

Diário da Mãe em Construção

Vol. 2

Coletânea de cartas
escritas por 30 mães,
ilustrando as diferentes
facetas da maternidade

Nívea Cristina da Silva Viana
Sílvia Grasiella Moreira Almeida
Giséle Aparecida Xavier Viana
(organizadoras)



EDITORA
ALTA
PERFORMANCE



Larissa Rodrigues Ribeiro Pereira
Diretora Comercial

Winstom Erick Cardoso Pereira
Diretor Administrativo

CONSELHO EDITORIAL

ACADÊMICO

Prof. Me. Adriano Cielo Dotto (Una Catalão)
Prof. Dr. Aguinaldo Pereira (IFRO)
Profa. Dra. Christiane de Holanda Camilo (UNITINS/UFG)
Prof. Dr. Dagoberto Rosa de Jesus (IFMT)
Profa. Me. Daiana da Silva da Paixão (FAZAG)
Profa. Dra. Deise Nanci de Castro Mesquita (Cepae/UFG)
Profa. Me. Limerce Ferreira Lopes (IFG)
Profa. Dra. Márcia Gorett Ribeiro Grossi (CEFET-MG)
Prof. Dr. Marcos Pereira dos Santos (FAQ)
Profa. Dra. Maria Adélia da Costa (CEFET-MG)
Profa. Me. Patrícia Fortes Lopes Donzele Cielo (Una Catalão)
Profa. Dra. Rita de Cassia de Oliveira Reis (Cepae/UFG)
Profa. Dra. Rosane Castilho (UEG)
Prof. Dr. Ulysses Rocha Filho (UFCAT)

CONSULTIVO

Nelson José de Castro Peixoto
Núbia Vieira
Welima Fabiana Vieira Borges

Nívea Cristina da Silva Viana
Sílvia Grasiella Moreira Almeida
Giséle Aparecida Xavier Viana

Organizadoras

*Diário da Mãe
em Construção Vol. 2*

1ª edição

Goiânia - Goiás
Editora Alta Performance
- 2025 -

Copyright © 2025 by
Nívea Cristina da Silva Viana
Sílvia Grasiella Moreira Almeida
Giséle Aparecida Xavier Viana

Editora Alta Performance

Rua 128, nº 67, Qd. F-29, Lt. 05, 2º Andar - Sala 03
Setor Sul - CEP 74.093-100 - Goiânia/Goiás
CNPJ: 21.538.101/0001-90
Site: <http://editoraaltaperformance.com.br/>

Contatos:

Larissa Pereira - (62) 98230-1212

Revisão ortográfica: Patrícia Fortes Lopes Donzele Cielo
Editoração: Franco Jr.
Imagem da capa: Freepik.com

CIP - Brasil - Catalogação na Fonte
Dartony Diocen T. Santos CRB-1 (1ª Região) 3294

D539 Diário da mãe em construção Vol. 2. / Giséle Aparecida Xavier Viana,
Nívea Cristina da Silva Viana, Sílvia Grasiella Moreira Almeida (orgs.).
— 1ª ed. — Goiânia : Editora Alta Performance, 2025. [Ebook]
215 p. : il.

ISBN: 978-65-5447-398-9

1. Maternidade. 2. Filho. 3. Gravidez. 4. Relatos. I. Título.

CDU 618

O conteúdo da obra é de total responsabilidade dos autores.

DIREITOS RESERVADOS

É proibida a reprodução total ou parcial da obra, de qualquer forma ou por qualquer meio, sem a autorização prévia e por escrito dos autores. A violação dos Direitos Autorais (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Sumário

Prefácio	11
Agradecimento	13
E o projeto continua.....	14
Introdução.....	19
Capítulo 1: Maternidade	20
Tema: Amor materno.....	21
• Desafios e prazeres de ser mãe!!.....	21
• Como o ser humano pode se descobrir tão forte!.....	23
• Mãe de todo mundo	26
• Carta de uma mãe aprendiz.....	28
• Amor em construção	31
Tema: Imprevistos na maternidade	34
• Tornando o imprevisto como mola de desenvolvimento	34
• Ser mãe é uma graça	36

Capítulo 2: Mães grávidas.....	39
Tema: Descrença médica – diagnóstico de não poder engravidar.....	40
♦ O medo de não poder ser mãe	40
♦ Presente de Deus.....	45
Tema: A descoberta.....	48
♦ O começo da maratona	48
 Capítulo 3: Mães em Parto/Puerpério/Amamentação	51
Tema: Amamentação	52
♦ Os desafios da amamentação	52
♦ Aleitamento materno: sim! Fora o preconceito	54
 Capítulo 4: Mãe de criança (1 a 8 anos)	57
Tema: Adoção	59
♦ Adoção, uma atitude doadora do coração	59
Tema: Depressão	60
♦ Maternidade: a arte de renascer	60
♦ Depressão	61
Tema: Divórcio	62
♦ A dor da separação e seu recomeço.....	62
♦ Uma mãe e madrasta em construção.....	64
Tema: Escola	67
♦ Momento de ir à escola	67
♦ Tarefas escolares	70

Tema: Família de origem	73
• Os problemas da vida e a maternidade	73
Tema: Comunicação	75
• Criatividade para promover comunicação	75
• Crianças confiam em gentileza	77
Tema: Rede de Apoio	78
• Força de um momento.....	78
• Um grito de desabafo	80
Tema: Espiritualidade.....	82
• Pensei ter enganado, mas me enganei!	82
• Aprendendo e ensinando sobre a fé.....	84
 Capítulo 5: Mãe de pré-adolescente e adolescente	 88
Tema: Mudanças físicas e emocionais	90
• Conversas conflituosas	90
• Adolescentes precisam de espaço.....	93
• Como pensamos diferente!	95
• Carta para a minha filha	97
• Minha filha está namorando.....	102
• Quinze Anos	104
• É preciso confiar nos adolescentes.....	107
• Medo de crescer, medo de envelhecer	110
• Construindo o acolhimento das escolhas dos filhos.....	112
Tema: Suicídio	114
• A importância do acolhimento	114

Tema: Socialização dos filhos.....	117
• Bullying: mas, afinal, o que é isso?.....	117
• A pandemia e o medo de socializar	119
• Acordos e esquecimentos	121
Tema: Diagnósticos e doenças.....	123
• A luta de um filho e a persistência de um guerreiro	123
Tema: Amor materno.....	126
• Mães Funcionais	126
• Aprendendo a me valorizar	128
• Expressando amor nas diversidades	131
• Pequenos detalhes, gratidão eterna!	134
• Filho não tem idade	136
• Valorizando as delícias da maternidade.....	138
 Capítulo 6: Mãe de adultos.....	 141
Tema: Escolha dos filhos	142
• Dia dos Professores	142
• Uma carta sentindo insegurança	144
Tema: As escolhas das mães	146
• Início da década de 70. Ano Novo, vida nova!	146
• A melhor decisão	149
• Maternidade depois da juventude	151
Tema: Envelhecer	153
• Envelhecer	153
• Mortes na minha vida.....	155

Capítulo 7: Carta de Pais 158

Tema: Amor paterno..... 159

- ♦ Na paternidade ou no relacionamento, a comunicação é a chave. 159
- ♦ Sou pai em construção..... 162
- ♦ Transformação 165
- ♦ Ser Pai 168
- ♦ Papai, papai, papai 170

Diagnósticos e doenças 173

- ♦ A vida começa depois do Carnaval 173
- ♦ É parte de mim 176

Capítulo 8: Carta de Filhos 179

Tema: Relação de Mãe 180

- ♦ Minha mãe no meu coração 180
- ♦ A sorte de ter várias mães 182
- ♦ Coragem é agir com o coração..... 185
- ♦ Um exemplo não só de mãe, mas também de mulher 186
- ♦ Carta para minha mãe 187

Tema: Escolha dos Filhos 188

- ♦ Assim como os pássaros, eu também preciso voar 188

Tema: Lidando com os sentimentos 190

- ♦ Pequenas Coisas..... 190
- ♦ Realização é individual 192

Tema: Adicção	195
• Um filho adicto.....	195
Tema: Cuidado com os pais	197
• Em teoria eu venho cuidar dela, mas é sempre ela quem cuida de mim.....	197
Capítulo 9: Ilustrações das cartas.....	200

Prefácio

*“(...) Promete ser pra sempre o meu menino
Me deixar cantar pra te fazer dormir
Que eu prometo que vou te cuidar pra sempre
Eu te amo infinito, meu guri”*
(Promete, de Ana Carolina Vilela da Costa)

A maternidade é, realmente, uma dádiva que é concedida a algumas mulheres. Um amor infinito pelo(a) filho(a), como menciona o trecho acima da canção de Ana Vilela. As experiências com o maternar são tão únicas, mas, ao mesmo tempo, guardam tantas semelhanças. Você que é mãe, como eu, certamente se reconhecerá em alguns relatos das cartas de outras mães que compõem este belo livro - o Diário da Mãe em Construção.

Somos todos convidados a ler esse “Diário”. A vantagem de ter sido construído por diversas mãos é que traz as mais variadas situações envolvendo mães, filhos(as), pais e outros coadjuvantes da vida de cada um deles.

Posso afirmar que esse livro, que parece exclusivamente dirigido às mães, é uma leitura agradável e recomendada a todos aqueles que desejam se conectar ao universo que cerca a família. Claro é que isso se dá pela óptica delas – mulheres que tiveram a coragem para narrar abertamente sobre suas experiências pessoais e nos brindam com relatos emocionantes, verdadeiros e cheios de vida!

Temos uma grata surpresa ao constatar que o Diário se abriu, como coração de mãe, e abarcou neste volume cartas de pais e de filhos também. Afinal, eles fazem parte das histórias narradas.

Parabenizo todas as mulheres que enriqueceram essa obra, em especial aquelas que deram vida ao projeto que a originou. Desejo, de coração, que o público possa acolher esse segundo volume tão bem como o fez com o primeiro. Avante, mães!

Patrícia Fortes Lopes Donzele Cielo

Bacharela em Direito, Licenciada em Letras e em Pedagogia.

Especialista em Direito das Famílias e Sucessões.

Mestra em Direito Agrário.

Diretora cultural do IBDFAM Goiás.

Professora universitária do curso de Direito.

Professora de Língua Portuguesa do Ensino Fundamental II.

Agradecimento

“Ao meu porto seguro,
Envio minhas energias mais sublimes
Minhas vibrações mais puras
O amor mais limpo, inocente e incondicional
Que posso sentir.”

Olinete Alves

Nas palavras da Olinete, expressamos os nossos agradecimentos a todos (incluindo você), que, de uma forma ou de outra, se posicionaram como nosso porto seguro, seja escrevendo, lendo, divulgando, incentivando e acreditando na concretização e perpetuação deste lindo projeto, que coleciona e eterniza histórias de vida.

*Nívea Viana, em nome da Equipe do
Diário da Mãe em Construção.*

E o projeto continua

O Diário da Mãe em Construção foi idealizado na Pandemia, num momento em que a maioria de nós, mães, gritávamos por socorro. Pensamos numa forma de acolhimento e aproximação: compartilhar vivências e experiências por carta. Pois, sentimos muito que as mães precisavam desabafar. Porém, nunca foi somente nesse período. Sempre foi necessário e urgente poder falar, escrever, dividir os momentos, sejam bons ou ruins do nosso maternar. É por isso que, com todos os desafios, o projeto Diário da Mãe em Construção continua.



O lançamento do primeiro livro foi um sucesso e, nos ajudou a alcançar mais mães, algumas se dispuseram a escrever, outras, por enquanto não, mas seguem ouvindo as cartas no blog e compartilham com outras mães. Com isso, a rede só expande. Acreditamos que a leitura ou escuta das cartas acalmam o coração das mães, pois, apesar de serem sentimentos e experiências únicas, há sempre algo que nos sensibiliza e emociona. Existem histórias semelhantes e muito aprendido.

Um dos desafios para a permanência desse projeto, que penso ser comum a muitos projetos, é a disponibilidade de

tempo. Com a rotina de trabalho, casa e estudos, fica cada vez mais difícil encontrar horários que deem para todas se reunirem. É nas reuniões que damos mais energia para cada integrante do projeto. Novas ideias surgem, compartilhamos relatos de experiências e saímos com vontade de fazer acontecer.

E, realmente, fazemos acontecer! Outras atividades surgiram nesse último ano, como as exposições do livro, parceria com escolas que divulgam as cartas para toda sua comunidade escolar; o programa Café da Mãe em Construção, que ocorre com discussões sobre um tema e com leitura de carta relacionada; divulgações das cartas em programa de rádio; participação em seminários e programa de televisão. Iniciaremos, também, as rodas de conversas, com inscrição de mães para debatermos temas pertinentes da maternidade. As rodas de conversa ocorrerão de forma remota.

Não podemos deixar de mencionar uma atividade tão linda e tão importante quanto às demais, que é o nosso segundo livro. A seleção das cartas, organização por tema, autorização das mães, entre outras tarefas relacionadas demandam muita energia. Energia essa que se transforma em satisfação, alegria. Tenho certeza de que irão adorar!!!

*Giséle Aparecida Xavier Viana, em nome da equipe do
Diário da Mãe em Construção.*

O projeto “Diário da Mãe em Construção” vem crescendo a cada dia, e, com isso, sinto muito orgulho do trabalho que fazemos! Entrei nessa rede por meio da parceria do Instituto Federal de Minas Gerais, campus Ouro Preto, pela qual fui bolsista por mais de um ano e meio. Nesse tempo realizei coisas que nem imaginava. Quando entrei no projeto, conheci e

me envolvi com cada carta e cada pessoa que faz parte da nossa história.

Após a minha trajetória de bolsista se encerrar, decidi permanecer no projeto como voluntária, porque é recompensador ver o brilho nos olhos das mães que recebem o nosso suporte e fazem parte da nossa rede. A cada passo dado em direção à maternidade consciente e confiante, sinto que contribuímos para criar uma comunidade mais unida e fortalecida.

Esse projeto me proporciona uma nova visão da maternidade como um todo, mesmo ainda não pertencendo a ela. Deixo aqui o meu agradecimento a cada mãe, pai e filho que faz parte desse lindo passo que estamos dando na nossa história!

Anna Clara Duarte de Lima

Equipe Diário da Mãe em Construção:

Ana Clara Soares Santos Souza

Anna Clara Duarte de Lima

Giséle Aparecida Xavier Viana

Nívea Cristina da Silva Viana

Sílvia Grasiella Moreira Almeida

Sofia Fernanda Perucci

Mães escritoras

Aline Guimarães Nascimento

Bruna de Jesus Rodrigues de Barros

Carla Amaral Bispo

Cleia Costa Barbosa

Dayane de Moraes Oliveira

Elisete da Conceição Faria Pinto

Elke Beatriz Felix Pena

Fabiana Celestina Ferreira de Paiva

Fabiana Santos de Souza Carneiro
Giséle Aparecida Xavier Viana
Grécia Mara Borges da Silva
Ivete Sayuri Ismael Netto
Janaína Rodrigues de Paula
Kamylla Bittencourt de Faria
Kátia Silene Paulo Vieira
Larissa Rodrigues Ribeiro Pereira
Luciana Araújo Marques
Mari Angela da Silva Brancher
Maria Raimunda da Silva e Souza
Marília Vanessa Souza de Paula
Michele de Rezende Lopes
Miriam Halpern Goldstajn
Monique Nassif Sampaio Mendes Sakai
Nilsa Ines de Almeida Teixeira
Nívea Cristina da Silva Viana
Rebecca Fraidemberge Busto
Simara Bernadete de Siqueira Costa
Valéria de Freitas Venâncio
Vanda Maria Ferreira da Silva
Vanessa Souza de Paula

Pais escritores

Deiwys José Viana
Emerson Daniel de Souza
Geraldo Libânio Viana
Guilherme Peconick de Magalhães Gomes
João Evangelista da Silva
Marcos Douglas do Nascimento
Thiago Eustaquio Ferreira

Filhos escritores

Anna Clara Duarte de Lima
Cleia Costa Barbosa
Eduardo Medeiro de Almeida
Giséle Aparecida Xavier Viana
Isabela Cristina da Silva Viana
Isabela Lima Santos
Maria Luiza de Oliveira Lopes
Nívea Cristina da Silva Viana
Sílvia Grasiella Moreira Almeida

Ilustradoras

Ana Beatriz Ferreira Batista
Ana Clara Cardoso Ribas
Cecília Ferreira Fonseca Paiva
Elis Indira Xavier Viana
Isabela Cristina Silva Viana
Leona Busto Costa
Matilda Busto Costa
Nívea Cristina da Silva Viana
Rayanne Rodrigues Teixeira Dutra da Silva
Rebecca Fraidemberge Busto
Sara Vasconcelos dos Santos

Introdução

Cada carta um retalho, um pedaço precioso. Esse livro é uma linda colcha de retalhos formada por preciosidades da história de vida de 30 mães. Inspiradas em tantas lindas histórias, resolvemos dar voz também aos pais e filhos. A construção materna se aprimora ao ter a oportunidade de novos olhares. Então, essa colcha torna-se ainda mais completa por retalhos de histórias de oito filhas e sete pais, totalizando assim 64 cartas.

Como existem várias formas de dar vida a histórias, oito ilustradoras transformaram-nas em ilustrações, incorporando, assim, um pouco da história de cada um em cada traçado do lápis.

Essa obra se completa, claro, deixando espaço para novos volumes, na tentativa, talvez utópica, de imortalizá-las.

Nívea Viana, pela equipe do Diário da Mãe em Construção.

Capítulo 1

Maternidade

A maternidade e suas diferentes nuances.
Para cada mãe, ela se apresenta de uma forma diferente.
Uma roupagem única
Construída a partir da própria identidade
E moldada pelas histórias vividas.
Cheia de desafios, prazeres, força, surpresas e imprevistos
Que proporcionam sentimentos, aprendizados
E a construção de outras tantas histórias,
Sustentando e se eternizando
Nas gerações futuras.
Venha conhecer o que a maternidade representa
Para elas, Mães em Construção.

Nívea Viana

Tema: Amor materno

Petrópolis, 29 de março de 2022.

Desafios e prazeres de ser mãe!!

Olá, me chamo Day e tenho uma filha de 5 anos que se chama AV de Moraes Oliveira, como ela mesma gosta de se apresentar (risos).

Quando não era mãe, meu objetivo era dar para meu filho tudo que eu não tive. Nossa, como eu não fazia ideia do que era ser mãe! A maternidade ensinou-me que tudo começa em “ser” e não em “ter”, que o que eu sou para minha filha é muito mais importante do que o que eu posso dar de material para ela, que meu exemplo é o espelho que ela se reflete, que o que eu sou no dia a dia é como ela vai ser também no dela.

Outra coisa importante que percebi é que mães não julgam (risos). Elas aprendem que compreender é melhor que julgar, que acolher é uma cultura de amor e respeito. Eu admiro muito minha mãe. Sei que esse amor me foi ensinando e que, se tenho amor para oferecer, isso é fruto do que ela plantou em mim um dia.

Compreender e se colocar no lugar do outro nos permite ter empatia. Hoje, eu tenho uma educação respeitosa, na qual ouço, acolho, permito minha filha ter a opinião dela e entendo que as frustrações existem. Uma coisa ela pode ter certeza: é que eu a amo muito e a respeito por quem ela é.

Somos uma geração que diz: “apanhar não mata”, “nós estamos vivos e muito bem”, “queremos ter filhos fortes e cheios de opinião formada”. Mas cancelamos nossos filhos ao ensinar que a agressão, por ser a autoridade, é legítima, que manda

quem pode e obedece quem tem juízo. Ensinamos que: “criança não tem de querer”, “sonhar não traz dinheiro”, “tem que engolir o choro”, “se chorar, vai ser feio” e “a outra criança é bonita só por não contrariar seus pais”.

Vejo, a cada dia, como os medos e as inseguranças abalam nosso psicológico, como a falta de fé em si mesmo morre na vida adulta. Somos adultos sem coragem de dizer não! Isso acontece pois não sabemos nos posicionar na sociedade. Fomos doutrinados numa cultura na qual não acreditamos em nós mesmos. Temos problemas psicológicos e inseguranças. Estamos sem sonhos e sem expectativas. Somos autoritários e sem empatia.

Definitivamente, não quero isso para minha filha. Quero que ela saiba se colocar, dizer não, sonhar e acreditar que ela pode conseguir, mas, preciso, todos os dias, mudar uma cultura dentro de mim. Preciso ressignificar algumas verdades absolutas da minha história para educar uma vida, parte da minha. Devemos respeitar nossos filhos como cidadãos dessa sociedade, não como um anexo nosso. Toda visão de mundo que eles terão, começará com a nossa.

Queremos resultados imediatos para uma vida inteira vivendo de uma forma. Temos que ter calma. Somos seres mutáveis e a mudança acontece mesmo que não seja o que queremos. Um dia nossos filhos vão estar grandes demais para caber no nosso colo, mas sempre caberão em nossos corações. Um dia vamos olhar para eles e dizer: como o tempo correu!

Por esse motivo, quero ser a melhor mãe que eu possa ser para ela. Quero que ela saiba que dias ruins virão, mas que ela pode superar isso. Quando minha filha me copia, eu tenho muito orgulho. Isso significa que ela me admira e que me tem como inspiração, mas também me traz muita responsabilidade.

de. Tenho que ser a melhor versão de mim mesma, mas não tento parecer o que não sou.

Afinal, tenho fraquezas. Eu choro, sinto dor, medo e raiva também. A maneira com a qual eu lido com esses sentimentos vai determinar como ela vai ser educada emocionalmente. Quando ela me diz “calma, mamãe, eu te entendo. Isso vai passar!” Meu coração se enche de gratidão e isso só revela o quanto o que plantei nela está dando frutos saudáveis. Minha gratidão a minha mãe, a minha avó e a todas as mães que me ensinaram que existe um amor que pode transformar vidas e esse amor é o amor de mãe!

Day, 31 anos, mãe de uma menina de 5 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/04/28/desafios-e-prazeres-de-ser-mae/>



Sinop, 05 de janeiro de 2022.

Como o ser humano pode se descobrir tão forte!

Você provavelmente já viu alguém passando por uma situação e pensou: eu não daria conta! Eu também, e tenho tentado dar. A verdade é que ser mãe é NÃO DAR CONTA. Tem como alguém traduzir o que é a responsabilidade de uma mãe?

Eu ainda tento entender quem foi que falou que daríamos conta. E passo os dias concluindo que NÃO DAMOS CONTA. Ninguém deu, ninguém nunca vai dar e a humanidade está aí: parte deu certo, parte não!

Eu me sinto GIGANTEMENTE RESPONSÁVEL. Claro que eu tenho a sorte ainda mais gigante de contar com alguém especial: meu parceiro, meu marido. Ele põe ordem na minha desordem com os meninos. Ele acalma e tumultua tudo. Ele esquece que tem mais de 30 e que o nosso filho ainda não completou 18 anos (ele tem 2 anos e 5 meses, risos), mas ele é minha base forte!

E, mesmo assim, o meu coração se sente apertado, sozinho, sente “será que vou dar conta?”. Pesa aquela sensação de “não poder faltar”, de ter que olhar para tudo, sentir tudo e, mesmo assim, perceber-se totalmente INCAPAZ DE TUDO!!

Hoje (ontem e todo dia) eu deixei, deixo e sei que deixarei um filho chorando para atender o outro. Corri para um e deixei o outro sem resolver. Vi um querer acalento para dormir e outro companhia para brincar. E eu? Fui nem uma coisa e nem outra, tentando ser tudo!

Rede de apoio não é luxo, não é manha. Feliz das mães que conseguem ter um braço direito, um alguém que cuida com carinho, que divide os afazeres, que nos permite “descansar” fazendo uma coisa de cada vez. Eu vejo julgamento e não entendo sobre o que as pessoas tanto discutem sobre O MATERNAR.

Só a gente sabe as DORES e as DELÍCIAS das nossas escolhas. E podemos ficar tranquilas, porque fácil não é para nenhuma de nós, com um, dois, cinco ou dez filhos. Mesmo com a melhor rede de apoio do mundo, eu arrisco dizer que, ainda assim, você se sentirá sozinha.

A solidão da mãe é a daquele ser que ela era antes, aquele que existe, ainda que sentadinho num cantinho, observando todas as nossas mudanças, tentando não ser esquecida, mas sem querer ser exposta na sua fragilidade.

É muito difícil, porque em meio a tanto amor há a SOLIDÃO!

Ah, a gente sente mesmo. Não é falta de rede de apoio, não é ausência do marido, não é estar longe da família. É uma solidão de mãe. Um sentimento de que “se não for eu, vai ser quem?”

Tão perfeito! Não tem nada mais mágico do que ser importante para alguém, mas ser mãe é mais que isso e tem um peso diferente.

Tem gente que chora. Às vezes eu choro também. Todo mundo sente, mas cada uma de nós em níveis e com significados diferentes... tão igualmente sozinha.

Um monte de decisões importantes para um coração tão inseguro. Coração forte, mas inseguro. Falamos tanto de julgamentos na maternidade, justamente porque tocam na nossa ferida, na nossa fragilidade. São tantos caminhos sem certeza nenhuma e você conduzindo o “trem da alegria” na sua melhor intenção! Mas terá sempre uma teoria para dizer que você está errada e deixá-la confusa e culpada: FATO!

A solidão de uma mãe não tem hora, dia ou pessoa que resolva. Acho legal sabermos que isso faz parte dos hormônios, mas também de todo amadurecimento, desde quando esse serzinho habitou você. E, no fundo, acho que o pai também sente as responsabilidades dele sozinho, mesmo a mãe estando presente.

Vão ter dias mais pesados e dias que a gente quer mesmo ficar SÓ de verdade para fazer jus a essa danadinha. Mas seguimos equilibrando as emoções, os meninos, a saudade e a vida!

*Ka Bittencourt, 36 anos, mãe de dois filhos,
um com 3 e outro com quase 1 aninho.*



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/05/12/como-o-ser-humano-pode-se-descobrir-tao-forte/>



Mãe de todo mundo

Querida mamãe,

Espero que esteja bem. Hoje, começo o dia refletindo sobre as inúmeras vezes que eu quis ou tentei ser mãe de todo mundo. Me conta aí, você já se sentiu assim, impulsionada a ser mãe de irmão/irmã, marido, amigos, tios, inclusive dos seus próprios pais? Eu, inúmeras vezes, já me atrapa-lhei e acabei incorporando o papel de mãe para um monte de gente.

Sou filha mais velha e talvez isso explique. Lembro-me que, desde nova, eu ouvia uma frase repetidamente em vários contextos: “cuide de seus irmãos”.

Se meus pais precisavam sair, lá vinha: “cuide de seus irmãos”. Se íamos juntos para a escola: “cuide de seus irmãos”. Se saíamos para brincar: “cuide de seus irmãos”. Eu acho que acabei generalizando isso e expandindo para outras relações.

Algumas vezes esse cuidar vem regido por regras dentro de uma estrutura fixa, moral e pessoal, do que é agir certo e errado. Sob essa ótica, acabou ganhando um viés autoritário. Outras vezes, o cuidar vem de um lugar de superproteção, que sufoca e que, de uma maneira ou de outra, acaba sendo compreendido como falta de confiança ou falta de credibilidade na capacidade do outro.

Aí é que a confusão se arma e as relações se conflituam. Além de eu me posicionar em um lugar que não é meu, trago para este papel algumas convicções e conceitos que, muitas vezes, desrespeitam ao invés de acolher, julgam ao invés de entender, afastam ao invés de aproximar.

Hoje, ao fazer uma releitura de muitas situações de conflito vividas, enxergo que, algumas delas, passaram por essa confusão. Eu me vejo no papel de mãe dos meus irmãos, dos meus pais, do meu marido, e, em alguns casos, até de alguns amigos mais próximos, aos quais estimo.

Como é fácil sair dos meus papéis de filha, irmã, esposa, amiga e migrar para o lugar de mãe. É claro que eu também tenho minhas apostas pessoais ao ir para este lugar: a vontade de ser reconhecida, querida e amada como mãe. Acredito que a minha experiência é valorizada a ponto de criar uma falsa impressão de ter vivido situações suficientes na vida para saber o que é certo e o que é errado e de não querer ver outras pessoas, que tanto amo, passarem pelo que eu passei. Sou uma mãe que certamente teme o sofrimento daqueles que lhe são raros e preciosos e busca poupá-los. Mas o fato é que, sem querer e de alguma forma, esse comportamento acaba impedindo o desenvolvimento e o aprendizado de todos os envolvidos.

Além de trazer para mim um peso maior do que a situação se apresenta e do que deveria ser. Ao invés de ficar somente com a responsabilidade pelo meu papel na relação, eu trago culpas, desconfiças, frustrações, raiva etc. Assim, questões que poderiam ser resolvidas em um ou dois dias, passam a durar semanas, meses e, quem sabe, até anos, como consequência dessa infeliz confusão de papéis.

Hoje, estou começando a entender como diferenciar tudo isso. Quero me policiar para quando as situações começarem a sair do controle e me tirarem do eixo, eu possa me perguntar:

– Qual é mesmo o meu papel nessa relação e nesta situação?

Eu quero mesmo é ser, quando necessário: a irmã que ajuda o irmão, a filha que cuida dos pais e a esposa que acolhe o

marido. E para as minhas filhas, a mãe que orienta, acolhe, ajuda, cuida e está presente. Pois, o contrário também acontece, às vezes, ao ser mãe de outros, acabo deixando de ser mãe das minhas próprias filhas.

Nesta confusão de reflexões e de papéis, me despeço na esperança de conseguir clarear mais os meus papéis e as minhas responsabilidades nas relações, devolvendo para aos outros, os papéis e as responsabilidades deles, que, às vezes e sem querer, eu insisto em assumir.

Para aqueles que me são próximos, um pedido: ajudem-me a entender o meu papel e a me reposicionar quando eu escoregar, quando eu me confundir.

Um abraço afetuoso,

Mãe com 45 anos, filhas de 14 e 11 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/09/29/mae-de-todo-mundo/>



Rondinha, 1º de julho de 2023.

Carta de uma mãe aprendiz

Querida mãe aprendiz,

Hoje, o dia aqui na minha terra amanheceu com muita neblina e me fez pensar que a nossa vida é como uma manhã de nevoeiro. Algumas vezes nós conhecemos o caminho que vamos trilhar. Outras vezes não e precisamos nos arriscar fazer a rota reconhecendo a estrada a cada passo. Na maternidade é

igual. Nós podemos ler muitos livros, conversar com muitas pessoas, mas é na experiência diária que nós vamos nos transformando e conhecendo o que é ser mãe. O que é educar filhos e o quanto nossa escolha exige doação, renúncia e amor.

Na medida que damos nossos passos, vamos conhecendo diferentes nuances da “missão de ser mãe” e percebemos que nem sempre é fácil. Tem dias que a vontade é de jogar a toalha e desistir, de tão exaustas que estamos. Tem outros, que, ao ser abraçadas e amadas, nos sentimos nutridas para nos manter firmes no nosso propósito e persistir na educação de nossos filhos. Afinal, queremos torná-los fortes para viver nesse mundo em constante mudanças.

