

A (nem tão) doce preocupação

O persistente sentimento de culpa materna é vivenciado pela mais esclarecida das mulheres. Por quê? O que falta evoluir em nossa cultura para integrar as contradições que envolvem a criação dos filhos?



A juíza Rejane Suxberger com os filhos, Joaquim e Mariana

Dizem que a culpa da mãe nasce com o filho. Já na hora do parto, vem a dúvida: será que era melhor ter optado por uma cesárea? Ou por um parto natural? Será que meu filho vai ficar, em algum nível obscuro da psique humana, traumatizado pelo resto da vida pelo jeito como veio ao mundo? Com as atribuições da vida moderna, será que o filho está sendo negligenciado? Será que ficará marcado pela ausência da mãe que tem que trabalhar? Será que as escolhas são as corretas? Devia matricular no futebol ou no balé? Como escolher a escola? É certo comprar aquela boneca? Será que vai crescer saudável e fazendo boas escolhas?

“Se a criança cresce respeitadora, saudável, inteligente, cheia de sucesso, a criação dos pais foi certinha. Agora, se dá errado, se tem algum trauma, a culpa é toda da mãe”, conta a juíza Rejane Suxberger, 42 anos, mãe de Joaquim, 6 anos, e Mariana, 7 meses. Rejane é juíza da vara de **Violência doméstica** e foi, anos atrás, responsável por julgar casos de tráfico de entorpecentes. Foi quando teve contato com várias mães de jovens acusados e descobriu que a falta de uma base familiar forte era constante. “É só quando se tem contato com histórias de pessoas no mesmo nível social que prestamos atenção, acreditamos que pode acontecer com a gente. Conversei com muitas mães que não estiveram presentes, que trabalharam demais, que não acompanharam de perto o que os filhos estavam fazendo e acabaram na Justiça. Eu me cobro muito por conta dessa vivência, pelo que eu vejo muito de perto.”

Por trabalhar muito — fica a tarde e o começo da noite no Tribunal, leva trabalho para casa, espera as crianças dormirem para trabalhar mais um pouco, acorda antes delas na manhã seguinte ou separa mais uma hora antes de sair para trabalhar mais um pouquinho —, Rejane tem medo de não passar tempo suficiente com os filhos para garantir que cresçam bem, apesar dos dois estarem sempre bem assistidos pela família e por pessoas de confiança da família como a babá Miriam. Sente muita culpa, mas, além de ser apaixonada pelo que faz, considera impossível diminuir o ritmo e a quantidade de trabalho.

“A culpa pra mim é inerente à maternidade. Sinto culpa quando estou no Tribunal, culpa quando estou trabalhando em casa, quando viajo sem eles, quando saio com um e o outro fica em casa. Sinto culpa até quando vou ao cinema. Monitoro tudo por telefone, mas não é a mesma coisa. Eles estão bem, felizes, eu que fico mal. Faço até terapia por conta disso, é uma situação que não tem como resolver”, explica.

Para compensar a ausência, dorme por pouco tempo e está em vigília até durante o sono, já que a filha pequena exige atenção. Tem dias que acorda quebrada. Já levou criança doente para o sofá do escritório enquanto trabalhava, tenta dividir o tempo com qualidade para estar em todos os lugares ao mesmo tempo. Em um período que o trabalho era ainda mais pesado, sentiu-se tão culpada que, ao perder o primeiro dente, aos 4 anos, Joaquim ganhou R\$ 100 da fada do dente. “Meu marido que me trouxe para a realidade, o que ele ia fazer com R\$ 100? Eu dei uma inflacionada. Entendi que tentar compensar com bens materiais é pior, porque a criança fica frustrada. Tudo o que ela recebe é pouco para o que ela precisa. Minha preocupação é essa, estar junto nos feriados, ter tempo de qualidade com eles”, conta.

Rejane explica que se sente responsável não só pela felicidade dos filhos agora, mas pelos adultos que eles vão se tornar. Preocupa-se com o futuro, com formar pessoas do bem. “Tenho vários amigos adultos que questionam a ausência dos pais na infância, que enxergam os reflexos na vida adulta. Eu não posso delegar a educação deles para ninguém — a responsabilidade é minha”, afirma.

