

Vol.1 Nº. 3, 2020

# MÃES QUE ESCREVEM

## Culpa Materna

Relatos sobre culpa, indagações e  
desabafos de maternidade



# mães que escrevem

Somos uma revista digital lançada em 2017 feita por mulheres que querem mostrar sua maternidade de forma real, não romantizada e fazer do mundo digital uma rede de apoio entre outras mulheres, que também são mães.

Falamos sobre política, feminismo, cotidiano, filmes e séries, sexualidade, racismo, saúde mental, relacionamento e etc; a ideia é dar condições para mulheres que já tem voz ocuparem espaços que também são delas, inclusive o digital.

## **Envie seu texto**

É mãe e tem vontade de escrever? Esse espaço é seu!  
Envie seu texto para: [maequeescreve@gmail.com](mailto:maequeescreve@gmail.com)

**[maesqueescrevem.com.br](http://maesqueescrevem.com.br)**

# 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 faça com que elas ecoem cada vez mais alto.

Queremos falar livremente que amamos nossas crias, mas não gostamos da maternidade. Queremos falar que nossos filhos não moram com a gente 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-vindos e bem-vindas à realidade, informação e uma dose de senso crítico. Boa leitura!

Joice Melo, Editora e Fundadora.

## Realização

Mães que Escrevem

## Com textos de

Vanessa Avino

Fernanda Misumi

Lua Maria

Carla Pepe

Diene Gimenez

Victoria Moraes

Caroline C. Marques

Joice Melo

# **Maternidade: uma linha tênue entre o curar-se e o enlouquecer**

Vanessa Avino

A coisa que mais amo trabalhar dentro do consultório certamente é a maternidade, talvez porque esse assunto me remete à minha vivência mais “intensa”.

A troca é inevitável e a empatia verdadeira. Ali, consigo sentir “a dor de uma mãe” cercada de medo, cercada de culpa, cercada de amor. Um filme vai passando pela minha cabeça, me lembro de quando meu filho nasceu, certamente eu quase morri rs, talvez eu não esteja exagerando.

Posso dizer que foram 3 anos de noites sem dormir, os vizinhos já me olhavam feio, era bebê chorando e uma mãe gritando de desespero, noites à fora, eu literalmente à beira da loucura.

No consultório da obstetra, mães maquiadas e ajeitadinhas com seus bebês no colo, e eu ali digna de pena. Passava pela minha cabeça: “como elas tiveram tempo de passar batom e colocar brincos, se eu mal consigo fazer xixi?”. Eu só chorava!

Mas, para minha surpresa o amor continuava intacto, no meu caso não tive depressão (que todos temiam, uma vez que adoeci por estresse na época da faculdade), mas quem me conhece percebe:

## **A MATERNIDADE ME CUROU.**

O amor tomava conta, meus olhos brilhavam por ele, não tinha mais tempo sequer de ter depressão (aquele da época da facul).

E hoje sigo tendo a oportunidade de ajudar outras mães, que vivem a maternidade das mais diferentes formas, que muitas vezes trazem seus filhos ao consultório carregadas de medos e incertezas, precisando de um olhar que acolhe e comprehende, sem julgamentos. Levando em conta que assim como pessoas, também somos MÃES ÚNICAS, que projetamos nossas questões na maternidade, podemos dizer que esse papel tão lindo, pode se tornar um grande “pesadelo”, uma grande “loucura” ou até mesmo o caminho da nossa “cura”.

E quem estará apto a julgar? #logoeu?

# **SAÚDE MENTAL DAS MÃES IMPORTA**

Tratamento psicológico a preço social. Conheça as psicólogas parceiras do projeto. [\*\*Clique aqui\*\*](#) e conheça.

“

# **PUERPÉRIO: O QUE NINGUÉM FALA PRA GESTANTE**

**Fernanda Misumi**

Quando uma mulher anuncia que está grávida, todos ao seu redor compartilham daquela alegria. Alguns dão parabéns, outros já começam a palpitar, outros já pensam nos possíveis nomes se menino ou menina ou perguntam do enxoval. Há muito pra falar e fazer durante a gestação. Geralmente, se faz um chá de fraldas. Ganham-se fraldas, roupinhas, babadores, uma fofurinha atrás da outra. Há também quem faça o “chá de comida congelada” (nunca ouviu falar? Dá um google!), pra auxiliar a mamãe recém parida com a alimentação nos primeiros dias. Muita festa, alegria, expectativa. Mas, a verdade é que o que é pega mesmo é o PUERPÉRIO e dele pouco se fala na gestação.

Puerpério é o período em que a mulher se recupera após o parto, se reestrutura emocional, psicológica e fisicamente. A maioria dos artigos médicos dizem que o puerpério dura cerca de 60 dias, mas vou te contar minha amiga, ele pode durar muito mais. Pelo menos aqui, foi assim.

Você já conhece aquele clichê que “quando nasce um bebê, nasce uma mãe” e também nasce um pai, um avô, uma avó, um primo, uma tia, enfim, uma gama inteira de parentes pra essa criaturinha.

Sabe aquele “bum” hormonal que as mulheres têm na gestação? Oscilações de humor, choros inexplicáveis, várias mudanças de uma vez? Então, no puerpério também dá um barato bem parecido. Depois de parir, a mulher se descobre uma nova mulher. Tudo muda de novo. Você precisa de um tempo pra assimilar tudo, mas daí aquele bebezinho lindo chora a noite inteira, você não dorme 2 horas seguidas, amamentar é super difícil no começo (aliás, amamentação é um grande tópico também. Um tema essencial que deveria ser muito mais abordado na gestação). Você precisa acertar a pega (oi? Que pega é essa? Não tá entendendo? Dá um Google), dói, seu seio pode rachar ou sangrar, o útero contrai conforme o bebê suga, você sente cólicas, fica na dúvida se o bebê ta mamando direitinho.