Tenho olhado com muita atenção para a minha experiência como mãe. Muitas vezes me questiono: “Será que tenho feito um bom trabalho?” E me vejo, em alguns momentos, refletindo sobre os erros que cometi ao longo dessa caminhada e me pergunto, como teria sido se eu tivesse feito isso ao invés daquilo. Isso me deixa melancólica, ao mesmo tempo em que sei que nos transformamos e aprendemos a partir das nossas experiências. São elas que nos moldam, nos fortalecem e nos ensinam que erros são oportunidades de aprender a não seguir a mesma direção. Há momentos que precisamos mudar de trilha.

Quando isso acontece, eu lembro que não existe uma mãe perfeita. Essa certeza tem me feito entender que buscar a perfeição não é o caminho e que cada uma de nós tem suas próprias imperfeições e comete erros ao longo dessa jornada em busca de uma maternidade consciente. O importante é aprender com essas experiências e continuar crescendo junto com nossos filhos, nos tornando mães melhores, apesar e com, as nossas imperfeições.

Quando vi a neblina que cobria a cidade através da sacada aqui de casa, me lembrei das experiências vividas com meus filhos. Viajei pelas fases que eles já passaram ou estão passando: infância, adolescência e vida adulta e percebi que a nossa vida reflete muito as constantes mudanças que acontecem na natureza. A cada fase é como se uma névoa encobrisse nossa visão: não vemos com clareza e, muitas vezes, não reconhecemos aquele ser humano que convive conosco na mesma casa. É importante, nessa hora, ir ao encontro, nos aproximar, estender a mão e puxar para o abraço para ver de perto o que está acontecendo e para (re)conhecer nossos filhos no novo lugar que estão vivendo.

Não deixar que os desafios obscureçam a beleza da maternidade é uma tarefa árdua. Cada sorriso, cada abraço e cada momento compartilhado fazem tudo valer a pena. Nem sempre seremos a pessoa que nossos filhos mais vão amar e admirar, mas, com certeza, nosso amor é o que os guiará pelo resto de suas vidas.

Precisamos nos manter fortes e confiar em nós mesmas para continuar sendo a mãe que somos. Sempre lembrando que, mesmo nos dias mais difíceis, temos capacidade de superar qualquer desafio ou obstáculo que surja em nossa jornada.

Com todo o meu amor e apoio,

Mãe de 48 anos, de dois filhos, um de 27 e outro de 15 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/07/13/carta-de-uma-mae-aprendente/>



Amor em construção

Em meados de 2012 estava vivendo um dramático fim de relacionamento que me consumia emocionalmente. Eu me sentia arrasada, fraca e triste. Era como se eu fosse uma sobrevivente de uma queda das montanhas andinas. Nessa época, trabalhava (pelo menos 9h por dia), dispendia cerca de 4h diárias no deslocamento casa-trabalho e, simultaneamente, participava de um processo seletivo de mestrado internacional. Minha cabeça estava rodopiando e, nesse sufocante contexto, descobri uma gravidez minha de quase 3 meses.

No primeiro momento experimentei uma mistura de sentimentos e o choro foi a única forma que consegui me expressar, um choro desesperado. Por um lado, já havia feito 30 anos e desejava um filho; por outro, meu casamento estava desmoronando e essa situação não chegava aos pés dos meus sonhos de maternidade.

Mergulhada nesse lago de sentimentos controversos, vivenciei o desenvolvimento daquele início de vida dentro de mim. Senti que, apesar dos dilemas, dos meus choros no fim do dia, da falta de um abraço, algo estava acontecendo e me sentia mais forte, corajosa e renovada. A gravidez inesperada trouxe-me uma enorme dose de energia. Eu me senti viva!

Durante a gravidez, apreciava ver a vida se desenvolver, a barriga crescer e meu filho se movimentar intensamente, um jogador de futebol nato. Era emocionante! Diariamente, pelas manhãs, cantarolava para ele, às vezes, músicas da minha infância, bossa nova, gospel, samba. Eu me alimentava bem e me reaproximei da minha família.

Quando a gravidez estava avançada, para lá do 7 mês, uma amiga me disse algo que achei muito estranho. Ela alertou que o famoso, gigante, estupendo “amor de mãe” não nasce na gravidez e nem no parto. Ele é uma construção, um amor progressivo que aumenta a cada dia. É alimentado pela convivência, pela doação, pelo acompanhamento dos desafios e das conquistas. Isso me assombrou, porque, naquele instante, eu jurava que já tinha muito amor pelo meu filho.

Meu filho nasceu na exata 40ª semana de gestação. Um menino saudável, grande, que, lentamente, foi se acostumando com esse mundo novo que se descortinava para todos nós. Nos primeiros momentos, meu principal sentimento era a responsabilidade de cuidar de alguém tão frágil, tão pequeno, que não conseguia se expressar por palavras e gestos, e que, independente e inconsciente do ambiente que estava, ele exigia seu alimento, seu acalento, chorava suas dores e lutava para se adaptar a esse mundo mais movimentado, barulhento e iluminado.

Após o nascimento, houve uma revolução em nossa casa. O casamento finalizou, de vez, e me vi cuidando de um bebê de dois meses. Meu filho chorava absurdamente, tinha cólicas intensas e sono escasso, consequentemente, os primeiros meses foram exaustivos.

Simultaneamente, meu filho também era um acalento para meu coração abalado. Sua fragilidade, seu cheiro e seu desenvolvimento traziam uma paz que me erguia. Apesar da insegurança comum às mães (recentes e as outras também), as mudanças me trouxeram calma, conexão comigo mesma e com a nova vida. Gradualmente, a harmonia foi se assentando em nosso lar.

Aqui, vale um parêntese, pois não tenho a pretensão de romantizar essa tal harmonia. Ressalto que ela está longe de ser plena. Ao contrário, ela é dinâmica e vamos nos esforçando para mantê-la ou, até mesmo, alcançá-la; quando, momentaneamente, nos desconectamos de nós mesmas e/ou da nossa relação com a família.

Hoje em dia, penso: como é que fica esse famoso, gigante, estupendo “amor de mãe” que, segundo minha amiga, não nasceu na gestação e nem no parto?

Ainda acho difícil mensurar o tamanho desse amor de mãe, porque ele continua em construção. Hoje, ele tem 9 anos. E, para mim, esse amor de mãe poderia ser representado pelo desenvolvimento das raízes de uma árvore frondosa. A cada dia, as raízes (e o amor) se tornam mais firmes, fortes e profundos. Não há limites!

No cotidiano, vivencio com meu filho as mais diversas formas de expressão do amor de mãe. Eu também me tornei apta para reconhecer as formas de amor que minha mãe expressava. Essas formas de amar vão desde aquele olhar confiante incentivando-o a seguir em frente, o preparo da sua comida preferida, o afago despretensioso no intervalo do desenho animado, a proteção do frio em um dia nublado, a calma para ajudá-lo na assimilação das frustrações, os conflitos que geram oportunidades de crescimento, as conversas sobre os futuros planos e sonhos e tantas outras coisas que não cabem nessas páginas.

Sobretudo, sigo feliz por estar imersa em um oceano de amor e (auto)conhecimento. Um mergulho que me mostra como o mesmo mar pode ter uma dimensão colossal, diversas cores e tonalidades, diferentes níveis de transparência e profundidade. Mas, ainda assim, é o mesmo oceano.

Dessa forma, acredito que imenso assim é meu amor e respeito pelo meu filho. Com amor,

Mãe (38 anos), filho de 9 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/02/02/amor-em-construcao/>



Tema: Imprevistos na maternidade

São Paulo, 13 de maio de 2023.

Tornando o imprevisto como mola de desenvolvimento

O nascimento de um bebê traz consigo o desafio de questões inesperadas. Quando a demanda é desorganizadora, onde buscar força e modelo para se entender mãe?

O que fazer com o desapontamento, a surpresa da notícia, a dificuldade em aceitar o desafio?

Parece que o mundo desaba, o chão falta, a compreensão fica comprometida e a vontade é de sumir, num primeiro momento. Ou ainda, sair em busca desesperada de soluções e caminhos possíveis, sem pensar e olhar a dor da realidade.

O choque é tanto, que anestesia os sentidos! Sei bem o que é isso!

A busca em solucionar o problema é tamanha, como se assim fosse possível diminuir a dor da perda do bebê imaginado, do bebê idealizado e desejado.

Aliás, durante a vida, nós mulheres precisamos refazer e reconstruir tantas coisas, inclusive a nós mesmas enquanto mulher, que carregamos a responsabilidade de dar continuidade à vida.

É um poder inerente à condição feminina.

Entender esta condição única e intransferível já é, em si, uma capacidade incrível e importante.

Muitas vezes me pergunto: por que as mulheres foram impedidas de exercer essa sabedoria inata?

A sociedade vem mudando bastante, mas ainda trazemos dentro de nós o ranço milenar da opressão e do impedimento de usar nossa sabedoria feminina.

Toda mãe traz em si o feminino poderoso, a capacidade de gerar uma vida dentro de si.

O que já é incrível, não acham?

O feminino, que está dentro de nós mulheres, pode ser o lugar onde está a força que toda mulher tem.

É uma questão de olhar, reconhecer-se sem medo de críticas ou modelos estabelecidos.

Acessar a capacidade contida no feminino pode trazer a sabedoria milenar que toda mulher carrega dentro de si e, assim, encontrar um lugar onde a dor pode se tornar potência.

A expressão do feminino pode trazer a confiança única de cada uma de nós mulheres. Cada uma a seu modo.

E, assim, quem sabe, sentir um bem-estar novo e surpreendente!

Mãe com 72 anos, de uma filha de 50, dois filhos com 48 e 47 anos, e uma netinha de 11 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2023/05/25/tornando-o-imprevisto-em-mola-de-desenvolvimento/>



Blagnac, 09 de setembro de 2022.

Ser mãe é uma graça

Querida e estimada mãe,

Por meio desta carta vou contar como alcancei este dom.

Quando fiz 40 anos, estava sozinha e não acreditava que encontraria meu amado. Eu falava: “casar não vou mesmo” e “filho, já passei da idade”.

Minha história mudou no dia 15 de novembro de 2002.

Estava com uns vizinhos em um bar, quando me convidaram para ir a uma festa de jovens. Fui por insistência deles. Nesta festa conheci Henrique, que também foi sem programar, a convite de irlandeses que estavam hospedados na mesma pousada.

Quando cheguei na portaria, o jovem proprietário me disse: “você não esquecerá nunca desta festa!” Realmente, não esquecerei!

Meu futuro marido estava de passagem em Ouro Preto. A história é grande e se eu detalhar, vira livro. Ficamos dois meses juntos. Em janeiro de 2003, ele voltou para França, seu país, mas, nove meses depois, ele estava de volta. Deixou seu trabalho na aeronáutica e veio com o projeto de ficar em alguma ilha na Bahia.

Perguntou se eu teria coragem de seguir seu caminho. Como já tinha recebido a flecha do cupido, deixei o trabalho, a família e os amigos e segui meu destino. Casamo-nos em primeiro de abril de 2004. Casamo-nos sozinhos em Salvador. Foi uma mudança radical na minha vida.

Fomos morar em Boipeba. Ele comprou um barco de pescador para começar uma outra vida.

Conversamos e decidimos tentar minha gravidez, pois não estava muito jovem. Não tive problemas para engravidar. Foi uma alegria quando recebemos o resultado. A gestação correu bem até o quinto mês, mas, no sexto mês, no dia 09 de dezembro, ocorreu um sangramento e tive que sair com urgência para Valença. Uma hora de lancha rápida.

Foi longa a viagem, mas meu companheiro estava ao meu lado. Fiquei dois dias hospitalizada e o médico nos aconselhou a não voltar para a ilha. Alugamos uma outra casa em Valença. Minha mãe veio ficar comigo. Ela foi o meu socorro.

O dia 27 de dezembro chegou. Nós três passamos a festa de réveillon juntos em Valença e, como eu estava bem, meu companheiro voltou para Boipeba.

No dia 8 de janeiro, de manhã, eu e mamãe fizemos uma caminhada. Depois do almoço fui descansar. Acordei com mal-estar, muita náusea e sem cor. Mamãe viu que teria que ir para o hospital. Cheguei no pavilhão da maternidade quase desmaiando. As enfermeiras foram eficientes e me colocaram numa maca, mediram minha pressão e constataram que estava muito baixa. Duas ficaram do meu lado me questionando para eu não dormir. A terceira enfermeira foi buscar o médico, que terminava um parto. Ele também chegou fazendo as mesmas perguntas.

Examinou e me disse que eu e o bebê estávamos correndo risco de vida, que a preferência seria salvar a minha.

Que tristeza! Senti que a oportunidade de ser mãe terminaria ali. Confiei a Nossa Senhora. O médico me colocou no oxigênio para estabilizar meu estado. Eu me recuperei e ele fez a cesariana. Meu filho nasceu de sete meses, com dois quilos e cinquenta gramas, medindo quarenta e cinco centímetros.

Quando escutei seu choro e a enfermeira trouxe aquele pinguinho de gente para eu conhecer, minhas lágrimas secaram e meu sorriso voltou. Ele passou uma noite na incubadora e eu fui para o quarto para receber transfusão de sangue. Na manhã seguinte ele estava ao meu lado, sem risco, eu também e sem transfusão.

Foi uma alegria tão grande que não sei como definir quando o peguei em meus braços para amamentar.

Após o risco nesta gravidez, eu e meu companheiro evitamos tentar outra. Meu filho hoje está com 17 anos, é um ótimo filho e seguiu um bom caminho. Deixamos ele livre para escolher seu país. Mas, hoje, ele está empenhado para entrar na Universidade no próximo ano.

Nosso projeto no Brasil não deu certo. Vendemos a casa, o carro, o barco e viemos para a França em 2007. Meu companheiro voltou a exercer sua profissão e eu trabalhei na animação em escola infantil por alguns anos. Mas continuamos nosso sonho de voltar para o Brasil.

Um abraço atencioso,

Mãe com 60 anos, filho de 17.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/11/10/ser-mae-e-uma-graca/>



Capítulo 2

Mães grávidas

A gravidez, por vezes, chega por desejo nato.
Às vezes, chega pelo desejo construído.
E pode ser que, algumas vezes, nem chegue.
É por isso que se trata de um processo individual
Que pode trazer o medo,
A perseverança, a insistência
E, acima de tudo, o amor e a fé.
Venha conhecer como foi a gravidez
Para elas, mães em construção!

Nívea Viana

Tema:
**Descrença médica – diagnóstico
de não poder engravidar**

Ouro Preto, 13 de julho de 2022.

O medo de não poder ser mãe

Se tem uma coisa que eu sempre tive certeza na minha vida, é que eu queria ser mãe.

Lembro-me de sempre falar sobre isso com minhas irmãs. Era um assunto que rendia horas de brincadeiras e conversas, e escolhas de nomes, que escrevíamos nas portas do guarda-roupa.

Em 2005, conheci o Rô. Em junho daquele mesmo ano começamos a namorar. À medida que o tempo foi passando, as afinidades foram aumentando, as divergências foram surgindo, e, entre tantas coisas que tínhamos em comum, uma delas era a vontade de ter filhos. Ele falava em ter quatro, e eu sempre dizia que queria ter dois, mesmo assim, o segundo dependeria de como fosse o parto do primeiro. Em setembro de 2010, nos casamos. Em 2011 veio a mudança para outro Estado. Ele estava recém-formado na faculdade e eu no 5º período do curso de Serviço Social. Após muita conversa, oração e análise dos prós e dos contras, entendemos que seria uma oportunidade que não podíamos deixar passar. Fizemos as malas e, em meio a choros e desejos de boa sorte, no dia 02 de novembro seguimos juntos rumo ao desconhecido.

Após alguns meses morando no Pará, com as coisas mais ou menos ajeitadas a vontade de aumentar a família surgiu com mais força. Decidimos que era hora de termos nosso primeiro

filho. Marquei uma consulta com uma ginecologista obstetra que uma amiga me indicou e fui, nervosa e muito animada. Ela solicitou uma bateria de exames para nós dois e, após os resultados comprovarem que estávamos com a saúde perfeita, parei o anticoncepcional e comecei a fazer uso do ácido fólico. Eu já entendia tudo sobre o período fértil e foi só seguir a vida. No primeiro mês após ter parado com o remédio, minha menstruação já atrasou. Sete dias e nada.

Primeiro teste de farmácia, negativo. Então, pensei que ainda devia ser porque tinha pouco tempo que havia parado com o remédio. Segundo mês, outro atraso. Dez dias e não desceu. Coração já ansioso, corri para a farmácia e comprei um teste. Negativo. Tudo bem, era só a segunda tentativa. Vida que segue. Terceiro, quarto, quinto mês após a interrupção do anticoncepcional e nada. Cada mês um novo atraso, um novo teste e muito choro após cada resultado negativo. Eu rezava, conversava com Deus, dizia do meu desejo de ser mãe e pedia a Nossa Senhora para me ajudar a ficar tranquila. No sexto mês a menstruação simplesmente não veio. Pensei, dessa vez é. Fiquei feliz, contei para o Rô que já tinha mais de 15 dias de atraso e já ficamos eufóricos, certos de que tinha acontecido. Corri e marquei logo a consulta. Ele foi comprar o teste na farmácia. E para minha tristeza e angústia, mais um resultado negativo. Chorei horrores, era um misto de dor e frustração. E ele, muito calmo e centrado como sempre, me falava para não ficar assim, que estava tudo bem, só não era a hora ainda.

Fui à consulta que já havia agendado e, após relatar o que vinha acontecendo, a médica me disse que às vezes demorava mesmo. Ela me falou para ficar calma, que a ansiedade também atrapalhava o processo e que éramos saudáveis e quando eu menos esperasse, acabava acontecendo. Dois meses de-

pois e nenhuma novidade. Decidi que era hora de começar novos projetos. Falei com o Rô que queria voltar a trabalhar. Consegui um emprego em um hospital muito bom que tinha na cidade e ficava próximo de casa. Como ele trabalhava em turno nessa época, eu queria trabalhar em algum lugar onde fosse possível sair para almoçar, assim conseguiríamos nos ver mais.

Oito meses haviam se passado e eu ainda não tinha engravidado. Todos os dias eu ia até a capela que tinha no hospital, me ajoelhava em frente ao altar, e entregava o nosso desejo nas mãos do Senhor.

Nova consulta e a médica solicitou um ultrassom. Disse que agora precisávamos investigar para entender o que estava acontecendo. Senti um aperto no peito e, nesse momento, tive um medo enorme de não poder ser mãe.

Resultado do ultrassom: SOP (síndrome do ovário policístico). Chorei dentro do consultório ao ouvir ela me dizer que eu estava infértil. Ela, sempre um amor de pessoa, daquelas médicas que a gente tem vontade de ir ao consultório todo dia só para bater papo, me acalmou e disse que faríamos o tratamento, que eu não era estéril, só estava infértil, e brincou dizendo que meus ovários só estavam preguiçosos.

Comecei o tratamento, mas nada mudou. Só atrasos e mais exames negativos. Meu esposo, sempre tranquilo, calmo, falava que era porque ainda não era a hora, que na hora certa Deus iria permitir que acontecesse.

Já era fevereiro de 2013, mais de um ano tentando sem conseguir. Depois de mais um resultado negativo, cheguei ao trabalho e fui direto para a capela. Eu me ajoelhei e, aos prantos, conversei mais uma vez com Deus. Disse a Ele que não queria mais sofrer com aquela situação, eu não aguenta-

va mais aquilo, a cada resultado negativo era uma sensação de perda, uma dor. Eu não queria mais passar por isso. Eu me lembro de rezar e dizer que Ele conhecia o desejo do meu coração e que eu estava entregando de verdade aquela situação nas mãos Dele. Eu não iria mais sofrer com aquilo e pedi a Ele que quando achasse que eu estava pronta, se eu fosse digna de gerar uma vida, que Ele me desse essa honra. Saí da capela e fui trabalhar.

Era final de abril, uma sexta-feira, acordei, tomei meu banho, me arrumei e tomei meu café. O Rô ainda estava dormindo, pois nesse dia ele estava trabalhando das 15h às 24h. Fui para o trabalho e passei na casa de uma amiga, nós íamos juntas todos os dias.

Ela olhou para mim e disse: “Tá tudo bem? Você está pálida.” Disse que estava com o estômago ruim desde sábado, que devia ter sido o café que tomei para acompanhar o moço que foi cortar a grama lá em casa. Contei a ela que eu não tomo café, mas, nesse dia, o senhor Raimundo me falou que um amigo dele passou mal depois de tomar café na casa de uma dona. Eu, com medo de ele passar mal e achar que era meu café, tomei também (risos).

Ela me perguntou se minha menstruação não estava atrasada. Eu disse que não e fomos embora. Mas aquela pergunta ficou na minha cabeça. Quando passei por um corredor do hospital, me encontrei com a médica e perguntei se ela tinha um tempinho. Fomos ao consultório dela e disse que estava com o estômago ruim já tinha uma semana e não lembrava quando tinha sido a última menstruação. Ela me deu um pedido de exame e, ao perceber que fiquei meio receosa, me disse: “fica tranquila, o ‘não’ você já tem”. Fui ao laboratório do hospital, colhi sangue e a moça me disse que o resultado sairia por

volta das 12h30. Trabalhei um pouco ansiosa o resto da manhã. Na hora do almoço o Rô me buscou e falei tudo para ele. Ele, não querendo alimentar em mim as esperanças e já frustrado com tantos resultados negativos, me disse: “não deve ser nada. Deve ser só o café mesmo que você tomou.” Quando ele me deixou no hospital, perguntei se queria ir comigo buscar o exame, mas já não dava mais tempo, pois ele precisava voltar e se arrumar para ir trabalhar.

Fui direto ao laboratório. Peguei o exame e subi para sala onde trabalhava. Ainda não tinha ninguém. Peguei o papel e fui para o banheiro. Devo ter ficado uns 5 minutos olhando para ele sem saber se abria ou não. Para minha felicidade, estava escrito positivo. Comecei a rir e a chorar ao mesmo tempo, minhas mãos tremiam e eu agradecia a Deus, ainda sem acreditar no que estava escrito. Desci correndo para mostrar para a dra. Iza. Entreguei para ela e perguntei: “tá certo isso aqui? É isso mesmo?” Ela, com os olhos marejados, me deu um abraço enquanto me dava os parabéns. Corri para procurar um lugar que tivesse sinal e liguei para o Rô, não ia aguentar esperar chegar à noite para contar. Quando ele atendeu, eu falei: “Parabéns!”

E ele perguntou: “Por quê?” Eu, aos prantos, disse: “Deu positivo!” Eu me lembro até de como a voz dele mudou. Ele falava: “é sério? É sério? Cê tá cheia?” Foi um dos melhores dias da nossa vida. Já estávamos com 5 ou 6 semanas quando descobrimos. Tivemos algumas provações ao longo da gestação, mas, graças a Deus, deu tudo certo. A nossa filha nasceu no dia 08 de dezembro de 2013, às 18h35, por uma cesárea.

Sou casada há quase 12 anos, temos duas filhas lindas e maravilhosas, a mais velha, que está com 9 anos, e a caçulinha, com 6. Essa é parte da nossa história. A mensagem que quero

deixar para vocês com o que contei é para que não desanimem perante as dificuldades e provações dessa vida.

Mãe com 38 anos, filhas de 9 e 6 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/09/08/o-medo-de-nao-poder-ser-mae/>



Conselheiro Lafaiete, 20 de outubro de 2022.

Presente de Deus

Querida mãe,

Bom dia! Vou contar um pouquinho da minha história. Sempre fui muito focada em ter minha independência financeira. Eu me formei, fui trabalhar, tive muitas oportunidades para aprender e viajar. Casamento e filhos eram requisitos que eu pensaria em algum momento, mas não eram a minha prioridade. Tive poucos namorados, mas um em especial se tornou o meu marido. Tivemos ida e voltas, em função de trabalho e viagens, até que, quando estava morando no Rio, resolvemos ceder um pouco na área profissional para nos casarmos. Essa foi uma excelente decisão que tomei. Eu estava com medo e insegura, mas já tinha adiado muito a decisão de cuidar da minha vida pessoal e não só me preocupar com o trabalho.

Após três anos de casada, eu que sempre fui a amiga, a tia das filhas e filhos de amigas, a madrinha, comecei a pensar se eu teria condições de ter um filho. Se teria a maturidade. O meu marido sempre comentava que eu teria quando eu de-

cidisse. Passou o tempo e parei de tomar remédio. Passou mais um ano e nada. Comecei a fazer exames e descobri que com 42 anos minha chance de engravidar seria baixa, e mais, eu tinha uma trompa obstruída. Logo que saí do consultório, fui dar a notícia para meu marido, que me apoiou e disse: “vamos prosseguir com o tratamento e seguir com nossa vida. Se tiver de vir, será quando Deus determinar”.

Passamos por várias clínicas conceituadas e eu sempre ouvia: “você está com óvulos velhos e o melhor é fazer inseminação”. Sem contar que há o comércio envolvido neste assunto, a garantia é quase zero e o tratamento é muito delicado, tanto para o corpo como para a cabeça. Descobrimos que, no nosso caso, seria melhor não ser óvulos meus. Então, desistimos e seguimos nossa vida. Depois de dois anos, já com 44 anos, vim a minha cidade natal, Conselheiro Lafaiete, para comemorar meu aniversário com amigos na Fazenda da Lagoa. Aproveitei muito. Andei de quadriciclo e, do nada, me deu uma vontade de comer um prato de tutu de feijão. Como fiz redução de estômago há mais de 10 anos, como pouco. Mas, nesse dia, eu comi muito, mais do que podia e passei mal depois. Pensei: “hum, deve estar relacionado a minha menstruação ou comi demais”.

Estava focada em mudar minha vida planejando ir embora do Brasil e comecei a fazer exames de rotina. Foi identificada uma alteração na trompa em um exame de ultrassom e me recomendaram procurar um especialista, pois poderia se tratar de um caso cirúrgico. Quando levei os exames para a medicina da empresa onde trabalhava, o médico pediu mais uns exames. A Aninha, enfermeira e minha amiga de anos, me disse para comprar um teste de farmácia de gravidez. Eu disse: “para quê? Sem chance”. Mas voltei com aquilo me inco-

modando e não gosto de ficar com algo sem resposta. Passei na farmácia e comprei dois de uma vez, pois se fizesse errado, tentava de novo. Mas para não dar falsas esperanças, nem comentei com meu marido, porque, na minha cabeça, eu já sabia a resposta.

Em um belo domingo acordei às cinco da manhã, fiz os testes e todos deram positivo. Aí, corri, mostrei para meu marido e disse: “acho que tem algo errado. É bom investigarmos devido ao problema que deu no ultrassom”. Fomos para o hospital e fui atendida pela equipe do meu médico da redução de estômago e mais uma ginecologista. Foram solicitados vários exames. Ficamos de papo no hospital, fazendo lanchinhos e conversando. Quando saiu o resultado, eles me chamaram e me deram a notícia de que eu estava grávida de um mês. Era uma gravidez de risco pela minha idade e eu precisaria de acompanhamento com especialista. Fiquei sem entender nada. Meu marido estava muito feliz e eu ainda processando a informação, muito feliz e sem entender nada. Saímos dali e fomos para primeira igreja agradecer o presente de Deus!!

A gravidez correu com todos os cuidados. Desde que recebeu a notícia, meu marido disse que seria uma menina. Eu realmente gostaria de uma menina, mas, depois da descoberta, o que eu pedia era sempre que viesse com saúde. A gravidez foi muito tranquila, com todos os cuidados básicos e chegou o grande dia. Completamos 40 semanas e chegou nossa amada filha. Com certeza, descobri o que é o amor de verdade. Minha filha, meu tesouro, meu bem maior, meu presente de Deus, sou muito grata por ter nossa filha, por aprender a cada dia e por me descobrir mãe. Como mudamos e crescemos! Realmente, descobrimos um instinto muito aguçado e muito amor no co-

ração. Agradeço a Deus pela minha filha, pelo amor do meu marido, pela minha família e pelo amor com o qual minha filha foi recebida por todos que nos cercam. Vale cada sorriso, cada momento de felicidade! Gratidão!!

Beijos,

Mãe com 48 anos, filha de 4 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2023/01/12/presente-de-deus/>



Tema: A descoberta

São Paulo, 20 de março de 2023.

O começo da maratona

Hoje, pensava como o Dia das Mães está perto. Tenho três filhos adultos, casados, e uma neta de 11 anos. Fui recordando o início da família e o sonho que sempre tive, desde garota, em ser mãe. Namoro, casamento...

O começo de uma maratona.

Tudo começa com um sonho, um modelo idealizado.

Gravidez confirmada! Que alegria!!!

Em nossa cultura, o desejo da maternidade é enaltecido em prosa e verso.

No sonho da futura mãe, existe um bebê imaginário. Lindo, sorridente, perfeito e bonzinho!

Enquanto isso, o seio da mãe cresce, a barriga aumenta e o corpo muda. Muitas vezes vem o cansaço, pois carrega ela mesma e o bebê na barriga. Aumenta o peso. A realidade se impõe com todas as mudanças e inseguranças decorrentes.

A responsabilidade da mãe-gestante cresce, pois precisa cuidar da dieta.

O alimentar de si e do outro, o bebê. Ansiedade e estresse também necessitam de atenção.

Estes fatores são importantes no desenvolvimento do feto, bem como a mãe, com suas necessidades afetivas e seu lugar na família enquanto esposa.

Trabalho complexo! A presença do pai, quando em uma relação saudável, é sempre benéfica, na medida em que a mãe se sente aceita diante de tanta mudança. Afinal, a fase do namoro e o encantamento mútuo progrediram para o desejo de concretizar uma família.

É um amadurecimento que chega diante de tanta incerteza e questionamentos. Enfim, o bebê virá como na encomenda do “bebê sonhado”?

Todos são aprendizes de um relacionamento intenso e desconhecido: mãe, bebê, pai, avós, tios... toda a família estendida!

Chega a hora de ir para maternidade conhecer o tão sonhado bebê! Nasceu uma linda menina, saudável, moreninha e gorduchinha!

Naquele momento, deixei de ser filha para me tornar mãe! Tinha 21 anos. O que fazer?

Não foram poucas às vezes que chorei com ela. Afinal, não havia trazido ao mundo a tão sonhada bebê para chorar e sofrer, concordam?

Fomos, as duas, descobrindo juntas como é ser mãe. Até então, não sabia como era ter uma filha de verdade. A experiência foi nos ensinando e aqui estamos. Foi o melhor empreendimento da minha vida!

Mãe e psicóloga, 72 anos, filhos com 50, 48 e 47 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2023/03/30/o-comeco-de-uma-maratona/>



Capítulo 3

Mães em Parto/Puerpério/ Amamentação

Então, aconteceu!

A maternidade se materializa

E os braços são preenchidos por um bebê.

Porém, o que pode, por um instante, representar o fim de um ciclo,

Inicia o começo de outro

Potente, o do cuidar.

