

AULA 04 - Como lidar com a nova realidade de forma mais

Estamos chegando ao fim da nossa jornada. O principal objetivo dessas nossas aulas sobre maternidade aqui dentro do RD é justamente te aproximar de uma experiência da maternidade mais leve e descomplicada. Foi pensando nisso que eu construí um caminho ao longo das aulas, trazendo habilidades e recursos para que você primeiro compreenda a realidade desse momento e especialmente tenha calma com o momento em que você está vivendo, porque a expectativa de muitas mulheres é que assim que o bebê nasça, com essa ideia de que a maternidade é natural e instintiva, que a gente já desconstruiu aqui ao longo dos nossos encontros, que ela consiga desempenhar o seu papel plenitude. Só que isso não é real, é justamente no processo que a gente vai construindo a experiência de ser mãe e também vamos nos conectando com o bebê.

Então tenha calma consigo mesma e retome ao longo da nossa jornada os passos que nós construímos aqui para que essa experiência se torne mais leve, mas também prazerosa, porque é natural que nesse momento você entre em contato com desafios. Cada mulher de uma forma, cada família com as suas necessidades, mas os desafios são inevitáveis. O que pode mudar e favorecer a sua experiência é justamente as habilidades que você tem para lidar com esse momento, principalmente aceitando a nova realidade e podendo colocar em prática aquilo que faz sentido na sua casa, na sua família, porque para cada mulher e para cada família vai ser de um jeito esse momento. Da mesma forma que cada bebê é único, cada mãe também é única. E é muito importante que você se conecte consigo mesmo. Não se apavore se aí nos primeiros meses do seu bebê, você se sentir muito desconectada da mulher de antes da chegada dos filhos. Isso é bastante comum. Especialmente nessa etapa, muitas de nós mulheres passamos a questionar inclusive os nossos valores e objetivos de vida. É como se nós nos sentíssemos fora do nosso corpo por um determinado período, como se você não se reconhecesse, não se reconectasse. Isso é tão comum que muitas mulheres relatam que elas perdem inclusive a conexão com o próprio guarda-roupa, com as vestimentas, com as roupas que elas estavam habituadas a usar. E leva um tempo até ela entender quem é essa nova mulher que surgiu com a maternidade, com a chegada dos filhos. Nós não podemos esquecer que a sua história de vida, como nós já comentamos em algumas aulas, é muito importante nesse momento. De alguma forma, você vai reviver muita coisa da sua história, especialmente de você enquanto filha ou você pai enquanto filho, nesse momento em que nós nos tornamos pai e mãe. É como se a nossa história fosse revisitada de alguma forma, e isso pode ser uma super oportunidade de autoconhecimento, de amadurecimento e especialmente para você se conectar, se aproximar com uma melhor versão sua. É isso que inclusive eu trabalho muito lá no meu perfil do Instagram, conectar a mulher através da experiência da maternidade com a sua melhor versão. E se a gente não encarar essa experiência com leveza, obviamente que esse é um processo muito mais difícil, porque inevitavelmente a maternidade também nos coloca em contato com as nossas sombras, com as nossas dificuldades, com as questões que ao longo da nossa vida nós negligenciamos, deixamos de lado, varremos para debaixo do tapete. Então você ter clareza do quão importante é você se conectar com as suas necessidades através da ferramenta da atenção plena que eu compartilhei com vocês, de você estar atenta ao momento presente, se questionar do que eu preciso nesse momento e poder deixar de lado, afastar essa ideia do autossacrifício como prioridade na maternidade, deixando de lado o autocuidado, que é uma ferramenta tão importante para permitir que esse período seja vivido com mais tranquilidade. Nós temos uma cultura muito forte que fortalece na mulher essa ideia de que ela precisa se sacrificar, que ela precisa abrir mão das suas próprias coisas para cuidar. E, inclusive, o nosso cérebro se modifica durante o período gestacional e o pós-parto para que a gente se volte mais ainda para os cuidados que são inúmeros, né, que os bebês demandam.

