho incrível como essas coisas acontecem e dou muito valor aos encontros, mas também me atento ao risco da patologização e generalização quando se trata da identificação de um sofrimento.

O caminho da saúde mental não é fácil, rápido e simples. Um diagnóstico não se dá sem conhecimento específico e não adianta fazê-lo e não saber como lidar com este enquadramento, certo?

O meu chamado é para notarmos nossas dificuldades em olharmos com consciência para o que se fala de saúde mental, buscando o aprendizado e conhecimento de qualidade. A partir disso conseguimos criar uma rede de apoio para todos os seres que aqui vivem, nas dores e desajustes da vida.

Mães Narcisistas sofrem com uma patologia que afeta filhxs e família, deixando marcas nos vínculos adoecidos e gerando consequências extremamente doloridas naqueles que passam por essa situação. Ser filhx de uma mãe narcisista é viver a relação primal de forma intensa e abusiva.

Enquanto falarmos de sofrimento psíquico, não há como não buscar seriedade, cuidado e atenção.

Pelxs filhxs, mães, vínculos e pela sociedade, vamos juntos nesse caminho de desconstruções, acolhimento e saúde?

Os narcisismos

Com base no que foi discutido, penso já ser o momento para aprofundarmos e falarmos sobre o conceito de “narcisismo”, ou melhor, sobre “os narcisismos”.

Acredito que todos já tenham ouvido e até mencionado esse termo para inúmeras situações, sejam elas sérias ou descontraídas. O narcisista é visto e citado no nosso dia a dia e, geralmente, se refere àquele que se preocupa excessivamente consigo e esquece os que o rodeia. É tido, muitas vezes, como aquele que “se acha”, na linguagem popular. Porém, é importante nos atentarmos para as várias representações desse mesmo termo, que pode ser variado e muitas vezes confundido. Então vamos esclarecer!

Há quem já tenha ouvido falar sobre o mito de Narciso, aquele que morre afogado no reflexo de sua imagem. Está aí a origem do termo, tomado

pela psicanálise e utilizado em suas teorias. Apesar do termo Narcisismo já ter sido utilizado por outros profissionais, foi Freud quem o empregou de forma ativa na produção de seu trabalho da psique humana. Foi a partir disso que o termo narcisismo ganhou tamanho e espaço num tom diferente.

Na teoria psicanalítica Freudiana, falamos do Narcisismo como característica que pertence ao desenvolvimento humano, ou seja, o narcisismo faz parte de todos nós e é, aliás, um dos pilares para o nosso desenvolvimento psíquico.

A partir do reconhecimento de si e do investimento de energia (libido, como diz Freud), desejo e cultivo a si próprio, criamos a concepção do que é outro. Assunto bem longo e complicado, mas o que vale aqui é entendermos o narcisismo como algo presente em nós e que nos base, sendo uma fase de desenvolvimento, para evoluirmos mentalmente e criarmos relações saudáveis, inclusive com nós mesmos.

Porém, muitas fases do desenvolvimento se tornam problemas quando não vivenciadas de forma saudável. Assim, se

MÃES NARCISISTAS

criam camadas e mais camadas de dificuldades, umas mais fáceis de lidar e outras que vão comprometer nosso viver, diariamente. Muitas dessas questões é o que levamos para a terapia, por exemplo. Questões essas vividas numa infância, no processo de desenvolvimento, e que nos deixaram marcas profundas que regem nosso comportamento e, na maioria das vezes, são de ordem inconsciente.

Vivenciar o narcisismo é fundamental para o amadurecimento, na teoria psicanalítica, mas não o vivenciar adequadamente, num ambiente que lhe favorece o crescimento, trará danos ao comportamento do indivíduo, principalmente quando se tratar de suas relações.

De outro lado, há o Transtorno de Personalidade Narcisista. Aqui, estamos falando de uma psicopatologia que se enquadra do campo dos Transtornos de Personalidade.

Aqui não estamos falando apenas de algo esperado no nosso desenvolvimento, não estamos

falando de fases e apenas algumas dificuldades ao se relacionar com o outro, estamos falando de um diagnóstico sério, uma patologia mental. Esta é uma condição crônica, sem cura, que necessita de tratamento específico e repleta de complicações comportamentais e relacionais que afetam não somente a pessoa com a patologia, mas consequentemente os que convivem com ela. Nela, o indivíduo tem um senso inflado de sua própria importância, uma profunda necessidade de atenção e admiração excessivas, relacionamentos conturbados e falta de empatia pelos outros.

A linha é tênue entre os conceitos de narcisismo. De um lado o narcisismo psicanalítico, aquele que faz parte e é preciso ser vivido num desenvolvimento saudável, e de outro, o transtorno de personalidade, patologia que traz uma série de problemas que necessitam de um tratamento especializado. O primeiro pode, muitas vezes, desencadear no segundo, mas isso não quer dizer que todos que apresentam um comportamento que nos remete ao narcisismo, tenha o diagnóstico. Entende?

A importância em distinguirmos esses dois conceitos de narcisismo é entendermos que a generalização de um, pode gerar em tratamentos inadequados ou até mesmo banalizar uma patologia, isso é uma irresponsabilidade advinda da nossa ignorância frente ao assunto.

Devemos lembrar que quem realiza diagnósticos é um profissional especializado, nesse caso, um psiquiatra, que geralmente não é procurado pelo sujeito narcisista, mas sim pelas pessoas que convivem com este. Generalizar é banalizar.

Banalizar as diferenças, banalizar o sofrimento e banalizar questões que nos permitem aprender e se desenvolver de forma próspera e saudável.

O transtorno

Como já vimos, existem paradigmas enraizados entorno da saúde mental que nos dificultam os cuidados necessários.

Por exemplo, imaginemos que uma pessoa comece a ter sintomas como enjojo, queimação, azia e desconforto após as refeições. Logo pensamos que estes indicam algum problema estomacal e assim tomamos providências, certo?

Mudamos hábitos alimentares, repensamos nossos horários e modo de vida. Se os sintomas persistem, buscamos ajuda médica e fazemos o tratamento prescrito, ou seja, percebemos os sinais de algo que não vai bem, buscamos profissionais para sermos diagnosticados e assim cuidamos de uma condição de saúde. Seja ela aguda ou crônica, tratamos, pois sentimos os incômodos da doença.

Fácil de imaginar essa situação, não é? Porém, quando falamos de saúde mental, o trajeto não é tão simples e prático assim.

Primeiro, quando falamos de Transtornos de Personalidade, estamos falando de pessoas que têm uma condição mental crônica, que influencia diretamente em suas relações. Afeta na maneira como elas pensam, vivem e se comportam, com elas e com o mundo.

Muito diferente de um problema estomacal, como usamos de exemplo, a doença mental não prejudica apenas o indivíduo, afeta um meio social.

As pessoas com o transtorno em questão, têm necessidade excessiva de admiração, de serem incondicionalmente admirados e falta de empatia pelas questões alheias. Tendem a desvalorizar outras pessoas para que possam manter uma sensação de superioridade, muito por conta das dificuldades em regular a autoestima.

Superestimam suas habilidades e exageram suas realizações. Além disso, exploram os outros para alcançar objetivos próprios.

MÃES NARCISISTAS

Arrogantes, são sensíveis e se chateiam com as críticas dos outros, o que faz com que se sintam humilhados e derrotados. Com isso, podem responder com raiva, desprezo, ou contra-atacar violentamente.

Percebem como todos esses sintomas afetam o outro? Por conta disso, quando falamos de transtornos de personalidade, estamos falando de um sistema e não de um indivíduo, o que traz ainda mais desafios nos cuidados necessários.

Uma pessoa com TPN não vai sentir o incômodo pela sua condição, mas sofrerá com as consequências desta, como o não reconhecimento de seu valor (como imagina).

Essa é a maneira dela existir no mundo, é como sabe conviver, é como sabe se reconhecer como indivíduo.

Quem vai sentir os incômodos são os que convivem, principalmente o núcleo familiar. São estes que vão sofrer os maiores impactos e que terão a difícil tarefa de lidar com algumas tomadas de providências essenciais no cuidado.

Os narcisistas não passam despercebidos em nossas vidas, é visível quando nos deparamos com alguém que tem o transtorno, pois nos afetam mesmo quando a relação não é íntima. Assim, podemos imaginar as intensas dificuldades de conviver com um e ser afetado diretamente, intensamente e constantemente.



A mãe

Percebi, ao longo das postagens, que as pessoas buscam informação da forma mais rápida e prática possível.

Em tópicos, manchetes, imagens, nos contentamos com o que é estampado em nossas caras sem nos atentarmos ao real valor da construção de uma informação, o aprendizado. Foi isso que buscamos realizar aqui, uma série de textos para desenvolvermos base sólida para o conhecimento.

Sendo assim, chegamos no texto que vai de encontro com o título da série, o tema em si. Porém, vale a pena ressaltar que todos os outros textos são essenciais para a compreensão deste. O conhecimento não se adquire, se constrói, peça por peça.

Para começar, é preciso retomarmos o que falamos no texto passado, sobre o Transtorno de Personalidade Narcisista (sugiro a leitura). Tendo em mente tudo o que abordamos

principalmente o seu modo de existir e se relacionar, agora encaixaremos tais comportamentos na relação materna. Esta relação primal e primordial no desenvolvimento humano, nos dá material para nos formarmos. Seja mãe biológica ou não, a relação com a nossa cuidadora diz do nosso primeiro relacionamento e isso não tem importância gigantesca.