Nessa hora o que não falta é palpite do que é melhor pra você e pro seu bebê, afinal, quem melhor do que os outros pra saber o que é bom pra você e sua família? Você se sente julgada, criticada, confiança zero, privação de sono, não consegue tomar um banho decente, vontade de chorar o tempo todo, fazer uma refeição inteira sozinha sem interrupções é praticamente um milagre.

E o pior é que a grande maioria tem pouco ou nenhum auxílio nos primeiros meses. E as vezes o auxílio vem acompanhado de “palpites com boas intenções”, mas olha, numa hora dessas eu só tenho a dizer que “de boa intenção o inferno tá cheio”. O parceiro/marido tem 5 (CINCO!) míseros dias pra ficar com a mamãebebê (por sorte consegue férias no período), os parentes e amigos estão distantes.

Você fica vulnerável, ansiosa, nervosa, desconfiada, irritada por tudo, cansada dos palpites, dicas e críticas, questiona tudo que está se passando com você, acredita (as vezes tem a certeza!) que não vai dar conta de cuidar daquela criança. Com todos esses acontecimentos é bem possível que ocorra um “baby blues” (melancolia pós parto), ou depressão pós parto que é bem mais sério. A mãe precisa se adaptar com aquela nova situação: mamãe+bebê. No início, a necessidade de vínculo é tão grande que você não é mais você.

Você é vocêbebê. Grudadinhos quase que o dia todo, de dia de noite, no banho, na hora de dormir, nas refeições.

Essa demanda extrema do bebê, somada as mudanças psicológicas e hormonais, os palpiteiros que minam sua confiança o tempo todo, o cansaço, a exaustão, a impossibilidade de realizar tarefas cotidianas com tranquilidade, são realidades duras do puerpério. Mas há muita verdade no principal mantra materno “calma, isso vai passar!”.

O puerpério, pode demorar, mas passa!

Para enfrentar um puerpério seria ideal que a mulher tivesse apoio do parceiro/marido, que eles estivessem alinhados tanto nas escolhas que dizem respeito ao filho, como as escolhas da própria mãe naquele momento. Seria ideal que a mãe pudesse descansar o máximo possível e tivesse ajuda de pessoas próximas e queridas que respeitassem suas escolhas e incentivassem a amamentação, que os palpites fossem dados só se os pais pedirem, que as visitas fossem mínimas possíveis, pois a família está em total adaptação e recepcionar não é agradável nesse momento.

Passear por um parque ou praça próximo de casa regularmente, fazer coisas que te agradam como ler um livro (*A Maternidade e o Encontro com a Própria Sombra* da Laura Gutman foi essencial pra mim, super indico!), assistir uma série ou filme, frequentar o cinema, desapegar da bagunça que vai se instalar na sua casa são algumas coisas que facilitam nesse período.

Ah claro, essas atividades todas com seu bebezinho delícia no colo né, porque, não é que o berço tem espinho, na verdade é o colo que têm muito amor, carinho e proteção que ele tanto precisa nesse começo de vida. Usar o sling (também não conhece?

(Dá mais um Google) aqui salvou minha vida, porque nem comer eu conseguia sem o bebê grudadinho em mim. Possuir uma rede de apoio seja de avós, tias, mães é ótimo pra dar um alívio de vez em quando pra mamãe recém parida.

Reunir um grupo de amigas que tiveram bebê próximo de você num grupo de facebook, whatsapp é muito muito muuuuuito bom. É maravilhoso esse contato com outras mães que estão passando o mesmo que você, estão com dúvidas, chateadas, querem desabafar, conversar e se relacionar com quem entende de fato aquele momento.

Conforme o tempo vai passando, você vai se adaptando, o bebê também, novos desafios vão vir (sim! Não vou dizer que vai ficar mais fácil, afinal maternidade é tipo video game: você passa uma fase e a próxima é um pouco mais difícil), mas você vai conseguindo administrar e se encaixar nessa nova realidade.

E olha, outro clichêzão: vale MUITO a pena! Toda vez que seu bebê dá aquele sorriso delicioso pra você, busca seus olhos enquanto mama e dá uma risadinha leve, quando ele vai pro colo de alguém e chora querendo voltar pra você, quando ele descobre o pé, as mãos, começa a sentar, rolar, dá gargalhadas, cada vez que ele aprende algo novo é mágico. Mesmo! É de balançar o coração e fazer você repetir mil vezes “filho eu te amo, você é a melhor coisa que me aconteceu”.

# A REALIDADE EXPLÍCITA DA MATERNIDADE SOLO

**Lua Maria**

Quando você encontra seu amigo que é “pai”, você pergunta pra ele com quem a criança ficou enquanto ele saiu para beber? Ou se a pensão está em dia? Ele sabe se seu filho está bem? Qual sua cor preferida? O que o seu filho jantou? Se ele precisa de roupa? de Fralda?

Quando ainda era “casada” com o pai do Apolo, em um almoço de família, eu exausta tentando almoçar e meu filho com 6 meses agitado no meu colo, quando eu tentava colocar no colo do pai, ele chorava que queria ficar comigo.