E isso tudo porque os filhos de Rejane foram planejadíssimos. Esperou a carreira estar como ela sonhou para ser mãe, para se casar. “Sofri algumas consequências por ter esperado tanto. Tive que fazer tratamento para engravidar do Joaquim. Depois, foram mais quatro anos, duas fertilizações in vitro fracassadas. Quando desisti, a Mariana veio”, lembra. Além de sentir a pressão para ser uma excelente mãe, a juíza precisa ser ótima no trabalho, uma esposa fantástica, linda e malhada. “É muito complicado. Eu me sacrifico para fazer tudo, mas tem dia que estou quebrada. Tem viagens que eu faço só para poder dormir. Quando chego ao trabalho, foco tanto para ser produtiva e levar menos serviço para casa que me esqueço até de ir ao banheiro e beber água.”

Uma perfeita loucura

No artigo Mãe culpada e a busca da perfeição, a psicóloga americana Karen Kleiman explica que a culpa pode não ser normal. “A culpa é tão invasora que muitas mães, particularmente aquelas que são deprimidas, presumem que é uma parte natural da maternidade, que é algo incontornável atualmente. Judith Warner descreve os apuros que a mulher americana passa em seu livro *Perfect madness* (2005): ‘Muitas mulheres estão se tornando ansiosas e deprimidas porque estão sobrecarregadas e desapontadas. Muitas estão deixando suas vidas serem contaminadas pela culpa porque suas expectativas não podem ser alcançadas, e porque há uma enorme dissonância cognitiva entre o que elas sabem ser o certo para elas e o que elas escutam que é o certo para seus filhos’”, afirma.

Karen conta que sempre foi uma mulher independente, mas assim que entrou no mundo da maternidade, teve de recuar. Viu-se presa em uma panela de pressão de ‘oportunidades’ para jovens mães e seus bebês. Foi quando levou o filho de 4 meses para uma aula de ginástica para bebês. “Sentei no círculo de competitividade neurótica, escutando mães conversarem sobre qual bebê estava fazendo o que e quantas atividades estavam sendo espremidas em seu calendário no qual não sobrava tempo para dormir. Foi a primeira e a última aula que fomos e eu determinei algumas regras para manter a sanidade”, lembra. Entre elas, a psicóloga decidiu não se comparar ou comparar seu filho com outros, não se cobrar tanto, pedir ajuda quando precisar, respeitar seus instintos e fazer o melhor que puder.

Como terapeuta, Karen observa que hoje há muito acesso à informação, muitas opiniões e muitas opções, deixando as mães completamente perdidas e indecisas. As propagandas a dizem para fazer uma coisa; a sogra tem suas opiniões; seus grupos sociais a encorajam a seguir um rumo completamente diferente e, acima de tudo, a mãe não sabe o que fazer. “Na hora que ela procura um psicólogo, só precisa escutar que nenhuma dessas coisas é tão importante.”

No fim das contas, a psicóloga afirma que as mães acabam adoecendo com essas expectativas de perfeição. Não só de pressões externas, mas talvez por uma pré-disposição biológica ou de personalidade, e até por algum trauma. “Algumas mulheres afirmam estar cansadas do mito da mãe perfeita que está gravado nas suas mentes obsessivas e é confirmado pelo mercado, mas continua persuasivo, e vemos as consequências dessa pressão todos os dias. As mães precisam escutar que é ok seguir seus instintos e que é ok cometer erros”, aponta.

Os ajustes necessários

Existe uma ideia que ser mãe é ser super-heroína. No momento em que se torna mãe, é como se vários poderes aparecessem e a mulher se torna capaz de fazer 1 milhão de coisas ao mesmo tempo. É uma idealização impossível. Daí vem a culpa e, com ela, a “certeza” de que a criança vai sofrer pela falta de habilidade da mãe. É um ciclo vicioso.