O modo como somos tratados, refletirá na maneira como nos vemos e assim, conseqüentemente, afetará o nosso envolvimento com qualquer outra pessoa (principalmente nós mesmos) e situações. Isso não se resume à infância, mas se estende até nossa vida adulta, até enquanto não olharmos atentamente e questionarmos nosso modo de existir.

Ser cuidado de forma amável, respeitosa e compreensiva, nos gera capacidade de lidarmos assim com quem somos e com todos os outros indivíduos que iremos nos relacionar em nossas vidas.

Por outro lado, a falta de cuidado, a relação abusiva, as agressões verbais e físicas, deixam marcas profundas psiquicamente e irão emergir com força nas dificuldades que encontraremos ao longo da vida.

MÃES NARCISISTAS

A Mãe Narcisista não terá a capacidade do cuidado que realmente precisamos, desde o nosso nascimento, até a fase adulta. Não terá a empatia necessária para que perceba e compreenda os sentimentos do outro e suas questões, sejam elas explícitas ou implícitas (quando criança).

Autocentrada, a mãe narcisista estará preocupada com o seus próprios interesses e necessidades. Assim, de forma abusiva, cobrará do filho o que acha que este parece lhe dever, cobrará em forma de ameaças, agressões e chantagens, algo que não lhe compete. Dessa forma, desrespeitando direitos e espaços que dizem da construção da personalidade do indivíduo.

A instabilidade emocional e de humor, os valores infantis e inflexíveis, dão a certeza de que não se pode contar com ela como uma base de apoio para o desenvolvimento. Não há compreensão e estabilidade nesta relação, o que prejudica diretamente do desenvolvimento psíquico sadio.

Estamos falando aqui de uma relação abusiva que nasce junto com o indivíduo, ou seja, é esse tipo de

relação que este entenderá como amor.

Percebem a dimensão disso?

Os familiares e amigos que estejam por perto, por vezes, não percebem a dimensão e gravidade da relação porque na maioria das situações a mãe é dessa forma apenas com 1 filho.

A Narcisista em questão será narcisista em todas as suas relações, mas muitos considerarão seu comportamento como típico de sua personalidade.

Dessa forma, o filho que receberá a carga psíquica do transtorno de sua mãe, crescerá entendendo que aquilo é normal e se ela lhe trata dessa forma, é porque de alguma maneira ele merece.

Assim, é fácil percebemos as graves consequências dessa relação na vida do filho. A insegurança, culpa, medo, entre tantas outras questões, brotarão em sua vida, desde muito cedo, e se tornará a forma que se enxerga no mundo.

Por conta de tamanha complexidade, dedicaremos o próximo texto para falarmos sobre o outro lado dessa relação, os filhos das mães narcisistas.

Os filhos

Quando falamos de mães narcisistas, estamos falando de uma relação. Obviamente, essas não teriam tal título caso não tivessem filhos. Portanto, se torna imprescindível falarmos sobre os filhos das mães narcisistas.

Como vimos nos dois últimos textos, a mãe narcisista tem comportamentos padrões que dizem respeito ao Transtorno de Personalidade Narcisista. Esses, de difícil convivência, percebemos em sua maneira de lidar e viver a vida e conseqüentemente, em todas suas relações.

Porém, irão se acentuar drasticamente na relação com 1 filho específico. Independentemente do número de filhos, a mãe narcisista terá comportamento enfatizado com 1 destes (bode expiatório), geralmente, mulheres.

O bode expiatório será depósito de

toda projeção negativa da mãe narcisista, é neste que esta vai depositar toda a responsabilidade de seus problemas. Sendo assim, a falta da empatia, a agressividade, instabilidade de humor, chantagem e tantos outros sintomas que falamos no texto passado, irão ter carga muito maior neste “escolhido”.

A falta do cuidado e amor materno que tendemos a crer ser algo inato, coloca a criança num lugar de desproteção, vulnerabilidade e sofrimento. Dessa forma, a criança cresce com sensação de não ser suficiente e capaz de ser amada. Se torna comum a crença do não merecimento de qualquer coisa boa em sua vida, já que nunca se sentiu assim com sua mãe, aquela que “deveria” lhe amar mais do que tudo e todos.

Portanto, é fácil imaginar o sofrer deste filho e como as conseqüências dessa relação perduram, pois não é deixando de ser criança que se perde o vínculo materno e, principalmente, que se deixa para trás tudo o que se viveu. Filhos de mães narcisistas carregaram dificuldades que lhes atrapalham nas conquistas, nas relações, em sua

MÃES NARCISISTAS

autoimagem, entre tantos outros pilares de sua vida. A baixa autoestima, a culpa, o medo e a grande insegurança lhes fazem sentir como se ainda fossem aquela criança desprotegida, no aguardo do recebimento do amor materno que nunca virá.

Tendo isso e tudo o que falamos até aqui, percebemos a necessidade de uma rede de apoio para os filhos que passam por tal situação. Estes precisam de ajuda psicológica, de compreensão no meio familiar e social para que seja possível o cuidado e a manutenção de sua saúde mental, além de estrutura para o planejamento de estratégias para lidar com sua mãe, seja no afastamento, tratamento, ou no que for preciso na situação específica.

Cada caso é um caso, com todas as suas especificidades e complexidades, porém, o cuidado é necessário e fundamental em todas elas. Quanto mais sabemos sobre o assunto, mais nos damos condição de cuidar e ser cuidado.



Rede de apoio

Há algum tempo o termo “rede de apoio” tem ficado mais em evidência e muito relacionado aos assuntos ligados à maternidade, como o puerpério.

Porém, a rede de apoio é necessária em toda situação que diz da vulnerabilidade de pessoas. Seja por questões sociais, financeiras, psicológicas, situações pontuais, ou não.

A rede de apoio é preenchida de instituições, grupos, profissionais e outros indivíduos que estejam dispostos e disponíveis a fornecer ajuda de diversas maneiras.

Assim, potencializamos as possibilidades do sujeito em vulnerabilidade, dando suporte em diferentes pilares da sua vida para que tenha base e se desenvolva, se refaça, reconstrua e, principalmente, sinta-se acolhido e compreendido.

Quando falamos sobre Mães Narcisistas e de Transtorno de Personalidade Narcisista, precisamos falar da importância da rede de apoio.

A dificuldade de se realizar um diagnóstico, no caso em questão, está em “convencer” o sujeito que é preciso procurar ajuda. Tal informação não será recebida de forma compreensiva, e é possível prever isso com base nos sintomas que falamos nos outros textos.

Por conta disso, haverá resistência, agressividade e a evidência de uma incompreensão frente ao que foi dito.

O TPN é uma condição crônica, mas existem meios de tratamento que ajudam o indivíduo a conviver com o transtorno. Para isso, é preciso a busca de profissional habilitado para realizar um diagnóstico, neste caso, médico(a) psiquiatra.

Dessa forma, se faz a prescrição medicamentosa, que deverá ser consistente e adequada a cada caso, pois em alguns haverá mais de uma condição mental envolvida, como a depressão, por exemplo. Além disso, a psicoterapia deverá ser parte do tratamento e assim

MÃES NARCISISTAS

formamos uma rede de cuidados, onde esses profissionais e outros trabalhem juntos no cuidado integral do caso.

Esse seria um cenário ideal, mas sabemos as dificuldades desses fatores acontecerem, por conta da resistência do sujeito, das condições psíquicas que o transtorno envolve e por conta do encontro de profissionais que tenham olhar cuidadoso e integral para a situação que não envolve só 1 indivíduo, mas um meio social.

Além disso, há fatores financeiros que por diversas vezes dificultam ou tornam impossíveis os tratamentos necessários.

Por conta disso, precisamos pensar em outros tipos de cuidado, como o tratamento daqueles que convivem com a situação e na busca da rede de apoio que atenda às suas necessidades.

Haverá inúmeros casos de filhos de mães narcisistas e suas histórias podem se assimilar em muitos pontos, mas cada caso é um caso. Assim, quem sabe o que é preciso

para si, é a pessoa envolvida na situação. Porém, acho de extrema importância a procura por profissional da saúde que seja habilitado e que entenda do assunto para início de uma construção de rede de apoio. A partir destes, alguns braços irão aparecer, como os grupos terapêuticos, indicações de outros profissionais que podem contribuir e outros que possam suprir necessidades caso a caso.

Como fazer isso? Bom, a minha primeira dica é: quando for procurar psiquiatra e/ou psicólogo(a), que será início de uma construção de rede, pergunte se ele sabe sobre o assunto e se é a sua especialidade. É seu direito saber como e com o que o profissional trabalha!

Além disso, em casos onde não se tenha a viabilidade financeira, há instituições que fornecem esse tipo de atendimento com valores sociais e/ou gratuitos, como as Universidades, em suas clínicas escola. Entre em contato e pergunte, questione, coloque a sua necessidade.

O momento de pedir ajuda é o mais difícil, que envolve uma série de medos e receios que, por vezes, podem te bloquear, mas é o primeiro passo mais importante que pode ser dado.

Sabemos que é muito difícil alguma mudança na mãe narcisista, mas no filho há possibilidade de suporte e transformação. Afinal, não podemos “corrigir” a vida da mãe, mas podemos ressignificar a vida do filho, de forma saudável, consciente e amorosa, algo que muito lhe faltou.

Fale com alguém que se sentir mais confortável, conte a sua história, as suas necessidades. Quando comunicamos, criamos possibilidade de ajuda e de melhora. Só assim é possível nos reconstruirmos frente às dificuldades da vida. Quando somos Rede, somos mais fortes.