Eu comecei a chorar junto, porque eu só queria comer em paz, queria por pelo menos 5 minutos não ser mãe,

ou me ausentar da maternidade só pra comer, igual os homens fazem durante a VIDA TODA de um filho, uma mãe as vezes só quer 05 minutos desse gostinho, e sabe o que acontece quando a mãe consegue ter um tempo pra ela? ELA SE SENTE CULPADA.

Tudo por causa dessa construção social ridícula onde ouvimos que “O Filho é da Mãe” e foi isso que ouvi naquele dia. Eu, exausta, perguntei pro ex-companheiro porquê ele não se esforçava para entreter nosso filho, que eu só queria comer em paz, e uma pessoa da minha família me disse que “o filho era da mãe” e eu deveria aceitar e viver com isso... fica a reflexão.

# Quanto mais eu fugi de mim, mais eu estava lá

**Carla Pepe**

Você já pensou sobre a diferença entre sentir-se só ou estar só? Porque elas são completamente diferentes e eu já senti as duas. Já estive em relações afetivas, tanto de amizade, familiares, amorosas em que me sentia só. Hoje estou solteira, tenho uma filha e, por vezes, adoro a minha própria companhia, ter a minha casa só para mim, ir ao cinema sem precisar discutir que filme veremos, comer a comida que eu quero sem precisar agradar ao outro. Do ponto de vista antropológico, somos sujeitos sociais.

Nascemos para viver em sociedade e essa sociedade nos influencia. Muitas vezes diz como devemos andar, com que roupa, o que é melhor comer, até como devemos amar e a quem.

É tudo tão imperceptível que achamos que somos os únicos responsáveis pelas nossas escolhas.

Mas sempre que damos “biscoito” a um casal e deixamos de elogiar a mulher que faz as coisas sozinha, dizemos de alguma forma como é o modelo “certo” de viver. Aquela dita escolha. Sentir solidão não tem a ver com o numero de pessoas com quem você está.

Muitas vezes você está casado, tem mil amigos e ainda se sente só. Tem um milhão de projetos e nada parece suficiente.

Você preenche tudo e ao mesmo tempo nada. Uma dica: pare! Só um pouco.

Respire fundo e pare! Existe uma sociedade inteira que te ensina diferente.

Então, tenha calma. Por exemplo, quantas vezes incentivamos uma mulher ou homem a sair sozinho?

Jantar só, ir ao cinema só sempre teve um tom soturno. Parece que aquela pessoa está só por falta de alguém e não por escolha. Claro que é maravilhoso estar entre amigos, viajar, zoar. Mas é muito bom, também apreciar a própria companhia.

E deveríamos incentivar, enquanto sociedade, essas práticas. Morar sozinho, viajar sozinho, ir a um show sozinho, o que mais a pessoa quiser fazer poderíamos nos oferecer como ponto de segurança, mas achar o máximo e não melancólico. Eu acho o suprassumo amigos, em especial se forem mulheres, que são apreciadoras da própria companhia.

Vamos apenas diferenciar: não estou falando dos narcisos, aqueles que só gostam de si. Estou falando de pessoas que amam estar com as outras, mas também curtem estar consigo mesmas.

Estar só é libertador. Escolher estar com alguém ou dizer “se é isso que me oferece, muito obrigada, mas não quero”, é ir na contramão de uma sociedade

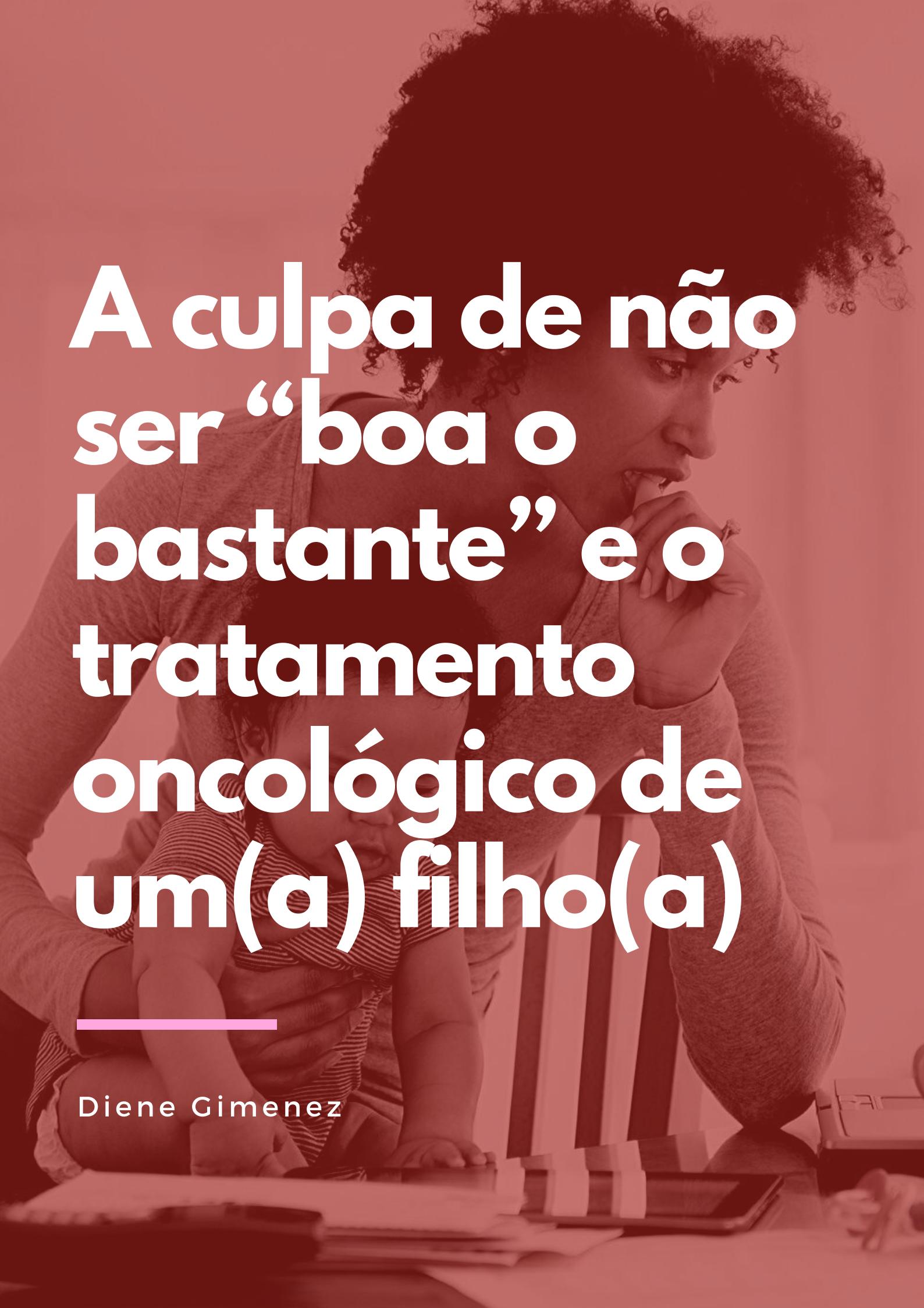
que dá mil curtidas na moça que finalmente casa, por favor, que ela case, mas que a gente possa também incentivar a moça que se separou, a moça que viajou sozinha, que fez intercâmbio. Quanto mais múltiplos, mais ricos e expandidos seremos.