A médica Flávia Oliveira, 38 anos, sempre quis ser mãe. No seu projeto de vida, estava um casamento e lindos filhos — nada de focar na profissão e se enxergar sem família ao redor. Planejou com carinho, curtiu a gestação e, na hora que Pedro nasceu, nasceu também a bendita culpa.

“A gente tem que aprender a viver com ela. O sentimento da mãe é tão intenso que, na nossa ótica, a necessidade dos filhos é muito grande. A necessidade de estar perto, de ter o toque é enorme. E se não estamos lá para cumprir esse papel, vem a culpa”, conta. Flávia é gerente médica e trabalha bastante — entre oito e 10 horas por dia. Sai de manhã e só volta à noite. Por conta da distância do trabalho, não consegue mais levar e buscar os filhos na escola. Esse trabalho fica com o marido.

Mas quando Pedro, 6 anos, sente falta da mãe, não há cerimônia. Ele se manifesta pedindo que ela o busque na escola, ou outra demanda muito pontual e específica. E o pedido é prontamente atendido, mesmo que a rotina mude de cabeça para baixo. “Eu saía muito tarde do trabalho, mas firmei um compromisso com o meu filho de buscá-lo na escola duas vezes por semana. É um momento muito importante para ele e para mim. Tive também o feedback da escola de que, quando eu ajudo com os deveres de casa, ele avança muito melhor. Então também assumi esse compromisso”, conta.

Claro que, como toda mãe, a culpa está presente. Flávia explica que já se questionou sobre mudar a própria carreira, voltar a atender no consultório para conseguir se organizar e ter mais tempo livre com os filhos. Mas descobriu que não adianta. Toda mãe tem culpa. “Eu conversei com mães que pararam de trabalhar e percebi que elas sentem culpa por outros motivos, às vezes até mais do que eu porque a criança é o centro da vida delas. Aprendi que eu preciso de qualidade no momento que estiver com eles. Acredito que mesmo com a minha rotina, posso ter mais e melhores momentos com eles. E eu estou presente mesmo sem estar de corpo presente. Sei tudo o que aconteceu no dia deles, não importa a hora que eu chegar em casa, vamos conversar para saber como foi o dia. Descobri que eles não precisam que eu faça tudo por eles.” E a experiência vem dando certo. A médica percebeu que, talvez por conta da rotina corrida, seus filhos são mais independentes, avançam com mais segurança. A culpa vai diminuindo, vai sendo trocada por aprendizado e aceitação. “Aprendi que eles não são de louça, que eu posso chorar menos, que vai dar tudo certo. Aprendi que posso ter menos medo. A Alice, 4 anos, percebe a minha segurança. É mais segura, dá menos trabalho, come e dorme melhor. Com o Pedro, se ele não comia a papinha, eu chorava no segundo dia. Aprendi que meu papel é insistir, que ela vai comer na hora que quiser comer”, afirma. Flávia não absorve a pressão para ser a mãe perfeita. “Entendo que as mães da minha geração têm essa vida corrida, de trabalhar muito, mas também que nossos filhos estão preparados para isso.”

Maternidade x maternagem

Nos últimos anos, popularizou-se o conceito de maternagem. Diferentemente da maternidade, que seria uma condição física de gerar uma vida, o processo biológico de se tornar mãe. A maternagem seria algo que se pode escolher. É o cuidar, nutrir, proteger, ensinar, doar-se. No fim das contas, toda mãe passa pela maternidade, mas a maternagem é algo mais profundo, uma ligação com a criança mais forte do que os laços de sangue.

Ajuda on-line

O site americano Working Moms Against Guilt (Mães que trabalham contra a culpa, em tradução livre, workingmomsagainstguilt.com) é um espaço pensado para mães que trabalham ou querem voltar a trabalhar. Enfim, para as que se preocupam com o futuro profissional e sofrem com a culpa. Na página, são disponibilizadas várias reportagens, indicações de blogs, livros, podcasts, artigos e pesquisas que tentam explicar esse desafio da mulher moderna sem tratá-lo como um bicho-de-sete-cabeças.