Assim, encerramos a série Mães Narcisistas, mas o contato não se perde. Me coloco à disposição para dúvidas, informações e questões que surgirem. Fiquem a vontade para entrar contato comigo que terei imenso prazer em ajudar no que for preciso.

Enquanto falarmos, seremos evolução!

Além de narcisista, minha mãe é machista e racista

Anônimo

Desde que tive meu filho, minha relação com a minha mãe só piorou. Ela controla tudo que eu faço, mexe nas minhas coisas, não deixa me relacionar com ninguém, me coloca pra baixo, não me vê com um futuro diferente a não ser o de ser mãe. (Escondi minha gravidez até os 5 meses por medo dela).

A minha mãe nunca conversou sobre sexo conosco. Me lembro de quando eu tinha 13 anos e escrevi um bilhetinho pra um garoto que eu gostava, ela me puxou pelo cabelo e me bateu na frente aos meus irmãos e irmãs como se eu tivesse feito algo de muito ruim e ela mal sabia que eu só fui perder a virgindade aos 19

anos, e isso não me faz diferente de outras mulheres que perderam antes, mas me torna diferente do que ela imaginava sobre mim.

Lembro também de certo dia minha prima chegar comigo e me falar “vou falar pra titia que eu sou lésbica” e eu apoiei, (eu já estava com 3 meses e até então ninguém sabia da minha gravidez). Acompanhei ela até a minha mãe e ela lhe disse: “Tia, tenho algo pra contar para a senhora”, e a minha mãe respondeu “só não me diz que você está grávida”, então, minha prima se assumiu e ela respondeu com um “tudo bem”. Eu cheguei a fugir de casa quando ela

descobriu minha gravidez só pra não ter que lidar com os gritos dela, mas ela reagiu diferente, esteve presente na gestação desde então e até me acompanhou no parto. Quando meu bebê completou 9 meses de vida, precisei ir atrás de um emprego, infelizmente nunca pude contar com a ajuda do pai dele, era quase que nunca que vinha algo dele.

Foi aí que eu nem imaginava que ser mulher, mãe solo e estar de volta ao mercado seria tão ruim e mal esperava que, atualmente, ainda tenha que aguentar isso.

Em 2018, meu filho recebeu o possível diagnóstico de Autismo e eu trabalhei muito, saia no intervalo levá-lo à terapia, voltava para o trabalho novamente e foi assim durante alguns anos.

Quando ele completou 3 anos eu não podia demorar 1 hora se quer, 15, 20, 30 ligações da minha mãe, mensagem falando que eu não amava meu filho, quando eu só estava tentando passar o caixa para o colega ou simplesmente tinha perdido o ônibus e estava esperando.

Ano passado foi horrível, ela e a minha irmã me enviavam mensagens falando que eu não era uma boa mãe, que eu não queria estar com meu filho, sendo que, desde quando veio o possível diagnóstico, eu me deixei por disponível a empresa só pra ganhar um pouco mais e pagar as terapias.

Em dezembro do ano passado o diagnóstico de Autismo foi confirmado. O neuro custa R\$350,00, fono R\$150,00 a hora! Psicólogo eu consegui gratuito, ele tem alimentação seletiva, então fiquei por anos e até hoje tentando comprar algo que ele coma e que seja saudável.

Eu reformei a nossa casa pra dar conforto para meu filho enquanto ela ficava com ele para eu trabalhar. Percebi que nada que eu fazia era o suficiente pra ela, às vezes surgem piadas do tipo "você é aquela que vai ter uns 5 filhos sem pai".

Eu sinto falta de ter uma mãe...

Há exatamente 3 meses eu havia acabado de ser contratada em outra empresa e toda vez, uma hora antes do fim do meu expediente, ela ficava me ligando desesperadamente. Certo dia na

agonia de chegar cedo, peguei o ônibus errado e fui parar muito longe do meu ponto, por sorte liguei para um amigo e ele foi me buscar e me deixou em casa, bastou eu passar na porta e fui agredida pela minha mãe que puxou meu cabelo, me deu vários tapas na frente do meu filho e isso foi o que mais me doeu.

A todo momento ela diz que eu estou “doida pra engravidar novamente” e que eu não presto e que a hora que ela quisesse ela me bateria. Eu tento manter uma relação normal porque preciso da ajuda dela, mas não gostaria! Ela sempre diz que eu saio quando ela quiser que eu saia, às vezes vou ao supermercado e ela fica falando como se fosse meu filho e diz “mamãe volta logo eu vou cuspir aqui”.

Sinto falta de ter uma mãe...

Outro dia minha irmã mais velha estava sofrendo por amor e eu vi minha mãe sentada conversando com ela e explicando as coisas, abrir a porta e perguntei se estava tudo bem e ela respondeu com um “saí daqui não é da tua conta, estou conversando com a minha filha” e eu

só conseguir voltar pro quarto e tentar segurar o choro! Eu gostaria que ela conversasse comigo sem me ofender ou me agredir.

Namorei um rapaz mais novo, negro e ela fez de tudo para separar a gente e conseguiu, diz sempre que “tenho que me envolver com homem branco, pra ter filho branco porque filho preto sofre na vida”... depois disso, eu nunca mais consegui desejar “feliz Dia das Mães”. Além de Narcisista, minha mãe é racista e machista!

Tenho um irmão mais novo alcoólatra e ele faz tudo o que quer e ela defende. Outro dia ele estava bêbado, entrou no quarto e começou a manter relações sexuais onde se podia ouvir tudo do meu quarto, eu pedir pra que ela mandasse eles pararem porque havia uma criança dormindo ali, ela simplesmente respondeu com “tú também só quer implicar com teu irmão”. Ele traz mulheres semanalmente como se fosse motel, mas a errada sou eu que trabalho, que quero viver, vencer na vida e pagar as terapias do meu filho.

Sinto falta de uma mãe para acreditar em mim, dar conselhos, que não me bata, que respeite minha privacidade e que queira me ver feliz...

Eu não aguento mais estar presa, quero ter uma nova perspectiva de vida.

Presencialmente. Vivas

Walesha Barbosa

O hábito de pegar o telefone pouco depois de acordar me fez dar de cara, nas primeiras horas da manhã de ontem, com as agressões físicas, a violência doméstica, ou como diríamos na Paraíba, com a surra de um homem em uma mulher. Aquilo me doeu na alma e foi com essa dor que comecei o dia. Li a legenda do vídeo que estava no perfil Paraíba Feminista do Instagram e não busquei mais nada sobre. Nem terminei de ver aquelas imagens e nem assisti outras que soube haver.

Minha filha, dez anos, em algum momento do dia, ligou a tevê e lá estavam as imagens de novo. Desligue. Desligue. Eu me apressei em dizer. Mas expliquei. É um homem batendo em uma mulher.

Aqui em casa falamos sobre violência doméstica. Sobre feminino. Sobre feminismo. Sobre machismo. Sobre misoginia.

Sem falar nas questões antirracistas e outras que não estão em debate neste texto. Mas não consegui deixá-la assistir como eu mesma reneguei as imagens desde então.

Hoje, elas, as imagens estão de forma mais recorrente na tevê - aberta, que ela zapeia em busca de programação infantil em contexto de férias escolares em tempos de pandemia e ao lado de uma mãe em home office. Eu não consigo apreender o que um acontecimento destes me traz e as reflexões que me levam a fazer. Uma delas é sobre como nos tornamos voyeurs compulsórios da violência contra a mulher. Só no mês passado vi pela televisão a morte de umas duas ou três, das 16 assassinadas por seus pares ou ex, no Distrito Federal, desde o começo do ano.

A violência contra a mulher está no cerne das minhas preocupações. Das minhas indignações.

O livro que escrevi gira em torno da figura feminina, suas vulnerabilidades, seu estar no mundo ameaçado e vilipendiado – desde sempre. Costumo dizer que é uma história toda da humanidade a nos calar, subalternizar, roubar. Matar.

Costumo me informar também por meio de projetos, sites, organizações da sociedade civil e organismos internacionais que denunciam, que escancaram, que somam, contam, colocam em estatísticas, desenham a barbaridade, a barbárie, a chacina contra a mulher. O feminicídio, a cultura do estupro, o abuso sexual contra crianças e adolescentes. São números que aumentaram na pandemia e quando há o recorte de raça, eles recaem de forma mais intensa sobre a mulher negra.

Mas aqui me corrijo. Da mesma forma como lembramos nos casos dos mortos por omissão/corrupção por Covid, não são números. São vidas. São nomes. São histórias. São amores. São pessoas. São mulheres. São crianças. São meninas. São meninos. E todas as suas pretensas formas de tentar ser e ocupar os seus territórios-corpos. Soube que o agressor-artista-celebridade se colocou no lugar de vítima e nisso foi apoiado por muitas pessoas.

Por outro lado, emissoras de rádio do Ceará decidiram não tocar suas músicas. Seu contrato de trabalho em uma grande produtora foi cancelado. Seu clipe com um cantor não será mais lançado. Em agosto. Bom lembrar é que está à solta. E que se colocou no lugar de vítima e nisso foi apoiado por muitas pessoas. Ganhou milhares de seguidores após a exposição de seu comportamento criminoso.

Não é fácil sair da teia do relacionamento abusivo. A vítima das agressões conta sua história. Ato de coragem. Seu relato. Sua carne-dor exposta. Imagens para mostrar/provar. São importantes não apenas para romper com o ciclo de violência que viveu na carne-dor exposta. Mas para inspirar e mobilizar outras mulheres a fazer o mesmo. Denunciar. Buscar ajuda. Mobilizar quaisquer de nós a ser não apenas testemunhas. Cúmplices. Voyeurs da violência contra a mulher.