faz as coisas sozinha, dizemos de alguma forma como é o modelo “certo” de viver. Aquela dita escolha. Sentir solidão não tem a ver com o numero de pessoas com quem você está.

Muitas vezes você está casado, tem mil amigos e ainda se sente só. Tem um milhão de projetos e nada parece suficiente.

Você preenche tudo e ao mesmo tempo nada. Uma dica: pare! Só um pouco. Respire fundo e pare! Existe uma sociedade inteira que te ensina diferente.

Então, tenha calma. Por exemplo, quantas vezes incentivamos uma mulher ou homem a sair sozinho? Jantar só, ir ao cinema só sempre teve um tom soturno. Parece que aquela pessoa está só por falta de alguém e não por escolha. Claro que é maravilhoso estar entre amigos, viajar, zoar. Mas é muito bom, também apreciar a própria companhia.



# A culpa de não ser “boa o bastante” e o tratamento oncológico de um(a) filho(a)

---

Diene Gimenez

Durante anos venho escutando mães que se sentem culpadas porque o filho se machucou, culpadas porque a filha não foi educada, culpadas até porque o filho adoeceu. Sentem-se nuas quando o filho chora e faz birra em público – deve ser culpa sua que não o deu limite – ao invés de entender a birra como uma reação que pode ser natural para uma criança que está aprendendo a lidar com o que sente e como expressar emoções.

Em todos os exemplos que dei, mas em muitos outros também, chama a atenção o quanto as mães se cobram. Por isso costumo perguntar a cada uma o porquê de se cobrar tanto, o que esperava da maternidade, como esperava que seu filho ou filha seria ou reagiria diante de frustrações e, muito importante, como ela lida com a frustração de que a vida não é como esperada e de que aquele ser dependente dela é diferente do que ela imaginou?

Pude perceber que por trás dos julgamentos há um ideal particular, próprio, para como deveria ser ela própria enquanto mãe e seu(a) filho(a) enquanto filho(a), o pai enquanto pai, os avós, a escolinha, os amiguinhos... portanto, há uma infinidade de idealizações e cobranças que decorrem dessas expectativas.

Aconteceu que há alguns anos, além do consultório, passei a escutá-las – as mães – também num hospital oncológico pediátrico. Desde então, a culpa ressoa também nos questionamentos destas mulheres que se preocupam se houve, por qualquer motivo que seja, alguma falha delas, algum comportamento, receita ou condição, que pudesse ter sido alterada para que seu filho ou filha não tivesse adoecido.

Entretanto, o câncer é um diagnóstico de saúde que tanto médicos, enfermeiros, patologistas, psicólogos, etc e em resumo, todos os profissionais da área da saúde consideram como multideterminado, isto é, sem uma causa única, mas com influência de fatores orgânicos, psíquicos e emocionais. De modo que não é possível considerar um fator isolado como culpado (!) do adoecimento da criança. Portanto, é coerente que não se pense que é culpa de ninguém, certo?

Pois ainda assim, percebo quantas mães ou responsáveis se questionam sobre o que poderiam ter feito diferente. Diante do impacto diagnóstico buscar uma explicação faz parte do lidar com tudo que está acontecendo, mas quando alguém se questiona quanto a sua própria culpa, a dúvida é uma forma de se implicar e de se perguntar sobre si.



Estas mães e responsáveis quando se perguntam sobre sua própria culpa, estão perguntando algo sobre si, algo profundamente importante naquele momento, para aquela pessoa e para a forma como ela poderá se implicar no tratamento do filho ou filha.