E o cuidar recheado de novidade.

Novidades esperadas e inesperadas.

Às vezes, uma graça.

Outras vezes, uma maratona.

Em outras, quebras de preconceitos.

Venha então, conhecer como foi

A amamentação e o puerpério para elas,

Mães em construção.

Nívea Viana

Tema: Amamentação

Sinop, 10 de janeiro de 2022.

Os desafios da amamentação

Vamos para 9 meses assim.

Na minha história, de duas mamoplastias de redução, silicone e sem colostro, era sempre uma incógnita se eu iria amamentar.

Com meu filho mais velho, eu fiz translactação. Este é um método onde um recipiente contendo leite materno ou fórmula é conectado a uma sonda, que tem sua extremidade posicionada no mamilo, visando estimular a mama. Complementei pela sondinha até 6 meses. Cansado, ele se irritou e deu o grito de liberdade! Dei, então, a mamadeira e ele nunca mais pegou o peito.

Meu filho mais novo mamou exclusivamente até 20 dias e, diferente do mais velho que perdeu peso, ganhou um pouco. Para mim, era vitorioso demais, mas, obviamente, fui reprovada pelo “sistema”.

Começamos com a colher dosadora. Trinta dias depois ele teve uma crise de dor e não sugava o peito. Colocar aquele leite na boquinha dele era que nem colocar soda cáustica. Foram três dias e duas noites inteiras de choro.

O médico me disse que eu estava matando meu filho de fome. Cheguei em casa e tirei do meu peito o equivalente a uma mamadeira de 120ml de leite. Mesmo assim, ele chorava e não sugava o bico da mamadeira. Ódio do médico, mas o pior era o meu desespero de ver meu filho com dor.

Outra médica. Acolhimento e suspeita de APLV (alergia à proteína do leite de vaca).

Achei que seria tão fácil! Já não tomava leite há anos, o desafio seria só o queijo. Quanta “ingenuidade”, para não dizer outra coisa. Sete meses e estamos aqui sem um queijinho de tira gosto, sem uma pizza de vez em quando, sem o japa que vai cream cheese, sem pratos com creme de leite, sem docinhos, bolos ou quitandas que vão leite condensado, leite ou manteiga. De vez em quando eu comia e não imaginava que esse “de vez em quando” faria diferença.

Todos os dias me perguntam: “MAS SAI LEITE AINDA?”, porque nunca tive fluxo grande. Bom, sei que não consigo mais tirar e nem tentarei. Sai gotinhas, às vezes um jatinho, às vezes nadinha e ele segue aqui!

Ele não mama vinte e quatro horas em mim. Às vezes só a noite, e mesmo assim me cansa. Ele mama mais vezes quando eu não tenho outras coisas para fazer. Ele fica ótimo, mas se tem mãe à vista, tem cheiro!

Várias vezes eu me pego querendo que o meu filho mais novo me esquecesse só por uns minutinhos. Afinal, a vida tem tantas outras demandas. Tentei dar chupeta milhões de vezes e ele simplesmente não pega.

Aí é que está! Peito é mais que “encher barriguiinha”. Peito é mais que nutrir de calorias, proteínas e gorduras. Peito nutre de AMOR, nutre de vínculo, nutre de conexão e, sim, isso precisa ser alimentado não só neles, mas em nós! Dá de mamar é aconchego, é carinho ... e cansaço! Ah, muitas vezes eu me sinto de SACO CHEIO e aí eu me lembro de quando rezei por isso. Deus não falha!

*Ka Bittencourt, 36 anos, mãe de dois filhos,
um com 3 anos e outro com quase 1 aninho.*



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/06/16/os-desafios-da-amamentacao/>



Matozinhos, 14 de fevereiro de 2023.

Aleitamento materno: sim! Fora o preconceito

Antes de o meu primeiro filho nascer, não poderia imaginar que a amamentação exclusiva é motivo de preconceitos, mesmo sendo tão importante para a nova criança que está crescendo. Por isto, gostaria de escrever sobre a minha impressão de que ainda temos muito a evoluir como sociedade verdadeiramente apoiadora do aleitamento materno.

Apesar de ouvir ou ler muitas vezes sobre a importância do ato de amamentar, ao ter o meu primeiro filho vivenciei situações nas quais, sem querer ou perceber, as pessoas demonstraram certo preconceito para com quem amamenta exclusivamente até os seis meses de idade, bem como após a introdução de outros alimentos. Comumente, eu era questionada com um tom de surpresa ou estranheza se ‘ainda’ estava amamentando. Em momento algum isso me desencorajou, mas acredito que outras mães possam se sentir desestimuladas a amamentar ao se depararem com tais indagações, algumas vezes vindas da própria família. Orgulhosamente, relato que tive leite e meu primeiro filho aceitou o meu leite até cerca de um ano e três meses, sendo que houve quase a total exclusividade até os seis meses. Na primeira semana de vida dele tive uma pequena dificuldade de adaptação e ele precisou de complemento.

O fim da amamentação foi muito natural para nós dois. Ele foi procurando menos vezes e o meu leite foi diminuindo (ou o contrário, confesso que não sei precisar com exatidão). Eu nunca tive leite em excesso e acredito que isso tenha colaborado com a tranquilidade nessa etapa, bem como a fácil aceitação dele para com o leite de vaca que foi liberado pelo pediatra quando ele fez um ano de idade.

Atualmente, já com meu segundo filho quase completando seis meses, confirmo minha percepção anterior. Ainda ouço opiniões ou comparações incentivando-me a oferecê-lo outros alimentos antes de ele atingir a idade ideal para iniciar a introdução alimentar, principalmente pelo fato de eu estar produzindo menos leite e estar dando complemento desde os quatro meses dele.

Sou totalmente favorável ao aleitamento materno, inclusive ao exclusivo até os seis meses de vida, quando possível. Contudo, entendo que esta é uma decisão da mãe, que não deve sentir-se culpada caso não consiga amamentar. Costumo dizer para outras mães: “siga seu coração e seja feliz com sua criança, pois cada mãe, filho(a) e gestação são únicos”. Claro que muitas vezes as situações repetem-se, mas, não necessariamente o que é ideal para uma criança e sua mãe será benéfico para todas.

Por fim, acredito que o principal é sempre lembrarmos que devemos tentar fazer aquilo que será melhor para nós e para nossos filhos(as)!

Desejo que as opiniões e preconceitos alheios não nos impeçam de agir da forma que nos fará felizes e realizadas!

Line (38 anos), um filho com 3 anos e outro com 5 meses.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/03/02/aleitamento-materno-sim-fora-o-preconceito/>



Capítulo 4

Mãe de criança (1 a 8 anos)

E o amor de mãe
Que o inconsciente coletivo
Insiste em reforçar que nasce completo no parto,
Na verdade, é construído a cada dia
E muitas vezes, fruto da expansão do útero
Pela adoção.
E pode promover também
O renascimento da mãe
E a cura de dores ignoradas.
Encoraja a escolhas necessárias, como o divórcio
E o recomeço de novas jornadas.
Inspira novas maneiras de comunicação
De lidar com os problemas da vida
De encarar os desafios rotineiros
Como a relação com a escola.
Que se fortalece na rede de apoio,
Enaltece momentos e
Compreende a necessidade de um grito de desabafo.

Apoia-se na fé,
Potente e inabalável fé.
Venha conhecer o que é ser mãe de criança
Para elas, Mães em Construção.

Nívea Viana

Tema: Adoção

Petrópolis, 14 de maio de 2022.

Adoção, uma atitude doadora do coração

A todas as mães,

Sou mãe de sete filhos.

Acredito que possa estar se perguntando: por que tantos filhos? Eu descobri que nosso útero pede filhos, ele foi preparado para isso. Eu já tinha três meninas quando comecei a visitar um abrigo em 2008. Nesse tempo, estava dando aula num Ciep na baixada fluminense.

Uma amiga me levou lá, pois eu já tinha vontade de ajudar a minimizar o sofrimento de pelo menos uma criança, sem pretensão de adotar. Foi quando, num momento de tantas visitas, Deus ativou e alargou meu útero mais quatro vezes!!! Que isso! Detalhe, a juíza na época (2014/2015) não quis separar os irmãos, mas acabou por determinar que pelo menos ficassem próximos. Eram sete, quatro meninos e três meninas que ficaram com outra família, amigos do meu esposo, que já eram habilitados.

Foi um desafio. Teve concordância em casa e aí aconteceu. Vieram quatro meninos e uma adolescente, que infelizmente não se adaptou e voltou depois de um ano conosco. Se vocês me perguntarem se foi fácil, digo que não! Mas quando você é mãe por natureza, a gente aceita!

No meu status no Instagram escrevi: “Mãe em tempo integral!” É isso, um chamado aceito todos os dias!

Eu ouvi uma frase, que dizia que, ADOÇÃO é fecundada-de alargada! Gostei, porque foi assim que senti!

Mãe, 56 anos, de 7 filhos, com 32, 27, 25, 17, 15, 13 e 11 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:



<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/06/30/adocao-uma-atitude-doadora-do-coracao/>

Tema: Depressão

Petrópolis, 04 de maio de 2022.

Maternidade: a arte de renascer

Olá! Tenho 27 anos, sou casada e mãe de um príncipe.

Maternidade para mim é bem desafiadora, muitos “is” sem pingos. Falar da minha maternidade ainda mexe muito comigo, pois são momentos de muitos altos e baixos. Ter que abrir mão das minhas necessidades pelo meu filho, enxergar que toda necessidade do meu menino vai muito além do que qualquer capricho meu, e, mesmo assim, entender que necessário de cuidados também.

Nunca pensei que um dia passaria por tudo que passei. Tive depressão pós-parto e não foi nada fácil. Na verdade, vivi 15 anos com depressão e quando tive meu filho, achei que as coisas mudariam, e foi tudo ao contrário, tudo piorou.

Eu me senti sozinha, sem chão e incapaz de cuidar e amar meu filho.

Hoje ele tem 6 anos e confesso que valeu a pena cada lágrima derramada, cada minuto de sufoco. Meu filho me curou e hoje é minha maior inspiração a vencer.

Amo ser mãe, amo minha maternidade. Eu renasci do meu filho.

Mãe, 27 anos, de um garoto de 6 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/07/07/maternidade-a-arte-de-renascer/>



Mariana, 11 de novembro de 2022.

Depressão

Sempre sonhei em ser mãe. Era algo que falava muito forte ao meu coração desde muito cedo. Me sentia pronta para viver esse sonho, e ele se realizou em abril de 2015. Sete dias depois do nascimento do meu filho, fui diagnosticada com depressão pós-parto. Eu não conseguia entender. Sonhei tanto com aquele momento, e estava completamente perdida em meio aos meus sentimentos. O choro vinha sem motivos, e ficava ali por muito tempo. Eu não me enxergava ao me olhar no espelho. Sentia um vazio que meu filho não conseguia completar e aquilo parecia estar me matando lentamente. Meu bebê chorava muito, e de hora em hora eu precisava alimentá-lo. Isso consumia minhas noites, meus dias, e gradualmente fui me entregando à depressão. Fugia de lugares e de pessoas. Eu só queria ficar em casa, tentando entender o porquê. Per-

di peso, cabelo e autoestima. Meu bebê crescia e eu não sentia conexão com ele. Nunca procurei por ajuda, apesar do médico sempre insistir que eu deveria, que eu precisava. Deus sempre foi meu remédio, minha companhia, meu amigo, meu confiante e sempre será, mas sete anos depois, ainda me sinto perdida, buscando respostas que talvez eu nunca encontre. Eu me dei conta de que adiei por tempo demais essa busca por ajuda. Negligenciei minha saúde, meu bem-estar e agora percebo que meu filho pode estar sofrendo as consequências desse ato. Quero dar um basta e sei que só depende de mim. Trata-se de um longo caminho, mas tenho fé de que vai valer a pena. Se você passou ou está passando por isso, receba meu carinho e admiração. Você nunca esteve e nunca estará só.

Um grande abraço,

Mãe com 35 anos, de um menino de 7 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/01/12/depressao/>



Tema: Divórcio

São Paulo 03 de maio de 2023.

A dor da separação e seu recomeço

Olá, queridas mães. É uma honra contribuir com esse lindo projeto.

Irei contextualizar um pouco. Sou cristã e tenho trinta e quatro anos. Eu me casei antes de concluir a graduação em psicologia. Fruto deste relacionamento de quinze anos, nasceu minha filha Isabella, que hoje está com dez anos.

Na época em que engravidei estávamos residindo no interior de São Paulo. Nesta fase, o nosso casamento estava em crise por motivo de mudanças de comportamento do meu ex-marido; porém, existia dentro de mim a esperança de que superaríamos essa fase.

Em virtude da minha gestação, confesso que necessitei me sentir mais segura e protegida. Por isso, decidi voltar para São Paulo capital, perto da nossa parentela, e assim aconteceu de forma tranquila. Sem sombra de dúvida foi a minha melhor decisão.

A família estava ansiosa pela chegada da nossa primogênita. Todos estavam certos de que, a partir do nascimento da nossa filha, mudanças de comportamento aconteceriam.

Eu confesso que em nenhum momento passou pela minha cabeça atribuir ao nascimento da nossa filha a salvação do nosso casamento. Eu estava curtindo a minha gestação e organizando os preparativos para acolhê-la em meus braços.

Viver a experiência da maternidade estava sendo uma descoberta sobrenatural, a qual me oportunizou explorar a magnitude de me tornar mãe e viver plenamente a maternagem.

Em contrapartida, eu negligenciava o desgaste do meu relacionamento conjugal. Após o nascimento da nossa filha, houve tentativas de restaurar o casamento, porém o cansaço me abateu. Foi quando se esgotaram as minhas forças e eu cheguei à conclusão de que deveria encarar o divórcio.

De antemão posso testificar que o processo foi muito doloroso, com marcas que demoraram para cicatrizar.

Os anos foram se passando e eu fui me fortalecendo. A vida me exigiu um recomeço e eu, na minha pouca força, fui sendo tomada por uma resiliência que eu jamais havia experimentado.

A nossa caminhada não foi fácil, embora tivéssemos sido agraciadas com uma rede de apoio maravilhosa. Hoje posso declarar e agradecer, mãe e filha, nós vencemos essa dor. Estamos confiantes e vivendo o nosso recomeço.

Espero que minha história de mãe em construção a inspire! É possível recomeçar. Tente outra vez!

Com amor,

Mãe de 34 anos, filha de 10 e enteados de 19 e 21.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/05/18/a-dor-da-separacao-e-seu-recomeco/>



São Paulo, 03 de maio de 2023.

Uma mãe e madraستا em construção

Olá, queridas mães! Já estive por aqui contando um pouco do meu processo de recomeço.

Após decidir recomeçar a minha vida e fazer as pazes com o meu passado, a vida me apresentou um novo desafio – me casar pela segunda vez! É isso mesmo que vocês acabaram de ler e ouvir.

Após três anos de divórcio, eu tinha zero de interesse de voltar a me relacionar com alguém. Na minha cabeça existiam

fortes crenças de desamor, desvalia e desamparo. Os meus pensamentos a respeito de relacionamento amoroso eram bem disfuncionais, e outra, eu estava ótima sozinha, me redescobrimo.

Ocorre que eu sempre gostei de família, casa cheia, almoço de domingo, bolo de cenoura com cobertura de chocolate e cafezinho no final da tarde. E a casa dos meus pais aos domingos é esse ponto de encontro. Eu, meus irmãos, cunhadas e sobrinhos nos reuníamos lá e a diversão sempre foi garantida.

Eu costumo observar que minha filhota, em alguns momentos, ficava com uma carinha triste em busca de uma referência masculina para chamar de meu. E meu coração ficava partido. Ainda assim, dentro de mim, tudo fazia parte do nosso processo. Eu me esforçava para pensar de forma positiva: “essa dor vai passar”.

O fato era que eu não tinha intenção de conhecer ninguém. Eu estava sendo a minha melhor companhia e tudo ia voltando a caminhar bem.

Quando de repente no início de 2020, pós-férias, fomos impactados com o surto da pandemia. O cenário era improvável, estávamos restritos e aprisionados, pois foi justamente nesse cenário de guerra que Deus começou a reconstruir a minha vida sentimental. Não existia intenção nenhuma da minha parte, como sempre compartilho, foi natural e brando ao mesmo tempo.

Eu acredito em causas improváveis, porque vivi e vivo o milagre de uma restauração na vida sentimental e na área familiar. Eu digo que Deus preparou um homem que compartilha da mesma fé, que também havia enfrentado o processo de divórcio e que, na ocasião, criou os filhos que hoje estão

adultos e moram conosco. Sim, nos casamos e hoje somos cinco. Estamos casados há um ano e dez meses. Confesso que introduzir os meus enteados em uma rotina funcional não foi um processo simples para mim e certamente para eles também não. Seguimos nas tentativas, erros e acertos com abertura para o diálogo amigável e acolhimento.

A configuração atual da nossa família em construção é a seguinte: moram conosco o meu enteado de 21 anos, que está na fase de concluir o ensino médio e está sendo estimulado para escolher uma colocação profissional; a minha enteada de 19 anos, que concluiu tardiamente o ensino médio e já está inserida no mercado de trabalho, cheia de dúvidas a respeito de seu futuro, porém com o desejo de fazer uma viagem internacional; e a pequena, que completou 10 anos, que é estudante e praticante de atividade física. A mais nova está construindo uma relação saudável com os jovens adultos e com o padrasto. Inclusive eu descobri recentemente que o padrasto está famoso na sala de aula dela por conta das aventuras que eles constroem no trajeto da escola.

Hoje, eu cuido e zelo pela minha família bem de pertinho. Está sendo um processo de construção. A cada novo dia, uma nova história a ser escrita. Sem sombra de dúvida, abastecemos o nosso lar com doses de amor, limites, flexibilidade e muita paciência para respeitar as diferenças, o silêncio e a individualidade. Estamos certos de que vivemos uma nova fase, com novas experiências e descobertas de crescimento coletivo.

Espero que minha história de mãe e madrastra em construção a inspire! É possível ressignificar o amor. A família é meu maior tesouro!

Com amor,
Mãe de 34 anos, de uma filha de 10 e enteados de 19 e 21 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/06/15/uma-mae-e-madrasta-em-construcao/>



Tema: Escola

Conselheiro Lafaiete, 27 de maio de 2022.

Momento de ir à escola

Querida mamãe,

Há um tempo tenho vontade de escrever sobre a nossa experiência familiar acerca do momento em que nossas filhas foram para a escola. Felizmente, aqui, eu e meu marido tivemos a oportunidade de escolher, implementar, avaliar perdas e ganhos, e fazer outras escolhas.

Quando a minha primogênita estava com um ano e seis meses, descobrimos que eu estava grávida novamente. Foi ótimo, maravilhoso, pois era o que queríamos. A nossa escolha era ter uma diferença pequena entre os nossos filhos. Para mim, fazia sentido termos filhos com idades próximas para eles terem a oportunidade de viver as mesmas fases da vida juntos e fazerem companhia um ou outro, uma vez que nossa vida profissional nos manteria afastados delas boa parte do dia. Eu me apoiava na experiência do meu marido, que tem ir-

mãos com idades próximas, nas histórias que ele conta e assim decidimos.

Mas aí vieram as dúvidas, né? Como seria o período após o meu retorno da licença maternidade com um bebê e uma criança pequenos em casa? Eu, particularmente, tinha muito medo da pessoa que nos ajudava não dar conta de cuidar das crianças, casa, cozinha e tantas outras demandas. Então, decidimos que a melhor opção, naquele contexto, seria colocar a mais velha na escola e assim fizemos. Ela foi para a escola no início do ano com um ano e nove meses de idade.

O primeiro dia foi aquela festa. Como meu marido trabalhava em outra cidade e ficava fora de casa de segunda a sexta-feira, meus pais, que também moram em outra cidade, vieram me apoiar a levá-la para escola no seu primeiro dia. Ela, aparentemente, se adaptou bem e deu até um tchauzinho sorridente. Mas, com o passar do tempo, ela começou a apresentar infecções recorrentes. Mal terminava uma e já começava outra. Até que um dia antes de terminar o tratamento de uma infecção, ela apresentou febre novamente. Levando-a ao médico que a acompanhava, ele me disse que, provavelmente, o corpo dela começava a apresentar resistência ao medicamento.

Foi aí que paramos e pensamos. O que está acontecendo? Se está difícil para mim, imagino para ela. Então, eu particularmente fiz um exercício de me colocar no lugar dela e vejam o que eu descobri. Na minha imaginação, criei os pensamentos dela e foram esses:

– “O que está acontecendo? Antes, eu tinha atenção de todo mundo. Agora, meus pais começaram a falar de uma tal irmãzinha, dizendo ser uma coisa boa, mas a verdade é que tenho que ir para a escola. Minha mãe tem compromisso todo dia com essa tal de obra e ainda nem pode brincar de qualquer

coisa comigo porque está com um barrigão. E aí ela vai parar de trabalhar para ficar um tempo em casa com essa minha irmãzinha e me mandar para a escola. Será que ela não gosta mais de mim? Será que ela gosta mais dela?”

Foi aí que a ficha caiu! Imaginei que toda essa mudança deveria também ter influenciado no sistema imunológico dela. Ainda veio uma incoerência no modo de pensar e agir, pois, se pensávamos em ter filhos com idades próximas para serem companhia uma da outra, como assim, na primeira oportunidade, já as separamos? Resolvemos, então, tirá-la da escola e mantê-la em casa por mais dois anos, junto à irmã. Reestruturamos a administração da casa e deu tudo certo no meu retorno ao trabalho.

Quando uma tinha quatro anos e nove meses e a outra dois anos e seis meses, foram juntas para a escola. Alegres, se adaptaram bem. Novamente dando “tchauzinho” sorridente ao sair de casa; porém, nenhuma delas apresentou infecções recorrentes neste período.

A partir dessa experiência, eu busco trazer um pouco mais de consciência para os sinais que elas apresentam. Quando esses sinais são recorrentes, aí, sim, novamente, como detetive busco olhar além. E por incrível que pareça, aparece um desconforto, uma inadequação ou um problema. Foi aí que comecei a aprender que nos comunicamos de várias formas.

Com muito amor, me despeço.

Mãe com 45 anos, filhas de 14 e 11 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/09/15/momento-de-ir-para-a-escola/>



Tarefas escolares

Queridas mães,

Hoje venho compartilhar mais um desafio do meu maternal: as tarefas escolares.

Antes de mais nada, venho dizer que contarei como é o momento de tarefas e estudos na minha casa. Deixo claro que não estou comparando, pois sei que idades diferentes, logo fases diferentes na escola.

Geralmente, estudamos e realizamos os deveres escolares no período da noite, pois é o horário que melhor se adequa aos horários de trabalho do meu marido e meu, somado às atividades culturais e esportivas das minhas filhas. Quando elas chegam da escola, dou um tempo para lancharem, brincarem, trocarem de roupas ou tomarem banho (banho também tem sido um desafio, risos). Enquanto isso, esquento a janta. Elas jantam e logo já pegam os cadernos.

Lis estuda num quarto separado, Beatriz estuda na sala de estar comigo ou com o pai (na maioria das vezes, comigo) e Íris brinca, muitas das vezes, no meu colo. Todas as três são muito inteligentes e espertas. Só que tem a distração de uma com a outra. Do quarto, Lis quer participar do momento de estudo da Beatriz. Que audição boa, viu?! E Íris chega a empurrar meu rosto para ver um quebra-cabeça montado ou para brincar com ela. Um dia inteiro longe de casa, pois fica na creche e, obviamente, quer o carinho e a atenção dos pais. Mas não é só ela que quer atenção exclusiva. Se eu encosto no celular, Beatriz já me chama a atenção, ainda que seja para ver o grupo de recados da sua turma. Resumindo, tenho que estar e ser somente delas.

Ah! E tem a Lis, que, quando finaliza seus estudos, faz questão que eu escute a leitura do seu texto, faça perguntas sobre o seu trabalho, veja as operações matemáticas que realizou e outros. Eu tento dar a atenção que ela merece, às vezes, peço para mostrar de novo, pois não consigo acompanhar.

Que momento intenso!!!! Tem dias que dou uma surtada, pois não consigo escutar todas as três. Quando Íris chora, então?! Senhor!!! É claro que por mais que tento me esvaziar de outras questões do trabalho, pessoais ou familiares, têm dias que é muito difícil. E, com isso, algumas tarefas da Beatriz vão com erros, outras, muito poucas, mas acabam ficando atrasadas.

Além disso, nem sempre consigo confirmar com a Lis se está tudo em dia e se precisa de ajuda. Teve um dia que, olhando seus livros, vi que ela não fez a tarefa toda, por não saber mesmo e eu disse para ela: “não esqueça que você sempre pode contar comigo e com seu pai. Se não soubermos, iremos procurar com você”. Ainda brinquei: “hoje tem o Google, mais fácil do que ir à biblioteca (risos)”. Ela agradeceu, falou que ia perguntar e, por poucas vezes, tem pedido ajuda. Porém, conta tudo o que está estudando e ocorrendo na escola.

Como professora de matemática e pedagoga, eu tento mostrar para elas o quão é importante realizar os deveres escolares. Tem dias que nem precisamos estudar muito para as provas, apenas rever, e isso já nos deixa bem aliviadas, pois acaba muito mais rápido. Vira uma diversão!

Quando era só a Lis, o momento de estudo era de um jeito, com Lis e Beatriz outro e tenho certeza de que quando Íris trouxer seus deveres escolares serão diferentes. Eu vou aprendendo e lembrando alguns conceitos com elas, tentando apontar o quanto estudar é importante e necessário. Conforme as tarefas, toda a família participa, por exemplo, verifi-

car em que lua estamos ou ver as estrelas, plantar um girassol ou alpiste, pesar os objetos com a balança que construímos, pesquisar sobre dados da cidade, entre outros. São tarefas que exigem um pouco mais de planejamento, porém, que envolvem, ensinam e divertem a todos.

Enfim, por mais que nós pais, às vezes, precisamos abdicar de algumas coisas, seja lazer, estudo ou outro trabalho, para termos esse momento de estudo com os filhos, eu o considero importante e necessário. A escola não consegue desenvolver todo o trabalho de ensinar sozinha. Essa é uma excelente oportunidade de conhecer e saber ainda mais das vivências dos nossos filhos. Eu me esqueci de mencionar que Beatriz faz a tarefa contando tudo que aconteceu na van e na escola. Outro dia brinquei com ela: “Filha, tenho certeza de que você fica calada na escola, chega em casa e você não para de falar”. Ela respondeu: “claro, mamãe, fico prestando atenção na professora”.

Não sei se a forma que fazemos em relação aos estudos está certo ou errado, mas é o que dá para fazer hoje. Tentamos da melhor maneira, buscando fazer com que gostem de estudar. E aí mamãe, como são ou foram os estudos de seus filhos na sua casa? Eu sempre gostei de estudar, então, minhas tias não tiveram muito trabalho, porém, nem imaginava como ia ser quando eu me tornasse mãe. Sigamos com saúde, fé e esperança!

Um forte abraço,

Mulher de 37 anos, filhas de 10, 7 e 3 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2023/03/09/tarefas-escolares/>



Tema: Família de origem

Mariana, 15 de junho de 2023.

Os problemas da vida e a maternidade

Início essa escrita com uma espécie de dorzinha no peito e com o coração apertadinho por tomar para mim problemas que não são meus. Problemas que a razão sabe que não são, mas que o coração sente que são.

Quando ocorrem problemas em minha família de origem, é como se eu fosse lançada para aquele lugar do qual já saí fazem quase dez anos. Não consigo me desligar do papel de filha e irmã que está a ajudar os seus entes mais queridos. Na verdade, percebo que, de uma certa forma, lá estou desempenhando o papel de “mãe”.

Na teoria, sei que devo exercê-lo apenas no novo seio familiar que formei ao longo de minha vida, mas, na prática, não consigo deixar de agir diante das situações em que percebo dificuldades de diálogo e interação entre os membros da minha família de origem. Especialmente frente aos problemas que surgiram, os quais nunca havíamos imaginado passar e que balançaram o nosso sistema de crenças e valores!

Lidar com situações que envolvem o comportamento alheio e, ao mesmo tempo, respingam em toda a família, não é fácil. Envolve aceitação, resignificação e transmutação. Muitas vezes não estamos preparados para isso, o que nos acaba fazendo levar sofrimento ou algumas das suas expressões, como preocupação, desatenção, falta de energia e tristeza para outros espaços, como o nosso próprio seio familiar.

Uma vez li uma frase que diz: “Não importa em quantos pedaços o seu coração foi partido, o mundo não pára para que você o conserte”. Ela tem feito muito sentido para mim e imagino que também para muitas mães que estão a enfrentar problemas pessoais e precisam se abstrair deles para não afetar a sua família e os seus pequenos.

Estou fazendo o exercício diário de colocar as minhas dores e preocupações em uma caixinha para que eu também possa participar ativamente das outras caixinhas da minha vida, principalmente a da maternidade.

Recordo-me que meus pais sempre ajudaram a preencher com naturalidade e perseverança as minhas caixinhas da alegria e do entusiasmo pela vida, apesar das dificuldades que vivenciaram em seus caminhos. A meu ver, um gesto de coragem e de aceitação perante os movimentos da vida.

Pensando na minha maternidade, e de tantas outras mães, talvez seja um convite ao exercício do desapego à necessidade de controle e de respeito às decisões alheias. Algo bem difícil quando essas decisões não são compatíveis com os valores nos quais acreditamos, mas que vez ou outra precisaremos encarar!

Finalizo essa carta em um movimento de me auxiliar no aprimoramento da capacidade de ter empatia e compaixão sem somatizar todos os sentimentos que envolvem o processo de ajudar as pessoas que amo, buscando inspiração no completo estado de presença do meu filho e na simplicidade com que encara as diversas situações, características tão presentes em crianças pequeninas. Sua leveza e alegria cotidianas são contagiantes e, sim, uma espécie de antídoto especializado em amenizar dores e arrancar sorrisos.

Que sigamos fortes no caminhar apesar das baguncinhas da vida!

Mãe de 38 anos com um filho de 06 anos



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2023/06/29/os-problemas-da-vida-e-a-maternidade/>



Tema: Comunicação

Conselheiro Lafaiete, 23 de junho de 2023.

Criatividade para promover comunicação

Querida mãe em construção,

Como você está hoje?

Quando minhas filhas tinham por volta dos 6 e 8 anos, me ocorreu um fato curioso com uma delas. Eu me lembro de que percebi que uma delas estava muito triste e calada. Aí, cheguei perto para saber o que estava acontecendo e ela não levantou a cabeça e nem conseguia falar. Eu perguntei: “você está com vergonha de me contar, filhinha?” e ela disse: “sim, mamãe, estou”.

Por um segundo, fiquei sem saber o que fazer. Mas aí me veio uma ideia. Então, coloquei-a no meu colo e disse: “Filha, você não vai acreditar. Sabe o que achei lá no guarda-roupa quando estava arrumando-o? Uma capa mágica e in-

visível. Sabe qual o poder dela? Ela torna quem a usa invisível também”.