Que a imagem dolorosa – que machuca e humilha a todas e todes – não apenas nos dê a sensação de que assistir a ela é o suficiente. Porque precisamos, também, que o bandido não seja o vereador. Precisamos meter a colher. Precisamos saber quem matou. Precisamos que as vidas importem. E que possamos estar. Presencialmente. Vivas.



Um sentimento que muitas mães vivenciam: O DE PRISÃO

Nadja Souza

Nasce um filho e nasce uma mãe. Isso todo mundo diz, mas ninguém conta que a pessoa que você era antes desse bebê nascer vai ficar um bom tempo esquecida por você.

Porque sim, a natureza faz tudo perfeito, e você precisa mesmo nos primeiros meses, focar toda sua atenção nessa criança que é totalmente dependente de você. É você o colo que acalma, o abraço que conforta e o corpo que alimenta.

Mas é normal se sentir sufocada? Presa? E tão exausta às vezes? É normal sentir saudades de si mesma? E como compartilhar isso com alguém se quando nasce uma mãe, nasce também a culpa?

Hoje eu vim aqui para te dizer que você não está sozinha, que eu também já me senti assim, porque amamos imensuravelmente nossos filhos, mas também amamos a nós mesmas.

E tudo bem se você já sentiu vontade de tirar férias dos filhos por um dia. Eu já senti. Mas sabe o mantra “vai passar, vai passar, vai passar”. Pois é, ele é de verdade. Porque passa mesmo.

Com o tempo você consegue ajustar melhor sua rotina e dedicar tempo de qualidade a pessoa mais importante da sua vida: Você mesma.

Porque sim, você existe. E é saudável para o seu filho ter uma mãe que se ama, se cuida e que também faz de si, prioridade.

Liberte-se da culpa.

Torne leve o seu maternar.

Mesmo de longe, receba meu abraço acolhedor.

A importância do acolhimento no desenvolvimento emocional

Jeniffer Braga



A maioria de nós veio de uma geração onde não se podia chorar, a geração do “engole o choro” do “se ficar chorando a toa, vou te dar motivos para chorar”. Isto é, crescemos ouvindo que não podia chorar, que sentir raiva e tristeza é errado, afinal, nossa dor nunca era reconhecida como motivo suficiente para senti-la.

A falta desse acolhimento na infância, reflete diretamente na fase adulta das pessoas, tornou nossa geração reprimida, uma geração que acredita que tudo é drama, que o outro não tem motivos para chorar, até porque “eu passo por problemas muito piores”.

Como resultado dessas experiências nós não aprendemos a acolher o outro, inclusive nem a nós mesmas, percebemos isso nas muitas vezes que não nos permitimos chorar, não acolhemos e não respeitamos a nossa própria dor.

As consequências da nossa criança não ter sido acolhida, refletem diretamente na relação com nossos filhos, e um exemplo disso, é quando não sabemos o que fazer quando a criança chora.

Muitas pessoas não sabem, mas o choro das crianças é o que mais desestabiliza emocionalmente os pais, que acabam na maioria das vezes se irritando ou cedendo a qualquer coisa para não ouvir mais os choros, criando um novo ciclo problemático.

Antes de mais nada, precisamos saber o motivo pelo qual ela chora e saber que muitas vezes não será possível atender aos seus desejos. É nesse momento que ela precisará ser acolhida. Quando acolhemos a criança em seu momento de tristeza, de choro, validamos seus sentimentos e com isso a ajudamos a compreender o que está sentindo, afinal todos nós temos sentimentos, sejam eles bons ou ruins e é fundamental que a criança entenda que isso faz parte da vida de qualquer pessoa.

Elas podem sentir tristeza, frustração, raiva e medo, faz parte do seu desenvolvimento emocional, e cabe a nós, ajuda-los a lidar com esses sentimentos.

Quando nos oferecemos para ser um abrigo em um momento conturbado, ensinamos e aprendemos sobre empatia e acolhimento, o que certamente contribuirá para que nossos filhos sejam mais maduros emocionalmente no futuro.

Então para que nós, enquanto pais consigamos acolher nossos filhos, é preciso nos lembrar sempre que os sentimentos deles são válidos! Eles não estão tristes a toa, chateados a toa, chorando a toa ou algo do tipo! Todos seus sentimentos são importantes, mesmo que para nós pareça algo sem sentido é a hora de abraçar e não de julgar.



Carta de uma mãe preta

Deito-me sobre a espera do amanhã. Permito-me descansar, caso contrário eu não suporto, não suporto o peso, o peso da estrutura construída sobre mim. Uma estrutura que me desestrutura, uma montagem que me desmonta. Pronta? Não. Respiração. Inspirar, expirar. Um movimento implicado na necessidade de viver. Nascer para ser.

Ser? Quem? Não sei!

Esperar. Navegar podendo naufragar. Arriscar-se no vazio do não saber. Escrever minha história em meio a rabiscos, me coloca em risco.

Tic tac, tic, tac. O tempo está passando, ultrapassando nós. Na minha vivência, ou melhor, na sobrevivência, vou desamarrando nós. Descosturando costuras não pertencentes a mim.

Há entraves para eu não ser quem eu busco ser. Sim, eu sei! É de doer! Ao mesmo tempo, eu sou grandeza, eu crio em mim mesma minhas fortalezas.

Juliana Santos

Relato sobre o preconceito no mercado de trabalho

Caroline Maldonado

Eu engravidei aos 22 anos, formada, morava sozinha desde os 18 anos de idade. Quando a Marjorie nasceu, tudo mudou em minha vida. Simplesmente tudo, casa, companhias, amigos e trabalho.

A Marjorie nasceu em Junho de 2016. Eu trabalhava em um colégio de alto padrão, muito conhecido, em Alphaville (SP), fui contratada em 2013. Lá, eu realizei vários trabalhos com os alunos e tive várias experiências, foi muito bom, mas meu trabalho mesmo, era com a educação infantil e fundamental 1 em uma biblioteca, das 7h às 13h, exceto às terças-feiras, que eu tinha que fazer horário integral, pois tinha que compensar 4 horas do sábado. Trabalhava com toda parte

burocrática e pedagógica da biblioteca, como: contação de histórias, todos os dias, com várias turmas, então havia todo um planejamento semanal da minha parte. Para mim, era um trabalho tranquilo, eu gostava das crianças e professoras e gostava do que fazia.

Licença Maternidade

Minha licença maternidade teve o total de 5 meses, pois eu juntei com 30 dias a mais das férias. Minha grande preocupação sempre foi essa: 'E quando eu voltar a trabalhar?' Não tenho minha mãe próxima, ela mora longe, não pudera me ajudar nessa parte, minha sogra mora perto, mas trabalha integralmente também. Não tinha ninguém. Era eu e meu namorado. Juntamos nossas coisas e viemos a morar juntos.

Lá no colégio, minha remuneração era insuficiente para pagar uma escolinha/creche para Marjorie, pois os valores eram sempre a cima de 600 reais. Nossa próxima alternativa seria inscrevê-la nas creches da prefeitura.

Uma atendente da secretaria da educação nos informou que só chamam crianças a cima de 6 meses de idade quando houvesse vaga e os períodos de inscrições das creches são no meio do ano e no início do ano.

Aqui na cidade onde moramos, infelizmente é assim, poucas creches, poucas vagas. A fila de espera era imensa.

Nossa próxima alternativa foi o papai mudar o horário para trabalhar no período da tarde, dessa forma, quando eu chegasse em casa, ele iria para o trabalho as 15 horas. Então combinamos exatamente isso. Dessa forma ele cuidaria da Marjorie no período da manhã e eu nos períodos da tarde e noite. Porém, minha única preocupação era de terça-feira, já que nesse dia eu teria que trabalhar até às 17 horas, para compensar o sábado. Minha solução seria de tirar essa compensação do meu horário, que sim, era possível e sim, era um direito meu. Eu teria que apenas fazer uma

carta de autorização para descontar um valor referente às 4 horas para ser descontado de meu salário. Que seria um valor de 130 reais.

Volta da Licença Maternidade ao Trabalho

Voltei a trabalhar no dia 01 de Dezembro de 2016, numa sexta-feira. Todo meu sofrimento e pressão começou nesse dia. Eu já estava me adaptando à nova rotina de ter que me separar da Marjorie, afinal, era uma nova fase que estava passando. E depois, tinha que resolver essa questão da minha compensação. Que eu não fazia ideia que me traria tanta dor de cabeça. Fui conversar com minha coordenadora, que mal olhou em meus olhos e mal abriu a boca pra conversar comigo, eu expliquei toda minha situação de depois da maternidade, toda minha dificuldade com minha filha e solução que já havíamos encontrado para podermos cuidar dela. Eu disse que precisava tirar minha compensação, que eu não tinha outra alternativa naquele momento e precisava muito disso.

Eu disse também que já havia inscrito a Marjorie na creche da prefeitura, mas não sabia quando eles iriam chamá-la, eu tinha que aguardar.

Enfim, eu expliquei tudo, eu cogitei até

mesmo em após a prefeitura chamar a Marjorie eu voltar a compensar normalmente, por que isso nunca foi um problema para mim. Ela não falou muito, apenas me disse que iria “ver” e que depois me falava. Mas ela não me falava nunca. E eu precisava fazer minha carta da retirada da compensação, para ela assinar e minha situação se regularizar no RH.