Construção ao longo dos tempos

A filósofa francesa Elisabeth Badinter conta, em seu livro *Um amor conquistado: o mito do amor materno*, que, por volta de 1780, durante o antigo regime, na França, a cada 21 mil crianças nascidas anualmente em Paris, apenas mil eram amamentadas pelas mães. “Outras mil, privilegiadas, são amamentadas por amas-de-leite residentes. Todas as outras deixam o seio materno para serem criadas no domicílio mais ou menos distante de uma ama mercenária. São numerosas as crianças que morrerão sem ter jamais conhecido o olhar da mãe”, explica Elisabeth.

A explicação para esse desapego com a prole era que a amamentação era algo muito comparado e relacionado aos animais e, por isso, as mulheres queriam distância do ato. Contratavam outros para cuidar dos filhos, os mandavam para as casas das amas. A informação de que os bebês necessitam de carinho, amor e atenção nos primeiros meses de vida ainda não era muito conhecida na época e, por causa disso, a mortalidade infantil foi às alturas. Sem o conforto do colo da mãe, morriam aos montes. E sem conhecer os filhos, sem criar laços de afeição, até pela distância, as mães de sangue não sofriam.

A maternidade era vista com frieza — e a explicação encontrada pela filósofa é que a vida na cidade e o trabalho dos pais se tornavam muito mais difíceis e menos rentáveis se ainda tivessem que cuidar dos filhos. Enquanto isso, os pais do campo, além de não enviarem os filhos para longe, ainda recebiam as crianças vindas das cidades. Além da distância, a baixa probabilidade de que os filhos sobrevivessem mais de um ano tornava a relação algo indiferente. Por volta dos 5 anos, as crianças sobreviventes voltavam ao lar. Não havia alegria no retorno. Até então, a criação não era vista como o centro da família. “O amor materno é apenas um sentimento humano. E como todo sentimento, é incerto, frágil e

imperfeito. Contrariamente aos preconceitos, ele talvez não esteja profundamente inscrito na natureza feminina”, afirma a filósofa.

“O amor materno foi por tanto tempo concebido em termos de instinto que acreditamos facilmente que tal comportamento seja parte da natureza da mulher, seja qual for o tempo ou o meio que a cercam. Aos nossos olhos, toda mulher, ao se tornar mãe, encontra em si mesma todas as respostas à sua nova condição”, completa. Mas não é bem assim, e as mães francesas da Idade Média confirmam. No caso deles, inclusive, o governo teve que intervir à favor da amamentação e dos cuidados intensos com recém-nascidos.

A psicóloga Valeska Zanello, coordenadora do grupo Saúde Mental e Gênero do programa de pós-graduação em psicologia clínica e cultura da Universidade de Brasília, explica que a mortalidade infantil era muito cara para o governo. E que foi a partir dessa época que a criança passou a existir como criança: alguém que precisa de cuidados especiais, de atenção, de carinho, e não como um pequeno adulto.

E como convencer uma parcela da população a se dedicar a cuidar da prole? Com a mobilidade social pregada pelo capitalismo, e que era novidade, foi preciso diminuir o espaço da mulher. “Colocar a mulher na função de mãe foi a saída ideal, quanto mais ela se entrega para cuidar da criança, menos ela existe como pessoa. Tornaram-se responsáveis por cuidar, por amamentar, por educar e, a partir daí, responsáveis por criar a personalidade da criança. E como disse Foucault, é muito mais eficaz criar o desejo de uma coisa do que obrigar e reprimir. O instinto materno é uma construção cultural”, explica.

Valeska afirma que a culpa materna é o principal sinal de que essa inserção de valores deu certo. “Em 20 anos de consultório nunca vi uma mãe que não se sentisse culpada. Foi injetado nela e a sociedade confirma, as propagandas confirmam, a família confirma. Cuidar não é uma capacidade exclusivamente feminina, é uma capacidade humana e não deveria ser delegada somente à mãe”, conta.