Quando ouço uma mãe se questionar ‘se é boa o bastante’, fico a pensar em relação a que ideal ela se mede, qual é sua régua de sucesso? E este é um ponto importante, pois sem abrir espaço para falar do sofrimento não é possível acolher nem acalmar ninguém, apenas estaremos silenciando o sofrimento que para ser elaborado, para passar, para ser suportado, precisa ser dito, pensado, repensado, negado, elaborado e conciliado com as possibilidades de cada um de falar de si e de se perceber

.Desse modo, embora possamos argumentar até que não faz sentido pensar na própria culpa diante de um diagnóstico de um(a) filho(a), adianto que não é porque parece absurdo que deixa de ser sentido como realidade subjetiva para muitas pessoas.

Nessa situação, um espaço de escuta e auxílio profissional pode ser necessário para que se possa deixar esse sentimento passar, para que já não sinta culpa de ‘não ser o bastante’, porque o bastante, já está dito, é mais do que o suficiente e possível.

E culpar-se pode tornar ainda mais difícil para uma mãe, pai ou responsável acompanhar seu filho ou filha em um tratamento tão delicado e intenso como é o tratamento oncológico. Para finalizar, se posso insistir: procure cuidar-se.

O atendimento psicológico conta com sigilo ético e é um espaço importante onde podemos falar dos medos e das dores até que se possa abrir mão delas.

## **Diene Gimenes**

*Psicóloga e Psicanalista (CRP 06/102391). Psicóloga, psicanalista e especialista em Saúde pelo CFP e em UTI pela UNIFESP.*

# **"Está tudo bem e o que não está tão bem passará e, em seguida, estará"**

**Victória Moraes**

Às vezes eu olho no espelho e peço ajuda. Enxergo ali uma mulher forte, mas cheia de cansaço. Uma mulher determinada, mas cheia de medos. Enxergo uma mulher sonhadora, mas cheia de anseios. Olho para aquele reflexo e me imagino me dividindo em duas mães. Dividir as responsabilidades. Dividir os medos. Dividir as noites mal dormidas (essa mamada da madrugada é com você, na próxima eu vou, tá?). Dividir o cansaço mental. Dividir as máquinas para lavar a roupa suja. Dividir todas as dores maternas.

Mas aí, quando penso em dividir as dificuldades, me dou conta de que não seria justo com uma mãe ficar somente com a parte mais difícil. Eu também teria que ceder a metade dos colos. A metade dos bafinhos de leite. A metade dos cheiros no cangote. A metade dos olhares, dos sorrisos, dos abraços, dos carinhos!

Nessa hora, já estou quase desesperada de ter que abrir mão de tanta coisa boa. E se não bastasse me dou conta de que dividiria também a minha maturidade, a minha garra, a minha superação, a minha força! Nããão, chega, não quero mais dividir!

E nesse emaranhado, vem a pior fase dessa brincadeira (já de mal gosto) de ter que dividir o amor incondicional que sentimos pelos nossos filhos. O amor que nos engrandece, nos cura, nos transforma!

Agora, já estou implorando para que aquele reflexo nunca deixe de ser apenas um reflexo. Já estou até me achando com uma carinha melhor. Nem estou tão cansada.

Esse coque nem está tão descabelado. Esse sono pode esperar mais um pouquinho.

Está tudo bem, e o que não está tão bem passará e, em seguida, estará. E depois de acertadas, eu e meu outro eu, chego à conclusão que a mãe é sempre feita na medida.

E não há maior gratificação do que nos acolhermos com nossas qualidades e defeitos, acolhermos nossas glórias e desordens de maternar e nos entregarmos para todo o amor que reflete de nós.

E como reflete amor dessa mãe! E como!

# Indagações de uma mãe em busca de conhecimento

Caroline Campos Marques

De repente, eu parei e pensei:

*“se, na verdade, um contingente significativo das mulheres descende de uma linhagem de Amazonas guerreiras ou Sacerdotisas, por que a questão da maternidade ainda permanece enigmática para a grande maioria de nós, mães?”*

Essa questão vem me trazendo importantes indagações desde que me tornei mãe, em 2013. Naquela época, como quase toda mãe de primeira viagem, li um “zilhão” de artigos, opiniões, teses, livros. Aliás, é surpreendente como há material publicado! Li defesas quanto ao parto natural, humanizado. E defesas calorosas da cesariana e que pode ser o método mais indicado em muitos casos. Li (e leio ainda!) sobre o ciclo do sono dos bebês e crianças, e que é absolutamente “normal” acordar durante a noite e os pais acolherem.

Como recebi “senões”, do tipo: “deixe o bebê chorar...você não terá vida se continuar acordando toda vez que seu filho chora”. E li teóricos defenderem que a criança não pode, sob hipótese alguma, dormir com os pais. Mas também vi adeptos ao conceito da “cama compartilhada”, que trazem bons argumentos sobre o tema.

Ao que me parece, existe uma teia tão bem arquitetada de informações que nos deixa, em última instância, ainda mais confusas. Eu poderia tecer aqui meus argumentos sobre os motivadores para essa confusão e até me atreveria a dizer que ela é propositalmente arquitetada, simplesmente porque seres humanos confusos são mais vulneráveis – e a vulnerabilidade é um excelente atributo para que possamos ser cada vez mais manipulados.

E, por favor, me entenda bem: buscar conhecimento (até os mais antagônicos) é absolutamente necessário, em todas as fases da nossa vida, incluindo a maternidade... e quem busca, sempre encontra! O que questiono são as “dicas”, “sugestões” nessa ditadura romantizada da maternidade, que tem discurso bonito, empodera pouco e confunde muito!

Mas, antes que você pense que esta é mais uma “Teoria da Conspiração”, eis que convido as mulheres a recuperar o que há de mais essencial em nós, mães.