Conversei com a bibliotecária, que aparecia na unidade pelo menos uma vez ao mês, pra ela estar por dentro da minha situação ela disse que por ela não teria problema nenhum.

Passou um tempo, Natal, Ano novo, os alunos voltaram das férias. Aguardei mais uma semana e voltei a falar com a coordenadora, que mais uma vez não me deu posição nenhuma, comecei a ficar angustiada.

Descobri que a coordenadora havia pedido minha demissão para o RH central por intermédio de uma auxiliar do colégio, pois ela descobriu que havia aberto uma vaga para o meu lugar. Eu fiquei sem o que dizer na hora, pois eu não esperava aquilo, eu queria conversar, eu queria apenas resolver minha questão oficialmente que não era prejudicial a ninguém. Eu me senti uma idiota e enganada. As pessoas sabiam o que estavam fazendo comigo e se lamentavam.

Nesse mesmo dia liguei para a bibliotecária e ela se contradisse toda, dizendo que havia problema sim, que ela não tinha muito o que dizer, mas eu sabia que não era verdade, por que eu já havia descoberto sobre a demissão. Não confiei mais, então resolvi conversar com a moça do RH, e foi um alívio, ela me confirmou o pedido de demissão e me orientou em conversar com a diretora sobre o que estava acontecendo. Expliquei tudo para diretora, desde minha situação com minha filha ao que eu havia descoberto sobre a demissão. Ela achou tudo um absurdo, eu sinceramente não sei até hoje, se ela realmente estava sendo honesta comigo, pois nessa altura já não confiava em ninguém, mas, ela me autorizou a retirada da compensação sem problema nenhum, assinou minha carta e disse para eu me tranquilizar e disse que entendia perfeitamente o meu lado. Conte também que a bibliotecária não teve ética nenhuma, pois eu soube que ela contou sobre demissão para uma amiga de trabalho, (como se ela não fosse me contar nada, né? Até parece!) fiquei muito chateada com isso também. A essa altura já havia passado um tempo, e eu estava indo trabalhar com uma extrema insatisfação, eu não tinha mais vontade de levantar da cama, não pelas crianças, mas pela situação que me colocaram, pela falta de valorização com

meu trabalho, pela falta de consideração com minha pessoa, pela falta de humildade daquela coordenadora. Senti o preconceito como jamais havia sentido em minha vida, eu precisava fazer aquilo, que era um direito meu, para poder cuidar da minha filha, um ser totalmente dependente.

Fui mandada embora no dia 04 de Abril de 2017. Foram 4 meses de angústias naquele colégio, estava ainda numa fase sensível, sentia que todo meu trabalho que tive lá, por 4 anos não havia valido para nada. Apenas o que ficou foram minhas amizades que tenho comigo até hoje. Senti que eu estava sendo mandada embora porque tinha uma filha, porque tinha me tornado mãe e porque tinha que me virar sozinha.

Após a Demissão

Fui demitida, a Marjorie já estava com 10 meses. Resolvi me dedicar a ela pelo tempo do meu seguro desemprego. Mas meus planos não era ficar muito tempo em casa. Sempre tive minha independência e sempre gostei de trabalhar, então ficar muito tempo em casa e sem salário não seria nada saudável para mim. Foi passando o tempo, fiz algumas entrevistas e sempre me perguntavam se eu era mãe ou se tinha filhos, se sim, quantos, idade deles e se eu era casada ou não.

fiz algumas entrevistas e sempre me perguntavam se eu era mãe ou se tinha filhos, se sim, quantos, idade deles e se eu era casada ou não.

Eu passei a sentir uma opressão muito grande por ser mãe, como se isso fosse um pecado, comecei a me perguntar o porquê da dificuldade de ter que contratar uma mãe, e por que não havia dificuldade em ter que contratar um pai, por exemplo. Comecei a ver as dificuldades que as empresas viam em uma mãe ou uma mãe que tinha uma filha de 1 ano, que é o meu caso. Eu não consegui nada, eu comecei a me frustrar, como se todo meu esforço de antes de me tornar mãe, não havia agregado em nada para mim, como meus estudos, por exemplo. Fui mandada embora numa época horrível para quem trabalha na área da educação. Eu não consegui trabalho nem como auxiliar geral, não estou escolhendo emprego. A crise do país, atualmente tem contribuído bastante também para com isso. O governo do estado que moro, São Paulo, fechou muitas escolas públicas e com isso só dificultou ainda mais para eu poder conseguir um contrato

com o Estado para ganhar, pelo menos 10 reais a aula. (Que é uma miséria). Até hoje a creche não chamou a Marjorie.

Estou vivendo nessa luta diária para conquistar meu espaço no mercado de trabalho e poder proporcionar o que estiver ao meu alcance para minha filha.

Eu tenho certeza que não sou a única, nem a primeira e nem a última. E, certeza de que esse preconceito já deve ter passado em muitas outras mães. Fora as dificuldades que enfrentamos com nossos bebês. Sentir essa desvalorização como mulher e como mulher mãe, onde parece que tudo piora se você virar mãe, é horrível. Já me senti frustrada, decepcionada, mas isso passou e passou por ser mãe hoje, pois me tornei mais forte, quando penso que vou cair, eu não me permito, eu não posso. E, é por ser mãe que não abaixo a cabeça e não desisto, pois ainda sou a mesma Caroline de sempre, além de ser mãe, sou mulher e tenho uma vida, tenho sonhos e objetivos a conquistar.

Esse foi meu relato de desabafo, pelo o que passei após virar mãe, pelo o que eu jamais pensei que fosse passar no trabalho, mas eu me fortaleci e hoje vejo que sou um ser melhor e superior a todas as dificuldades.



Criando crianças antirracistas: o papel do adulto

Danielle Barreto

Nós, negros, continuamos vítimas de constantes discriminações raciais, que inclusive incluem violência física, com muitos casos culminando em mortes, como nos da Marielle Franco e do norte-americano, George Floyd; sem esquecer, é claro, do adolescente, João Pedro, e de muitos outros que as estatísticas não mostram. Pois é, atos racistas são difíceis de entender quando envolvem adulto, imagina quando esse ato gira em torno de uma criança ou adolescente. Há poucas semanas pudemos testemunhar alguns casos, que tiveram repercussão e nos causou muita indignação. Infelizmente, a certeza da impunidade faz com que o movimento racista tenha mais adeptos. E o racismo,

aquele que muitos diziam não existir e que não passava de mi-mi-mi, sempre existiu, porém estava velado, agora ele achou espaço para crescer, aparecer e fazer vítimas fatais na nossa sociedade.

**Sendo assim,
precisamos educar as
nossas crianças para
serem antirracistas, e
não para saberem
lidar com o racismo.**

É importante dizer que essa sociedade racista não nasceu assim, ela foi transformada em uma sociedade racista, onde as crianças, ao nascerem, são ensinadas a ser preconceituosas, a ferir, a discriminar, a ofender e a humilhar. Logo, o correto é dizer que, da mesma

forma que essa sociedade ensina o racismo, ela também pode ensinar a ser antirracista.

Mas como? Como mudar todo um pensamento social? Como mudar algo que é estrutural?

Na realidade, estamos tentando reverter algo que nem deveria existir, mas como existe, nós, como instituição, escola e como profissionais da educação e família, precisamos dialogar com tais questões e não mais evitar tocar no assunto.

Precisamos educar as nossas crianças para elas serem antirracistas desde pequenas.

Qual é o papel do adulto na educação antirracista?

O adulto responsável por educar uma criança



deve ter atitudes antirracistas. Ele é o exemplo para essa criança e deve agir com respeito para com o outro, para que ela observe e possa agir da mesma forma.

O importante e primordial é estimular sempre o respeito mútuo. Eu repito: o ser humano não nasce racista, ele cresce em um ambiente racista e imita o comportamento das pessoas com as quais convive, tornando-se, assim, racista.

Uma boa iniciativa é dar a oportunidade para as crianças acessarem materiais que valorizem as diferentes etnias e que contribuam para a formação da humanidade.

Ou seja, da mesma forma que lemos a história da Branca de Neve, precisamos ler também sobre Dandara, valorizando sempre os pontos positivos dessa diversidade. Dando a essas crianças a oportunidade de verem com os próprios olhos a beleza nas duas histórias, sem que o adulto dite a elas o que é belo, ou o que tem mais valor.

Evitar falar sobre racismo com as nossas crianças pode gerar um preconceito com o assunto, minimizando a sua importância. Precisamos conversar com elas, mesmo que elas sejam bem pequenas, bastando adequar a linguagem para a faixa etária.

Atitudes como: elogiar a criança, valorizando as suas diferenças; não fazer piadas racistas; repensar a linguagem; mostrar para criança a verdadeira história do Brasil e, também, da África; respeitar as religiões de matizes africanas; não ignorar as notícias e perguntas, estimulando as contribuições e heranças da população negra; valorizar a cultura da periferia, apresentando a criança modelos que a represente; acompanhar, observar e conversar com ela; são de extrema importância para a promoção de uma educação antirracista.



O mercado de trabalho é cruel com mães. Entenda.

Não é fácil conseguir um emprego na volta da licença maternidade, muito menos, quando você diz que tem filhos. Isso por causa da romantização da maternidade, acreditam que você não está mais preparada para cumprir suas tarefas no escritório.

Entendem que você vai precisar sempre sair mais cedo, que o seu filho vai demandar muito tempo em relação ao trabalho, e inúmeros achismos absurdos.