E aí, completei: “Sabe, acabei de colocá-la em você. Ah, ops, cadê você? Desapareceu?”

Então ela olhou para mim, inicialmente com a carinha de quem pensou que a mamãe enlouqueceu, mas logo em seguida entrou na brincadeira. Foi assim, que eu disse: “então filha, agora, que você está invisível, pode contar para mim o que aconteceu? Ficar invisível nos ajuda a falar sobre nossos sentimentos, né?”

Ela disse: “verdade, mamãe e me contou o que havia acontecido”.

Um tempo depois, não me lembro ao certo, quando ela me viu, disse: “Ei, mamãe, o que está acontecendo?” Então eu disse: “nada filha”. Ela, então, me perguntou: “está com vergonha de me dizer, mamãe?”

E sem esperar eu respondê-la, ela pegou a minha mão, me levou para a rede, me pediu para deitar lá e sugeriu estar me carregando, segurando a parte inferior da rede e disse: “mamãe, lembra-se daquela capa mágica e invisível? Pois é, acabei de colocá-la em você”. E começou a brincar comigo: “cadê você? Não estou te vendo. Agora que não te vejo, pode me contar o que aconteceu?”

Por incrível que pareça, consegui me expressar e dizer para ela, dentro do que eu imaginava que uma criança pudesse compreender da minha situação, o que estava me deixando triste.

Neste dia, aprendemos um pouco mais a olharmos para nós e falarmos sobre nós mesmas, sobre nossos sentimentos.

Com o coração quentinho, me despeço.

Mãe de 46 anos de duas adolescentes, com 15 e 12 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/07/06/criatividade-para-promover-comunicacao/>



São Paulo, 22 de outubro de 2022.

Crianças confiam em gentileza

Estávamos em um carro de aplicativo indo para a casa da minha mãe, quando as minhas meninas, como sempre, entram no carro e me perguntam o nome do motorista. O motorista foi superlegal com elas, puxou conversa, brincou com os nomes, compartilhou que tinha filhos e as elogiou.

Papo vai, papo vem e elas vão dando cada vez mais informações, tais como: idade, onde estudam, nomes das avós e horários que ficam na escola.

Eu ali profundamente incomodada e ao mesmo tempo constrangida. Eu sabia que aquilo era um risco e, por mais que já tenha conversado com as minhas filhas sobre não falar com estranhos, aquilo fugia da organização emocional que eu previ.

Quando saímos do carro, chamei a atenção das duas e a mais velha, de 7 anos, me disse:

– Ué, ele não é estranho, a gente entrou no carro dele.

E aí foi uma ótima oportunidade de diálogo com as pequenas sobre afetos, proximidade, segurança e privacidade de informações.

É interessante como a gente sempre acha que está preparando nossas crianças, que elas estão seguras com nossas instruções.

E como relação de confiança muda em relação a nós adultos e as nossas crianças. Deixo aqui meu relato de um dia de “mix” de reflexões, que gerou uma excelente conversa com as meninas sobre estar atenta ao mundo.

Mãe de 29 anos, filhas com 7 e 5 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2023/08/24/criancas-confiam-em-gentileza/>



Tema: Rede de Apoio

Mariana, 05 de maio de 2022.

Força de um momento

Hoje foi daqueles dias em que muita coisa deu errado, mas a vida é surpreendente. No final da tarde, estava exausta e, então, como um auto-afago, resolvi passar em uma cafeteria antes de buscar a minha criança na escola.

Em uma das mesas, havia uma mãe com um bebê de uns quatro meses. Logo que chegou o pedido da mãe, o bebê começou a chorar. É sempre assim! Ela mudava o bebê de posição, tentava comer de diversas maneiras e o desconforto era explícito. A única coisa que pensei foi ir até eles e me oferecer

para segurar o bebê enquanto ela comia, mas fiquei um pouco constrangida, porque, afinal, estamos num resquício de tempos pandêmicos e não sabia se seria adequado segurar um bebê. Mas meu incômodo ia aumentando, porque eu queria que aquela mãe tivesse seu direito de comer sossegada preservado e que a criança também ficasse bem. Então, coloquei a máscara, passei álcool nas mãos e me aproximei oferecendo meu colo para o bebê enquanto ela comia. Ela já estava arrumando o *sling* no seu corpo e me agradeceu, dizendo que ali o bebê ficaria tranquilo. Voltei para a minha mesa para continuar o meu café.

Pouco tempo depois, a garçonete chegou na minha mesa com um bombom e um bilhetezinho. Olhei surpresa e, antes que eu falasse estar havendo um engano, ela me disse que uma cliente tinha pedido que me servisse o bombom acompanhado do bilhete. Era um bombom de nozes, o meu preferido.

Quando entendi o que havia acontecido, fiquei emocionada. Olhei em direção à mãe com o bebê e fiz um gesto de agradecimento, ao que ela retribuiu com um sorriso. Foi incrível a força daquele momento! Havia, ali, muito afeto, muito reconhecimento e muita força. Aquilo salvou meu dia. Eu me senti abraçada, acolhida, talvez muito mais do que pensei poder proporcionar a ela quando fui oferecer meu colo ao seu bebê.

Ao sair da cafeteria, ela passou pela minha mesa e me agradeceu novamente. Trocamos umas poucas palavras de apoio e carinho. Contei a ela que tinha um filho de 8 anos, então nos desejamos boa sorte com nossas crianças.

Por que estou contando isso aqui? Porque eu só consegui realizar esse gesto a partir do meu aprendizado diário na escuta de mulheres, principalmente das que são mães. Em outros tempos, o choro do bebê passaria apenas como um desconforto para o momento de paz que eu procurava ali. Eu quero re-

latar isso para dizer que tenho certeza de que o encontro entre mulheres é algo do que há de mais potente nessa vida, principalmente das mulheres-mães. Nossa luta é política e o amor, nosso material mais genuíno.

Atenciosamente,

Mãe com 45 anos de um garoto de 8 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/01/05/forca-de-um-momento/>



Belo Horizonte, 26 de janeiro de 2023.

Um grito de desabafo

Querida mãe,

Hoje venho para um desabafo!

Estou cansada de sempre sentir culpa, de ter que suprir tudo o que é básico para o filho, cuidar da casa, cumprir minhas responsabilidades no meu trabalho e ainda ter que estar linda com cabelos brilhantes, pele sedosa e unhas impecáveis.

As redes sociais nos mostram uma vida de mentira, famílias perfeitas, mulheres deslumbrantes cuidando dos seus filhos com sorriso no rosto e a casa ... um brinco! Eu sei que é de mentira, mas gostaria que fosse minha verdade. Se eu não tivesse esse desejo, a profissão de “influencer” não existiria. Eu olho a minha casa desorganizada, a pia cheia de pratos, a lista de mantimentos elaborada e por comprar e a criança me chamando sem cessar.

Não, não sou mãe solo!

Mas gostaria de não ter que pedir para dividir o trabalho de casa, gostaria de não ter que pensar sozinha no que vamos comer, gostaria de não ter que pedir para que uma fralda de cocô fosse trocada, como se essa obrigação fosse só da mãe. Gostaria, inclusive, de poder ler um livro diferente dos livros de animaizinhos que leio diariamente, de escutar uma música que não seja da Galinha Pintadinha, gostaria de poder fazer meu cocô sozinha!

Querida mãe, sei que para essa tarefa não posso pedir sua ajuda, pois essa tarefa é personalíssima, não posso passar para ninguém e tenho que fazer dentro de casa. Mas não recuso um abraço seu! Essa não é uma tarefa fácil, digo ser uma das mais difíceis, pois, além de tudo que tenho que fazer, ter mais uma conversa com quem divide a vida comigo e explicar que viveríamos mais felizes se nosso segundo turno de tarefas fosse mais dividido, cansa mais que tudo que já é feito.

Essa explicação gera espaço para eu ouvir o que não estou fazendo. Gera espaço para outra perspectiva de gestão da casa e dos filhos que eu não sei se quero experimentar, mas que, por vezes, eu experimento e não me arrependo.

Já experimentei deixar as vasilhas na pia e já convidei para arrumarmos a casa juntos. Os passeios com a cria ficam mais divertidos se formos juntos, mesmo assim, gostaria de ter menos trabalho, até para buscar a mudança. A tal carga mental que pesa muito e que, por vezes, tira o sono.

Como disse no início, essa carta é um desabafo! Não tem um final feliz porque não cheguei ao final. Mas tenha a certeza de que tenho muitos momentos felizes, incontáveis momentos... Eu só precisava reclamar livremente sem que minha vida fosse resumida a isso. Estou só reclamando daquilo que não mostram na rede social, mas que existe sim!

Obrigada por me ouvir! Essa carta foi um grito que me deixou mais leve para viver mais momentos felizes!

Mãe com 38 anos, filho com 2 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2023/02/23/um-grito-de-desabafo/>



Tema: Espiritualidade

Conselheiro Lafaiete, 22 de março de 2023.

Pensei ter enganado, mas me enganei!

Prezados amigos,

Estou feliz por fazer parte desse projeto de mães.

Eu me casei com vinte e poucos anos e tive três filhos, duas mulheres e um homem. Minha filha faz aniversário no dia de hoje. Fui uma mãe ativa, presente na vida dos meus filhos.

As meninas eram fáceis de controlar, mas meu filho era muito levado. Por isso, tinha que levá-lo aonde ia.

Um dia fui à igreja e, enquanto rezava, pedi a ele que se aquietasse para que eu fizesse as minhas orações. Ele me observava com muito interesse. Para ele ficar quieto, eu disse que o santo que cuidava de tudo, inclusive nós dávamos presentes, cuidava da nossa saúde. Quando saímos e já estávamos longe, ele parou e me pediu:

– Mãe, vamos voltar que esqueci de pedir um favor para aquele santo.

Voltei, pois não podia tirar a fé dele. Chegando perto do santo ele falou:

– Esqueci de pedir o meu presente de Natal.

Ele pediu um presente chamado Carro Comando, que era militar. Eu pensei que não iria ter dinheiro para comprar, pois é muito caro.

Para minha surpresa, na véspera de Natal, meu marido recebeu um dinheiro atrasado. Saí correndo para comprar o presente que ele queria, mas não achava, já que era um presente muito procurado. Então, comprei outro chamado Comando em Ação, que era da aeronáutica.

No Natal, entreguei o presente para o meu filho, que ficou muito empolgado e eu pensando que tinha enganado ele.

Passou-se muito tempo. Um dia, eu lembrando que o tinha enganado, falei:

– Pois é, naquela época, eu consegui enganá-lo.

Para minha surpresa, ele me respondeu dizendo:

– Não, mãe. O que eu pedi foi o que a senhora me deu. Porém, eu não sabia dizer direito o nome do presente.

Então, eu acabei dando a ele exatamente o que queria. Passei anos me enganando. Ele não estava enganado, eu é que estava!

Mãe (72 anos), filhos com 44; 42 e 40 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2023/04/13/pensei-ter-enganado-mas-me-enganei/>



Goiânia, 25 de abril de 2023.

Aprendendo e ensinando sobre a fé

É engraçado como os nossos filhos sempre nos tiram da zona de conforto e nos trazem para o movimento. A consequência disso é a transformação!

Eu e meu esposo compramos um apartamento na planta que planejamos para nossa vida, aquele lugar tão sonhado onde construiríamos nossa família. Um apartamento de três quartos com excelente área de lazer.

Primeiro veio o Miguel e, dois anos e cinco meses depois, a Sarah nasceu. Estávamos muito realizados até chegar a pandemia, na qual nos vimos presos dentro de quatro paredes com duas crianças pequenas. Tudo fechado, todas as dependências do prédio.

Passamos momentos difíceis e surgiu a vontade de mudarmos para uma casa. Sempre fui apaixonada pelo Setor Sul, bairro onde meus filhos estudavam, muito arborizado e tranquilo.

Comecei, então, a comentar sobre como seria bom morar em uma casa pertinho da escola, ter um quintal, plantas e, quem sabe, até um gatinho de estimação. Todos compraram a ideia rapidinho.

Acontece que, no mundo infantil, o relógio anda muito rápido ou muito devagar, não tem meio-termo e comecei a ficar preocupada com a expectativa que havia gerado. Perguntas como “mamãe, que dia vamos nos mudar?”, “já posso arrumar meus brinquedos para mudar?”, “onde é a nossa casa nova, você já a encontrou?” começaram a me tirar o sono.

Somos uma família católica, ensinamos os valores religiosos aos nossos filhos, a importância da oração diária e de que “Papai do Céu sempre nos atende”. Já estávamos rezando todas as noites e pedindo a nossa casa nova ao “Papai do Céu” a alguns meses e nada de acharmos uma casa dentro dos nossos padrões financeiros, local desejado e que correspondesse ao tamanho dos nossos sonhos, sem contar que olhar imóvel durante a pandemia estava muito complicado.

Vimos uma casa para alugar localizada na rua atrás da escola das crianças e ficamos muito contentes. Liguei na imobiliária, mas a casa já estava em processo de aluguel, foi um baque, pois era exatamente onde queríamos.

Certo dia meu filho Miguel me perguntou novamente, “mamãe que dia vamos nos mudar? Já esperei muito tempo.” Cansada, respondi que iríamos nos mudar no dia em que a mamãe ganhasse na megassena e ele ficou calado.

No dia seguinte recebo um telefonema da minha mãe dizendo que eu precisava parar de colocar tantos sonhos na cabeça das crianças, que o Miguel disse a ela que nós já íamos nos mudar na próxima semana, que eu só iria ganhar na megassena naquele final de semana para mudarmos.

Fiquei tão chateada comigo mesma, pois mesmo que tenha sido uma brincadeira que fiz com meu filho, percebi como minhas palavras tinham poder e que eu não poderia ficar alimentando ilusões em meus filhos.

Fizemos uma reunião de família e disse às crianças que esse sonho de mudar para uma casa não iria dar certo naquele momento. Falei também que agora a pandemia já estava acabando e que podíamos brincar nas áreas de lazer do prédio com horário marcado, que as aulas estavam voltando e que tudo ficaria bem. Foi uma decepção total! O Miguel, na época

com sete anos, ficou desconsolado e a Sarah, com quatro anos, ficou mais chateada devido ao gatinho que ela queria tanto.

Meu filho nos disse: “Mas estamos pedindo a tanto tempo para o Papai do Céu, por que ele não atende? Você disse que Ele sempre atende”. Tentei explicar sobre o tempo de Deus e o tempo do homem, mas não tive muito sucesso. No fundo, me sentia culpada por gerar tantas expectativas.

Três meses depois, meu esposo estava andando de bike e resolveu passar pela rua onde havíamos visto aquela casa de aluguel, pois teve uma intuição. Quando ele se aproximou, viu um caminhão de mudança parado na porta da casa e decidiu perguntar. A antiga moradora estava mudando da casa, pois havia comprado uma casa nova e ficou apenas três meses morando de aluguel. Ela passou todos os contatos e dados sobre a casa para o meu esposo.

No dia seguinte já estávamos olhando a casa e fechando o contrato. O mais incrível é que alugamos nosso apartamento em três dias e tudo aconteceu tão rápido, como um milagre.

Com as chaves da casa nas mãos, contamos às crianças e foi uma alegria. Meu filho Miguel me disse “Eu já sabia. Papai do Céu sempre nos atende. É só rezar, mamãe.”

Foi assim que nos mudamos para a nossa casa no Setor Sul, pertinho da escola, onde fazemos tudo a pé. Temos plantas, amiguinhos da escola que sempre vem brincar e uma gatinha chamada Hermione.

No dicionário, a palavra fé significa confiança absoluta em alguém ou algo, e foi essa transformação que vivi durante esses meses, todas as noites, rezando no quarto com meus filhos antes de dormir. Acho que não teríamos nos empenhado tanto em realizar o sonho de mudar para uma casa se não fosse pela fé das crianças.

Agora, sempre que queremos conquistar algo, viajar para algum lugar, ou até comprar uma bicicleta nova, as crianças já começam logo com as orações na certeza de que “Papai do Céu sempre atende”!

LP, 38 anos, mãe do Miguel de 9 anos e da Sarah de 6 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2023/05/11/ensinando-e-aprendendo-sobre-fe/>



Capítulo 5

Mãe de pré-adolescente e adolescente

A adolescência,
Cheia de mudanças físicas e emocionais
Tanto nos filhos, como nas mães,
Que invoca conversas conflituosas
Pela diferença de pensamentos.
Busca ora espaço,
Ora acolhimento,
Ora confiança,
Ora esclarecimento,
Para lidar com a emergente potência
De vida, de criatividade e
De encantamento pelo novo.
Vem junto as diferentes facetas do medo:
Medo do crescimento,
Medo da socialização,
Medo das doenças mentais e emocionais.
Movimentos que conduzem as mães
A serem funcionais,

Se valorizarem,
Expressarem amor e gratidão,
Aprenderem a deliciar-se neste papel.
Venha, então, conhecer como é ser mãe de adolescentes
Para elas, Mães em Construção.

Tema: Mudanças físicas e emocionais

Conselheiro Lafaiete, 27 de maio de 2022.

Conversas conflituosas

Querida mamãe,

Estou aprendendo que tenho realmente que ter um certo cuidado com meus desejos. Aqui em casa, eu e meu marido acreditamos verdadeiramente que é importante permitir a expressão das nossas filhas para terem a liberdade de se posicionarem, defenderem os próprios pontos de vistas, essas coisas. Mas, estou quase querendo colocar uma vírgula nesta história e acrescentar “desde que não seja conosco e que a opinião delas não sejam diferentes da nossa”.

Aí, será que é possível? Realmente, não é. Parece até conversa desconectada, né? Bom, brincadeiras à parte, é isso mesmo que acontece muitas vezes no nosso dia a dia. Nós buscamos proporcionar essa liberdade para elas e explicar que a conversa é a principal chave para resolução de conflitos, mas, quando as opiniões são divergentes, eu, particularmente, tenho um enorme impulso de utilizar minha autoridade para resolver a questão. Afinal de contas, conversas desafiadoras e conflituosas são muito desgastantes!

Nas últimas semanas, aqui em casa, tivemos algumas conversas desafiadoras com elas. Eu e meu marido buscamos trazer fatos, dados e explicar nosso ponto de vista, mas, a cada posicionamento, havia um argumento, uma resposta e um contraponto. É irritante, no meio da conversa, perceber que elas notam e reconhecem os nossos (meu e do meu marido) pontos fracos, inconsistências e, muitas vezes, nossas

divergências na maneira de pensar e agir a respeito da educação delas.

Isso, por um lado, leva eu e meu marido a conversarmos antes para buscarmos a nossa concordância e, a partir daí, traçarmos as estratégias de abordagem. Aos poucos estamos caminhando neste sentido, o que também não é fácil. De brinde e em nome delas, nos aproximamos e fortalecemos a nossa relação.

Por outro lado e de maneira individual, esse comportamento me impulsiona a repensar meus argumentos, minhas abordagens e avaliar mesmo, o real propósito e de onde vem certos posicionamentos. Às vezes, surgem medos e ansiedades que estavam escondidinhos. Essas conversas já me levaram a lugares que eu preferiria mesmo era fugir deles.

Também estamos aprendendo a mostrar a elas as próprias inconsistências. O que, às vezes, no primeiro momento, acaba irritando-as ainda mais.

Isso é irritante e cansativo. Pensar no porquê, na razão das escolhas para ter a consistência na fala e no comportamento é um desafio diário. Também é cansativo lidar com a irritação delas, né? Geralmente, eu me pego entregando os pontos, pulando fora da conversa e me recolhendo para não conversar. Num dia desses, uma delas me disse:

– Uai, mãe, mas não é você que defende a ideia que é na conversa que resolvemos as coisas? Estou aqui para conversar e você quer me deixar falando sozinha?

Ah, como foi difícil ouvir isso! Foi difícil porque naquele momento era pura verdade a minha incoerência na fala e comportamento. Então, respirei fundo e disse:

– Verdade filha, me desculpe. Eu realmente acredito que o diálogo é a chave, mas é muito difícil encontrar um consen-

so e, às vezes, buscar argumentos desgasta, é cansativo e me dá preguiça. Mas, vamos lá com preguiça mesmo. Deixa pelo menos eu tomar uma aguinha para continuarmos.

Então, voltamos a conversa. De vez em quando, os nervos sobressaem, tem aumento no tom de voz, choro e até grito. Mas, o que eu percebo de objetivo nesta prática aqui em casa é que as mágoas passam rápido, e, às vezes, os olhos ainda estão inchados e vermelhos quando um “eu te amo” sai das bocas delas.

Depois de um desses momentos de intensidade, eu e meu marido olhamos um para o outro e concordamos:

– É complicado! Elas possuem pontos de vista firmes e é difícil conversar neste estágio, né? Ah, mas é tão fofo vê-las defendendo suas próprias ideias, não é mesmo?

Sorrimos e concordamos.

E sim, esse comportamento inicialmente irritante, aliás, muito irritante, me traz, por outro lado, uma esperança de que vai ser difícil elas serem reprimidas, enganadas e envolvidas em relacionamentos abusivos, pois elas estão aprendendo a se posicionar e defender os próprios pontos de vista.

Nestes momentos, é essa esperança que me fortalece a ter mais paciência e persistência para as tantas outras conversas desta natureza que ainda surgirão.

Com essa crença e com muito amor, me despeço.

Mãe, 45 anos, de duas filhas de 14 e 11 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/07/28/conversas-conflituosas/>



Adolescentes precisam de espaço

Querida mamãe,

É muito curioso como acontece o crescimento e o desenvolvimento dos filhos, né? Aqui em casa, a chegada da adolescência de uma das minhas filhas aconteceu no meu momento de decisão e de transição de carreira. Momentos difíceis para nós duas.

No meio de tanta confusão, euforia, medo e angústia, sentimentos envolvidos nesta decisão pessoal e profissional, eu não vi que minha filha também passava pelo seu momento. Nessa minha aflição toda, de uma hora para outra, virei uma chave no meu comportamento com ela, pensando “poxa, ela já está com 10 anos, já pode fazer muita coisa sozinha”.

E assim o fiz. Hoje, repensando sobre o assunto, acredito que talvez tenha sido muito rápido esse processo. De repente, a mensagem de que ela já não era mais criança foi passada e acredito que ela acabou assumindo esse papel. E sim, funcionou. Ela passou a assumir uma série de responsabilidades. Mas também teve um preço, ela foi se afastando gradualmente. Foi-se afastando e eu na rotina, no automático, não percebia e, no fundo, estava feliz com o resultado. Ela passou a assumir mais coisas, o que me deixou, de uma certa forma, com mais tempo para cuidar das minhas coisas. E segui assim, sem perceber o que estava acontecendo de fato.

Até que comecei a sentir o seu afastamento. Hoje, tenho consciência de que também foi um reflexo do meu. Imaginem, para eu perceber isso, ela já estava bem isolada. E foi aí que compreendi que ela se afastou de mim e se aproximou mais

do meu marido. Eu sentia que ela me repulsava. Reconheci que não permitia que eu me aproximasse dela. Quantas vezes chegava perto para beijá-la e ela se afastava, tirava o rosto, fazia caretas e me xingava. Quantas vezes, acordava de manhã, lhe dava um sorriso, esticava os braços pedindo um abraço e ela passava por baixo dos meus braços e continuava com a sua própria rotina, ainda séria.

Pouco tempo depois chegava perto do meu marido, o abraçava e o acariciava. Eu me sentia arrasada. Ah, e como doía! Esse chamego todo com ele e comigo, palavras grosseiras e caretas. Entendo que essa atitude não estava funcionando e resolvi tentar outra estratégia. Foi então que passei a me aproximar dela de outra forma, de uma maneira mais natural e menos impositiva. Às vezes, chegava perto, só acariciava seus cabelos, desejava bom dia e me afastava. Quando queria um abraço ou um beijo de verdade, pedia permissão. Se ela deixasse, eu a beijava e, se não, me afastava. No começo, me afastava ressentida, mas, com a prática, passei a me afastar mais tranquila e sem mágoa. Percebi ser importante me fazer presente, mas não tão presente, pois a presença demais poderia sufocar. Precisava também dar espaço para ela vir a minha procura.

Procurei tirar um tempo para ficar com ela. Às vezes ficava assim, quietinha ao lado dela. Ela se irritava no começo, mas, logo em seguida, começava a conversar comigo e contar suas experiências. Depois de um tempo, eu saía.

Não foi fácil. Foi um processo desafiador e lento. E, lentamente, eu fui percebendo que ela começou a se aproximar de mim. Em casa, ainda era raro, mas, quando estávamos na casa dos avós, por exemplo, ela ficava me rodeando e, quando eu menos esperava, me abraçava. Às vezes se sentava no meu

colo. Por vezes, me surpreendia segurando a minha mão. Eu comecei a entender que a nova estratégia estava funcionando. Passei a dar espaço para ela vir até mim e, quando acontecia, eu a acolhia com amor.

O auge para mim foi quando ela, aos quatorze anos, estava voltando de uma excursão escolar. Na frente dos colegas de sala e dos professores, desceu do ônibus e, ao me ver, veio correndo e me deu o maior abraço. Eu quase caí, pois não esperava essa reação. Minha filha adolescente assim correndo como uma criança para me abraçar na presença de tanta gente? Aí, sim, eu fui às nuvens! Eu me senti tão amada e querida com um sorriso bobo no rosto, que, ao relatar para você, aqui hoje, ele teima em aparecer e permanecer, aquecendo meu coração.

Mãe (45 anos) de duas adolescentes, de 14 e 12 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/01/26/adolescentes-precisam-de-espaco/>



Conselheiro Lafaiete, 5 de fevereiro de 2023.

Como pensamos diferente!

Querida mamãe,

Espero que esteja bem. Hoje venho compartilhar com você um diálogo, no mínimo curioso, que tive com a minha filha e me fez refletir muito sobre a nossa diferença de pensamento. Ela estuda de manhã e fui buscá-la na escola. Chegando em

casa, eu fui fazer o almoço, que estava atrasado, e ela foi para o quarto dela.

Quando o almoço estava pronto, a chamei e disse:

– Filha, senti falta de você me oferecer ajuda para fazer o almoço. Hoje foi um dia cheio e eu estava atrasada. Você não viu como a cozinha estava quando chegamos?

– Mãe, como posso oferecer ajuda se eu não quero ajudar agora?

– Filha, em muitos momentos fazemos muitas coisas que não queremos. Faz parte!

– Uai, mãe, então por que você não me pediu ajuda?

– Ah, se eu tivesse te pedido ajuda, você faria mesmo sem querer?

– Sim, mãe, faria.

– Ah, tá!

E assim encerramos a conversa, que me levou a algumas reflexões.

Primeiro, a forma direta, objetiva e clara do pensamento dela. Pareceu-me que a cabeça dela é cheia de caixinhas. Caixinhas que guardam o que é a responsabilidade dela e o que é a minha. Caixinhas que guardam o que eu quero fazer e o que eu não quero fazer. Tudo muito bem-organizado e claro.

E, depois, a minha expectativa de que ela entenda questões nas entrelinhas, neste momento do desenvolvimento dela, de que compreenda que as caixinhas podem se misturar em algum momento, mas, sem que eu interfira neste processo. Por que é tão difícil para mim pedir ajuda? Por que será que espero que as minhas filhas, adolescentes, em uma etapa da vida com muitos momentos de introspecção, adivinhem o que eu preciso? Qual é a minha dificuldade em expressar, de maneira objetiva, o que é necessário naquele momento? De onde vem

essa necessidade de achar que outras pessoas devem adivinhar o que eu preciso? E, quando não adivinham ou adivinham algo errado, por que fico tão nervosa?

Então, neste contexto, me pergunto: como construir juntas o comprometimento e a responsabilidade por atividades responsáveis pelo bom funcionamento do nosso lar e pelo saciamento das nossas necessidades básicas?

Com a cabeça cheia de interrogações, me despeço afetuosamente.

Mãe com 45 anos, filhas de 14 e 12 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/03/23/como-pensamos-diferente/>



Conselheiro Lafaiete, 05 de fevereiro de 2000.

Carta para a minha filha

Essa carta foi escrita para a minha filha.

Desde que você se criou em mim, eu espero por essa oportunidade de nos falarmos, não como mãe e filha, mas como amigas e cúmplices, o que sempre esperei para o nosso futuro. E, esse futuro chegou! Chegou muito rapidamente e, apesar dos atropelos e de parecer que as coisas ficaram esquecidas, me recordo de toda nossa caminhada, lado a lado, mesmo quando você só era uma certeza de vida.

Eu tinha certeza de que você era VOCÊ: minha menininha. “Tão linda!” Não foi outro o comentário dos médicos, as-

sistentes e de todos os que foram lhe ver. Realmente, você foi um bebê cheio de adjetivos e exclamações.

Rapidinho, rapidinho fomos nos inteirando uma da outra e, quando menos esperava, já sabia lidar com as suas necessidades, suas manhas, suas dores... Quantas vezes estivemos nos suprimdo de carinho! Por muito tempo, a minha vida se viu tolhida de qualquer tipo de devoção e, quando você apareceu, me vi repleta, tal era a necessidade de amor que você transferia para mim. Recordo-me das noites em que, sonolenta, ia ao seu chamado para supri-lhe a fome. Mesmo com o peso do cansaço do dia, meu prazer em lhe atender era inexplicável! Sabia que receberia muito mais de você e que, quem “chamava”, na realidade, era eu mesma. Sua mãozinha delicada ao encontro do meu peito foi meu alento por muito tempo. Eu só tenho a lhe agradecer! Não fosse sua presença, eu teria sucumbido a uma obscuridade ensimesmada em um mundo alheio a tudo e a todos.

Recordo-me dos primeiros passos, das primeiras palavras, mas, o que mais me comoveu, foi quando você descobriu sua possibilidade de tocar e alcançar objetos. Estava com os atropelos do serviço doméstico quando parei e vi sua árdua tentativa em roçar seu ursinho amarelo (amarelinho, lembra?), que ficava pendurado no carrinho. Sua persistência a fez concluir a tarefa e um sorriso farto refletia a vitória conquistada. Minha emoção chegou quase a se equiparar ao momento exato do seu nascimento que, para mim, é inigualável: como um toque em Deus!

Dia após dia, você foi superando as dificuldades e aprendendo da vida. Sempre saíamos para um passeio, meio que rápido, já que minhas tarefas de “dona de casa” eram uma verdadeira prova de obstáculos. Dentro de todas as tarefas, sempre

conseguia arranjar um tempo para irmos ao parque, à praça, ou ao clube.

Então, chegou o dia do 1º aniversário, do 1º Natal, do 1º Carnaval, do 1º filme no cinema, da 1ª ida ao circo, ao Disney on ice, ao Mac Donald's... Muitos 1ºs que já se transformaram em 11ºs.

Dediquei-me com esmero às suas necessidades: a escolha certa do pediatra, da 1ª escolinha... Escolhas que seriam definitivas, portanto, sem opções de falha. Mas, parece que consegui vencer estas tarefas. Vejo, hoje, o reflexo de muitas destas escolhas que somos obrigadas a tomar, a tempo e hora certas. Muitas delas, às vezes, poderiam parecer extremistas, porém, certamente necessárias.