Pode parecer clichê, mas concluo que, quanto mais eu leio, mais eu vejo que as respostas estão dentro de mim. Que acertar e errar faz parte do aprendizado – e que é absolutamente natural sentir-se insegura em alguns momentos.

Que a Lei do “Faz o que tu queres” se aplica às mães e que, antes de tudo, há que se manter o bom senso, a serenidade e o “Estado de Graça” (expressão que eu adoro, de um grande amigo).

E que a consciência do Amor, que deveria permear todas as nossas decisões, norteia também o magnífico processo da Maternidade.

Não há leitura nenhuma, teórico algum que consiga traduzir em palavras a experiência única e pessoal que cada mãe vivencia.

E que, de tão Sagrada, a arte de maternar não se concretizou nesta nossa dimensão confusa com palavras escritas.

Mas, tornou-se possível, através da sapiência de mães milenares, de nossas antepassadas, que se unem a nós (que somos também, de certa forma, milenares) e nos mostram qual o caminho a seguir para apoarmos o desenvolvimento de nossos filhos, que trazem consigo toda a Sabedoria do Universo.

Basta olhar-se, basta crer!

# Evento

04 de abril - 14hs - SP

**culpa  
materna**  
saúde mental das  
mães importa

revista mães que escrevem



Neste evento, iremos falar sobre um sentimento que atinge muitas mulheres, a culpa materna! Nessa roda de conversa estilo terapia em grupo, iremos falar o que acarreta a culpa, como lidar com ela e debatermos esse assunto que infelizmente faz parte do nosso dia a dia contando nossas experiências e ouvindo a de outras mulheres.

Mediadora: Beatriz Ferreira Pinto, CRP 06/149927, psicóloga, tem sólida experiência em saúde mental e atendimentos em situação de crise, além de atendimentos voltados à saúde feminina e população LGBTQ+

GARANTA SEU INGRESSO  
[CLIQUE AQUI](#)



# MATERNIDADE COMPULSÓRIA E CULPA

*Meus filhos moram com o pai*

Jo Melo

“Seu filho mora com o pai???” Essa pergunta é feita com tanto espanto por algumas pessoas que chega a fazer mal. Eu nunca vi essas pessoas fazendo a mesma pergunta: “Seu filho mora com a mãe??”. Não é pra tanto, como estamos cansadas de saber, a maternidade é imposta para muitas de nós, a lenda urbana instinto materno é algo que muita gente ainda prega, a mãe perfeita, aquela que daria a vida pelo filho, aquela que ama ser mãe, aquela que abre mão dos seus sonhos por causa da maternidade, as “guerreiras”,

as famosas mulheres que a sociedade prega como “a santa”, muitas vezes, não quer ser mãe, está cansada da maternidade.

Amamos nossos filhos, mas a imposição de tudo isso, essa pressão, a falta de ajuda e apoio, nos deixa em ponto de bala, a incompreensão chega a níveis altíssimos, a gente fica sem saber pra onde correr, o que fazer e como agir.

Nos grupos de mães, vemos relatos de todos os tipos, mas nunca falamos da mãe que não mora com os filhos, tenho pra mim que mesmo mães, nos julgariam por tal atitude,

e o medo de abrir essa conversa e ser apedrejada é maior do que guardar, muitas vezes o medo, a dor, e as angústias pra si.