Como se uma mulher que é mãe não fosse capaz de cumprir metas e ser tão competente como outra que não é mãe. Aliás, nem as que não são mães estão se destacando no mercado. Ai temos mais um problema pra por na conta: machismo. Por isso, separei alguns dados importantes sobre o mercado de trabalho que envolvem maternidade como tema para que possamos repassar e mostrar que não é fora da realidade o que muitas mulheres-mães vivem diariamente.

"Apenas 54,6% das mães de 25 a 49 anos que têm crianças de até três anos em casa estão empregadas."

Fonte: Matéria Correio Braziliense

"Homens com filhos pequenos estão mais empregados (89,2%), do que aqueles que não têm filhos (83,4%)."

Fonte: Matéria Correio Braziliense

"75% das mulheres se tornam empreendedoras após a maternidade."

Fonte: Estudo Rede Mulher Empreendedora

"Menos da metade das mães negras está no mercado de trabalho (49,7%)"

Fonte: Matéria Correio Braziliense



A MÃE MONSTRA

Malu Teodoro



Apresento-lhes a mãe-monstra, também conhecida como mãe ingrata ou mãe arrependida. Essa mãe subverte a brincadeira de massinha da criança e bota-a na cara. Corta o cabelo no banheiro com a tesourinha da própria filha e usa os restos de seus cabelos para assustar.

Essa mãe fica nervosa e Clama por melhores

condições de existência para as mães.

A mãe monstra está exausta assim como as mães na pandemia. A mãe monstra incomoda pois ela não está calada e amável. incomoda pois na foto a criança não está sorrindo feliz. A mãe vira monstra quando a culpa é maior que a compaixão por si mesma.



A mãe é monstra quando escolhe fazer algo por si e não pela criança. Rebeldias íntimas.

A mãe monstra flerta com a usa desde antes de completar um ano. Tá curta e segue usando. O tecido é tão confortável e ela não é rosa, atenção, é listrada de vermelho, listras bem fininhas. A mãe monstra, nos momentos de descanso sem a criança, escreve, pensa, desenha e trabalha sobre a filha. Uma relação intensa e complicada. Materna. A mãe monstra queria mais tempo sem a filha, pra poder dormir, comer besteira e perceber se vai sentir saudades.



Não entende bem esse sentimento, sente medo de ser muito julgada, amargura. Veste a monstra, absorve a monstra, e se cansa. Tira a máscara e a monstra vai embora, mas ela sempre volta.

A mãe monstra é apegada nessa blusinha que a criança mas as outras mães sempre a compreendem e dizem que isso é perfeitamente normal. Ela flerta com a ideia de que o amor materno é um amor construído culturalmente, não é instintivo. Vive o conflito da carreira x maternidade, querendo dedicar mais tempo ao seu trabalho mas a existência da criança não a permite. vida pessoal ou social não tem. E odeia quando dizem “é fase, vai passar”.

A mãe monstra não é sempre gratidão e good vibe. A mãe monstra sente ódio. Sente ódio sobretudo desse governo e do descaso com as mães, mulheres e crianças desse país. A mãe monstra

foi ensinada a ser sempre agradável e educada até que já não cabe, até que explodiu. Espocou. A mãe se sentiu monstra pela primeira vez quando a criança sentiu medo dela. Ah, e teve também outro momento quando a criança era um bebê, e pela vigésima vez na madrugada acordou pra dar de mamar e gritou com a voz mais profunda que já existiu: “EU QUERO DORMIR”. A mãe monstra tem medos, medo do micróbio, medo de faltar, medo da criança acordar e encontrar a mãe monstra morta.

Sobre a mãe monstra, ela flerta com a feiúra, como se ela tivesse de alguma forma secreta ligada à liberdade. Não ter furado orelha de menina quando nasceu foi considerado feio e até hoje é cobrado. Não vestir a menina com roupas cor de rosa e botinhas e lacinhos também é desleixo (Que saco. Deixa a criança ser criança!). Ela não está suja, ela só tem tinta

pelo corpo: olha que legal, ela esteve se divertindo! A mãe monstra apenas não está fixada em agradar e incentiva que sua filha faça o mesmo.

É dia das mães & a mãe monstra está deveras contente de ter a noite toda pra si. Enquanto isso, o pensamento que passa por vários lugares ou lugar nenhum também recai sobre a filha e o exercício da maternidade.

Isso era algo que me assustava: em todos os momentos baby-free eu estava fazendo alguma coisa sobre o bebê, fosse pensar, produzir um álbum ou falar com as pessoas sobre. Virou meu monotema.



Esses dias quando eu falei que só conseguia falar e trabalhar sobre a maternidade, alguém me disse: “Imagina, você faz várias outras coisas”. Mas na minha cabeça, todas essas outras coisas são apenas outras, são experimentações, nada muito sério.

Segundo a monstra, sério/importante mesmo é cuidar e educar um ser humano. Outro alguém noutro momento longínquo me disse que ter um filho era como ver em todas as paisagens que se olha, uma montanha.

Uma montanha que pra onde quer que a mãe olhe, lá está, o filho. Hoje ao ver minha filha acalentada no colo

da avó pensei e disse: “Mãe, você tem muito mais tempo e disposição hoje pra exercer a minha maternidade do que a sua própria maternidade, quando eu era criança”. E conversamos o quanto em sua ausência ela também estava construindo um futuro, o qual hoje podemos desfrutar, ela, a filha dela e a filha da filha dela.

Chegamos à conclusão que a maternidade é pra sempre, como bem disse uma artista-mãe. quando estive grávida pensei que era a coisa mais nova e grande que eu poderia experimentar naquele momento da minha vida. A barriga o parto.

Eu não tinha ideia do que estava por vir e tudo o que aconteceria a seguir em minha vida, na verdade me assustou bastante e ainda me assusta todos os dias. A mãe monstra é uma mãe assustada e apavorada. Em todos os sentidos.



A mãe monstra hoje acordou assim. 6h30 da manhã e já exausta! No espelho viu uma cara assustadora, essa massinha virou olheira, cara inchada, uma coisa horrenda. para a mãe monstra acordar às 6h30 da manhã todos os dias, por uma criança que desembesta a falar e não pára nunca mais, parece excessivo, aniquilador.

Nunca mais conseguiu lembrar dos seus sonhos. A maternidade acabou com seus sonhos. Só lhe resta sonhar acordada e ela insiste. Preparar três refeições por dia lhe parece excessivo. Secar o chão da cozinha dez vezes por dia porque a criança insiste em encher o copo de água até a boca, lhe parece excessivo. Falar pra criança não fazer isso 10 vezes por dia também é. Pedidos que não cessam, um atrás do outro, todos me demandando algo diferente, e eu nem consegui tomar café ou.... aaaahhhhhh! filha, chega, me dá um tempo, 5 minutos pra eu respirar, escrever uma coisa aqui. Por favor. A mamãe precisa ficar sozinha só por 5 minutos. Ela chora e sai. Escuto o barulho das folhas do coqueiro. Silêncio. Respiro. Alívio. Acabou. Durou nem três minutos. Seguimos.

De um jeito bem tortuoso essa imagem me lembra uma imagem da deusa kali. Quatro braços, criação, preservação, destruição e salvação "para aqueles que vão além da natureza em busca do âmago infinito". Cobras, sangue, um colar de crânios e a língua pra fora. De alguma forma brutal a maternidade fez com que o ciclo de experimentações que eu vinha vivendo na vida ganhasse outro tônus, outro peso. Passei a ser menos um corpo que experimenta a vida, para um corpo que cria a vida e com isso metas. Planos. Futuro. Passei a ter planos de curto, médio e longo prazo.

E outro jeito de corpo, de pensar e de sentir. Um tanto mais estruturado e menos flexível. E um mal estar nessa travessia. É como chegar perto de um segredo, atravessar um portal de milhares de quilômetros a serem percorridos a pé e sobre o fogo e sozinha. mas também com as gerações. Curioso que a mãe monstra e a filha juntas formam esses 4 braços, a língua que surge espontaneamente como quase tudo nessa imagem.

Eu não sei o que quero dizer com isso e sigo a dizer como forma de buscar sentido.

Diz aí pra mama-monster, depois de cuidar da casa e das crias crianças criaturas, o que resta pras mães? o que resta pras mães monstras? julgamentos? trabalhos mal pagos? mães monstras univós e precisamos à força parir esses espaços que nos caibam. Todo mundo vem de um útero e por que é então que esse tema apenas interessa às mães? Quem pariu é que se vire! Atire na monstra a primeira pedra quem nunca pensou isso.

Eu já pensei. Eu já pensei. Ridícula! Mil perdões mães do meu passado por não estar atenta a vocês.

Fui insensível ao trabalho das mães, insensível ao próprio útero que carrego. Por muitos anos ter filho era algo que eu abominava de minha vida! Não que ter filhos seja pra todes, mas o cuidado e atenção às crianças e as mães deveria ser labuta de todos! Cadê as

cotas para mães? Cadê o salário pago pelos serviços prestados em casa e no cuidado com os filhos? por que as mães são as mais pobres do brasil? por que as mães são demitidas? por que as mães são as mais sobrecarregadas da pandemia? e as mães solos? E as mães pretas? Gente, a monstra conta! cuidar de uma criança não é cuidar de pet nem de planta. É político. É exaustivo. É custoso financeiramente. É aniquilador se a mãe não tem suporte. Se as pessoas sabem disso, se ninguém se importa, a pergunta que resta é: o que resta para as mães? Enquanto almoça a mãe monstra olha o celular (essa desgrama!) Escreve um texto se atrasa pra aula e sei lá mais o quê. Sabe que antes eu gostava de contemplar paisagens lindas naturais bucólicas e lânguidas pra me inspirar e criar mas agora nesse

vuco vucu do dia a dia, onde é que mora o ócio? e o silêncio?