Mas ainda assim, nós precisamos estar atentas às nossas necessidades. E o autocuidado, ele não envolve somente essas atividades que vocês ouvem e veem na internet o dia todo e que eu

também já compartilhei aqui ao longo desse curso com vocês, de você poder cuidar do seu cabelo, do seu corpo, ter um momento de skin care, um banho mais longo, isso também é autocuidado. Mas quando eu me refiro aqui a esse aspecto emocional, psicológico, ele tá muito mais atrelado a você estar atento às suas necessidades se cuidar, se gratificar e de alguma forma oferecer para si mesma aquilo que você precisa. Então, esteja atenta às suas necessidades e procure também priorizá-las sempre que possível. Até porque para você cuidar do seu bebê, para você ser uma boa mãe, e isso vale para as mães em qualquer momento de vida, não só aquelas que têm bebezinho pequeno. Você, para ser uma boa cuidadora, precisa antes se cuidar, estar bem. O bem-estar, a regulação emocional das mães, é fundamental, especialmente para auxiliar os filhos a aprenderem a se regular emocionalmente também.

Então, quando a gente está sobrecarregada, estafada, obviamente que a gente não consegue desempenhar o nosso papel com a mesma paciência, com a mesma tolerância, com a mesma resiliência. E esse autocuidado é o que nos permite conduzir melhor isso, para que a gente consiga ter qualidade de vida, ter bem-estar e desempenhar o nosso papel com mais tranquilidade. A maternidade, ela é repleta de desafios. E como eu já comentei, para cada mulher, para cada família, para cada pai, inclusive, a experiência da parentalidade vai ser conduzida de uma forma. Ao longo aqui das aulas, nós trabalhamos um pouco as habilidades de comunicação, que é uma ferramenta essencial para a qualidade de qualquer relação, especialmente nesse período de vida, quando a mulher tem uma boa comunicação, quando ela consegue ser assertiva, quando ela consegue ser efetiva, ela minimiza muito os prejuízos tão comuns nessa fase de atritos, de conflitos, de se sentir desamparada, porque ela consegue comunicar para o parceiro, para a rede de apoio, para os outros familiares que convivem com ela, do que ela está necessitando, de que forma que eles podem contribuir. E pedir ajuda é essencial. Eu já comentei em outros momentos aquele provérbio africano que eu gosto muito e que faz muito sentido.

É preciso de uma aldeia inteira para cuidar de uma criança. E nós mulheres muitas vezes acreditamos que nós temos que ser a aldeia toda. A gente tem que acumular todas as funções e dar conta como a gente reproduz. Quando não conseguimos fazer isso da forma almejada, a gente se sente frustrada, desqualificada, não sendo boa o suficiente ou até mesmo incapaz como mães. E naturalmente esse é um caminho que vai na contramão do que a gente está construindo aqui, que é uma maternidade mais leve e descomplicada. Outra questão que é muito importante e que é bastante comum que as mães se aproximem nesse período e trazem números prejuízos é a comparação. A comparação ela só é legítima, ela só é válida quando ela nos ajuda a nos impulsionar. Quando a gente pega alguém de referência, uma pessoa que a gente admira e filtra o que cabe na nossa realidade e usa aquilo como um estímulo. No entanto, nós precisamos estar muito atentas porque especialmente hoje com as mídias sociais, com o tanto de influência que a gente recebe, tanto de informação a que a gente tem acesso, muitas vezes a gente vai se deixar levar por um recorte da realidade de uma blogueira, de uma mãe que você acompanha nas redes sociais, de uma pessoa que não tem uma vida muitas vezes, numa realidade próxima a sua, e que não vai fazer o menor sentido você se comparar a ela. Muitas vezes a mulher se culpabiliza, se entristece por perceber que ela não consegue ser tão tranquila, tão calma, tão paciente com a sua criança como aquela pessoa da internet, sendo que aquela pessoa muitas vezes tem ajuda, tem outros recursos, inclusive financeiros. Então a comparação, ela pode aniquilar o teu momento principalmente te afastar de algo fundamental, que é a sua autenticidade, o seu maternário, o seu jeito de ser mãe. Não existe o jeito certo ou errado, mas sim aquele que faz sentido para você, que combina com o seu estilo de vida, que está de acordo com a sua realidade, com a família em que você está inserida, com a sua história de vida, que vai fazer diferença nessa hora. Inevitavelmente, qual é a comparação que pode contribuir com você? Você olhar para a sua história, quem eu era, quem eu me tornei, o que eu almejo da minha vida. E isso sim pode ser engrandecedor. Muitas vezes a experiência da maternidade nos oportuniza rever coisas que até então a gente não se permitiu fazer por nós, mas pelos filhos a gente se permite. Então também pode ser uma experiência positiva nesse sentido e você traz a ideia da comparação para a sua própria realidade