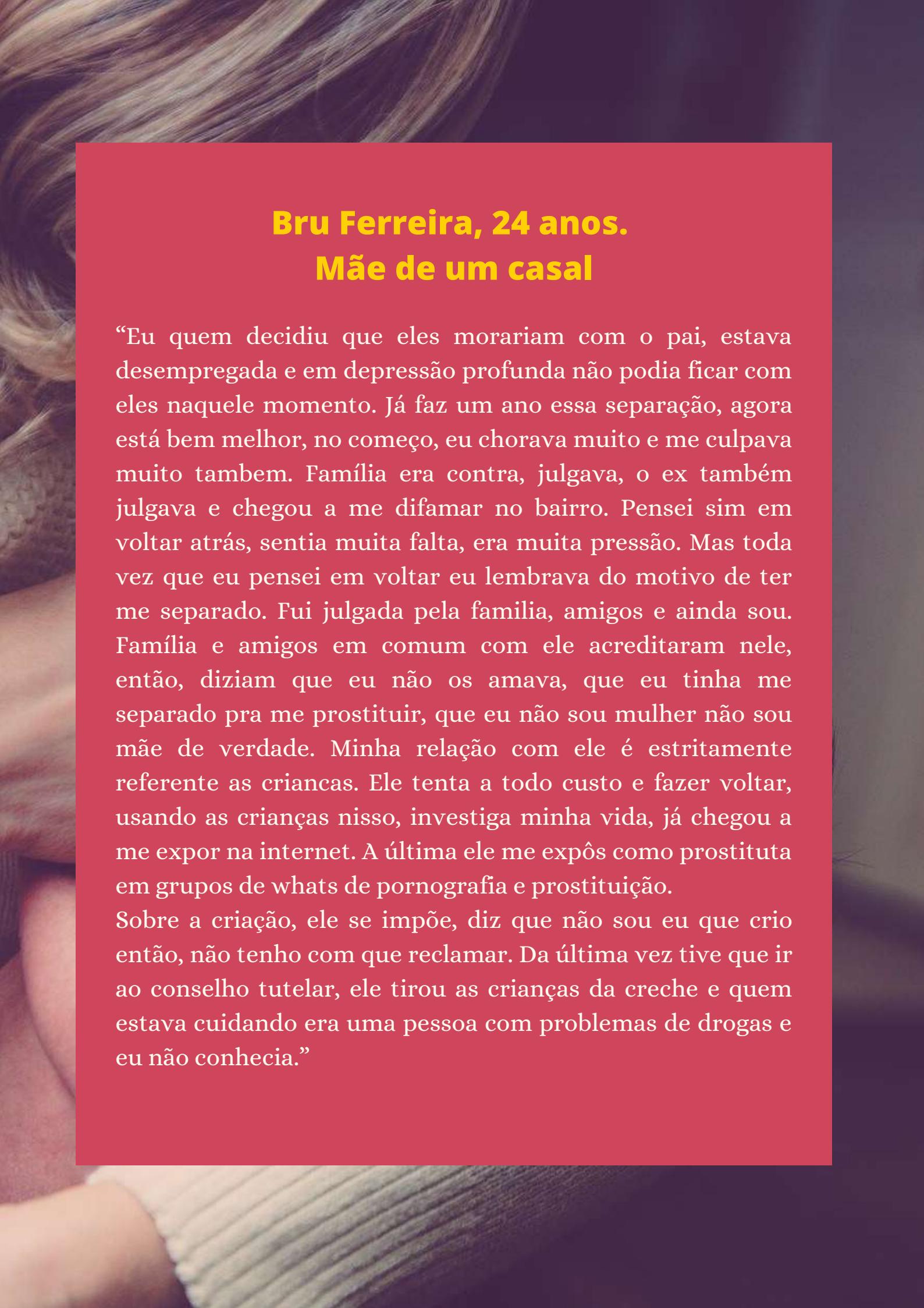
O texto hoje é sobre essas mulheres, essas que por milhares de motivos não criam diretamente seus filhos, seja eles morando com o pai, com a avó ou com qualquer outra pessoa. Comecei o texto falando da pressão da maternidade porque, por incrível que pareça, mães que não moram com seus filhos também passam, se você é julgada por sair um dia na balada, ou por dar fórmula pro seu filho, ou deixar ele “sem blusa”, porque acham que está frio demais e falam que você é desleixada, relaxada, não cuida da criança, imagina ser olhada por estranhos e julgadas porque você não está morando com seu filho.

Sabe aquelas frases “aí deixa o filho com o pai pra poder curtir a vida”, “põe filho no mundo e não quer criar”, e as inúmeras outras que todas nós, já ouvimos pelo menos uma vez na vida? Elas são mais comuns do que se imagina.

Deixar o filho morar com o pai não é uma escolha fácil, diferente de muitos homens, as mulheres que passam por isso, o fazem em momentos de desespero, sem opções, ou porque o pai, ou alguém da família têm mais condições, ou porque simplesmente não tiveram escolhas.

Diferente de homens, as mulheres sofrem julgamento, e o pior de tudo é a culpa, a maternidade compulsória, nos faz acreditar que deveríamos ser as únicas mantenedoras das nossas crias e essa pressão social faz com que nos sintamos mal muitas vezes por não tê-los por perto. Frases como “eu abandonei meu próprio filho”, batem todos os dias na mesma tecla, e dói, mas o que temos de ter em mente é que filho não foi feito por uma pessoa, ele é fruto de dois adultos, que devem arcar com a criação deles, mesmo que longe. Independente se o filho mora com a mãe, ou com o pai, ambos devem dar assistência e as mães terem consciência que é a mesma coisa se fosse o contrário, você o pega a cada 15 dias, você liga, se preocupa, continua indo em reuniões de escola, dando bronca, compra roupa, compra lanche, passeia. Não devemos esquecer que, mesmo longe, ainda somos mães e que ninguém pode levar o dedo e nos dizer o contrário, porque muitos pais na mesma situação, não fazem metade do que nós, mães que moramos longe dos nossos filhos fazemos.

Pensando em apoiar essas mães e mostrar sua realidade, recebi alguns relatos e histórias de mães que passam ou passaram por essa situação:



## **Bru Ferreira, 24 anos.**

### **Mãe de um casal**

“Eu quem decidiu que eles morariam com o pai, estava desempregada e em depressão profunda não podia ficar com eles naquele momento. Já faz um ano essa separação, agora está bem melhor, no começo, eu chorava muito e me culpava muito também. Família era contra, julgava, o ex também julgava e chegou a me difamar no bairro. Pensei sim em voltar atrás, sentia muita falta, era muita pressão. Mas toda vez que eu pensei em voltar eu lembrava do motivo de ter me separado. Fui julgada pela família, amigos e ainda sou. Família e amigos em comum com ele acreditaram nele, então, diziam que eu não os amava, que eu tinha me separado pra me prostituir, que eu não sou mulher não sou mãe de verdade. Minha relação com ele é estritamente referente as crianças. Ele tenta a todo custo e fazer voltar, usando as crianças nisso, investiga minha vida, já chegou a me expor na internet. A última ele me expôs como prostituta em grupos de whats de pornografia e prostituição.

Sobre a criação, ele se impõe, diz que não sou eu que crio então, não tenho com que reclamar. Da última vez tive que ir ao conselho tutelar, ele tirou as crianças da creche e quem estava cuidando era uma pessoa com problemas de drogas e eu não conhecia.”