Enquanto a possibilidade da solidão não existe a gente aprende a fazer nas pressas, fazendo tudo ao mesmo tempo agora.

Outros diriam que é fazer mal feito, nas coxas, eu diria que é o meu possível. Uma estética do inacabado, da precariedade, do foi como deu, do melhor feito que perfeito. pras mais perfeccionistas um desafio. É como aprender a ignorar a nóia de não cozinhar sobre o fogão sujo.

Uma mãe me disse que com dois filhos hoje samba de salto 15 no fogão sujo, acho maravilhosa. Um dia chego lá! A mãe monstra deve ser uma espécie de ode ao lado sujo obscuro e monstruoso da maternidade (e seu também). Beijo. O chão da sala era o mar e os ursos de pelúcia, os barcos. Eu me sentei no urso maior e ela no menorzinho. "Mamãe, o seu barco está indo pra lá e o meu está indo pra lá".

Íamos em direções opostas. Percebi naquele momento que ela havia acessado um lugar vulnerável.



Se emocionou, fez beicinho e começou a molhar os olhos. Tocava wish you were here, em reggae. Ela seguia avançando bem lentamente e eu parada, olhando pra ela. Eu também me emocionei e mergulhei naquela história. Ela dizia "eu preciso ir, mamãe, minha casa é pra lá, preciso encontrar a minha amiguinha", e ficamos naquela despedida por um tempo que me pareceu muito longo. Ela chorou eu chorei nós choramos. We're just two lost souls swimming in a fish bowl year after year. Sabe aquela ideia de que a mãe no puerpério revive a sua própria fase bebê e emocionalmente vira ela mesma um bebê? Bem, minha filha já tem três anos. O barco dela seguiu, ela não olhava pras trás mas chorava. Ela deixou o barco e foi pra cozinha e lá chorou outro tanto. Running over the same old ground, what have we found? the same old fears, wish you were here. Da mesma forma que ela entrou na onda da mãe mostra eu também entrei na fantasia que ela propôs. Quem é a mãe? devo ir na cozinha abraçá-la e dizer qualquer coisa e quebrar com a fantasia ou sustentar essa ficção? Deixei, ouvi a música, chorei, por isso ou



pelo cano que hoje estourou inundando a cozinha ou só porque precisava mesmo chorar. ela voltou quando quis. Sentou no meu colo, nos abraçamos e juntas nos olhamos e nos vimos. Eu me vi dentro do olho dela tão brilhante. Me vi tão nitidamente dentro do verde dos olhos dela.

Deboche. Monstras se fazem de doida e metem o pé na porta. quem nunca? desde que eu virei mãe escutei mais nãoos que em toda a minha vida. amigos que vão embora, trabalhos que minguam, relacionamentos complicados, exposições, residências e todo esse rolê de artistas onde mães não são bem vindas. o que nos resta é nos juntar com as outras mães. a maternidade é esse grande tabu nas artes e a fenda do feminismo. antes de ser mãe eu não imaginava que passaria por isso (o social da coisa) - além da questão de ser mãe. acho que eu era adolescente até ser mãe. ah e tem uma coisa horrível que eu faço que é um quase que desqualificar a experiência de qualquer pessoa que não é mãe, como se ela jamais estivesse na condições de saber de qualquer coisa que eu estou vivendo e falando e de alguma forma isso é verdade mas né, ngm é obrigada a ser mãe e eu inclusive defendo e até recomendo. hahahah esses dias li que a brasileira média tem mais pets que crianças. eu não sei o que eu quero com esse texto, assim como também não sabia o que queria com os outros textos da mãe mostra, mas a mãe mostra mora aqui em casa e hoje ela tava querendo dar um oi, é domingo, ela precisava escrever um projeto mas o contrário do dever lhe chama. o tal do deboche e da ironia e do pé na porta e de dar de doida, parece que não combina com a maternidade mas também a salva e liberta, oh mãe para sempre dividida amém



Achei que a mãe mostra já tinha ido embora mas ela bravamente resiste e ressurgue das trevas. Essa semana fomos ao dentista. Pelo menos desde o começo da pandemia estamos adiando esse momento, mas como o isolamento aqui já tem três anos e chegamos num nível que já não dava mais pra esperar, arrumei uma dentista aqui na cidade que agora disk é minha. Foi foda. Pra começar, uma grana só de raio-x e limpeza. Mas o mais duro foi constatar outra coisa. Os dentes da minha filha estão lindos, joia mesmo.

E eu sempre considerei a escovação de dentes dela uma coisa muito complicada, que exigia muito de mim, muita negociação, muito tempo e paciência, etc. Um saco! Mas parece estar indo tudo bem. Mas os meus dentes, eu até cogitei que a gravidez mais os 2 anos de amamentação pudessem ter comprometido a qualidade dos meus dentes, mas a fofa da dentista disse que é (falta) de escovação mesmo. De fato muitas coisas preciso deixar de fazer pra (não) dar conta de outras mais urgentes como dormir e cagar por exemplo.

E comendo de pouco em pouco o dia inteiro como a minha filha, o dia inteiro virou hora de refeição sei lá uma bagunça. Sei que eu me vi falando disso com a dentista e ela mto fofa me chamando de mãezinha e me enchendo o saco, puxando orelha, sabe como é? Por um lado fiquei mesmo chateada ao constatar pela milésima vez que não consigo cuidar bem do meu corpo desde que sou mãe, mas por outro, já são tantas pressões... essa dentista que eu tô pagando caro precisa mesmo fazer isso com a mãezinha aqui? Pra começar não chame uma mãe de mãezinha, e depois, se quer mesmo ajudar uma mãe, não dê bronca, dê DESCONTO!





Mãe mostra está menstruada depois de uma tpm longa e puxada. Nesses dias tudo fica mais intenso e toda vez que a cria chama por "mãe", um pauzinho ali do nível de vida vai diminuindo. Eu contava mentalmente quantas vezes ela me chamava, algo como 20x por minuto e eu via minha vida indo embora.

Nesses dias a mãe mostra já diz logo como está e se sente, a criatura fica curiosa, entende, pergunta. Mas ela é só uma criança e tem lá suas infinitas demandas. Meu ouvido esquerdo está num zumbido estranho desde ontem. Enfim, não sei exatamente como aconteceu, mas a criança deitou a mãe na cama, colocou dois paninhos, um de cada lado da cabeça, um ursinho no meio do peito, deu água, fechou a janela do quarto, deu beijos e disse pra ela descansar. Me fez algum cafuné e o suffle do telefone começou a tocar essa música, que escutei durante um longo silêncio maravilhoso, que dizia solidão com vista pro mar, acho que maternidade é algo parecido com isso.

Agora com a cria no colo escrevo sobre o que acabou de acontecer. Que companhia linda e intensa!

Eu sou atípica mãe invisível

Eu sou atípica mãe invisível porque meu filho é portador de uma “doença invisível”, ele tem transtorno neurobiológico chamado de TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade), TOD (Transtorno Opositivo-Desafiador) e recém diagnosticado com Autismo. Há 8 meses, deixei a vida profissional para cuidar do meu filho. Ele tomava várias medicações psiquiátricas e agora faz tratamento multidisciplinar.

Estudou em 7 escolas, até que eu desisti de lutar contra o sistema da educação de inclusão que não existe. Passei a ensiná-lo em casa. Não sou profissional da educação. Tive que reaprender a viver e aprender a ser professora também.

Uso da educação não-violenta em casa respeitando os limites do meu filho e a condição que ele tem. Há 2 semanas, acabou o desmame das medicações porque quis ir contra a maré de de psiquiatras que dizem que remédio é a única solução. Não é!

Hoje, as coisas caminham em casa e usei minha dor. Como eu sou moderadora de diversos grupos de mães com crianças com TOD, TDAH e autismo, dou ombro amigo, além de incentivar a educação não-violenta com uso de manejo.

Então, se tiver no grupo mães invisíveis como eu, pode me indicar que converso com quem precisar de ajuda. Porque sabemos do preconceito de mãe negra, pobre. Sabemos da mãe solteira, da mãe homossexual, mas nós mães de crianças com transtorno, somos invisíveis. Não conseguimos escola, nossos filhos não são aceitos pela sociedade, nós não somos aceitas na família nem em lugar nenhum somos julgadas e criticadas a todo instante.

Escutamos sempre que quando a criança está em crise, é por falta de educação, falta de limite. Nossos filhos não sabem lidar com frustração. Não sabem ouvir não. Não tem inteligência emocional. E o pior, não tem um tratamento correto.

**Nossos filhos ainda são
"ratos de laboratório".
Engordam, desenvolvem
mamas com os remédios,
além de vários outros
efeitos colaterais.**

Amanda



UMA MULHER AUTISTA PODE SER UMA ÓTIMA MÃE

A maternidade não é fácil para ninguém, pois quando nasce um bebê, nasce também uma mãe, ou seja, ambos iniciam uma aventura, até então desconhecida. Não importa quantos filhos você tenha, cada vez que você dá à luz, você se insere em um universo particular seu e do seu bebê.

Hoje vou compartilhar um pouco sobre como foi a maternidade para mim,

que sou autista leve. Espero que esse texto seja proveitoso para você.