A mulher sofre toda essa pressão e, ao mesmo tempo não tem espaço para falar dos problemas. Não pode falar que está cansada, que não dá conta, que se arrepende da maternidade. Não pode achar nada ruim. “As coisas ruins são maquiadas e empurradas para debaixo do tapete. Todas sentem, mas ninguém fala sobre. A mãe é soterrada psiquicamente pelo tanto de responsabilidade. Por isso, os casos de depressão pós-parto só aumentam”, afirma a psicóloga.

Segundo ela, existem dois caminhos principais para lidar com toda essa culpa que pesa cada vez mais. O primeiro é pela psicoterapia, mas com discussão sobre gênero, sobre o papel da sociedade. O segundo é por grupos de discussão de mulheres. “Principalmente, os que vêm pela onda do feminismo e desconstroem esse instinto materno. A mãe ama, mas tem raiva, fica cansada, se arrepende. Poder falar é importante no sentido de promover a saúde mental, de socializar o

cuidado com os filhos. No fundo, a maternidade na nossa cultura é algo muito pesado.”

Aprendendo com as experiências

A coordenadora administrativa Andrea Custódio, 42 anos, já sofreu muito com a culpa materna. Nunca tinha pensado bem sobre a ideia de ser mãe, até que ficou grávida do primeiro filho, Felipe, aos 18. “Fiquei com mais medo da reação dos meus pais do que com a ideia de ser mãe, escondi a gravidez por cinco meses, mas acho que abracei a ideia de ser responsável por ele assim que descobri”, lembra. Parou os estudos por um ano para dar atenção ao filho e assumiu a responsabilidade de ser mãe solteira. Ainda morando com os pais, voltou a trabalhar e a estudar enquanto Felipe ficava com a avó materna.

“Acho que a gente acaba se sentindo culpada por não dar atenção exclusiva, por não ter se preparado para cuidar, principalmente enquanto pequeno. Sair e saber que o filho fica esperando, mesmo com o cuidado da avó, é muito doloroso. Eu chegava à noite e ele já estava dormindo; a gente só se via bem no fim de semana”, conta. Por ter sido mãe muito jovem, Andrea explica que não tinha muita preocupação com o futuro do filho, a culpa era mais pelo que ele era privado naquele momento, ou seja, a presença física dos pais. “A gente só vai ver a dimensão quando eles crescem. Quando pequenos, eu tinha a impressão de que estava tudo sob controle.”

Quatro anos depois, a coordenadora administrativa se casou e mudou-se para uma casa na frente da casa da mãe, em Porto Alegre (RS).

O filho acabou ficando na casa da avó, onde já tinha uma rotina mais organizada. Convivia o máximo possível com a mãe, mas só dormiam debaixo do mesmo teto nos fins de semana. “Eu me sentia muito culpada porque a minha família estava começando a se estabelecer e eu queria ele comigo, mas esse laço com os avós já tinha se criado. Meus pais fizeram o papel de levar na escola, participar das coisas, muito mais ativamente que eu, até por conta desse contexto de estudo e trabalho. Fiquei ali em um plano secundário e não tem como não sentir culpa. A assistência que eu dava não parecia ser prioritária, ele não tinha nenhuma dependência de mim”, conta.

Foi nessa situação que nasceu o segundo filho de Andrea, Guilherme. Ao contrário do primogênito, o menino ficava em uma creche. “Tinha que deixar lá e engolir o choro”, lembra. Pouco depois, a coordenadora administrativa se separou do marido. Teve que administrar os sentimentos, a vida, os filhos, o emocional dos filhos, e a carga foi grande. “Eu não tinha muita maturidade pra lidar com a situação e administrar tudo. Foi muito complicado, foi difícil seguir em frente, e meus pais foram muito importantes nesse processo”, afirma. Alguns anos depois, Andrea se casou novamente. Foram 11 anos de relacionamento. O acordo continuou o mesmo: Felipe com os avós e Guilherme

com a mãe. O marido fazia não o papel de pai, mas era uma relação de amizade e de convivência muito boa. Sete anos depois, nasceu Eduardo. “Eu já tinha mais maturidade. Fui mãe solteira, casei, separei, casei de novo. Eu me senti mais preparada para lidar com a maternidade, aprendi muito com as duas experiências”, conta. Três anos depois, nova separação, e uma proposta para passar seis meses em Brasília.

