

E o meu objetivo aqui é construir com vocês um conteúdo que traga uma visão realista da experiência da maternidade. É claro que nem todas as mulheres vão enfrentar desafios nessa experiência. A questão é que quando a mulher não tá ciente de que isso pode acontecer, a frustração é muito grande e pode gerar, inclusive, um adoecimento mental, diante de tantas pressões, de tantas mudanças que são naturais nessa fase de vida da mulher. É interessante observar que quando a gente vai buscar referências na história da humanidade, nem sempre foi assim. Essa visão de que a mulher precisava ser mãe e ser uma boa mãe também é uma construção social. Foi lá em 1762, com a obra do filósofo Rousseau, *Émilie*, e ele passou a criticar duramente as mulheres pela postura que elas mantinham na época enquanto mães. Naquela época era muito comum a figura das amas de leite, que era quem amamentava as crianças, não eram as mães. Normalmente, nas famílias mais abastadas, as amas de leite vinham para casa das famílias e amamentavam os bebês. Já nas famílias mais humildes, os bebês eram enviados até as amas de leite que ficaram por dois, três meses com a criança.

O Rousseau fez duras críticas e cobrou das mulheres que elas assumissem esse papel. E também criticou fortemente a ideia de que as mães privilegiassem outros interesses que não fossem as crianças, que não fossem os bebês. E desde então, começou a se construir a ideia de que a maternidade é algo natural, instintivo e obrigatório. É interessante pensar até como isso chega na nossa vida hoje. Vocês percebem o quanto muitas vezes nós mães somos criticadas por ter outras preferências em certos momentos que não os filhos, seja para deixá-los para ir trabalhar, para ter um momento de lazer ou até uma atividade prazerosa e aí fica mais fácil entender de onde vem essa construção social. É algo de 1762, mas se a gente for pensar na história da humanidade como um todo, é algo recente e que, sem dúvida alguma, traz um peso muito grande para a experiência da maternidade. Revirando ainda esses aspectos históricos, a gente precisa falar de duas figuras bem relevantes e que influenciam muito a forma como a gente enxerga a figura da mãe nos dias de hoje, que é a Eva e Maria.

Independente da sua crença religiosa, a ideia aqui não é trazer esse aspecto, mas sim como uma referência histórica. A gente tem Eva, que é considerada a primeira mulher, no entanto, a figura dela é totalmente desassociada da figura de mãe, porque Eva é vista como a parte pecaminosa, como a parte feia da mulher. Já Maria, concebeu de uma forma que ela não teve sexo, de uma forma imaculada, santificada. E ela sim é considerada a mãe de todos. Então existe sim uma vertente religiosa que reforça muito a figura da mãe, santificando essa imagem. Isso é até bastante comum muitas vezes para o casal uma dificuldade durante a gestação. Muitos homens se afastam física e emocionalmente da mulher nesse período como se ela fosse uma figura imaculada e não pudesse ser tocada. Então eu quis trazer um pouquinho dessas reflexões históricas para que fique talvez mais claro para vocês de onde vem todas essas crenças que hoje são consideradas como naturais e talvez por isso nem sejam questionadas, porque elas trazem a ideia de que sempre foi assim e é assim. A gente não precisa questionar, a gente precisa se ajustar a elas e isso acaba sendo um desafio enorme para muitas mulheres.

Por quê? Tem uma frase que eu gosto muito que diz, é preciso de uma aldeia inteira para cuidar de uma criança. Esse é um provérbio indígena, mas que faz muito sentido. Por quê? A gente precisa, sim, de muita ajuda, de muito suporte para cuidar de uma criança. E nos modelos que nós vivemos hoje, na nossa sociedade atual, a solidão materna, que é algo já tão natural, é muito reforçada. Primeiro, porque as pessoas vivem, cada um, focado nos seus interesses. E outra que a mulher acredita que ela precisa dar conta de tudo sozinha. A gente vai falar mais sobre isso depois, mas eu quis trazer essa ideia justamente para que você reflita. Você que já é mãe, já passou por isso e teve esse sofrimento ou ainda se culpabiliza, se pune muitas vezes por precisar de ajuda, por não

dar conta ou por mesmo precisar privilegiar outros interesses em determinados momentos, e você que ainda não é mãe, desconstruir desde já essa ideia de que você vai ser uma super heroína. Você é uma mulher, você é humana, você é falha, e no papel de mãe é inevitável não falhar.