Engravidei pela primeira vez aos 19 anos. Logo em seguida me casei com o pai dos meus filhos, porque eu sabia que aquela criança precisaria de uma família para crescer saudável e feliz.

No início da gestação comecei a colecionar revistas que falavam sobre maternidade, ensinando como ser uma mãe, pois eu não tinha a minha mãe por perto, disponível para me orientar.

Quando a minha primeira filha nasceu, eu tive um pouco de dificuldade para

aceitar as opiniões das pessoas que queriam me ajudar, afinal, eu tentava fazer tudo exatamente igual ao que eu tinha aprendido nas revistas. Confesso que eu era bem resistente para aceitar ajuda!

Durante todo o período da gestação, me senti tão linda que acabei desenvolvendo uma depressão pós-parto assim que ela nasceu. Isso porque eu não queria me enxergar sem o lindo barrigão!

O período da amamentação também foi muito difícil, por eu não conseguir amamentá-la.

Sentia muita dor e tive mastite, uma infecção no tecido mamário.

Quanto ao parto, ele foi normal e a pior dor que já senti na vida. Eu não estava preparada para sentir tamanha dor, pois as pessoas que estavam próximas a mim, sempre me diziam para eu ficar tranquila, que dava para “aguentá-la”, e, é claro, que eu confiei nas palavras dessas pessoas. Aliás, por favor, não enganem as mulheres autistas, sejam sempre muito sinceros e transparentes.

Depois da minha filha eu tive mais três filhos, todos de parto normal. Senti dor nos outros partos? Senti, mas foi pouca dor comparada com a primeira experiência, muito porque eu já estava preparada, o que me ajudou a “controlar” as dores dos outros três partos.

Os meus filhos nunca foram de fazer muito barulho, tanto é que os meus vizinhos sempre comentavam que nem parecia que eu tinha crianças em casa. Como eu conseguia essa proeza? Estudando o comportamento das crianças; as mantendo ocupadas com brincadeiras e atividades; e ensinando a não gritar, claro. Nunca gostei de muito barulho e de gritos – coisas de autistas!

Com o tempo, criar e educar os meus filhos se tornou o meu “foco principal”, passei a respirar a maternidade e tudo relacionado a ela, até faculdade de pedagogia (EAD) eu cursei.

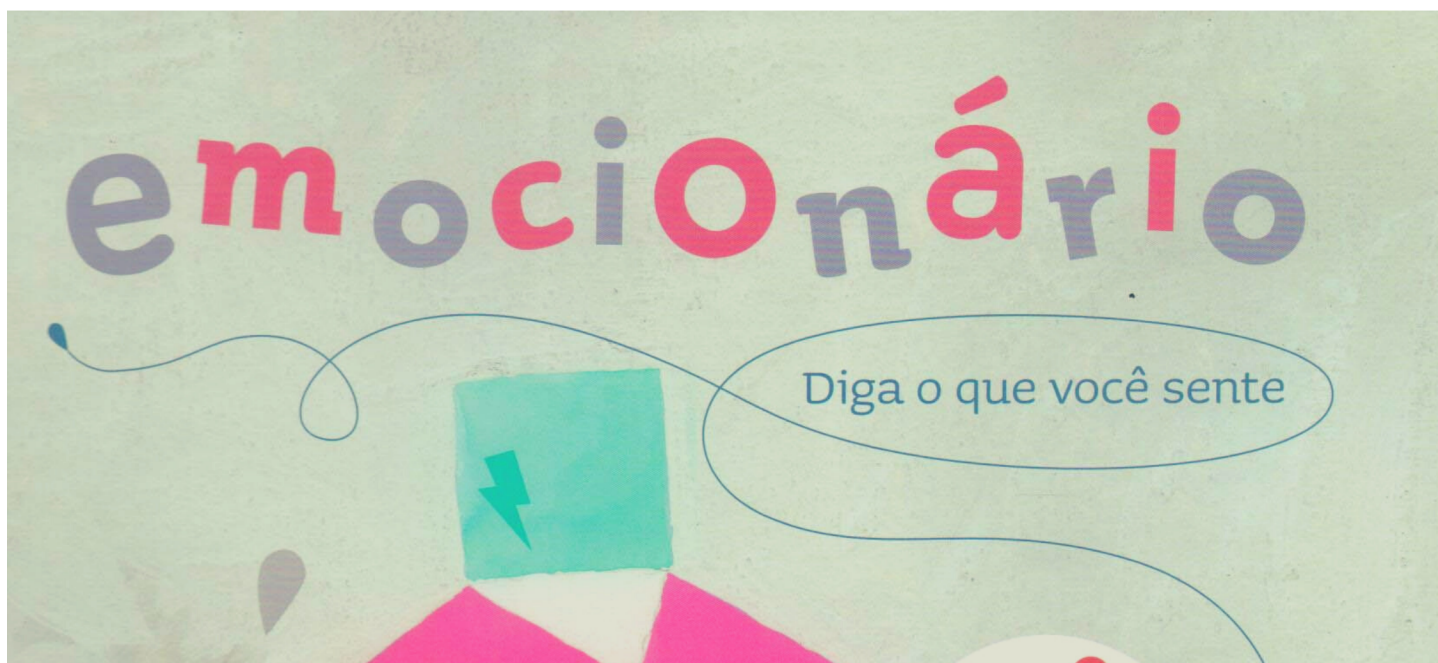
Para mim, as crianças nunca foram a pior parte da maternidade, mas o conjunto da obra sim. Não dava conta de cuidar delas e da casa, sendo essa a pior parte. Aliás, sempre precisei da ajuda do marido e dos filhos. Conforme eles foram crescendo, eu lhes atribuía tarefas simples, como guardar os brinquedos e cuidar de seus pertences, mantendo todos eles organizados, assim como as roupas e sapatos.

**A verdade é que uma
mulher autista pode
ser mãe, inclusive,
ótima mãe.**

E, o que fará muita diferença ao viver essa experiência, será a possibilidade dela contar com a ajuda dos amigos e dos seus familiares!

*Hiperfoco é quando uma pessoa autista foca num assunto em específico.

Ana Paula Carvalho



Ler, conhecer e reconhecer-se: histórias que nos ensinam sobre sentimentos

Gisele Souza

Há livros que nos fazem questionamentos que, por muitos anos e pelos diversos ambientes por onde passamos, nunca tivemos tal provocação. Quando uso a palavra provocação quero dizer aquela inquietação que nos faz pensar sobre nós mesmas, sobre como levamos a vida e o modo como vemos os outros.

A maternidade nos provoca a todo tempo e isso é bom para refletirmos sobre nós, sobre nossas crianças e também para termos confiança naquilo que fazemos.

Mesmo que tenhamos dúvidas, quando tomamos uma decisão e percebemos seu resultado, temos certa confiança para decidir os próximos passos a partir dessas experiências.

Quando criança, não me lembro de ter acesso a livros que falavam de sentimentos como os que conheço hoje. Quando comecei a dar aula na rede pública, li para meus alunos “O Pequeno Príncipe”, do célebre escritor Antoine de Saint-Exupéry; depois da primeira vez desta leitura com as crianças, usar este livro foi cada vez mais comum na minha profissão.

As crianças comentavam e se encantavam, afinal é possível falar sobre sentimentos que são tão presentes na infância e pelo resto da nossa vida, entre eles a tristeza. Ela não precisa persistir na nossa vida, mas, às vezes, ela chega e fica por um tempo, por umas horas ou minutos. E

dói. Por que então não falarmos sobre ela e tantos outros sentimentos?

Livros cheios de sentimentos

Um livro gostoso para falar não só de tristeza, mas de outros sentimentos é “Emocionário”, de Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel. Um livro que me ajudou como mãe, como mulher, como gente.

À medida que íamos lendo e comentando sobre os sentimentos apresentados no livro, surgia a oportunidade de falar sobre situações em que eles foram sentidos e também falar sobre compreender quando alguém não está bem. Foi uma boa leitura.

E você, fala dos seus sentimentos? Percebe quando a maternidade nos provoca em relação a essas emoções? Eu tenho sido provocada sempre, e pensar nas minhas emoções me fez entender melhor as da minha filha. Aqui estamos tentando nos (re)conhecer e tem sido provocante e incrível.

A partir de “Emocionário”, comecei a buscar, na literatura, histórias que falam sobre sentimentos e encontrei algumas maravilhosas, entre elas posso citar “A parte que falta” e “A parte que falta encontra o grande O”. Estes dois livros, do autor Shel Silverstein, abordam emoções e sentimentos que temos quando estamos em busca de algo e também daquilo que temos e não nos damos conta.



Pensar sobre isso é muito interessante, tendo a literatura como caminho fica ainda melhor o percurso. Afinal, pensar sobre nossos sentimentos e conhecer histórias que nos levem a falar deles com nossas crianças é fundamental para seguirmos nossos dias, que não têm sido fáceis nesta pandemia.



SAÚDE MENTAL DAS MÃES IMPORTA

"Saúde mental das mães importa" é um co-projeto da Revista Mães que Escrevem que oferece atendimento psicológico a preço social para quem se identificar como leitora da revista.

Todas as profissionais estão regularizadas no e-psi, atendem diversas linhas, de todo Brasil, online e presencial. Acesse nosso site, conheça cada uma delas, entre em contato e se identifique!

**CLIQUE
AQUI**

Seja protagonista da sua história

Até a próxima edição. Compartilhe!

ACESSE O SITE: <https://maesqueescrivem.com.br/>

SIGA NAS REDES SOCIAIS: [@maesqueescrivem](#) (em todos)