Quando voltou para o Rio Grande do Sul, Andrea decidiu juntar finalmente todos os filhos. Em maio de 2007, mudou-se definitivamente para Brasília, de mala, cuia e filhos. “Todos se dão muito bem. Mas a culpa maior talvez seja hoje, pois vejo o reflexo de tudo que não foi bem administrado no desenvolvimento de cada um. De olhar pra trás e pensar que eu podia ter feito coisas diferentes. Não é uma culpa massacrante, sofredora, é mais uma reflexão das coisas que eu poderia ter feito diferente. É bom pensar que, lá na frente, a reflexão será diferente, e isso me dá um certo alívio.”

Anos depois, a coordenadora administrativa teve um feedback dos filhos. “Ouvi deles coisas que eu considere injustas, nunca os coloquei em uma situação pensando que era para pior. Eu me perguntei muito onde errei, o que eu poderia ter feito diferente. Cada um deles me proporcionou um aprendizado. As culpas de agora são novas, me fazem repensar”, afirma. Hoje, Andrea pode ser a mãe que sempre quis. Faz parte de um grupo de mães da escola de Eduardo, estão sempre juntos. Guilherme foi morar sozinho no Rio Grande de Sul, mas continua em contato e muito próximo à mãe e aos irmãos. Felipe ainda mora com a mãe. “Cresceram bem, me falam sempre das coisas que eu passei para eles e que eles aproveitam. Um dia desses, o Felipe disse que parecia que as coisas que eu ensino não tem efeito, mas quando a hora chega, ele percebe que tem que aplicar o que eu ensinei. E isso é muito gratificante. Fiz o melhor que pude.”

Na hora do desespero

O site lifehacker.com fez uma lista de cinco passos para tentar se livrar da culpa materna:

1 - Decida se você fez alguma coisa que realmente deveria se arrepender. Além disso, vale separar as coisas que você pode controlar das que você não pode e colocá-las em perspectiva.

2 - Aprenda a deixar algumas coisas passarem.

Segundo Debra Renner, coautora do livro *Culpa materna*, maternidade não é perfeição. “Você, como mãe, é responsável por providenciar um ambiente seguro no qual o seu filho pode crescer e aprender. A primeira dica para aprender a priorizar é se perguntar de que forma seu filho será prejudicado se você não fizer algo naquele momento. Se a resposta for “não muito”, ou “de forma alguma”, você acabou de achar um item que pode ser deixado para depois.”

3 - Lembre que a grama sempre é mais verde no vizinho. Mães que trabalham podem se sentir culpadas por não estarem em casa com os filhos. Mães que ficam em casa podem estar culpadas por não ajudar na renda doméstica ou por não conseguir deixar a casa sempre perfeita. “Não há vencedores nesse jogo de comparações, então lembre-se que você está tomando as melhores decisões para a sua família.”

4 - Antes de reagir, pare.

Alguns dos maiores momentos de culpa são quando a mãe perde o controle. A dica é pausar e respirar antes de responder o filho.

5 - Encontre soluções práticas para as coisas que mais a deixam culpada. Se você se sente culpada por não estar com seus filhos, separe uma hora por dia para se focar completamente neles. Outros pais ou blogs podem ajudar com soluções. “Lembre-se que sentir culpa é um sinal que você realmente se importa e que quer fazer o melhor para os seus filhos.”

Culpa: teoria e prática

Sentir-se culpada é um dilema tão comum às mães que, às vezes, parece uma condição inerente à maternidade. Especialistas, no entanto, garantem: não é! Difícil é convencer mulheres como a juíza Rejane Suxberger, que se desdobra para ter uma vivência de qualidade com Joaquim, 6 anos, e Mariana, 7 meses.

Mimo

Um guia completo para presentear as mulheres de nossas vidas

Desafio

Por uma semana, os pequenos escolheram o look das mães