Tenho para mim que a minha necessidade em manter minha identidade, ao separar-me e separá-la de seu pai, foi a maior agressão que eu poderia oferecer a você. Porém, analisei por muito tempo a realidade desta situação e, se tivesse outra saída, por certo, a teria tomado em detrimento de sua estabilidade. É que, realmente, não estaria sendo sincera comigo mesma nem com você se continuasse a viver sem minha autenticidade. Como poderia fazer de você alguém respeitável e respeitadora baseada numa farsa que era eu mesma?

Peço perdão por falhar, por não dar conta de que vivia pelo outro e que sabia disso e me omiti. Foi preciso crescer, em mim mesma, para ter coragem de abandonar meus sonhos, meu castelo... É que ele foi construído na areia, sem nenhuma base.

É baseado em tudo que aprendi na vida, nestes idos 41 anos, que estou aqui, palavra-a-palavra, com você. Quero lhe embasar a vida, oferecendo-lhe minha maneira de ser, sentir e absorver tudo que temos às nossas mãos e, que nem sem-

pre, nós damos conta. Desejo mostrar-lhe a beleza que meus olhos veem, os aromas que meu olfato absorve, os sons que meus sentidos percebem, as palavras que tocam minh'alma e fazem transbordar-me até não mais me conter. Porém, não quero lhe impor nada! Anseio por aumentar a bagagem do seu aprendizado sem, contudo, tirar-lhe a identidade. Fazer você ver a beleza que enxergo na margarida, sem ofuscar a beleza que você vê nas outras flores e fazê-la perceber, não só a beleza, mas também o perfume que exala delas ao longo do caminho. Quero inteirá-la da grandiosidade das músicas clássicas, da melodia que se absorve de um acorde de piano, violão... sem, contudo, desfazer das suas músicas e cantores prediletos. Mostrar-lhe que a vida é feita de coisas boas e belas, que somos nós mesmas que a adulteramos com nossas falhas.

Tudo o que nos acontece, de bom ou mal, é reflexo de nossas próprias atitudes. Muitas vezes, quando estamos nos sentindo tristes e incapacitadas, estamos, apenas, sendo colocadas à prova para nosso próprio crescimento interior. A vida nos impõe barreiras para podermos ultrapassá-las e seguir em frente. Sofrer por amor é insensato, mas não sofrer é, totalmente, antirracional.

Quero mostrar-lhe que beleza externa é apenas um adjetivo (bom, é claro!), mas que não deve ser tomado como nosso parâmetro. Os vincos que nos aparecem, no rosto, devem ser respeitados, pois eles são os vínculos que a vida nos deixou no decorrer da nossa caminhada. É meu desejo ensiná-la e também aprender. Com você terei, novamente, a oportunidade de enxergar com os olhos de mocinha, olhando pelos seus horizontes. Quero ver e sentir suas belezas e aumentar meu aprendizado. Ser parceira, “pro que der e vier”.

Quanto às oportunidades que me escaparam na juventude, quero “curtir” o seu tempo. Mostrar-lhe os caminhos que podem ser seguidos e os que são totalmente proibidos. Que a mais vilã de todas as palavras é a mentira, e que existem mentiras e MENTIRAS. As mentiras premeditadas não merecem perdão, nunca! Elas humilham nossa condição de seres capazes.

Anseio que você tenha a consciência e o entendimento da minha oferta e que você veja a realidade, tal qual ela é, sem tabus nem preconceitos. Quero lhe ensinar a caridade e a igualdade. O respeito a tudo e todos os conceitos, mesmo que lhe pareçam contraditórios. Saber ouvir, não só falar. Saber ser gentil, mesmo quando não o são conosco. Mas, também, saber se defender e se impor quando lhe faltarem com o respeito e a compreensão.

Quero lhe ensinar que nem sempre alguém mais velho que nós mesmas são os “donos da palavra”. Às vezes as pessoas se equivocam e querem nos impor conceitos ultrapassados e sem sentido. Ambiciono ensiná-la a ter autenticidade e ser capaz de se “virar” sozinha. Ensiná-la a ter cautela com o desconhecido, mas não se deixar enfraquecer e se acovardar diante de situações difíceis. Desejo ajudá-la a desvendar os mistérios da sexualidade e compartilhar contigo a sua “virada” para mulher. Quero lhe dar direito a questões sem nenhum constrangimento.

Quero tanto a você e de você!

Esta deveria ser uma dedicatória ao seu presente de 11º aniversário, mas não me contive e, parece, que ficou mais longa que um discurso. Talvez você entenda este contexto, talvez não. Esta mensagem é para ler em outros aniversários ou quando estivermos distantes uma da outra. Quero deixar-lhe minha marca, ser-lhe mais que mãe.

Quero lhe ensinar a observar o mundo da leitura. Ensiná-la a trilhar pelos caminhos dos versos, rimados ou não. Fazê-la capaz de sentir o “sentido” do poeta, do escritor.

Mãe com 41 anos, filha de 11 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/04/06/carta-para-minha-filha/>



Conselheiro Lafaiete, 13 de março de 2023.

Minha filha está namorando

Querida mãe, como você está hoje? Eu estou aqui, buscando forças para começar mais uma semana. Afinal, hoje é segundona! Eu resolvi começá-la escrevendo uma carta

Minha filha de quatorze anos começou a namorar. Desde então, o que eu mais ouço é a pergunta: “E aí, como você está? Como está o seu coração?” E, logo em seguida, vem, claro, “Como está o coração do seu marido?”

Bom, inicialmente eu me senti meio confusa. Sabe, eu já me senti assim algumas vezes, quando aconteceram algumas mudanças significativas na minha vida. Situações em que eu sabia que ia acontecer, ansiava pela sua realização e, quando acontecia, aquele susto. Igual a quando me formei, noivei, casei e virei mãe, sabe, com aqueles rótulos que a gente passa a ganhar de um dia para o outro. Claro que não foi assim, de um dia para o outro. Houve uma construção, mas é, sim, de um dia para o outro que a situação se materializa e você

passa efetivamente a exercer novos papéis, tipo noiva, esposa, mãe, sogra.

E a cada papel, novas responsabilidades. Uma vez ouvi dizer que o encarar o crescimento e o amadurecimento dos nossos filhos às vezes dói, porque escancara o nosso envelhecimento. Por isso, dizem que, para as mães, os filhos nunca crescem. E acredito que sim. Esse fato me fez ver que sim. Minhas filhas estão passando de fase, assim como eu também passei. Essa constatação me deixou assim, um pouco saudosista. Existem algumas situações que escancaram essa realidade, não tem como fugir, como a menarca e o namoro. É isso, acontece e não tem volta.

Eu já tinha observado diferença no comportamento dela em relação a essa pessoa, a aproximação, os olhares, o aumento das conversas no físico e no virtual. E, no fundo, fui vivendo junto com ela esse amadurecimento da relação. Então, quando veio a notícia do namoro, para mim, que me achava a mãe descolada e próxima, estava certo. Já imaginava que iria acontecer em algum momento e estava mesmo feliz com mais esse desenvolvimento dela.

Até que um dia fui buscá-la em algum lugar e, antes de entrar no carro, ela foi se despedir com um abraço e beijo. E, pela primeira vez, a vi beijando com um selinho.

Foi nesse instante que a mão da mãe moderna e descolada foi parar diretamente na buzina e permaneceu alguns segundos. Todos nós nos assustamos e percebi olhares espantados. E eu também paralisei e não entendi muito bem o que estava acontecendo. Percebi, então, que sim, existem momentos importantes, necessários e que, por mais que eu aceite e entenda sob a luz da razão que estou preparada, não é bem assim que acontece. Ao chegar em casa, achei graça da minha prepotên-

cia e aceitei o desconforto existente ao perceber a filha namorando. E ele não passa assim tão rápido!

Com uma dose de humor, me despeço.

Mãe com 45 anos, filhas de 12 e 14 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/04/20/minha-filha-esta-namorando/>



Conselheiro Lafaiete, 1º de janeiro de 2005.

Quinze Anos

Querida filha,

De todos os nossos maiores medos, talvez o fracasso seja o maior deles. Então, na tentativa do acerto, vamos galgando, dia a dia, nossas possibilidades em busca do que julgamos felicidade. Tarefa mais árdua que escolher esse caminho, sem tropeços, não há.

Mas a vida é assim mesmo, um complexo de situações, muitas vezes descabidas, para testar a nossa capacidade, a perseverança, a dignidade.

Tenho medo de falhar e ser julgada, sem direito à defesa. Na realidade, nossos medos não são, senão, por nós mesmos – por concluirmos, nas nossas falhas, a nossa incapacidade.

Recebi um texto de Gibran Khalil que me impulsionou a estar, aqui, frente à folha, a lhe escrever.

Do livro “O Profeta”:

“Uma mulher que carregava o filho nos braços disse: falamos dos filhos.

E ele falou:

Vossos filhos não são vossos filhos.

São os filhos e as filhas da ânsia da vida por si mesma.

Vêm por vós, mas não são de vós.

E, embora vivam convosco, não vos pertencem.

Podeis outorgar-lhes vosso amor, mas não vossos pensamentos,

Porque eles têm seus próprios pensamentos.

Podeis abraçar seus corpos, mas não suas almas;

Pois suas almas moram na mansão do amanhã,

Que vós não podeis visitar nem mesmo em sonho.

Podeis esforçar-vos por ser como eles, mas não procureis fazê-los como vós,

Porque a vida não anda para trás e não se demora com os dias passados.

Vós sois os arcos dos quais vossos filhos são arremessados como flechas vivas.

O arqueiro mira o alvo na senda do infinito e vos estiva com toda a sua força

Para que suas flechas se projetem, rápidas e para longe.

Que vosso encurvamento na mão do arqueiro seja vossa alegria:

Pois assim como ele ama a flecha que voa,

Ama também o arco que permanece estável.”

Essa sabedoria vem de tempos idos e é tão atual que me curvo diante minha falha maior, que é a de tentar impor-lhe uma conduta.

Quinze anos se passaram. A menininha frágil e insegura já dá sinais de mulher. Estive a seu lado nesse tempo, impon-

do-lhe conceitos para que, exatamente nesta hora, pudesse lhe arremessar como o sábio arqueiro.

E é chegada a hora de voar com suas próprias asas.

Tenho, para mim, que havemos, sempre, de nos espelhar naqueles de caráter, de atitudes positivas, de índole inabalável. Todos buscamos uma única meta: felicidade!

Tentei, nesse tempo, onde estive a lhe puxar pelas mãos, ser alguém de quem você pudesse ter orgulho de ter ao lado. Alguém que servisse de “molde” aos seus padrões.

Bem sei que, na minha experiência de vida, falhei em muitas situações. E é por isso mesmo que tento lhe impor algumas regras, na intenção única de lhe evitar as ciladas da vida.

Mas vejo erro nessa conduta.

Cada qual tem, chegada a hora de sua emancipação (cada um tem seu tempo), que passar pelos testes da vida. Nossas escolhas, por certo, serão influenciadas pelo que tivemos na nossa estrutura educacional, mas são nossas, só nossas. E, como diz o poeta, “te tornas eternamente responsável...” pelos seus erros e acertos.

Há que se estruturar por si só. E, pode estar certa, não haverá ninguém que torcerá mais pelos seus acertos que eu.

Quero “arremessar-lhe” à vida, sem culpas. Tenho (e quero) confiar na sua capacidade de discernimento e na minha, de ter sido uma boa instrutora, até então. Não devemos procurar aquilo que devemos ser e, sim, acertarmos naquilo que, realmente, somos, porque todos somos bons, na essência.

Nossas escolhas são responsáveis em arrancar, de nós, o que temos de melhor. Então, quero descansar sem remorsos, deixar de ser a mãe rabugenta, intolerante e crítica. Quero ser solidária, pois essa é a minha natureza.

Desde a minha escolha em tê-la junto a mim, foram estes os meus planos: sermos cúmplices, amigas.

À primeira vista, parece que lhe ofereço uma carta de alforria. Acho meio grosseiro o termo, afinal não a mantive como cativa à revelia de meus caprichos e ordens. Penso ter sido uma orientadora para lhe indicar o “norte” e espero tê-la sido, afinal um “pássaro” não prende o outro.

Contudo, acho que será está a sua sensação: a de liberdade.

Se vale ainda uma observação, nossos maiores “voos”, na maioria das vezes, o fazemos sem, nem mesmo, sair do lugar. Desta liberdade somos donos e senhores e, mesmo detrás das grades, ninguém pode nos arrancar.

Que seja pleno o seu “voo” e que o rumo seja acertado!

Desejo-lhe o melhor aniversário de todos, até então.

Carinho imorredouro,

Mãe de 46 anos, filha de 15 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/05/04/quinze-anos/>



Conselheiro Lafaiete, 12 de maio de 2023.

É preciso confiar nos adolescentes

Querida mãe, espero que esteja bem. Por aqui continuo aprendendo com as experiências e com as minhas filhas.

No mês passado, minha filha e seus colegas combinaram de fazer trabalho escolar aqui em casa. Eles precisavam cons-

truir uma maquete. Era um grupo de cinco seres entrando na adolescência. Eu os deixei fazerem o trabalho na cozinha e fiquei em outro cômodo, acompanhando o que estava acontecendo pelos sons que eles produziam. Ah, como produziram sons! Adolescentes juntos são bem barulhentos, né?

Bom, deixei por um tempo e quando ouvi que o barulho não diminuía, com muitas risadas e brincadeiras, eu fui lá aonde estavam para saber se precisavam de alguma ajuda. Na verdade, fui com a intenção de verificar se eles estavam realmente fazendo o trabalho e dar um empurrãozinho, na tentativa de dar uma controlada na situação. Então, cheguei e perguntei se eles precisavam de ajuda, o que eles já tinha feito e o que pretendiam fazer.

Foi neste momento que minha filha saiu de onde estava, chegou perto de mim e com a voz calma me disse baixinho:

– Ei, mãe, está tudo bem, viu? Não se preocupe, nós damos conta. Viu, está funcionando! Estamos conseguindo fazer a maquete. Nós conseguimos!

Olhou para mim com um sorriso e voltou a fazer o que estava fazendo. Foi aí, que eu, como se diz aqui na minha terra, coloquei o rabinho entre as pernas e voltei para o outro cômodo onde eu estava. Bom, no fundo, me senti meio constrangida. Inicialmente, por entender que, naquele contexto, eles realmente não precisavam de mim, pois estavam dando conta da atividade. Apesar do barulho, das risadas e das brincadeiras, esse era o jeito deles fazerem acontecer. Entendi que precisava aprender com eles a cumprir minhas responsabilidades com mais alegria e brincadeira. Isso me lembrou, inclusive, a história do Martin Seligman, conhecido como o pai da psicologia positiva, mas isso é assunto para outra carta.

Fui repreendida pela minha filha, de uma forma extremamente respeitosa, discreta e com muita coerência. Pensa bem,

uma adolescente sentiu que eu estava invadindo o espaço deles e, de uma forma muito discreta, me disse e mostrou que eles estavam conseguindo construir a maquete sozinhos e que isso era importante para eles. Queriam autonomia e o jeito que eles organizaram para fazer acontecer as coisas passava por brincadeiras, com risos e diversão.

Depois desse primeiro momento, me senti mesmo foi orgulhosa e feliz. Que delícia perceber que eles estão aprendendo a trabalhar em grupo, respeitando o jeito e a forma de ser de cada um, sem que isso afete o propósito da reunião. E que conseguem fazer isso de uma forma leve e gostosa!

Quem dera pudéssemos aprender com eles e cumprir nossas responsabilidades e compromissos com mais alegria! Talvez seja pela maneira séria que encaramos as responsabilidades que muitos adolescentes não queiram crescer ou tenham medo de crescer. Foi uma boa lição para mim. Primeiro, perceber que eles querem sim e dão conta da autonomia. Depois, que às vezes é preciso nos lembrar disso, pois, sem querer, acabamos desejando controlar situações sem necessidade. É preciso permitir que eles experimentem as próprias maneiras de executarem atividades em grupo. Finalmente, que é possível cumprir compromissos nos divertindo, com alegria e risadas.

Lembrar disso tudo, coloca um sorriso nos meus lábios e acalma meu coração.

E assim, me despeço, com muito carinho.

Mãe de 46 anos, com duas filhas, de 14 e 12.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2023/06/01/e-preciso-confiar-nos-adolescentes/>



Conselheiro Lafaiete, 15 de junho de 2023.

Medo de crescer, medo de envelhecer

Querida mãe, como você está?

Tenho ouvido dizer que os adolescentes estão com medo de crescer. Acho tão curioso e tão distante da minha realidade, pois quando eu era jovem, eu queria mesmo era crescer e fazer 18 anos, atingir a maioridade. Talvez por uma crença de que aos dezoito anos teria mais permissões e menos proibições.

No passado, eu também vislumbrava um futuro promissor. Mas hoje, o que ouvimos acerca do futuro? As previsões não são otimistas, né? Crises ambientais, falta de água e alterações climáticas significativas. E, ao olharmos para os adultos de hoje, o que encontramos? Reclamações, trabalhos exaustivos, pouca diversão...

Talvez seja mesmo muito difícil pensar no futuro e ansiar pelo crescimento no mundo de hoje. Acontece que vivemos nele! Minhas filhas costumam ter a fala nas vésperas dos próprios aniversários “mamãe, não tenho maturidade para fazer aniversário”. Sempre achei curiosa essa frase, mas não dava tanta importância. Mas, esse ano resolvi fazer diferente e enviei um texto no WhatsApp, na tentativa de entrar no mundo digital delas:

“Eu acredito que crescer é ao mesmo tempo, difícil, assustador, maravilhoso e libertador. Potente!!! Talvez, seja por isso que existam as crises existenciais nas proximidades dos aniversários, pois é quando a experiência do crescer se torna mais concreta.

O fato é que essa experiência não precisa ser solitária. Acredito que ela será potente se tiver pessoas ao seu lado, que

confiam em você, te amam, te ajudem e te apoiem. Não hesite em pedir ajuda!

Saiba que essas pessoas existem e eu sou uma delas. Eu confio em você e sei que você me procurará quando sentir necessidade. Às vezes me atrapalho, me enrolo, pois vê-la crescer também é uma experiência difícil, assustadora, maravilhosa e libertadora para mim, que gera as minhas crises também. Ela me mostra que estou envelhecendo, o que também não é fácil.

Só quero que tenha certeza de que pode contar comigo, sempre! Sei que às vezes vou ajudar, outras nem tanto, e em algumas, de fato, vou mesmo é atrapalhar. A vida é assim. Na tentativa de aprimorar os acertos, ocorrem os erros e os enganos. Não há como fugir desta realidade! O fato é que, de todas essas maneiras, o meu objetivo é sempre te apoiar e te ajudar a voar. Você filha, voará... E voará alto, do seu jeito e no seu tempo. Não se apresse, você saberá e sentirá o momento e eu tenho fé que saberei entender e respeitar.

Eu me sentirei, assim como me sinto agora, orgulhosa em ser sua mãe. Obrigada pela confiança em partilhar comigo o seu momento ontem ... Te amo até o planeta Música! Ida e volta, algumas vezes..."

Enviei este texto e adivinhe? Nenhum retorno, nenhuma palavra, nenhuma resposta e nenhum emoji. Sabe, me senti um pouco frustrada, mas aguardei calada. Segurei minha angústia por alguns dias e depois ela passou, talvez pela consciência de ter feito o que eu achava correto naquele dia. Quando relia o texto, me senti realizada em ter a capacidade de fazê-lo e enviá-lo. E não é que dez dias depois, recebo uma carta com os seguintes dizeres:

– Obrigada (...) pelos textinhos enormes que eu finjo que nem vi, mas choro toda vez que você manda ou que eu leio.

Uau!!!

Com amor,

Mãe de 46 anos, com duas filhas adolescentes, de 15 e 12 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:



<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/06/22/medo-de-crescer-medo-de-envelhecer/>

Conselheiro Lafaiete, 22 de junho de 2023.

Construindo o acolhimento das escolhas dos filhos

Como vai, querida mãe? Espero que esteja bem. Hoje amanheci assim, sabe, dividida. Uma sensação de dualidade, o que não representa nenhuma novidade para o universo materno, não é mesmo? Mas é tão engraçado e curioso, pois, quando estou vivenciando a situação, ela sempre me parece tão única.

A situação que me levou a tal estado foi a escolha em apoiar uma decisão da minha filha. A impressão que eu tenho é de que essa escolha, em específico, proporciona mais momentos de tristeza e de frustração do que de alegria para a vida dela. Momentos estes traduzidos em choros, isolamento e agressividade. Como se trata da primeira vez que vivencio essa situação, me sinto geralmente sob estado de alerta.

Por inúmeras vezes, a minha vontade é de colocá-la contra parede e forçar, de forma agressiva e violenta, o posicionamento que eu julgo ser o correto. Sabe, sou dessas da ação. Tem que resolver, bora resolver já, mas aí me vem o pensamento de que o processo de crescimento e amadurecimento não é meu.

Talvez essa minha aflição venha das experiências, como essa, que eu vivenciei no passado, onde aprendi a perceber tudo isso e a resolver logo. Aprendi nesse tempo, mas não se trata de mim. Então, eu busco juntar todas as minhas forças para tentar controlar a minha ansiedade e minha aflição, e transformar em acolhimento para ouvi-la. Confesso que tem dias que é muito cansativo, mas, hoje, percebo o quão paciente eu consigo ser. Tem dias, claro, que perco totalmente a paciência, mas esses tem se tornado cada vez mais escassos.

Passei a entender a importância de proporcionar a ela essa liberdade, com certos limites, claro. Utilizando a metáfora que ouvi da psicóloga Carolina Dantas, coautora do livro “Meu Adolescente”, nós, pais, somos as margens que limitam o rio no seu curso, representando a vida dos nossos filhos. Por meios de conhecimentos advindos da Comunicação não violenta, busquei mostrar para ela, os dados e os fatos que ela estava vivendo, buscando eliminar ao máximo os julgamentos, na tentativa de ser essa margem. Ela geralmente ouve e se mantém calada. Eu e meu marido sofremos e o que nos conforta é entendermos que essa situação é importante para ela amadurecer. É complicado passar por isso. A sensação de presenciar com certa frequência os sofrimentos dos filhos é algo que nos tira o sono. Mas, é também na madrugada que construímos os nossos momentos de partilha.

E assim seguimos. Tenho desconstruído a crença de que a calma é mais útil na infância do que na adolescência. Puro engano. Estou chegando à conclusão de que ela atravessa todos os ciclos do desenvolvimento dos filhos e por incrível que pareça, para mim, talvez seja um dos pilares para manter a conexão viva com os filhos. Calma em entender a hora de acolher, calma para dizer o que precisa ser dito e para esperar os frutos

plantados germinarem. Assim sigo, aprendendo a ser cada vez mais calma, e quando não sou, reconhecendo que também não sou de ferro.

Com muito carinho,

Mãe com 46 anos de duas adolescentes, com 15 e 12 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/07/20/construindo-o-acolhimento-das-escolhas-dos-filhos/>



Tema: Suicídio

Conselheiro Lafaiete, 15 de setembro de 2022.

A importância do acolhimento

Querida mãe em construção,

Espero que esteja bem.

Hoje, meu coração está dolorido, muito dolorido. Não sei bem explicar em qual sentido dói mais, mas vou tentar. Ontem, enquanto eu e minhas filhas estávamos desenhando na cozinha, soubemos da notícia de que uma aluna, da mesma escola de uma delas, cometeu suicídio.

Quando soubemos da notícia, nós três ficamos paralisadas, mudas. Por alguns minutos não sabíamos o que fazer e como agir. Estávamos tentando digerir e de fato entender o que estava acontecendo. Apesar de não conhecermos pessoalmente a menina e a família, sentimos como se fosse de casa.

Inicialmente senti uma compaixão enorme para com essa mãe. Acredito, mesmo, que eu não tenha a capacidade de imaginar a intensidade dessa dor. Na semana passada havia lido um livro chamado “A geração do quarto”, que descreve as características de adoecimento de uma geração de adolescentes que se refugia no seu quarto, com uma dor existencial profunda e às vezes com desejo da própria morte. O livro descreve uma pesquisa feita em cinco capitais brasileiras, com mais de 3.000 respondentes, onde foi identificado um “grupo de meninos e meninas de 11 a 18 anos, frágeis emocionalmente, com sérios problemas de convivência entre seus pares e com os adultos com os quais convive.”

O fato confirmou algo que eu já imaginava, mas não queria assumir. Essa não é a realidade das cinco capitais brasileiras, é uma realidade global. De capitais, de cidades do interior, da zona rural, esse grupo está aqui, está aí. Nosso mundo está cada vez mais globalizado e minha família, minhas filhas estão também imersas neste contexto.

Aí, então, veio o medo. Um medo enorme tomou conta de mim, principalmente em relação as minhas filhas. Pois é fato que, na realidade, não tenho controle do que se passa na cabeça delas e nos pensamentos delas. Nessa fase da adolescência, da descoberta, da mudança, tudo é novo, instável e incerto. Acredito que elas não sejam assim, tão diferentes dessa menina que não suportou a sua própria dor.

Então me pego pensando: o que fazer com esse meu medo? O que fazer com essa sensação de incapacidade, aliada à responsabilidade de ser mãe? Bom, o que fiz foi assumir minha fragilidade, minha vulnerabilidade. Falei para elas do meu medo e expliquei no que eu acredito. Eu disse a elas que as pessoas não querem a morte, mas, sim, se livrar da dor. E que não exis-

te diferença de dor, dor é dor e precisa ser tratada, e o primeiro passo é o compartilhamento.

Informei a elas que não precisa ser comigo, pois, muitas vezes, é muito difícil compartilhar certos pensamentos, certas sensações com a própria mãe. Mas que, quando elas tivessem se sentido sozinhas, tristes, incomodadas ou perdidas, que elas compartilhassem com alguém. Então, nós elencamos algumas pessoas do nosso convívio nas quais confiamos. Assim, firmamos o nosso acordo.

Depois, conversamos um pouco mais sobre isso. Como devia estar difícil para a família, para os amigos, para os colegas de classe e para os professores. O que será que podemos fazer para dar mais acolhimento? Como podemos ser mais receptivas com nossos amigos, irmãos e pais? O que é preciso fazer para acolher ao invés de repulsar?

E assim, continuamos a nossa conversa, trazendo as perguntas para nós mesmas, para o nosso núcleo familiar. Então, passamos a refletir sobre: O que as faz sentir acolhidas? Como podemos melhorar o acolhimento na nossa casa, na nossa família?

Nesse clima de tristeza, reflexão e de esclarecimentos, me despeço.

Mãe (45 anos) de duas filhas, uma de 14 e outra de 12.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/02/09/importancia-do-acolhimento/>



Tema: Socialização dos filhos

Conselheiro Lafaiete, 31 de março de 2022.

Bullying: mas, afinal, o que é isso?

Querida mamãe,

Espero que esteja bem. Venho hoje relatar sobre um acontecimento vivido ontem aqui em casa e que foi de muito aprendizado para mim.

Quando fui buscar a minha filha na escola, ela já entrou no carro falando sem parar que estava indignada e muito nervosa. O fato foi que um de seus colegas havia informado aos pais que estava sofrendo *bullying*. Então, os pais foram à escola e houve um boato de que eles estavam querendo processar alguns colegas da sala dela.

Bom, eu já sabia que ela não tinha e nem tem muita afinidade com esse colega. Ela já havia me relatado, com alguma frequência, que preferia ficar longe dele, pois ele apresentava e, às vezes, ainda apresenta comportamentos que ela não aprova e nem concorda. Ela já havia inclusive me perguntado:

– Mãe, está tudo bem se eu não gostar de algum colega, né? Eu não preciso gostar de todo mundo, né?

Eu confirmava que sim, mas que não podia lhe faltar respeito, pois o respeito é algo que todo mundo merece, tendo afinidade ou não.

Então, quando ela chegou furiosa e continuamos conversando. Eu disse:

– Uai, filha, se alguém sente que está sofrendo *bullying*, deveria contar para os pais, não é mesmo?

Ela confirmou:

– Sim, mãe.

Aí ela continuou:

– Pois é, e os pais foram na escola e rolou um boato de que eles estavam querendo processar alguns garotos da sala.

Eu, novamente, me posicionei:

– Bom, filha, acho que é também compreensível os pais irem à escola para saber o que está rolando, né?

E ela disse:

– Sim, mãe, é verdade.

Foi, então, que ela disse:

– Sabe o que me deixou tão nervosa, mãe?

Eu fiquei quietinha aguardando a sua resposta.

– É que ele também não é santo.

Nesse momento, eu pensei, verdade! No fundo fiquei na dúvida. Compreendi que precisávamos entender melhor o significado do termo “*bullying*” para usá-lo corretamente e no contexto apropriado. O mais interessante foi que, na noite desse dia, eu comecei a ler um livro chamado “Como Criar um Adulto” e, logo no início, me deparei com um capítulo denominado “O uso exagerado do termo *bullying*”. A autora não nega a existência e a importância de reconhecer o *bullying*, mas também nos instiga a refletir como e quando utilizamos esse conceito. Na opinião dela, o termo é muito utilizado e se confunde para descrever, nas palavras dela “incidentes que nada mais são do que um estágio normal do desenvolvimento e socialização infantis (ainda que sejam desagradáveis e difíceis de observar)”.

Nesses casos, ela explica como essa confusão pode ter maiores consequências. Ela escreveu: “Quando você se mete para defender seu filho, ele se torna vítima. O que você está dizendo é: Você é incapaz. Não é forte o suficiente para resolver isso por si só e precisa que eu intervenha e cuide disso no seu lugar.”

Após ler esse capítulo sozinha, eu li também junto com ela e estamos ainda tentando compreender o que aconteceu. Nessas conversas e reflexões, a cada dia, vamos ampliando a nossa percepção e nosso posicionamento para esses assuntos tão presentes, mas também tão conflituosos no nosso dia a dia.

Com carinho, me despeço.

Mãe com 45 anos, filhas com 13 e 11 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/06/02/bullying-mas-afinal-o-que-e/>



Conselheiro Lafaiete, 27 de maio de 2022.

A pandemia e o medo de socializar

Querida mamãe,

Eu fico aqui, imaginando, os efeitos da pandemia aqui em casa, dentro do nosso lar. A pandemia, na minha percepção, trouxe, acima de tudo, o medo, né? O medo da morte, mas também das relações sociais. Tão contrassenso a gente ter medo de se relacionar com as pessoas, né? Tão louco mesmo a gente ter medo de se relacionar com nosso semelhante, assim como eu e como você. Sim, acredito de verdade que hoje estou aqui para contar essa história porque tive esse medo e foi o que me ajudou a respeitar as orientações do período pandêmico. Talvez, se não tivéssemos, eu e minha família, agido assim, não estaria aqui escrevendo essa carta.