A questão é que a gente consiga se acolher e ter mais auto compaixão e cuidado com nós mesmas, porque só uma mulher bem e feliz pode ser a mãe que você almeja e se cobra ser. A gente vai falar disso depois, mas voltando para essas reflexões, percebam o quanto essas crenças estão enraizadas na nossa cultura e acabam sendo um fardo que as mulheres carregam. Quando a gente fala de uma mulher, de um homem e, conseqüentemente, dos antepassados de ambos. Então não tem como a gente falar em uma gravidez ideal. Por quê? Cada gravidez vai ser reflexo de tudo isso que esse pai e essa mãe carregam, especialmente essa mulher. Como que a gente vai falar num modelo ou numa fórmula se nós somos todos pessoas muito diferentes e as nossas famílias carregam histórias muito diferentes. A gente não tá falando aqui de algo determinista, né, mas sim de algo inevitável a ser considerado, que é a história dos envolvidos. Por isso é importante a gente se afastar dessa idealização da gestação e especialmente da mãe que eu vou vir a ser, porque isso é muito fruto da nossa história, das experiências que a gente teve, das questões emocionais que a gente talvez cuidou ou não cuidou e que nesse momento vem à tona com uma intensidade ainda maior.

Por isso também é tão comum a ambivalência nessa etapa de vida. Em algum momento você está extremamente feliz e realizada por ser mãe. Em outros você está extremamente confusa, não aceita o próprio corpo diante de tantas mudanças, as oscilações hormonais fazem com que o seu humor oscile muito também. Então essa ambivalência é uma realidade na maternidade e quanto mais a gente luta para não acolher, para não aceitar, mais difícil o processo vai se tornando. Então compreender a maternidade como uma experiência singular, única para cada mulher e para cada família é um primeiro passo para que você consiga viver a sua experiência. É claro que quando a gente não viveu nada relacionado a isso, seja a maternidade ou em outras áreas da nossa vida, naturalmente a gente fica buscando referências até para facilitar o processo. O nosso cérebro é especialista nisso, ele fica resgatando outras experiências ou buscando elas fora para nos nos auxiliar a lidar melhor com essa nova realidade.

Mas quando você não viveu e aí você começa a buscar a experiência da irmã, da prima, da amiga, isso torna o processo muito mais pesado. E muitas vezes essa idealização tira o protagonismo da mulher de viver a sua experiência, porque aí você não avalia exatamente como você está se sentindo, o que você quer fazer na sua experiência e acaba usando esses referenciais com um certo aprisionamento. É muito importante que você consiga viver a sua experiência da forma que você almeja. E pra isso você precisa se conectar com a sua história, que está sendo construída a partir da gestação. É muito comum que algumas mulheres, por exemplo, lá na maternidade, logo que o bebê nasceu, queiram amamentar os seus filhos, por exemplo. E aí o médico já logo diz, não mãe, o leite ainda não desceu, vamos dar uma fórmula, o seu leite não está sendo suficiente.

E isso desestimule a mulher a manter a sua posição, que é o desejo de amamentar. O oposto também pode acontecer, quando a mulher não quer amamentar, mas pelas pressões, por tudo que o entorno traz para ela, ela se sente obrigada a fazer aquele processo que muitas vezes não é prazeroso ou ainda é muito difícil pra ela. E especialmente ela não está disponível para aquilo. Então a gente poder acolher a nossa realidade, olhar com mais gentileza, da mesma forma que a gente olha para o bebê, para o processo de desenvolvimento do bebê, com muita tolerância e paciência, que a gente consiga olhar também pra nós enquanto mães.