e não usando como um instrumento que vai te trazer frustração, que vai te deixar desmotivada e acreditando que você não é uma boa mãe. Então construir uma maternidade mais leve perpassa por todos esses elementos que a gente foi olhando juntos ao longo aqui das nossas aulas. E você poder validar cada passo que você tem dado é fundamental, porque muitas vezes a gente coloca um objetivo em relação ao nosso materno e foca só em atingir aquele resultado. No entanto, para ele acontecer, cada passo é necessário e precisa ser validado, especialmente trazendo uma autovalidação, não focando em receber uma validação externa o tempo todo. Também é bastante comum que você queira para a sua experiência da maternidade algo diferente do que os seus pais fizeram, do que as pessoas que estão ao redor fazem, e isso vai exigir de você muito comprometimento com o seu objetivo, com o seu propósito, porque provavelmente você vai ser criticada pelas suas escolhas, especialmente por estar fazendo algo diferente. Quando a gente conversou aqui no módulo sobre parentalidade consciente, é um desafio para muitas famílias educarem os seus filhos a partir do conhecimento que nós temos hoje, que preza por uma educação dos nossos pais e muitas vezes nem da nossa educação, da forma como nós fomos educados quando crianças.

Então, você precisa ter clareza, principalmente dos seus objetivos e valores enquanto pai, enquanto mãe, para conseguir fazer valer isso no seu caminho, porque os desafios são inevitáveis e muitas vezes eles estão justamente nas pessoas com quem a gente convive de uma forma mais próxima. Então ter clareza disso e respeitar aquilo que é importante pra você vai te permitir aos poucos se conectar com a nova etapa de vida que foi surgindo com a maternidade, com a nova mulher que surgiu, com o novo parceiro, aquele homem com quem você convive também foi se transformando no processo. O homem ele vive a experiência da paternidade de uma forma diferente de nós mulheres, mas hoje os estudos mais recentes da neurociência, inclusive, mostram que o homem também sofre alterações hormonais nesse período.

Não durante a gestação, como nós mulheres, mas logo após o parto. Os níveis de ocitocina, por exemplo, aumentam no homem com a chegada do bebê e a testosterona diminui. Tudo isso para que ele também se torne um cuidador. Então há uma transformação nesse homem no decorrer do processo. E muitas vezes nós, mulheres, estamos tão focadas nas nossas necessidades, que são realmente inúmeras, e negligenciamos muitas vezes o que o nosso parceiro está vivendo. Então o diálogo, a comunicação, ela é essencial durante todo o processo, tanto gestacional como ao longo do nosso desenvolvimento enquanto pais e mães. Muitos casais deixam de comunicar o que estão sentindo, o que estão pensando, por receio de frustrar ou mesmo de não saber como o parceiro vai lidar.

Mas é justamente essa importância, esse espaço de abrir a sua vulnerabilidade que vai criando conexão. Já o inverso também é verdade, na medida em que você se isola, que você não compartilha o que você está sentindo, você impede que o seu parceiro ou a sua parceira possam contribuir com o seu processo e principalmente que vocês possam crescer juntos nessa etapa, que é tão importante, porque isso aproxima vocês enquanto casal e também aproxima e conecta com o bebê que está em desenvolvimento, favorecendo inclusive o pleno desenvolvimento do bebê. Pais e mães conectados criam um ambiente muito mais favorável para o desenvolvimento do bebê e quando um consegue atender as necessidades do outro, naturalmente o processo fica mais leve e descomplicado para ambos.

Então tenham paciência consigo mesmas nesse momento, entendam que foram nove meses pra gerar, pra gestar, e depois não vai ser em um, dois ou três meses que você vai se tornar aquela mãe que você almeja ser. Isso a gente vai construindo dia após dia. E como eu comentei, independente da idade que o seu filho tem, sempre é momento e oportunidade pra você se conectar com essa mulher que surgiu nesse processo. Então é esse o convite que fica, que você traga gentileza, auto compaixão, atenção plena, aceitação, uma comunicação eficiente, assertiva e efetiva, para que a sua experiência da maternidade, da paternidade, seja cada vez mais leve, mas

especialmente que você se torne a mãe possível e não a mãe idealizada. Essa questão da romantização ainda aprisiona muitas mulheres e faz com que a gente se desconecte dos nossos reais objetivos e acabe querendo encenar um papel para a sociedade e que não vai se sustentar e muitas vezes pode trazer inúmeros prejuízos para você, especialmente no seu psicológico, no seu emocional, que é algo que sustenta toda essa experiência. Eu espero muito ter contribuído com você para que você viva a sua maternidade com mais leveza, com mais efetividade, mas principalmente que você use essa oportunidade para se aproximar da sua melhor versão. Muito obrigada!