O fato também é que com o retorno gradativo das atividades, fui reconhecendo nos nossos comportamentos, principalmente nos das minhas filhas, os reflexos deste medo. Não sei medir precisamente o percentual de cada variável, pois existem várias, tais como: fase da pré-adolescência e adolescência, perfil comportamental, temperamento de cada uma, efeitos do medo da pandemia, as relações virtuais, inclusive algumas questões sociais e culturais que superestimam a importância de você se relacionar com muitas pessoas.

No retorno gradativo das aulas e das experiências sociais, tais como festas e encontros, uma delas me relatava, com frequência, a dificuldade em fazer amizades. Ela me dizia, abertamente, que o retorno estava difícil, pois se sentia envergonhada em iniciar uma conversa ou puxar papo, ao mesmo tempo que sentia vontade em fazê-lo.

Na oportunidade que tivemos de viajar, percebi, com um pouco mais de clareza, o receio dessa aproximação com outras pessoas, pessoas desconhecidas. Elas ficaram arredias, distantes e, quando eu me aproximava e conversava com alguma delas, elas acabavam me criticando, pedindo para eu parar. Por outro lado, me diziam que se sentiam entediadas e que queriam fazer algo.

Quando eu iniciava uma conversa com alguma criança da idade delas e as apresentava, elas começavam timidamente a conversar. Aos poucos o gelo ia se quebrando e, depois de um tempo, ficavam juntas, conversando, brincando, se divertindo. Uma delas chegou inclusive a me dizer que se arrependeu de não ter tido a coragem de se aproximar e iniciar a conversa antes, pois foi divertido conhecer pessoas novas e elas acabaram ficando pouco tempo juntas, pois estávamos vindo embora.

Acredito mesmo que o isolamento social teve uma influência marcante nas nossas relações, como indivíduos e como

família. Não só nelas, claro, em mim também. Eu, hoje, quando encontro alguém e tenho vontade de me aproximar e dar um abraço, fico assim meio sem jeito e muitas vezes não sei como agir. Às vezes as pessoas percebem o meu desconforto e me ajudam, às vezes não. Estou aprendendo a perguntar se posso me aproximar e observo, na busca de compreender algum sinal que demonstra se a pessoa está confortável ou não com a minha aproximação.

Eu fico pensando, se está difícil para mim, imagino para elas, que estão começando a explorar a vida social para além da nossa casa e do nosso ambiente, nesse lindo desabrochar da adolescência.

Assim, sigo buscando estratégias e espaços para dialogar com elas sobre tudo isso.

Com muito amor, me despeço.

Mãe com 45 anos, filhas com 14 e 11 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/11/03/a-pandemia-e-o-medo-de-socializar/>



Conselheiro Lafaiete, 15 de março de 2023.

Acordos e esquecimentos

Querida mãe, como vão às coisas por aí?

Por aqui, uma dificuldade muito grande em aceitar o jeito e o tempo da minha filha para fazer as atividades, tanto escolares como de cuidado com a casa. Ela se queixa muito

que eu falo demais. Será? Neste aspecto, meu marido também concorda.

Aí, sabe, eu procuro não falar tanto. Acho que, de certa forma, vou deixando acumular coisas importantes. Por exemplo, se elas deixam de fazer alguma coisa, eu não falo e deixo para ver se elas percebem. Se elas deixam de fazer de novo, não falo de novo... Só que aí, chega um ponto em que eu não dou conta e solto tudo de uma vez. Há “falazada” danada mesmo. Uma confusão total.

Na semana passada, quase diariamente eu a lembrava dos deveres de casa. Até que um dia, ela me disse:

– Mãe, por favor, para de me cobrar os deveres de casa. Você deseja que eu tenha responsabilidade, né? Então não fala mais nada, eu consigo.

Então, fiquei assim três dias, sem falar nada a respeito das atividades escolares. Foi difícil passar na sala, vê-la vendo televisão ou ao celular e permanecer caladinha.

Nesse período, ela me disse:

– Nossa mãe, está tão bom fazer as atividades sem pressão!

Foi aí que pensei, bacana! Acho que está funcionando! Valeu meu sacrifício! Então, no quarto dia, chega um bilhete da escola dizendo que ela havia esquecido um dever.

Ao mencionar para ela esse fato, eis que me responde:

– Uai, mãe, esqueci. Todo mundo esquece, né? Então, eu esqueci. Mas, olha aí quantos dias eu consegui fazer sozinha.

Aí, de novo, me pego novamente pensativa. Falo ou não falo? Cobro ou não cobro? Se alguém souber como devo proceder, me diga. Seria tão bom acalmar a minha mente e deixar minha filha assumir seus compromissos sem falação na cabeça, né? Ela já me disse que essa “falazada” aumenta a pressão e

não a ajuda a se concentrar. E, mesmo assim, eu ainda não consigo em todos os momentos.

Ao escrever essa carta, percebi o quanto nossos comportamentos são mais parecidos, muito mais do que eu imaginava. Enquanto ela esquece algum dever, ou seja, o compromisso dela com a professora, eu também esqueço do meu compromisso com ela. Pensando assim, quem sabe quanto menos eu esqueça, menos ela esqueça também! Bom, essa será a minha proposta de agora para frente.

Assim, seguimos entre compromissos e esquecimentos, ajustando e tentando compreender e respeitar os nossos tempos e nossas necessidades.

Com amor,

Mãe (46 anos) de duas, com 14 e 12 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/04/27/acordos-e-esquecimentos/>



Tema: Diagnósticos e doenças

São Paulo, 26 de abril de 2022.

A luta de um filho e a persistência de um guerreiro

Desde que me entendo por gente, sempre quis ter a minha própria família: um marido e filhos, no plural. Mas, daí a vida aconteceu e eu tive um único filho, que trouxe muita alegria para mim e para o meu marido.

Moramos em São Paulo e o meu menino começou a tratar a asma desde bebê. Mesmo acompanhado pela pneumologista, a cada dois meses, invariavelmente, acabávamos no pronto socorro, pois ele sempre tinha uma otite ou uma sinusite para tratar. De vez em quando, uma pneumonia também. Aos onze meses de idade, tinha o peso de um bebê de seis meses e ficou uma semana internado com uma virose gastrointestinal.

Ele passou a fazer um acompanhamento médico com uma gastroenterologista. Aos três anos descobrimos que ele nasceu com uma deficiência imunológica, que explicava as doenças frequentes, mas não o baixo peso. Por isso, mantivemos o acompanhamento com a nutricionista até os seis anos de idade, quando os sintomas de TDA (Transtorno de Déficit de Atenção, sem o H de Hiperatividade) ficaram mais visíveis.

Meu mundo caiu. Bolsas de estudos nos melhores colégios e a faculdade de primeira linha? Esquece. O garoto é carinhoso e sociável, muito querido por todos que o conhecem. Ele gosta de nadar, correr e brincar com os amigos da escola, mas a medicação de uso controlado e as terapias passaram a ser uma nova realidade para a nossa família.

Após dois anos de tratamento e muitas reuniões e ajustes entre a escola, a fonoaudióloga-psicopedagoga e a psiquiatra, chegaram num bom entendimento e o tratamento para TDA estava sendo um sucesso!

Daí, tivemos um novo baque: poucos meses antes de completar dez anos de idade, o nosso filho começou a convulsionar, do nada. Diagnóstico? Encefalite. Causa? Desconhecida, até hoje. Foram setenta e cinco dias em coma induzido, quatro meses de UTI, exames sem fim, e quase cinco meses hospitalizado até conseguir finalmente controlar as crises epiléticas e voltar para casa com vida.

Nos dois anos seguintes, os tratamentos e consultas médicas só aumentaram: fisioterapia de solo e aquática, terapeuta ocupacional e fisiatra para recuperar os movimentos e a musculatura perdidas na internação, dermatologista para acompanhar os problemas de pele que surgiram, gastroenterologista e nutrólogo para recuperar os trinta por cento de peso corporal perdidos, hematologista para acompanhar o trombo que desenvolveu devido a muitos meses de medicação intravenosa (descobrimos que herdou o gene da protrombina do pai), neuro-oftalmologista para acompanhar eventuais sequelas de anticonvulsivantes nos nervos ópticos, reumatologista e imunologista para investigarem possíveis causas da encefalite, urologista para acompanhar a retirada do tubo de gastrostomia e as infecções na bexiga.

Apesar de muitas opiniões contrárias, a escola continuou a mesma, com apenas um ano letivo de defasagem e com uma professora particular para aulas de reforço nos primeiros dois anos após o ocorrido. Ele mantém o acompanhamento com a mesma fonoaudióloga-psicopedagoga e passou a ser tratado pela neurologista, que prescreve os seis medicamentos administrados até hoje para o controle da epilepsia refratária, e por uma neuropsicóloga, com quem ele faz terapia comportamental.

Hoje está mais tranquilo. Além das especialistas citadas acima, é acompanhado pelo imunologista, devido a uma síndrome rara que provavelmente favoreceu e desencadeou a encefalite, e o hebiatra, pois agora é um adolescente de quinze anos, que cursa o nono ano do Ensino Fundamental de forma adaptada, devido ao Q.I. (Coeficiente de Inteligência) indefinido. Não pode mais nadar e nem correr, mas ainda gosta de brincar de Nerf, LEGO e sabres de luz do Star Wars, e nos acompanha nas trilhas de ecoturismo. Adora conversar, faz

planos para o futuro (quer ter uma loja física de jogos, consoles e produtos geek) e como ele próprio se define, é feliz.

E no final das contas, é isso que importa!

Mãe, 50 anos, de um filho de 15 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/07/14/a-luta-de-um-filho-e-a-persistencia-de-um-guerreiro/>



Tema: Amor materno

Mariana, 26 de maior de 2022.

Mães Funcionais

Olá, mães maravilhas e multifuncionais!

Hoje me peguei refletindo sobre as minhas multitarefas e o quanto, por vezes, me sinto culpada, sozinha e angustiada por assumir tantos papéis. Nesse momento, me encontro nos papéis de mestranda, esposa, professora, filha, irmã, tia, madrinha, amiga, pessoa, mãe e mulher.

Sempre coloquei o papel de ser mãe como o maior e mais importante de todos. Hoje, como mãe de dois, lindos e incríveis adolescentes e dividindo entre todos esses muitos papéis a tarefa de ser mestranda, por livre e espontânea vontade, tenho compreendido que o meu papel principal, para dar conta com excelência de todos esses outros, em especial o que mais me orgulho, que é o de ser mãe, preciso cuidar do meu papel de ser eu, de ser mulher, de ser a Vanessa.

Mesmo sabendo disso, por vezes, olho para minha Mille e meu Biel e bate um medo, uma angústia, vem as dúvidas e os questionamentos: Será que estou fazendo um bom trabalho com meus filhos? Será que estou deixando um bom legado? Será que meus filhos me consideram “uma mãe chata e, às vezes, legal ou uma mãe legal e, às vezes, chata?” como um texto que vi de uma das mães maravilhas no blog desse seleto grupo.

Muitos medos e angústias permeiam meus dias, meus pensamentos e por vezes me pergunto, será que realmente estou dando conta de tantas tarefas? Será que preciso dar conta de tantas tarefas?

A resposta está nos pequenos e belos detalhes do dia a dia. Meus adolescentes me mostram que, apesar de toda correria diária, as sementinhas que semeio desde a gestação com os dois tem germinado quando demonstram empatia com outras pessoas; são generosos, ao seu modo adolescente (risos), um com o outro; são gratos aos mínimos detalhes; me dão força e se orgulham por me verem ainda estudando; me chamam para tirar um dia de folga; e pedem colo só para dizer, cresci, mas ainda preciso de você e eu te amo!

Para a minha grata felicidade, recebi da Mille que sou a mãe legal e, às vezes, chata (risos) e do Biel, que estou no meio a meio (risos). Estou no processo, tentando melhorar a cada dia, mas confesso que sou extrema, quando sou legal, sou muito legal e quando sou chata, sou muito chata (risos).

Enfim, são esses pequenos momentos que me dão forças para continuar sendo multitarefas. Eles me permitem compreender que eu posso sim ter um tempo nessa correria toda só para mim e que isso não é egoísmo, isso é saudável, é cuidar de mim para que eu seja melhor para aqueles que eu amo e que me são tão caros.

Dedico essa carta a todas as mães multitarefas, aquelas que são multitarefas trabalhando e estudando fora de casa, se desdobrando em jornadas triplas; aquelas que são multitarefas com os trabalhos árduos das tarefas domésticas; as que são multitarefas estudando e cuidando dos seus e dos outros, enfim, seja qual for a sua multitarefa, permita-se se colocar como prioridade. Há a tarefa de ser você, de se permitir um tempo para se cuidar e para estar bem com você mesma. Faça algo por você de vez em quando, algo que te deixe feliz!

Existe uma metáfora que diz que, quando nos falta o ar, só podemos colocar oxigênio nos outros, naqueles que amamos, se colocarmos primeiro em nós, para que tenhamos forças e condições de cuidar de quem amamos e colocar o oxigênio neles. Portanto, cuidem-se mães maravilhas e multitarefas. Muitos precisam de nós, mas nós precisamos estar plenas para cuidar dos nossos.

Mãe, 43 anos, de dois filhos com 19 e 16 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/07/21/maes-funcionais/>



Conselheiro Lafaiete, 26 de maio de 2022.

Aprendendo a me valorizar

Querida mamãe,

É tão interessante compreender e tomar a consciência das questões que ocorrem no nosso dia a dia, né? Eu me impressio-

no toda vez que isso acontece, geralmente nos pequenos detalhes, mas que fazem toda a diferença no meu comportamento. Hoje venho relatar a respeito de receber elogios. Conta aí para mim, você, mãe, já parou para pensar como você recebe elogios? Afinal, eu acredito que saber receber elogios é sinal de que nos valorizamos, né? Quando nos valorizamos, estamos, também, ensinando nossos filhos a se valorizarem, né? Bom, eu confesso que não sabia e estou começando a aprender agora.

Vou contextualizar, aqui. Na semana passada fui participar de uma conferência em Petrópolis e, pela primeira vez, tive a oportunidade de falar em público como palestrante no meu novo ramo profissional, em outra cidade. Claro, fui inclusive divulgar esse projeto, o Diário da Mãe em Construção.

Eu me preparei, ensaiei bastante e tudo deu certo. Meu núcleo familiar estava lá comigo, assistindo, torcendo e participando. Subi ao palco e me apresentei. Quando terminei e desci do palco, minhas duas filhas vieram me receber com abraços calorosos, dizendo:

– Mãe, você estava linda!!!

Nesse momento, passou pela minha cabeça um monte de coisas que eu tinha percebido que não estavam muito bem, ou melhor, que fugiram do meu planejamento inicial. Uma série de coisas pequenas, que iam desde a uma meia-calça desfiada, palavras não ditas, informações esquecidas, a algumas gagueiras. Engraçado, né! Cá estou eu buscando essa tal perfeição, esse tal controle e, nesta busca por algo inexistente, encontrei, claro, as ausências, os erros, frustrações... Eu estava nelas, quando pensei em responder:

– Que isso, filhas! Minha meia tava furada, eu esqueci de falar e blá, blá, blá!

Imediatamente me veio também a mente um momento

do passado, quando eu tinha a idade delas. Lembro-me de que estávamos no carro, não ao certo o que aconteceu antes, mas eu estava admirada, encantada, entusiasmada e disse para a minha mãe:

– Mãe, quando crescer, quero ser como a senhora.

E ela me respondeu:

– Como assim, gorda? Você quer ser gorda, filha?

Naquele momento, me senti murchando completamente. Uma sensação de incompreensão, sem saber muito bem o que estava rolando. O que eu via na minha mãe naquele momento era uma mulher linda, feliz, que me passava orgulho e vontade de ser igual. Era admiração da maneira mais plena e ela, muito direta e objetiva, simplesmente me fez sentir que isso não poderia ser objeto de desejo. Sei que não foi por mal e imagino que ela estivesse, naquele momento, muito frustrada com o corpo dela. Talvez nem fosse por ela, mas pelo que ela ouviu no decorrer de sua história a respeito de beleza. Não sei dizer, lógico! O fato é que, sim, me senti pequenininha, sabe, do tamanho de um tatu bolinha, todo enroladinho no sofá do carro. Tão curioso que ao escrever e contar essa história, sinto as mesmas sensações, como se o tempo tivesse congelado esse momento.

Por um segundo, pensei, vou também me desvalorizar, agora que tenho consciência disso tudo? Vou destruir essa imagem construída pelas minhas filhas, mas também reflexo do meu esforço nas últimas semanas? É isso mesmo?

Então, olhei no fundo dos olhos das minhas meninas, naquele momento e no meio daquele abraço caloroso e daquele turbilhão mental, busquei me certificar:

– Vocês acharam mesmo, filhas?

Elas disseram:

– Sim, mamãe, você estava linda!

Abri, então um sorrisão, acolhi de uma forma tão intensa aquelas palavras, que os blás, blás, blás que perambulavam na minha mente foram ofuscados e me senti linda! Emocionada, respondi:

– Obrigada, filhas!

Assim, estou aprendendo a me reconhecer. Estou aprendendo a ser elogiada. E como é gostoso, viu? Tão intrigante como, muitas vezes, eu não consigo enxergar o que está presente, o que está ali. Teimo em focar a minha atenção no que falta, no que está ausente. É tão certo que sempre faltará algo, assim como é tão certo que sempre haverá algo presente. O que está presente é o que me torna quem eu sou! Nesse clima de descoberta e construção, sigo aprendendo...

Na esperança de que eu consiga enxergar o que está presente cada vez mais, me despeço.

Com amor,

Mãe com 45 anos, filhas de 14 e 11 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/11/17/aprendendo-a-me-valorizar/>



Conselheiro Lafaiete, 1º de setembro de 2022.

Expressando amor nas diversidades

Querida mãe em construção,
Espero que esteja bem.

Tudo começou naquele dia. Sabe aquele dia em que tudo fica de cabeça para baixo? Quando a situação sai do planejado

e, de certa forma, todo mundo fica desconfortável? O desconforto se transforma em irritação. A irritação gera ainda mais confusão. Pois é, foi um dia assim! Estávamos apreensivas, com uma certa tensão no ar. Era semana de prova das minhas filhas e eu tentando escrever um projeto de mestrado, com histórico de fracasso por duas vezes.

Meu marido não estava em casa. Uma das minhas filhas sentiu que não estava preparada para a prova e me pediu ajuda. Mas, quando? Quando acordou, claro! Então, inserir algo na rotina matinal já é algo que me deixa ainda mais agitada. Porém, a necessidade e a vontade de ajudá-la me fez acelerar para gerar esse tempo. Que confusão! Tentei ajudá-la, mas como a cabeça estava no relógio e nas outras demandas, acredito que atrapalhei mais que ajudei.

Ao levar minha outra filha para a escola, ela me disse que esqueceu um caderno importante e pediu para eu levá-lo. Sugeri para ela voltar comigo, mas ela não queria se atrasar para a aula. Aí, eu fiquei ainda mais angustiada, pensando: “poxa vida, ela nunca se esquece de nada e foi esquecer logo hoje, que o dia está todo contadinho?” Disse a ela que não poderia levar, afinal de contas, ela precisa ser responsável, né?

Depois que elas foram para a escola e eu cheguei em casa, no silêncio externo que se estabeleceu, meio que confrontando com o tumulto que estava na minha cabeça e a agitação do meu ser, parei um pouco. Respirei fundo e pensei: uai, o que está acontecendo? Por que estou agindo dessa maneira?

Dia de prova é dia de tensão mesmo, de dificuldade. Tudo bem elas ficarem angustiadas, mas por que eu estou também? E, poxa vida, foi a primeira vez que a minha filha esquece um caderno em casa, quem nunca esqueceu algo importante?

Bom, será que existe algo que eu possa fazer para demonstrar meu amor por elas e lhes mostrar que elas podem contar comigo, principalmente nas adversidades?

Então, peguei o caderno, levei na escola e digitei umas mensagens para ela dizendo que a amava e que podia contar comigo. Que o caderno dela estava lá na secretaria da escola.

Para a minha outra filha, liguei para o colégio, pedi para falar com ela, disse também que a amava e que ela podia contar comigo e relembrei uns aspectos que ela tinha me perguntado sobre a matéria e que ela estava com dúvida. Nós nos despedimos e mandei uma mensagem para o meu marido dizendo o tanto que ele é importante para nós e como ele fazia falta para trazer um pouco mais de harmonia na casa, quando eu me descontrolava.

Assim, resolvi demonstrar meu amor e meu apoio para a minha família, naquela manhã que tudo começou virado de cabeça para baixo. Após fazer isso, me senti mais tranquila e consegui fazer, com mais paciência e concentração, as minhas tarefas diárias.

Na hora do almoço, elas chegaram com outro astral. Minha filha feliz e grata por eu ter levado o caderno, me agradecendo muito e dizendo que ela e alguns colegas acharam muito fofa a mensagem e que ela se sentiu amada com o meu gesto. Quando voltei da aula de natação, minha outra filha tinha preparado uma mesa de café da tarde linda. Fez panquecas quentinhas, arrumou a mesa e nos aguardava com um sorriso nos lábios.

À noite, ao dormir, pensei como uma mudança no meu comportamento – sair do automático para pensar – transforma, reverbera e se materializa também no comportamento

daqueles que estão ao nosso redor. Dormi agradecida por ter a oportunidade de encarar o silêncio e entender o que ele tinha a me dizer naquela manhã. E, assim, reconheci que, ao demonstrar o meu amor de diferentes maneiras e de formas inesperadas, ele me responde. E que gentileza, gera mesmo gentileza.

Um forte abraço.

Mãe 45 anos, filhas de 14 e 12 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/12/08/expressando-amor-nas-adversidades/>



Mariana, 30 de dezembro de 2022.

Pequenos detalhes, gratidão eterna!

Olá, mães maravilhas! Tudo bem? Espero encontrá-las todas bem!

Quero partilhar com vocês um, dos inúmeros mimos que a maternidade nos proporciona.

Hoje, dia 30/10/2022, trabalhei das 7h da manhã às 11h30 da noite em um pré-evento escolar e, amanhã, será um dia intenso de trabalho.

Estou lutando contra uma infecção na coluna, em uma semana daquelas que tudo parece dar errado. O corpo gritando, pedindo socorro e a cabeça a mil. Eu só quero chegar em casa hoje e desmaiar, pensava eu enquanto me organizava para ir para casa.

Quando às 11h20, organizando para sair da escola, recebo uma mensagem da minha filha com um videozinho fofo de uma linda rosa branca e um recadinho: “Trouxe pra você! Come alguma coisa antes de se deitar, viu! Estou indo dormir.”

Naquele momento, aquele cansaço extremo deu lugar a uma felicidade, também extrema. Eu só pensava: como um detalhe pode fazer tanta diferença em uma semana tão incrivelmente conturbada?

Cheguei em casa, contemplei minha rosa, achei um cantinho especial e coloquei-a em copo com água. Obedeci às ordens da filhotinha, comi algo antes de me deitar (risos) e tomei um banho. Mas, foi um banho que não lavou apenas meu corpo, lavou minha alma e me preencheu de gratidão. Tudo que havia sido difícil naquela semana ficou tão pequeno perto daquele enorme detalhe, aquele cuidado tão amoroso que minha filha teve comigo.

Foi uma semana que eu sequer consegui ver meus filhos direito, não consegui fazer um mimo, cozinhar para eles, nada! Todas as tarefas de casa, que são partilhadas por nós quatro (marido, filhotes e eu), ficaram só para os três, e sem nenhuma reclamação, pois viram que eu estava “mais cansada que o pente da Bethânia” (risos).

Aquela rosa, aquele detalhe, me fez ver quantos pequenos cuidados meus filhos e meu marido vinham tendo comigo naquela semana difícil. Na verdade, nem tudo estava dando errado, porque meu porto seguro estava me amparando. Agradeço a minha filha por me permitir ver o tanto de preciosidade daquela semana por meio daquela rosa.

E eu finalizei meu dia e comecei meu sábado intenso de trabalho, agradecendo a Deus, a minha família e à vida, pelos pequenos e belos detalhes!

Forte abraço e até breve!

Mãe, 43 anos, de dois filhos com 19 e 16 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/12/15/pequenos-detalhes-gratidao-eterna/>



Mariana, 06 de novembro de 2022.

Filho não tem idade

Olá, mães maravilhas! Espero encontrá-las todas bem.

Há muito tempo ouço essa frase: “Filho, para mãe, não tem idade!” Quando ainda não era mãe, me recordo de ficar ouvindo minha avó, minha mãe e tias dizerem isso, e não fazia sentido para mim. Eu me recordo de pensar: Claro que tem, ano passado eu tinha dez e esse ano já fiz onze (risos). Inocente, né?!

Após ser mãe, fui compreendendo todas as inferências que essa máxima contém. “Filho não tem idade” mesmo, para o bem e para o mal. Dia desses eu estava muito brava com um determinado acontecimento e soltei um palavrão perto da minha mãe e, na hora, ela tentou dar um tapa na minha boca de longe e gritou “FILHO PARA MÃE NÃO TEM IDADE NÃO, VIU!” Rimos muito nesse dia. Já pensou? No auge dos meus quarenta e três anos apanhar por ter “riscado a pedra”, como ela diz (risos).

Essa máxima é válida também para as coisas boas. Minha mãe sempre nos apresenta como “meus meninos”. Eu com

quarenta e três anos, minha irmã com quarenta e o mais novo com vinte e três, ainda somos todos os “meninos” dela. E sempre nos almoços de família tem o especial que cada um gosta. Afinal, filho não tem idade, né?!

Nesse fim de semana fomos ao mercado comprar algo para o almoço de domingo, Mille e eu. De repente, vi um pacote de batata de carinhas que fazia para eles quando eram pequenos e gritei:

– Filha, olha o que achei.

Ela voltou, me olhou com os olhinhos brilhando e disse:

– “Mãe, vamos levar?!”

Resultado, tivemos batata frita de carinha no almoço de domingo.

Quando chegamos em casa, chamei meu filho e disse:

– Filho, olha o que eu achei!

Ele estava saindo, pois ia almoçar fora com um amigo. A resposta?

– “Mãe, não frita tudo não. Eu quero também! Quando eu chegar, você frita para mim?”

Acharam que ele não ia ligar, né? Afinal, dezenove anos... (risos). Ah, queridas, FILHO, NÃO TEM IDADE!

Forte abraço e até breve!

Beijo, lindonas!

Mãe, 43 anos, de dois filhos com 19 e 16 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/12/29/filho-nao-tem-idade/>



Valorizando as delícias da maternidade

Querida mãe, espero que esteja em paz no dia de hoje!

Hoje, gostaria de compartilhar com você uma curiosidade. Inicialmente, gostaria de lhe perguntar se alguma vez você já ouviu e se já falou para alguém a seguinte frase: Ah, você que não é mãe, se fosse saberia o que eu estou sentindo! Ou talvez, de uma forma mais direta, digamos, “quando você for mãe, você irá me entender”.

Se já ouviu ou falou sobre isso, procure lembrar em qual contexto isso aconteceu. Na minha experiência, eu me recordo de ter ouvido e acredito que já tenha falado também. E, ao me recordar dessas experiências, foram em contextos desafiadores. Contextos em que os sentimentos presentes no papel de mãe eram de angústia e desespero por não possuir mais argumentos para explicar a situação. Quando ouvi, me passou a sensação de ser quase uma vingança, né? Como é curiosa a forma que as dificuldades da maternidade são expressas!

Não sei se você sabe, mas as primeiras 64 cartas recebidas neste projeto foram transformadas em um lindo livro e eu estou estudando o conteúdo destas cartas. No meu estudo identifiquei que uma das palavras mais usadas nas cartas foi o “não”. Ela aparece 447 vezes, ou seja, quase 7 vezes em cada carta. Então, fiquei curiosa e resolvi avaliar quantas vezes aparece a palavra “sim”, e ela aparece 32 vezes. Isso me deixou com uma pulguinha atrás da orelha, entende?!

Ao pensar a respeito, me veio à mente essas frases que ouvimos desde criança e que repetimos de alguma maneira. En-

tão, fiquei pensando se eu já havia utilizado essa expressão em uma situação ou em um contexto em que senti um amor forte e uma sensação gostosa de ser mãe. Sabe aqueles momentos em que a gente se sente uma bobona, chora por nada, mas é de alegria? Aqueles nos quais o coração parecer que vai transbordar de tanto carinho pelo simples fato de olhar para o filho, a filha e reconhecer, sei lá, alguma coisa? Esses momentos de mãe. E percebi que não, nunca ousei fazê-lo.

Então, resolvi experimentar. Há uns dias atrás, nós recebemos três amigas da minha filha para uma festa do pijama. Ao olhá-las juntas, alimentando e tomando café e interagindo, olhei para minha filha e fiquei parada com aquela cara de abobada, sorrindo e curtindo a emoção de vê-la crescer e se desenvolver. Minha filha percebeu e olhou para mim e disse:

– Ei, mãe, tudo bem?

Neste momento meus olhos já estavam marejando e eu disse:

– Sim, filha, tudo ótimo. Estou aqui muito feliz em ver e ouvir o sorriso de vocês, as brincadeiras e a interação.

Aí ela me disse:

– Mas mãe, não está acontecendo nada demais!

Então, me lembrei da minha proposta em propagar uma nova visão da maternidade e disse:

– Filha, a vida é feita de momentos. Se você um dia resolver ser mãe, talvez consiga compreender a maravilhosa sensação que estou sentindo neste momento e sorri para ela. Ela me olhou nos olhos e me abraçou carinhosamente.

Assim, estou começando a minha jornada em demonstrar para as minhas filhas, as delícias reais e verdadeiras da maternidade.

Com amor, me despeço.

Mãe de 45 anos, filhas de 14 e 12 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/06/08/valorizando-as-delicias-reais-da-maternidade-2/>



Capítulo 6

Mãe de adultos

Agora, adultos, os filhos escolhem
E suas escolhas impactam em nós,
Mães, estimulando-nos a também escolher.
Eventualmente encorajadas,
Ocasionalmente inseguras,
Compreendendo que
O processo de envelhecimento
Também amadurece.
Venha conhecer o que é ser mãe de adultos

Para elas, Mães em Construção.

Tema: Escolha dos filhos

Ouro Preto, 15 de outubro de 2021.

Dia dos Professores

Queridas amigas, mãães!

É com imensa alegria que retorno a vocês por meio de mais uma história de mãe.

Minha filha se formou em Geologia, trazendo com esta vitória, muita alegria para todos nós da família e os amigos. Exerceu também, por um ano, a profissão de professora de inglês. Por isso, me lembrei da sua história, pois hoje é o Dia dos Professores, profissão tão abençoada.

Sou suspeita de falar, pois fui professora por trinta e três anos, que só me trouxeram alegrias e lembranças lindas.

Vamos voltar à história da minha filha. Trabalhando aqui em Ouro Preto como geóloga, ela passou em um processo seletivo para trabalhar em Corumbá, Mato Grosso de Sul. Quanta alegria! Deixando o aconchego da família, mas realizando seus sonhos, pois, pode levar na sua bagagem muito conhecimento, muitas esperanças.