## Jéssica Souza, mãe de um menino

“A decisão foi minha. Decidi fazer Faculdade, eu trabalhava em comércio 44 horas e não tinha apoio da minha família para cuidar do meu filho, sem falar que sempre tive que fazer mudança de casa porque morava em casa alugada e não sei o motivo de não conseguir me virar com a grana. A adaptação foi péssima, eu chorava muito e não consegui ficar longe do meu filho, mas o fato de estar com o pai dele não era legal. Voltei atrás, voltei pra ele, demorou um ano. Meus parentes nunca me julgaram que eu saiba, não dava o direito de ninguém falar de mim, eu ja sofria demais por isso, já os meus amigos me apoiaram.

O pai do meu filho é bem possessivo e por isso sempre jogou na cara que eu escolhi assim, e que na casa dele era do jeito dele. Voltei porque sentia que meu filho não estava em boas condições afetivas e não sorria muito, ai decidi voltar. Eu me sinto feminista, mas minhas ações não condizem com meus pensamentos e espero aguentar a relação até pelo menos terminar a faculdade. Busquei ajuda porque queria lutar antes contra toda essa tristeza de ser mãe sozinha sem instrução acadêmica que depende da família mas que não recebe ajuda. Não saio mais com minhas amigas e nem visito meus parentes, também não faço atividades que ele não esteja junto ou que a família dele não esteja junto, fico em casa lavo, cozinho, passo e não cobro nada, não reclamo, se ele sai e não pergunto. A vida que lutei tanto pra não ter, eu tenho, mas posso dormir e acordar todos os dias e ver meu filho, levo ele na escola, nas consultas e posso ver ele a todo momento.”

## **Cah Santos, mãe de um menino**

“Quando engravidei com 18 anos, fui morar na casa do fundo da minha sogra, foi o primeiro neto dela e ainda único, eu tinha 18 anos e ela sempre se prontificou a ajuda. Eu sempre trabalhei, estudei então ela passava mais tempo com ele do que eu, óbvio. Quando me separei, o meu sogro já havia falecido e os outros dois filhos já haviam saído de casa, minha ex-sogra surtou, ficou doente achando que eu nunca mais ia deixar ela ver ele e eu acalmava, dizia que nada ver que eu jamais faria isso...Enfim, no começo eu tentei fazer com que meu filho ficasse comigo, mas aí ela me ligava no meio da semana pedia pra pegar ele, eu cansada e querendo ficar sozinha, deixava. Aí, nos finais de semana, ele tinha mil coisas pra fazer com ela...eu fui deixando, deixando, pra mim sempre foi cômodo, demorei pra assumir que ele morava com a vó, tinha vergonha. Morria de vergonha dos olhares, dos julgamentos. Minha mãe me falava umas coisas terríveis que me magoavam, mas eu fingia que não ligava. Quando eu caí na real que ele morava com a vó, eu me senti mal. O meu filho está ótimo com a situação, adora o fato de ter três casas. Ele não quer nem morar comigo, nem com pai. Todos nós damos muito bem e essa sempre foi a vontade dele também. Sempre falamos abertamente sobre ele se sentir abandonado e ele sempre disse que não se sente assim. Eu deixo claro que quando ele quiser e se quiser ele pode morar comigo e ele diz que está bom desse jeito.”

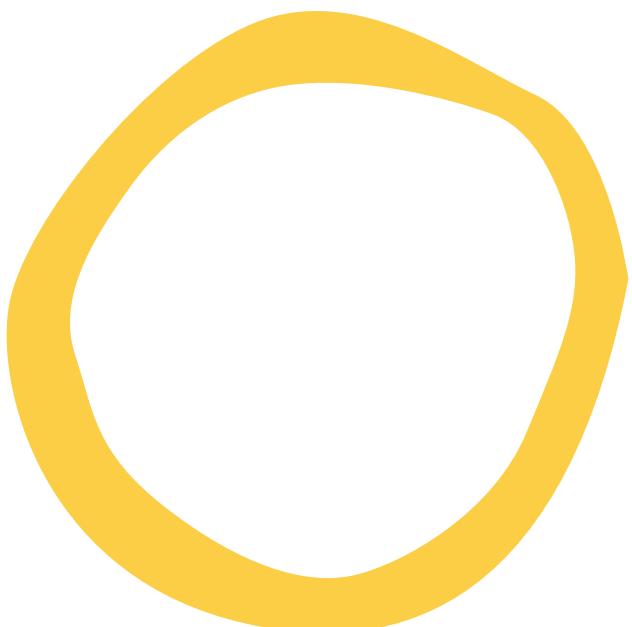


Enfim, precisamos colocar mais esse debate na roda, precisamos ouvir mais e dar espaço para essas mães poderem abrir seus corações.

Como foi dito mais acima, essa decisão é a fase dela é bem mais dolosa e difícil do que se fosse o contrário e os motivos nunca são banais ou baseados no que a sociedade acha que deve ser.

Somos tão mães quanto aquelas que convivem 24hs com seus filhos e devemos ter em mente que elas não são “sortudas”, ou que os pais são os melhores pais do mundo porque eles fazem nada mais, nada menos que a obrigação que qualquer um dos dois teria, não é ajuda, é dever.

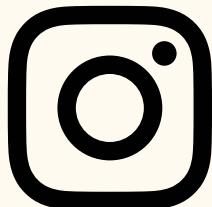
Se você está passando por alguma história assim, tenha em mente que você é a melhor mãe que pode ser, e que seu filho, com muita conversa entenderá o que é melhor pra ele, e pra você também, nunca se esqueça que antes de mãe, você é mulher e que um dia seu sacrifício, um dia, vai valer a pena.



.....

# Acompanhe a revista nas redes sociais

ícones clicáveis



.....