No princípio, não foi tão fácil a adaptação no trabalho, na casa onde morava e na cidade. O tempo foi passando e tudo se acomodando, pois, todos nós sabemos que para atingir os nossos objetivos às vezes passamos por alguns atropelos. Foi o que aconteceu com a mamãe aqui. Feliz pela sua filha estar trabalhando, mas sentindo muita saudade, pois já estava aproximando o tempo de Natal, época do encontro da família e, neste momento, ela ainda não podia voltar ao aconchego do lar.

Mas, vejam a minha alegria. Um filho, um primo e uma amiga querida programaram para visitá-la, mas não foram sozinhos, pois, de surpresa, fomos eu e o meu marido junto. Chegando na casa da fiota, ela já tinha ido trabalhar e, por telefone, combinou com os meninos para irem buscá-la no serviço.

Neste intervalo, eu e meu marido entramos no saco do Papai Noel e, bem quietinhos e abraçadinhos, aguardamos a surpresa da filha.

Ela chegou, logo viu o saco do Papai Noel e pensou: “Ganhei uma televisão de Natal, que alegria!” Ela foi chegando bem perto. “Uai, televisão que mexe, que isso?” Passou a mão naquele saco e foi abrindo. Choro, emoções e alegria. Para todos nós foi um verdadeiro presente de Natal, pois o Menino Jesus nos inspirou e esteve presente em todos os momentos dessa jornada inesquecível.

Como é bom ser mãe e alegrar os filhos estando ao lado deles! Esta história aconteceu há muitos anos, mas sempre me traz emoção.

Obrigada Senhor, por eu ser mãe!

Obrigada vocês, mães queridas, por me proporcionarem a oportunidade de compartilhar minha história com vocês.

Beijo,

Mãe de 74 anos, com filhos de 44, 41 e 38 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/05/05/dia-dos-professores/>



Petrópolis, 17 de julho de 2023.

Uma carta sentindo insegurança

O tempo não para! Sempre ouvi essa frase e soube que era verdade, mas ela nunca fez tanto sentido como vem fazendo nos últimos cinco anos da minha jornada como mãe. Passei por tantas lutas e obstáculos difíceis nessa caminhada, mas estava tudo bem, pois eu, de se certa forma, achava que tinha o poder e o controle em minhas mãos. Como eu estava errada! Agora consigo ver. Cada ano de vida dos meus filhos se resume em uma palavra: superação, uma após outra sem ter tempo para parar e pensar no que vivíamos.

O tempo passou tão rápido e agora ele é um adulto de vinte anos. Cheguei na fase em que a mãe precisa empurrar o filho para fora do ninho para que ele possa voar sozinho.

Como é difícil assistir as frustrações dele e ter que transmitir força, até mesmo com frases clichês do tipo: “vai ficar tudo bem”, “é assim mesmo, no final tudo se acerta” etc.

Sim, eu acredito que essas frases sejam verdadeiras, mas as cicatrizes são inevitáveis. Elas estão aqui e ficam bem escondidas, muitas não doem mais. Outras, ainda sinto doer às vezes. Sou boa nisso, em esconder meus sentimentos e cicatrizes para que eles não percebam que a mãe deles também sente medo, que a mãe não tem certeza se vai dar tudo certo. As inseguranças surgem por mais que eu tente evitar. É como dizem: matando um leão por dia!

Não é fácil assistir a dor que ele sente, tal como a com o resultado de uma prova de vestibular no qual ele não obteve o resultado esperado. Ver ele voltar para casa e dizer que mais

uma vez não foi escolhido no processo seletivo durante a entrevista de emprego.

Que vontade de colocar ele novamente em meu útero por mais uns dez anos talvez! Como isso é impossível, eu respiro fundo, faço minhas orações e acalmo o meu coração. Então, faço um café, um bolo (ele ama bolo), arrumo uma linda mesa de café da noite (risos), sim, da noite. Aí, sentamo-nos e conversamos, eu com os meus medos e dores escondidos, cuidando das dores e medos dele.

Sei que essa não é a melhor maneira para eu lidar com meus sentimentos, pois estou me negligenciando.

Então venho, lentamente, confesso, trabalhando para não sentir mais vergonha das minhas cicatrizes, buscando entender as minhas dores.

Estou me amando, para amar. Estou me cuidando, para poder cuidar.

É um trabalho diário e contínuo, mas sei que esse é o caminho que tenho que seguir.

Vai ficar tudo bem, pois sei quais foram as sementes que eu plantei e quais sementes eu venho regando até o dia de hoje.

Mãe com 41 anos, filho com 20 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/08/10/uma-carta-sentindo-inseguranca/>



Tema: As escolhas das mães

Poços de Caldas, 05 de fevereiro de 2022.

Início da década de 70. Ano Novo, vida nova!

Saindo de Ouro Preto para residir em Poços de Caldas foi uma mudança radical, mas consciente. Morar em companhia do marido, de uma cunhada e um cunhado. Recepção acolhedora. Recordar o viver à espera dos três filhos que Deus me deu e são motivo de muita alegria, mas de muitos desafios. Porém, não desaminava e o que eu mais queria fazer era cuidar deles, amamentá-los e vê-los sempre sorrindo. Gozava de muita tranquilidade, porque, quando meus primeiros dois filhos nasceram, contei também com a ajuda da minha mãe durante o resguardo inteiro. Alguns dias após a chegada do primogênito, tinha também minha irmã, porque foi ela quem trouxe nossa mãe para cá.

Era mesmo só alegria em volta dos pequetitos. Pelo fato de eu trabalhar fora lecionando no grupo escolar “Francisco Escobar” no período da tarde, tinha que pular miudinho, mas, com a ajuda de Deus e de todos, não desanimava e dava conta das atividades fora e dentro de casa. Vários anos depois chegou a caçula, mas os dois já estavam na escola e iam comigo. A vida ia se ajeitando. Como se não bastasse, com o apoio de todos de casa, resolvi ingressar no curso de Pedagogia e, posteriormente, na pós-graduação em Supervisão Pedagógica e Orientação Educacional. Os desafios e as dificuldades iam aparecendo e nós íamos enfrentando com coragem, paciência e fé.

Nessa época, contava em casa com mais uma cunhada e o filho dela, com um ano de idade. O tempo passava, eles cres-

ciam e eu preocupada com a educação integral de todos eles, principalmente a educação familiar e religiosa. Contudo, arrumava um tempinho para fazer papagaios e soltar com eles, jogar bola, queimada e brincar. De vez em quando, levava-os ao parquinho na cidade, para passear no jardim e aos domingos não faltávamos à missa na matriz de Nossa Senhora da Saúde, no centro da cidade.

Atingindo a idade certa para a Primeira Comunhão, todo sábado meu marido os levava para o catecismo. De vez em quando, me surpreendo com o pensamento: Meu Deus, como conseguimos? Em nossa casa, por muito tempo, a luz era de vela e lamparina, depois surgiu o lampião a gás. A água não era encanada, a princípio era cisterna. Com a escassez da água, a cisterna secou. Passamos a pegar água na mina e, mais tarde, surgiu a bomba carneiro manual. Com a chegada da energia elétrica, surgiu a bomba hidráulica, que nos abastece até hoje. De casa à escola são quatro quilômetros e íamos de ônibus ou, às vezes, de carona. Na época da faculdade, graças a Deus, já tínhamos carro, pois a distância era vinte e quatro quilômetros. Não foi nada fácil! Atribuo tudo o que vivi, sem nenhuma dúvida, à ajuda constante de Deus, Nossa Senhora, Divino Espírito Santo e dos familiares.

O tempo passou, as crianças cresceram, estudaram, casaram e nos deram quatro netos e uma bisneta. Até agora! Meu Deus! Aí foi que o amor e a alegria cresceram de forma indescritível. Ser avó e avô é a sensação mais feliz de ser vivida. Ser mãe é muito bom, mas ser avó, nem se fale.

Com os três primeiros netos não tive a oportunidade de viver intensamente essa experiência. O primeiro morava no Rio de Janeiro, encontrávamo-nos só nas férias e por poucos dias. Isso porque eu dividia os dias de férias entre o Rio de Ja-

neiro e Ouro Preto, que era a casa dos meus pais e do encontro com os familiares. Aliás, feriados prolongados, carnaval e semana santa, o destino era a terra natal. Com o segundo neto, embora morando em Poços de Caldas, eu só podia estar mais tempo nos finais de semana por causa do meu trabalho. Nessa época eu trabalhada oito horas por dia. Com o terceiro, eu já estava aposentada, mas dividia o tempo entre Poços de Caldas e Ouro Preto. Com a aquiescência do esposo, eu ficava em Ouro Preto quinze dias ajudando os irmãos a cuidar da nossa mãe, que, embora saudável, pela idade precisava de mais atenção, companhia e cautela. Nessa época, mesmo assim, ao invés de quinze dias, permaneci aqui durante um mês. Aí pude curtir o bebê mais um pouco.

Quando chegou o quarto neto, minha mãe já estava morando no céu. Com o apoio do marido, mudei para a casa dele e lá permaneci por três meses. Aí sim, pude aproveitar ao máximo todos os momentos, pois, mesmo após os três meses, ele estava sempre aqui em casa. Pude acompanhar bem de perto o desenvolvimento dele. Que prazer! Que alegria! Pena que tudo passa. Agora, a escola o tomou de nós durante a semana, mas, nos finais de semana, matamos a saudade.

Para mim conviver com os netos é a melhor coisa do mundo, porque energiza, rejuvenesce, revigora e dá outro sentido à vida. A bisneta chegou alguns meses antes do meu último neto, mas, como ela mora no Rio de Janeiro, as oportunidades de encontro são muito raras, mas nos contentamos com notícias e fatos.

Agradeço a Deus, a Nossa Senhora, aos anjos, santos e santas do céu por tudo que vivi, pelos desafios e as dificuldades, que não foram poucos, mas foram enfrentadas e, às vezes, até esquecidos com as alegrias e os momentos felizes que inva-

diam nossos corações. Agradeço também a todos que colaboraram comigo, os que estavam próximos e os que estavam distantes, bem como os que já nos deixaram.

Obrigada, Senhor! Obrigada, colaboradores!

Abraços fraternos.

*Mãe 80 anos, de três filhos, um de 51 anos,
uma de 50 e uma de 44.*



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/06/09/inicio-da-decada-de-70-ano-novo-vida-nova/>



Conselheiro Lafaiete, 10 de maior de 2022.

A melhor decisão

Tenho 47 anos, sou cristã evangélica, casada e tenho dois filhos, um com 18 anos e outro com 13.

Depois de um longo tempo após ter recebido o convite da Nívea para escrever essa carta, acredito que Deus tenha me permitido fazê-lo agora, porque na Bíblia diz que “há um tempo determinado para todas as coisas debaixo do céu”.

Em meados de março de 2003 foi que se realizou o tão esperado desejo de ser mãe, eu estava grávida! Nesse tempo eu ainda não tinha o privilégio do YouTube (risos) e nem mesmo a instrução de fazer pesquisas sobre a criação de filhos, os cuidados e a educação. Por isso, segui aguardando a chegada do bebê munida do que aprendi com minha mãe e minha avó, e que eram coisas preciosíssimas.

Em dezessete de dezembro do mesmo ano nasceu minha primogênita, J. Em vinte e oito de setembro de 2008 nasceu JM. Quanto aos cuidados físicos deles, eu me saí até bem. Acho que pelo fato de ter uma irmã caçula com 14 anos e ter cuidado dela, aprendi todas essas coisas na prática. Acho que a pobrezinha foi minha cobaia (risos).

Quando minha filha nasceu, eu trabalhava há dez anos em uma concessionária. Eu tinha um bom salário e um ótimo cargo que construí ao longo desses dez anos. Mas, o Senhor já havia plantado no meu coração o desejo e a responsabilidade de cuidar da Júlia, que era o projeto Dele (do Senhor), com minhas próprias mãos.

Assim o fiz! Sem pensar duas vezes, deixei o emprego e fui para casa. Tenho a certeza de que foi a melhor decisão que tomei na minha vida em relação à maternidade. Não há arrependimento nenhum, mesmo quando cheguei perto dos trinta e cinco, quarenta anos e olhei para o que havia feito da minha vida profissional vendo que não a construí. Naquele momento a prioridade eram os meus filhos.

A alegria de ter visto tudo se passar na vidinha dela, a primeira palavra, o primeiro sorriso e os primeiros passinhos. O primeiro tombinho fui eu quem curou com o beijinho da mamãe (risos). Enfim, eu estava PRESENTE em toda a vida dela e do meu filho, quando nasceu, como até hoje estou presente na maioria das histórias que eles contam.

No meu entendimento, isso se chama “mãe que guarda a infância e adolescência de seus filhos”. As crianças e adolescentes, que têm suas vidas guardadas, “contarão as melhores histórias” (Flávia Luz Vaz).

De maneira alguma é uma crítica às mães que trabalham, que precisam trabalhar. É somente o testemunho de que vale

a pena dedicar-se a estar com eles, que não nos esperam para crescer.

Em um outro momento, conto a vocês do tempo em que me vi com eles grandes e tive a frustração de uma mulher que, num tempo em que somos muito produtivas profissionalmente, eu ainda não havia me estabelecido. Agradeço a Deus por meu marido, que com tamanha excelência nos proveu, e, ainda hoje, me apoia a estar em casa guardando a adolescência do João Marcos, porque a Júlia já é adulta e responde por suas escolhas.

E meditem nisso: QUEM GUARDA UMA CRIANÇA, GUARDA NÃO SÓ A VIDA DELA, MAS A VIDA DE GERAÇÕES APÓS ELA (Dra. Ilma Cunha).

Mãe 47 anos, de dois filhos com 18 anos 13.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/06/23/a-melhor-decisao/>



Conselheiro Lafaiete, 12 de outubro de 2022.

Maternidade depois da juventude

Eu me tornei mãe pela primeira vez aos trinta e três anos de idade. Curti bastante minha juventude, namorei durante muito tempo e não fazia planos para me casar, embora meu namorado (hoje, marido) sempre fosse um homem muito presente.

Depois de sete anos de namoro, engravidei. A princípio foi um susto, mas, assim que a notícia chegou ao conhecimen-

to de nossos familiares, ficamos mais aliviados e curtimos bastante a gestação.

Nunca tive problemas de saúde e a gravidez foi muito tranquila. Meu filho foi uma benção nas nossas vidas, mas, infelizmente, nós mulheres sofremos diversos preconceitos. O que eu percebo é que a própria mulher, consciente ou inconscientemente, “ataca” outras mulheres. Digo isso baseada na minha experiência de mãe.

Depois de sete anos, resolvemos ter o segundo filho. Eu estava com quarenta e um anos de idade e essa foi uma decisão muito acertada. Ver os dois irmãos brincando e se entendendo é muito prazeroso!

Para mim, não há problema algum quanto à idade, mas ainda ouço perguntas maldosas constantemente do tipo: “Com que idade você se casou?” “Quantos anos você tinha quando seu primeiro filho nasceu?” “Que idade você tinha quando seu filho mais novo nasceu?”

Cientificamente, os ciclos menstruais têm início durante a puberdade e se encerram na menopausa, entre quarenta e cinco e cinquenta e cinco anos. Porém, eu sou uma exceção a essa afirmação. Minha primeira menstruação ocorreu aos dezessete anos e ainda aos cinquenta e cinco anos de idade continuo menstruando normalmente. De acordo com exames realizados, a menopausa parece estar longe de iniciar.

Fico feliz quando alguém me ouve e vence o medo de iniciar uma gravidez “mais tardia”. Sei de mulheres que tiveram problemas de saúde, alguns abortos espontâneos e se sentiram inseguras para mais tentativas de engravidar devido ao preconceito da idade. Ao ouvir meu relato, algumas resolveram dar mais uma chance e conseguiram realizar o sonho de ser mãe. Para mim, isso é muito gratificante, saber que, de uma

forma indireta, eu pude contribuir com a felicidade dessas mulheres.

Não vejo problema algum em não ser mãe tão jovem. Sou muito feliz e realizada com meus dois filhos, um com vinte e um anos e o outro com quatorze anos. Eles foram educados como toda criança precisa ser: com carinho, atenção e muito amor. Sei que não sou perfeita, cometi erros e ainda corro o risco de cometer outros novamente. Estou sempre buscando me tornar a mãe ideal para meus filhos. Digo para aquelas mulheres maduras que tem vontade de ser mãe, que não desanimem, pois nunca é tarde para realizar um sonho!

Mãe com 55 anos, filhos de 21 e 14 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/09/22/maternidade-depois-da-juventude/>



Tema: Envelhecer

São Paulo, 27 de junho de 2023.

Envelhecer

Olá, mães leitoras e escritoras!

Em minha casa, quando pequena, meus pais estavam sempre lendo. Meu pai, em especial, que gostava de ler crônicas. Certo dia, às gargalhadas, comentou: “ver os filhos crescer é como ver minhas rugas andando”!

Lembrei-me desta fala ao ler a última carta publicada. A vida é um processo de transformação e de surpresas. A cada momento, parar e pensar no desenvolver dos acontecimentos, é surpreendente e mágico.

Às vezes, olho para meus filhos já adultos e penso naquele ser pequenino, dependente, que veio de mim. Parece um milagre! Fico pensando em como tudo acontece. Como é que aquele ser, com um pouco mais de três quilos, anda por aí, fala, faz escolhas, tem profissão e filhos?

Percebo características minhas ou do pai em cada um deles e me dou conta de que, agora, sou imortal. Presunção minha? Nada disso! Apenas noto que continuo neles! E, não é isso mesmo?

Não me esqueço do nascimento de minha neta, que hoje está com 11 anos. Ainda na maternidade, vi meu filho dando o primeiro banho na bebê recém-nascida! Lembrar, me emociona!

Tive o prazer de vê-la diariamente, pois, nos primeiros meses, fui honrada com a função de banhá-la. Compromisso que cumpri com o maior prazer: Era um momento só nosso!

Relembrei-me dos meus filhos pequenos, que cabiam praticamente na minha mão e, hoje, todos crescidos e casados! Cada um a seu modo, mas carregando minha imortalidade. Continuo em cada um deles!

Alguma vez já se deram conta desta maravilha?

Envelhecer, nem sempre é para todos! Confesso que ao me olhar no espelho ou ainda caminhando, jovens passam por mim, sem esforço. Deve ser a bagagem de vida e a experiência que adquiri durante minha vida, que faz a diferença! Será?

Envelhecer é fácil? De forma alguma, mas trago comigo todas estas vivências, umas gostosas, outras nem tanto, mas esta é minha história de vida!

Por enquanto! E, ainda muito está por vir!!!!

Tenho 72 anos, filha de 50, filhos de 48 e 49 e neta de 11.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/07/27/envelhecer/>



Ouro Preto, 27 de junho de 2023.

Mortes na minha vida

Sabe! Fazendo um retrocesso, percebo que meus ancestrais influenciaram muito nos medos e nas forças que carrego. Quando minha avó paterna, Dona Chiquinha, faleceu, eu era adolescente e, ao saber, disparei a correr para a casa da minha amiga Celina. Chorei e fui amparada. Percebi que corri riscos ao sair desenfreada e que não precisava daquilo tudo. Meu pai, no sepultamento, com muita calma disse assim: “não precisa de escândalo para mostrar o que se sente. A sua dor não precisa ser vista como maior que a de outro”.

Já meu avô Quincas, deixou-me lembranças de travessuras de infância. Minha avó Dina, muito esperta, mãe da minha mãe, faleceu quando eu estava com dezoito anos. Ela tinha Alzheimer e, por muitas vezes, pregava sustos na gente ao tocar disparadamente a campainha ao lado da sua cama para chamar nossa atenção. Lembro-me muito de ajudar minha mãe a dar banho nela e a perceber que ela estava cada vez mais velhinha e fraca, a ponto de necessitar colocar sonda nasogástrica para se alimentar. Isso mexeu comigo como técnica em laboratório de

análises clínicas. No seu velório, minha mãe quase desmaiou e lá fora havia risadas de parentes, que mesmo muito tristes, se consolavam.

Mas, outras mortes posteriores vem agora com mais intensidade de sentimentos e resgates na minha memória. Quando o Inho (Fernandinho) morreu, eu fiquei revoltada com Deus! Afinal, ele tinha apenas três anos. Com a morte do Bil, armazenei uma tristeza e revoltei-me com o ser humano. Já no momento em que a Celina se foi, senti a vida ficando curta, estranha. Quando meu Pai Cipriano morreu, me senti forte e me vi acolhida por pessoas que não esperava. Senti esperança na vida! Papai era grande! Com a morte das minhas tias, experimentei uma mistura de sentimentos e saudades! Ao morrer minha mãe Inêz, senti o mundo ruir e parte de mim se endureceu! Um luto sem fim! Mamãe era fortaleza!

O Coutinho, amigo, partiu na pandemia e fiquei indignada. Olho ainda mais para seu pinheiro crescendo rumo ao céu. O Vavá (Ivar) faleceu faz dois meses e uma fé imensa me envolveu, uma razão maior da vida, em viver o aqui e agora com amor, sem esperar acontecer. Deus fortalecido dentro de mim. Uma revisão de valores e busca de estabilidade emocional, visão clara de incertezas na vida!

Assim, nos meus sessenta e três anos, percebo que vivi nove ciclos de sete anos! Cabalístico! Completo! Eu me vejo madura, mais pronta para envelhecer com leveza, em busca de mais sabedoria e vivenciando mais experiências. Ainda tenho medo de fazer escolhas, até das palavras a serem usadas. Busco novos rumos ou estabilidades. No meio da busca do “reequilíbrio” (existe?), o andar na corda bamba me faz olhar para meus medos e inseguranças. O egoísmo excessivo, me faz refletir.

Agora, me deparo com meus dois filhos, protagonistas das suas histórias, vivendo no exterior (New York e Berlim). Estão longe de mim, mas perto do meu coração de um jeito bem diferente dos meus parentes e amigos, que trago apenas na minha alma. São possibilidades infinitas de sentir o amor! Filhos, eu libero vocês de todos os padrões repetitivos da nossa família.

Sigo em frente, desacelerando para ver coisas não vistas e na busca de momentos marcantes para um final ainda mais feliz!

Irene Ri, 63 anos, mãe de dois filhos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/08/03/mortes-em-minha-vida/>



Os. Essa carta foi escrita em dois tempos: 20/05/2023 e 28/06/2023.

Capítulo 7

Carta de Pais

A construção da maternagem
Se complementa através de outros olhares
Olhares masculinos
Acerca da comunicação e da relação
Da transformação e construção paterna
Para os desafios da família
Como o diagnóstico dos filhos.
Venha, então, ampliar horizontes
A partir da experiência deles,

Pais em construção.

Tema: Amor paterno

Conselheiro Lafaiete, 1º de agosto de 2022.

Na paternidade ou no relacionamento, a comunicação é a chave.

Prezados papais e mães, como é nova a experiência da chegada de um ser indefeso e tão dependente de nós, principalmente quando este é o primeiro filho.

Sou casado e pai da Maria Alice e do Pedro.

Tínhamos dois anos de casados quando recebemos nosso primeiro presente. Maria Alice nasceu em outubro de 2014. Fiquei alguns dias em casa, mas logo voltei ao trabalho. Tivemos ajuda da minha sogra por três meses. Naquela época eu acreditava que ajudava, que era participativo, já que dava banho, trocava fraldas, levava para vacinar, apesar de não acordar à noite, já que a amamentação era exclusivamente peito e a mamãe dava conta do recado.

Apesar de cuidadoso (do meu ponto de vista), percebia um certo receio da mamãe ao deixar a filha com o papai. Esse receio pode ter vindo do espírito protetor das fêmeas em relação à cria. Acabei me deixando levar pelo sentimento de que ela daria conta de tudo e passei a deixá-la tomar as rédeas. Possivelmente, essa atitude criou um hiato silencioso na divisão de tarefas e no relacionamento.

O tempo passou. Aprendemos a dialogar sobre como seria ter um segundo filho. A visão de cada um sobre o outro e sobre si mesmo. Esse foi o momento da percepção do quanto é saudável se relacionar de verdade, dialogar abertamente sobre o que é importante para cada um (como casal e como pais) e,

até mesmo, quais os seus medos. Ouvir o outro e conectar os sentimentos.

Somos a soma ou a subtração de nossas diferenças. O resultado dessa equação depende dos envolvidos.

Às vezes, queremos que o outro se adapte a nós, mas não queremos nos adaptar ao outro. Esse esforço tem que ser mútuo, caso contrário o relacionamento não acontece. Apesar do amor envolvido, esses ajustes precisavam ser feitos. Assim, nos abrimos para um novo ciclo.

Em 2022, chegou a hora do Pedro. Gestação segura e bem monitorada. Tudo certo até o momento do parto. Pedro antecipou 04 dias o seu nascimento. Mal sabíamos que ele estava dando sinal de que precisava nascer aqui por perto mesmo, na FOB em Ouro Branco, onde tivemos parentes e amigos que nos deram suporte no momento mais difícil que passamos.

Minha esposa teve complicações que a levaram, pós-parto, novamente para a sala de cirurgia. Seguiram-se longos seis dias no CTI. Recebemos o apoio de muitos. Além dos amigos e parentes, o time do hospital foi sensacional. Com um total de 12 dias hospitalizada, na terça-feira de carnaval ela teve alta e pôde, graças a Deus, finalmente estar com o Mateus e reencontrar a Luíza.

No momento em que minha esposa voltou para o bloco cirúrgico, me vi com o Pedro no quarto do Hospital e pude refletir, mais do que nunca, sobre o importante papel dos pais na relação com os filhos. Ali erámos só nós dois. Conversávamos bastante. Falava com ele sobre a saudade que estava da irmã, que ele teria que me ajudar a ser o melhor pai que eu poderia, que o momento ia passar e que logo estaríamos com a mamãe

e a irmãzinha. Para dizer a verdade, estava com muito medo de tudo que estava acontecendo, mas sempre com fé e acreditando que superaríamos todos juntos aquela situação.

Resumindo, Pedro teve alta do hospital uma semana antes da mãe. Ficamos na casa da minha sogra, onde tivemos o apoio de nossos familiares. A todos eles nossa mais pura gratidão!

Vale mencionar a difícil decisão de chegar em Lafaiete com o Pedro (minha esposa ainda no CTI) e não poder ver a Maria Alice, já que optamos por poupá-la do acontecido. Ela ficou na casa de amigos para poder continuar frequentando as aulas e brincar. Como é bom ter amigos!

Talvez, no futuro, contaremos o que houve para nossos filhos. Hoje, a ideia é somente curtir cada momento juntos, agradecer mais do que pedir e entender que estamos aqui para ouvir e contar histórias e ideias que possam auxiliar ao próximo a viver melhor e com mais leveza, sem nunca esquecer que somos instrumentos de Deus na terra.

Duas gestações, dois presentes divinos, evolução como casal e pais, momentos que revisitamos com frequência para não nos deixar levar pelo automatismo do dia a dia, sempre com sentimento de gratidão e buscando identificar nosso papel no ambiente em que estamos inseridos, bem com saber pedir e dar ajuda para melhor convivência. Enfim, saber amar.

Que nós, pais, nos joguemos nessa viagem junto de nossas parceiras e/ou mães de nossos filhos e saibamos curtir cada momento, já que, como dizem os mais velhos, passa rápido e daqui a pouco eles saem de casa.

Ah, vale lembrar que, hoje, a mamãe confia mais a entrega dos filhos ao papai (risos).

Pai com 41 anos, uma filha com 8 anos e um bebê de meses.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/08/04/na-paternidade-ou-no-relacionamento-a-comunicacao-e-a-chave/>



Conselheiro Lafaiete, 15 de agosto de 2022.

Sou pai em construção

Sou pai, adestrador e recebi um convite muito especial para um blog de uma amiga, o diário de Mãe.

De cara, fiquei muito feliz e logo aceitei o convite, pois entendendo a mensagem que o blog quer oferecer a seus seguidores. Quero compartilhar com todos um pouquinho da minha história, a de um papai em construção.

Hoje, um jovem de 40 anos com uma bagagem de vida incrível, cheia de medos, decepções e muitas frustrações, e com momentos de superação. Mas isso vou deixar para outro dia (risos).

Minha trajetória como pai começou no dia 31 de julho de 2010, dia do nascimento do meu primeiro filho. Nesse dia, tudo começou a mudar em minha volta, A atmosfera me trouxe de volta para a realidade me colocando no caminho a ser percorrido, fazendo com que eu refletisse bastante sobre como iria ser dali para frente, como um pai. Foi uma mudança a que eu realmente me expus, e buscava o que eu deveria fazer a partir daquele momento. Olhando para aquele garoto, afirmei para Deus e para mim mesmo que, a partir daque-

le momento, sempre iria buscar o meu melhor, mesmo tendo errado muito.

Separado da mãe, tive que conter minhas ações e minhas atitudes para ter maturidade de agregar coisas que realmente fariam sentido na vida daquela criança. Dali em diante, não deixei que faltasse minha presença na vida de meu filho, deixando-o sempre acreditar que, mesmo longe, estaríamos juntos. Fizemos sempre questão de eternizar nossos bate-papos, nossos momentos sempre únicos.

Compreender minhas fraquezas e me manter firme para o que estaria por vir, os desafios e os choros fizeram parte do processo de como ser um pai. Deus, porém, decidiu que minha trajetória estava apenas começando. E, surpreendentemente, me presenteou mais uma vez com meu filho do meio – esse também é fera! Esse carinho me mostra em detalhes, todos os dias, como eu preciso estar atento em ser pai. Não é sobre ser o melhor pai do mundo, mas fazer o meu melhor sempre, em busca de conhecimento para um bom crescimento nessa relação de pai e filho.

Eu e a mamãe passamos um bom tempo separados. Na minha experiência como pai, estava tudo certo aparentemente, porém ainda me faltava algo. Acontece que, quando decidimos nos separar por questões de não termos maturidade suficiente para nos compreender, falhamos! Durante 5 anos de separação, ganhamos o que chamo de promover nossa redenção. Assim, olhei para dentro de mim e, em autoanálise, pude perceber como era desgastante procurar defeito em outra pessoa e não reconhecer os próprios.

Decidimos, então, reatar nosso relacionamento e fazer nosso melhor. Engraçado que, na fase de crescimento de como ser um pai, ouvimos coisas que nos deixam perplexos (risos).

Ao dar a notícia sobre reatar com sua mãe, esse carinho, com apenas 5 aninhos, parou e, de mãos dadas comigo, olhou para mim e disse “você não sabem o que estão fazendo”. Um longo silêncio ouviu-se no ar e, por algum tempo, refleti muito sobre aquelas palavras e sobre como aceitar que um garoto de 5 anos pudesse me ensinar algo tão valioso. É preciso aceitar os erros, rever as atitudes, planejar, estruturar-se e reconhecer sempre que se pode melhorar. Assim, hoje vivendo juntos por quase 3 anos, ainda me pergunto: será que sei o que estou fazendo? (Risos). Ser Pai é estar presente, não importa como. Seja presente, doe-se, dedique-se a alguém que veio de você. É nossa responsabilidade e é a oportunidade que temos de demonstrar tudo aquilo que um dia aprendemos. Apenas faça seu melhor todos os dias, mantenha uma conexão boa e aprenda sempre com seus filhos como é ser pai.

E não para por aqui. Hoje tenho mais um pequenino que leva não só minhas características, mas meu nome. Esse garoto mais que especial chegou tirando tudo do lugar (risos), transformando novamente a atmosfera em meu redor, fazendo perceber que nunca devemos parar de aprender. Em seu nascimento conturbado e cheio de novas informações, pude perceber o quão frágil podemos ser. Tudo o que aprendi até aquele momento se transformou em um grão de areia. Assim, tive que, novamente, rever, repensar, analisar, e por aí vai. Só sei que, nessa linda construção de como ser pai, a obra nunca termina. Nunca parem de aprender. Repassem conhecimentos e deixem a energia fluir levemente, para que tudo ao seu redor se transforme. Aproveitem a presença de seus filhos, sempre atentos ao que eles têm a lhes oferecer, e desfrutem de tudo, dando sempre o melhor de vocês.

Meu espelho de como ser pai eu aprendi com minha mãe. Não tive um pai presente. Muitas vezes me peguei isolado e frustrado quando via meus colegas com seus pais na escola, nos rolês e tal. Mesmo assim, minha mãe exerceu um grande papel durante sua vida, preenchendo todo esse espaço que um dia faltou, e fez isso com muita garra e amor. Obrigado, minha mãe!

O que eu aprendi com meu pai, que eu nunca conheci, é que nunca devemos abandonar quem nunca teve culpa de nada e nos tornar cada vez melhores, não importa o que aconteça. Não desejo mal ao meu pai, pois é parte de mim e devo respeitar minhas origens. Hoje só agradeço pelo que fez. Se não fosse dessa forma, talvez eu não estaria aqui, nem conheceria meus filhos. Deus o abençoe sempre. Obrigado! E essa é minha trajetória de como ser um pai.

Pai com 40 anos, filhos de quase 1 aninho, 8 e 12 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/08/25/sou-um-pai-em-construcao/>



Itabirito, 4 de agosto de 2022.

Transformação

Muito além de papéis, rótulos ou funções, participar ativamente na jornada de desenvolvimento de uma criança é algo transformador. Vou tentar expressar nesta carta um pouco deste sentimento, na minha experiência como pai de três meninas.

Esta carta é sobre transformação.

Dizer que há propósitos para os acontecimentos do dia a dia seria contrariar minhas próprias convicções, porém existem situações que se propõem de forma tão clara, que preencham em nós todos os espaços possíveis, mudando as prioridades, alterando os planos e que, aos poucos, vão nos moldando, suavemente. Essa é a sensação que tenho neste processo de me tornar pai. Sei que não estou pronto, e possivelmente nunca estarei, pois esse é um processo ativo de busca de conhecimento e transformação contínua.

A paternidade é algo tão natural, que deveria fluir espontaneamente. Assim como os pássaros nascem para voar, nós nascemos para trazer uma nova geração. Cabe a nós, pais e mães, ajudarmos os novos indivíduos a serem pessoas melhores. Nessa missão tão solene e, ao mesmo tempo, perturbadora é que me encontro hoje. Então, qual é o caminho? Me faço essa pergunta inúmeras vezes e me dou o direito à dúvida. Da necessidade de entender “o como”, descubro mais de mim, percebo que só posso ser o pai que consigo ser e essa descoberta é única e intransferível. Cada pai ou mãe terá que descobrir em si essa figura para exercê-la na sua plenitude.

Tenho comigo que, quando criamos artificialmente figuras com papéis predefinidos e atribuímos rótulos e funções a elas, é como se quiséssemos normatizar algo que é natural, como se pretendêssemos ensinar aos pássaros a técnica para voar.

Fernando Pessoa, em um de seus poemas, utilizou a expressão “cadáver adiado que procria”, referindo-se ao indivíduo que não exerce o pensamento crítico sobre sua existência, conjecturando sobre os males da vida vivida no automatismo. Entendo que essa citação faz conexão com a abordagem des-

ta carta, pois a plenitude da paternidade e da maternidade se dá com presença consciente, com vida, com entusiasmo e alegria. Os filhos são oxigenação, são oportunidades de aprendermos de forma diferente algo que pensávamos já saber. Trazer a energia deles para nós é rejuvenescer por meio deles e por eles. Certamente, tenho uma mentalidade mais jovem hoje e devo isso às minhas filhas que, todos os dias, me fazem resgatar dentro de mim a criança que fui um dia. É uma oportunidade de cura e reconstrução.

Para terminar, não poderia deixar de falar do sentimento que resume a relação que tenho com as minhas meninas, o amor. Só o amor é suficiente, é o melhor conselheiro. Na dúvida, ouço o que diz o coração, mais que livros ou técnicas. Não existe diálogo mais produtivo que o de dois corações abertos, prontos para receber e acolher. O amor, então, precisa ser a base. Precisamos encontrar o brilho nos olhos, o tal entusiasmo. Para isso, ponho de lado as normas, as imposições e somente sinto, deixo que a natureza se sobressaia e que minha prole cumpra em mim o papel natural a ela atribuído, e que a paternidade seja exercida de forma fluida. E que eu também exerça sobre minhas filhas o papel natural de ser pai e que consiga ensiná-las além dos princípios e regras, buscando sempre criar a ambiência que propicie, acima de tudo, o amor na sua forma mais pura.

Pai com 42 anos, filhas com 7 anos, 5 anos e 1 ano e 8 meses.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/08/11/transformacao/>



Ouro Preto, 5 de agosto de 2022.

Ser Pai

Prezados pais, tentarei colocar nesta carta o que penso a respeito de ser pai, já que sou há mais ou menos 48 anos.

Muitos foram os desafios e ainda são os que surgiram desde então. Minha primeira preocupação foi transmitir aos filhos os meus valores, herdados de onde viemos, valores esses de honestidade, responsabilidade, transparência, comprometimento com aquilo que acreditamos, fé e, principalmente, o de tentar vivenciar isso tudo no dia a dia. Não é fácil!

Uma das atitudes que acredito ser importante na nossa responsabilidade como pai é ter orgulho de nossas origens. E eu, modéstia à parte, tenho. Se consegui transmiti-la, só o tempo dirá. Conhece aquela música “Além do Espelho”? Tem uma frase que diz o seguinte: “Se o meu pai foi espelho em minha vida, quero ser para os meus filhos um espelho seu.

Mas ser pai também é realizar-se com o sucesso dos filhos e decepcionar-se quando eles fazem escolhas erradas, na óptica deste pai e na contramão dos valores acima citados. Mesmo assim, não podemos deixar os filhos à mercê da própria sorte. Talvez não tenhamos conseguido transmitir a eles o que precisavam, e sofreremos com isso.

Ser pai é mostrar limites para os filhos desde cedo. Hoje tudo é possível, tudo é fácil. É preciso mostrar para os filhos que a liberdade deles termina quando começa a do outro.

Não existe sofrimento maior para um pai do que quando um filho adoece, não importando a idade. Senti profundamente essa dor quando Deus levou nosso primeiro anjinho. O pai

precisa manter-se firme, sofrendo sozinho no seu silêncio, pois sabe em seu coração que o filho conta com ele.

Ser pai é ser sempre o porto seguro para os filhos, como já citei anteriormente, não importando a idade.

Todo pai se sente feliz quando os filhos têm prazer com a sua presença, quando não os ignora, mesmo na roda de amigos, e a recíproca também é verdadeira, quando o pai tem orgulho de apresentar seus filhos aos amigos.

O exemplo de um pai não só abre, mas também costuma fechar as portas para os filhos. Quem nunca ouviu frases assim: Não o conheço, não a conheço, mas conheço seu pai. Seja bem-vindo! Seja bem-vinda! Ou então: Quem é o pai dessa pessoa? É fulano de tal? Olho nele! Infelizmente, o filho, às vezes, paga pelo erro do pai.

O sonho de todos os pais é dar o melhor para os seus filhos. O meu não foi diferente. Quando me casei, meu sonho foi, se Deus me desse a graça de ser pai, de fazer todo o possível para proporcionar aos meus filhos a oportunidade de cursarem a universidade para que pudessem, em igualdade de condições, concorrer e competir com as exigências e concorrências do mercado. E Deus ouviu as minhas preces!

Hoje, as situações mudaram muito. No meu tempo, o pai era o sustentáculo financeiro da família. Essa responsabilidade continua, mas, em muitos casos, ela é dividida e até assumida pela mãe, tal é a concorrência e a competitividade atual.

Enfim, no descrito acima, repito, tentei retratar o que penso, sinto e ajo até hoje. Talvez seja assim com a maioria dos pais. Hoje, como pai e avô, sei que em muitas situações errei e ainda erro, como disse o meu filho caçula ainda criança: “O senhor não é dono da verdade”. Eu não sou nem tenho a preten-

são de ser, mas o objetivo foi e será sempre o de acertar, pelo bem de todos os filhos.

Abraços!

*Pai/Avô com 78 anos; três filhos - 45, 42 e 39 anos;
6 netinhos com idade entre 3 e 14 anos.*



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/08/18/ser-pai/>



Conselheiro Lafaiete, 1º de setembro de 2022.

Papai, papai, papai

Caros leitores,

A palavra mágica, doce, reconfortante e transformadora. Lembro-me da primeira vez que ouvi, e tenho a felicidade de ouvir até hoje, as minhas filhas me chamando de “papai”, apesar da idade delas, que já estão na adolescência.

Tudo começou quando a minha esposa, com o teste de farmácia na mão, chorando e me acordando dizendo que tinha dado positivo. Fizemos o exame de sangue e lá vinha a nossa primeira filha. Foram 9 meses de espera, mas muita curtidão. Atualmente, ser pai (papai) começa mais cedo. Lembro-me de quando ouvi o coraçãozinho batendo pela primeira vez, o ultrassom que deu para ver o bebê mexendo, o formato do rosto perfeito.

Quando a minha filha mais velha chegou foi um susto só. Tivemos que ir às pressas para o hospital e teve que ser feito

cesárea, apesar de ficarmos 9 meses planejando parto natural. Mas, pela segurança delas, filha e mãe, foi a melhor opção. Pude assistir ao parto e ver a Isabela ao vivo, já que havia visto e sentido durante a gestação de forma indireta. Foram muitos sentimentos naquele momento. Confesso que um pouco tenso. Cadê o choro? Não veio imediatamente assim que ela nasceu. Que segundos “demorados”! Mas aconteceu e, com ele, pude relaxar. Momento único de ver aquele rostinho, mãozinhas, pezinhos e ir me reconhecendo nos pequenos traços dela.

Lembro que eu troquei a primeira fralda e fiquei feliz com isso, afinal sou o irmão mais velho da minha casa e cuidei dos meus irmãos mais novos. Me sentia seguro e entendia que seria tranquilo e que estava preparado, até o momento que, com a Isabela no colo, saímos do hospital para ir para casa. Acho que nesse momento bateu o peso da responsabilidade como pai, protetor e homem da casa. Olhava para aquele rostinho e pensava “será que vamos dar conta? Um ser tão frágil, não fala o que sente”. Confesso que naquele momento me senti incapaz e com medo de acontecer alguma coisa com ela e a gente não saber o que fazer. Foram alguns meses de aperto, trocando turno para vigiar e, por várias vezes, me via no berço ao lado dela vendo se estava bem, se estava respirando (rsrsrs). Hoje é fácil falar e até rir.

Com o tempo, esses momentos de tensão foram passando e começamos a aprender a curtir a Isabela. Após 2 anos, chegou minha outra filha e eu já estava mais preparado e mais tranquilo em relação à paternidade. Quando a Isabela tinha 4 meses de idade, fui trabalhar próximo a BH e precisava ficar a semana fora. Na época, optei pela carreira e por trabalhar com o que gosto. Com o tempo, senti que perdi uma fase de desen-

volvimento da minha filha, pois não estava perto quando ela deu os primeiros passos, as primeiras palavras. Quando a segunda estava para chegar, tomei a decisão de mudar de área no trabalho novamente, em parte abrindo mão de uma área de que gostava, mas não queria perder nem um dia de convivência com elas. Com a caçula, pude acompanhar, no dia a dia, o seu desenvolvimento, além de estar mais presente com a primeira na chegada da irmã, que é uma fase de adaptação para a criança que deixa de ser filha única e começa a dividir a atenção dos pais.

Desde então tenho tido uma gratidão enorme por essas meninas estarem na minha vida. A cada dia, venho me tornando uma pessoa melhor. Hoje, quando penso nesses 14 e 12 anos de convivência, vejo o quanto aprendo e me divirto com elas. São muitas brincadeiras, sessões de filmes e séries, trabalhos de escola. Às vezes, temos nossos conflitos, mas, no final, está sendo uma grande jornada de aprendizado e compartilhamento.

Aprendi o que é o amor incondicional, como nos doamos aos nossos filhos. Confesso que, quando eu fui pai, aprendi também a ser filho, a entender mais os meus pais e valorizá-los mais, pois agora sei um pouco o que eles passaram e o que sentem por mim.

Assim, me despeço.

Pai com 45 anos de duas adolescentes de 14 e 12 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/11/24/papai-papai/>



Belo Horizonte, 22 de agosto de 2022.

A vida começa depois do Carnaval

Quando fui convidado para escrever sobre a paternidade, fiquei surpreso por me considerar novo na função, além de achar estranho escrever sobre coisas que raramente falo para alguém, mas o convite me fez lembrar do meu renascimento para a vida, das grandes mudanças, restrições, tristezas e muitas alegrias que vieram no pacote.

Na gestação, eu e minha companheira não tínhamos muitas condições de investir em grandes alegorias, e fizemos tudo com muita simplicidade, porém cheios de expectativas. Será um craque de bola? Uma linda cinderela? Bom, não importando as fantasias, os dias foram passando.

Apesar da grande expectativa, no fundo do meu coração havia muitas dúvidas e preocupações. Na época, tanto eu quanto minha companheira éramos autônomos. A insegurança financeira consumia nossas noites de sono. E havíamos passado por um aborto poucos anos antes, e todo aquele cuidado era pouco.

Ainda faltavam aproximadamente dois meses para o nascimento natural. Como de praxe, fomos fazer o ultrassom eu, Nêga e minha sogra. Chovia muito, o que deixou o tempo incrivelmente escuro e triste. O médico parecia estar meio perdido e, mesmo sem nos falar ou tentando nos blindar sobre as reais condições da nossa filha, o silêncio daquele momento dizia muito.

Saímos do consultório. Como se o mundo estivesse conspirando contra mim, chegamos em casa. Para piorar a situação, uma árvore tinha caído sobre nossa casa, a telha e o forro foram destruídos. Sem ter tempo para, pelo menos, fumar um cigarro e tentar digerir o silêncio falante do consultório, eu e minha sogra começamos a retirar toda a bagunça. Entre galhos, folhas, gotas de chuva e raiva, as lágrimas e o suor ali escorriam. Terminamos todos cansados e fomos todos dormir.

No dia seguinte do retorno ao consultório, foram feitos alguns exames e o médico encaminhou Herica à maternidade. Segundo ele, era para ter um maior cuidado e apoio médico. Como tínhamos trabalhos para entregar e realizar na cidade em que morávamos, foram somente Herica e minha amada sogra.

Naquela mesma noite, do mesmo dia 08 de fevereiro de 2018, de forma antecipada houve o parto. Eu estava em nossa casa e recebi a notícia mais extraordinária da minha vida: minha filha nasceu. Tomei umas três ou sete cervejas que na nossa geladeira ainda tinham e, vendo o jogo do Galo (por ironia perdia para o Afogados), terminei e fui me deitar, doido para que amanhecesse a fim de poder viajar rumo ao encontro das minhas “neguinhas”. Quando acordei, bem cedo liguei para meu irmão João que morava numa cidade bem próxima, que logo se prontificou a me acompanhar até a maternidade.

No caminho, rumo ao hospital, fomos cheios de alegrias, até que o meu telefone tocou. Era a tia Gleice. Um pouco chorosa, me disse, em poucas palavras, que tinha nascido uma linda menina, mas infelizmente sem muita saúde.

Naturalmente, fiquei chateado e, ao mesmo tempo, ansioso. Na chegada ao hospital, a Gleice veio me abraçar e me contou sobre a real situação. Disse ela: Vá falar com sua com-

panheira. Ela está extremamente chateada, querendo pular do terceiro andar. Sua filha tem trissomia 21. Naquele momento, eu renasci, como se Deus despejasse todas as purpurinas de amor, serpentinas de alegrias e, principalmente, lantejoulas de esperança. Lá fui eu. Ainda no corredor, junto ao meu primo, choramos muito. Lembro-me de que até questioneei sobre as provações de Deus. No mesmo momento, comecei a sorrir, de tanta confusão e euforia.

A trissomia 21, popularmente conhecida como Síndrome de Down, é uma alteração genética causada por uma divisão celular atípica, acarretando o comprometimento intelectual e motor. Porém, com os estímulos adequados, havendo confiança e dedicação, isso possibilita a esses indivíduos um desenvolvimento saudável e contínuo.

Não podia mascarar a realidade, principalmente quando vi minha nega naquela situação. Começamos a conversar e eu disse que estaríamos juntos nas folias, alegrias ou nas quartas de cinzas. Em seguida, fui, pela primeira vez, ver a razão da minha vida. Pouco sabia sobre a trissomia 21, muito menos o que seria ser pai, mas quando olhei pela incubadora e vi aquela menina tão pequena, sensível e quietinha, e apesar de saber que aquele coraçozinho não batia com tanta harmonia, logo passei a unha sob os seus pezinhos. Minha filhinha recolheu as perninhas e toda a tristeza que ainda sentia foi embora. Percebi que, com esforço, fé e amor, poderíamos, sim, sambar, independente do samba, enredo ou bateria.

Desde aquele primeiro dia de carnaval de 2018, me sinto grato por tudo que vem acontecendo comigo, desde o nascimento da minha filha, o respirar, o olhar, o andar, cada processo diário só me fortalece e me aproxima dos meus sonhos. Agradeço à Antônia por me esforçar a ser uma pessoa cada dia

melhor. Minha vida, minhas conquistas e alegrias se devem a ela. A paternidade preencheu todo o vazio que na minha vida existiam.

Pai com 40 anos, filha com 4 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/09/01/a-vida-comeca-depois-do-carnaval/>



Conselheiro Lafaiete, 25 de novembro de 2022.

É parte de mim

O que dizer da paternidade?

Para muitos, medo; para outros, esperança. Para a maioria, alegria. Para mim, foi simplesmente um misto de tudo isso, pois sabia que seria um desafio muito grande e que queria aprender muito com ele.

Os desafios chegavam e eu sempre me perguntava se eu seria um pai bom.

Então, era pouco mais de meia-noite e escutamos um barulho, como se fosse um champanhe estourando. Minha esposa me perguntou: “Você escutou?”

E eu disse: “Sim, que será que foi isso?”

Ela disse: “Não sei”.

Logo após o acontecimento, ela foi ao banheiro e percebeu um líquido amarronzado descendo e me chamou com medo, para me dizer o que tinha acontecido. Nesse momento, eu já comecei a ter expectativa e pensava: é agora!

O caminho do hospital gerou ansiedade em nós dois. Depois que fomos atendidos, o médico disse que a bolsa tinha estourado e o que o Anthony tinha literalmente “enfiado o pé na bolsa”.

Ele chegou ao mundo próximo às 7h da manhã.

Depois do susto do nascimento, com oito meses de gestação, começaram os desafios que a vida nos proporcionaria ao sermos pais.

Em relação a trocar fraldas e outras coisas eu não tive muito problemas, pois sempre busquei aprender, mesmo sendo pai de primeira viagem. Fazia isso para não depender de outras pessoas ou, pelo menos, depender o mínimo possível. Isso seria uma das formas de participar mais ativamente da caminhada dele.

Na caminhada, me deparei com várias coisas que nunca imaginava e isso foi gerando muito aprendizado.

Acho que Deus me capacitou, a cada ano da minha vida, para ter o meu filho, pois os desafios sempre foram constantes.

Ele virou, a cada dia, mais parte de mim na aparência, em detalhes no corpo que eu tenho. Ele também tem, igual a mim, a motivação que tenho, a cada dia que estou com ele. Quando ele tinha 1,2 anos, começamos a perceber que ele não se comunicava e tinha muito foco em coisas pedagógicas. Com isso, buscamos entender para tentar ajudar. Descobrimos que ele tinha muitas características de pessoas com autismo. Completados 3 anos, marcamos um médico, levamos todas aquelas perguntas que tínhamos dúvidas, preocupações. O medo nos consumia a cada dia. A ansiedade era maior e, ao chegar o dia da consulta, e quando chegou, simplesmente o médico perguntava as coisas e batia tudo, como se parecesse que ele tivesse participado daquele ciclo de gestação e nascimento. Era

incrível e ficávamos de boca aberta com aquelas perguntas, que já vinham com as respostas dele. Não entendemos muito quando recebemos o diagnóstico de autismo e, possivelmente junto também, a Síndrome de Savant. O médico nos disse que nós ainda nos surpreenderíamos muito com nosso filho. Outra coisa, parece que ele sabia do futuro, esse doutor.

Hoje, aos 4 anos, após bastante terapia e estímulos, o meu filho nos consome bastante energia, já a força dele em aprender nos fortalece muito a querer ajudá-lo e motivá-lo.

Depois de todos esses sustos, desafios, superações e felicidades, ele tem ficado bem mais independente a cada dia, mesmo tendo suas limitações em várias coisas.

Acredito que hoje eu posso dizer que, na missão de ser pai, eu estou conseguindo ser o melhor que posso. É uma troca constante com ele de aprendizado e, a cada dia, eu tento ensinar mais e acabo aprendendo muito com ele.

Só tenho a agradecer a Deus por ter o Anthony, que é superesperto e inteligente, e por superar todas as minhas expectativas e medos.

Hoje me sinto realizado como pai.

Pai com 36 anos, filho de 4 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/01/19/e-parte-de-mim/>



Capítulo 8

Carta de Filhos

Filhos,
Para onde o olhar é direcionado
No cuidado, no carinho, no propósito.
E, às vezes, a construção materna
Acaba negligenciando.
Como tanta dedicação chega neles, as filhas, os filhos.
Venha, então, mais uma vez,
Ampliar horizontes, a partir do relato da experiência deles,
Filhos e filhas em construção.

Tema: Relação de Mãe

Ouro Preto, 1º de janeiro de 2022.

Minha mãe no meu coração

Querida mãe,

Hoje é comemorado o dia internacional do riso, o Dia do Trabalhador e 37 anos de aniversário do meu casamento. Escrevo esta carta para o diário da mãe em construção.

Minha mãe que está no céu. Cresci com minha mãe sendo referencial de devoção a Deus. Desde pequena, percebi que sua fé inabalável era também meu porto seguro. Frequentava, diariamente, o Santuário de São Judas Tadeu, em Belo Horizonte. Inês, mãe de dez filhos, esposa do meu querido pai Cipriano, que também está no céu. Era viajante, motorista de caminhão. Cabia a essa bela senhora a educação, o acolhimento dos seus filhos e, por muitas vezes também, era procurada por sobrinhos, nora, vizinhos, todos os netos, meus filhos Ana Carolina e Alexandre, mais ainda. E, também, pelos bisnetos. Sempre foram acalentados.

Imagine uma mulher dinâmica! Não parava e fazia o melhor feijão, a melhor couve, o melhor frango ao molho pardo, a melhor torta de banana do mundo. Olhar terno, que transmitia amor, segurança e proteção. Magra e baixinha, que aguentava o mundo, se preciso, nas costas. Meu referencial de vida me aplaudia com os olhos, e um sorriso único no rosto que sempre dizia:

– Não liga não, você é amor. Você é forte. Há muitas maneiras de demonstrar o amor e você dá conta. Ah! Vê defeitos dos outros quem os tem.

Ela queria ser psicóloga, sempre contava que era muito elogiada na escola em Santa Luzia, muito inteligente. Que não fez mais que quinta série, por não ter condições de sair para estudar fora. Mas isso, da forma como ela era, sempre dito com leveza. Isso me passava uma vontade de estudar, de seguir meus sonhos, de ser capaz.

Minha mãe adorava festas e rosas. Lembro da gente, pós noite de Natal, ficando, nós duas, limpando vômitos no chão da copa e banheiro dos meus irmãos adultos, após beberem e rirem muito, passarem mal. Aí eles se recompunham e saíam para continuar a gandaia. E ela ria gostoso, e não ficava nada pesado.

E como gostava de comemorar seus aniversários, que só lembro de ter tido festas a partir dos seus oitenta anos, onde ela se sentia uma rainha, como a Elisabeth da Inglaterra. Ficava sentada, observando tudo e todos. Ia a cada mesa, para ser cumprimentada, e agradecia com olhos e sorrisos. Recebia homenagens, mas isso não inflava o seu ego. Simples assim era a minha mãe.

Cresci, fui estudar fora, em Ouro Preto, graças também a sua força, que me impulsiona. Casei-me, e essa minha mãe linda, após cinco anos, veio ficar com a gente por mais cinco anos, de segunda a sexta para me ajudar a criar os meus filhos. Eles também tiveram o privilégio de estar com você, mãe.

Que falta você me faz! Sempre quis ser forte como você. Com suas condutas éticas, educação e personalidade sem igual. Agora sei, a duras penas, afinal vai fazer um ano, no dia 24/06/22, 2021 né, que você se foi. E eu conto só com a sua força espiritual. E claro, você mora no meu coração, junto com meu pai.

Você, Mãezinha, é muito mais que mulher, filha, amiga, minha mãe, que nunca vai nos deixar. Você foi para o céu e, com certeza, o alcançou aqui na Terra. A saudade ainda dói e é muito grande, não sei se vai diminuir. Mas sei que está com os seus e ao lado de Deus pai, olhando por nós aqui, para seus amados netos também e bisnetos.

Eu tomo a sua força, sigo em frente, me redescobrimo e fazendo do meu jeito. Sei que você tem orgulho de mim, e eu amo tanto, tanto, tanto, que a certeza de que um dia nos encontraremos novamente é muito grande. Afinal, a sua fé, a minha fé, no Sagrado Coração de Jesus, não tem fim.

Gratidão por me ter posto neste mundo e me fazer uma pessoa melhor. Quanta sabedoria. Quanta falta você ainda me faz, minha mãe. Um beijo grande no seu coração. Fica com Deus!

Com muito amor e carinho,

Irene, filha com 62 anos e mãe de dois filhos, com 34 e 31 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/05/19/minha-mae-no-meu-coracao/>



Congonhas, 20 de maior de 2022.

A sorte de ter várias mães

Querida mamãe,

No mês de março, mês que se dedica às mulheres, fico pensando muito nas mulheres da minha vida. Eu tive a sorte de ser criada por várias mães. Me despedi da minha mãe quando

eu tinha quatro anos e, aí, fiquei com minha avó, minhas tias e meus tios. Minha vó era um exemplo de luta. Ao ficar viúva, precisou sair da roça e ir para a cidade com os filhos. Porém, eu tive pouco tempo de convivência com ela. Com meus nove anos, me despedi dela também.

Pretendo não citar os nomes das mulheres aqui, pois, memória de mãe, vocês já sabem...muda um pouquinho (risos).

Com as despedidas, tive como opções ir para um abrigo ou ser criada por minhas tias. Assim, a minha tia mais nova, com vinte e poucos anos, cheia de sonhos, se viu tutora de uma menina. Apesar disso, ela foi a primeira da nossa família a ter um curso de graduação. Trabalhava em duas escolas e dava suporte para todos da nossa casa. Foi minha inspiração para muitas coisas, dentre elas estudar.

Ao lado dessa tia, tinham mais quatro mulheres, minhas tias também. Minha madrinha, com seu pouco estudo, com conversas profundas, me ensinava muito sobre valores, moral e ética. Queria muito que ela estivesse aqui para conversar com minhas filhas. E tinha outra tia na mesma casa. Com duas filhas gêmeas de seis meses, se viu separada e foram morar na casa da minha avó. Exemplo de fé e força, nos ensinava e ensinava muito com as suas experiências de trabalho e vivência em outras cidades.

E as outras duas tias, casadas, ainda que morando em bairros diferentes, sempre influenciaram em minha formação, seja por telefone, seja nas reuniões de finais de semana. Até hoje, ligo para elas para conversar sobre algo da criação das minhas filhas, de trabalho e de cunho pessoal mesmo. São minhas orientadoras (risos).

Mais mulheres foram um pouco minha mãe ao longo da minha trajetória: tiveram minhas amigas do ensino médio e

da “rua”, que me ouviam e “puxavam” minha orelha; minhas colegas do primeiro emprego, que me impulsionaram a estudar; primas da minha mãe que me acolheram por um tempo quando fui estudar fora da minha cidade; minhas amigas e irmãs de república e das faculdades, apoio e cuidado, além das farras; as professoras e orientadoras, que inspiravam muito além do curso, com suas histórias de vida e trajetória profissional; minha sogra, que me ensinou os primeiros cuidados com minhas filhas e me auxilia até hoje; minhas primas, irmãs que conheci a pouco tempo, cunhadas, comadres e cuidadoras das minhas filhas, com as trocas de figurinhas do ser mulher, de relacionamentos e nos cuidados com as crianças, parceiras em diferentes momentos; colegas de trabalho que me auxiliam em muitas dúvidas, principalmente no que se refere à cidade, visto que não sou daqui, como a escolha da escola das crianças, o bairro para morar, onde comprar, entre outros; colegas que encontro semanalmente para a leitura de um livro, que me ensinam muito compartilhando suas experiências de vida.

Enfim, eu sinto minha mãe comigo em todos os momentos. E percebo que sou agraciada por muitas mulheres, que, de alguma forma, me acolhem ou acolheram como verdadeiras mães em minha vida. Isso me fortalece para educar e criar as minhas filhas. E sigo acreditando que mulheres curam mulheres. Tenho certeza de que, de alguma forma, você, mãe, está curando e sendo curada por alguma mulher. Esta não precisa, necessariamente, ter um filho ou uma filha. E sinto que minhas filhas já têm outras mães junto delas. Gratidão a essas mulheres!

Um abraço a todas as mães e parabéns para nós, mulheres, todos os dias.

Com carinho,

Mulher de 37 anos, mãe de três filhas, com 11, 6 e 3 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/05/26/a-sortede-ter-varias-maes/>



Ouro Preto, 4 de outubro de 2022.

Coragem é agir com o coração

Queridas pessoas,

Nessa vida, assumimos muitos papéis. Um deles é o de ser cuidada e amada por alguém. Quando penso nisso, me vem à cabeça muitas histórias e muitas demonstrações de amor.

Cresci com um exemplo de mulher em casa, minha irmã mais velha, que é também uma mãe para mim. Ela engravidou nova e, independente disso, não pensou em desistir. Pelo contrário, juntou suas forças e lutou contra o mundo, renunciando muitas coisas.

Me lembro de como me sentia segura ao seu lado, como me sentia feliz por ter ela comigo. Não tivemos um grande apoio materno, mas nós apoiamos, uma na outra. Hoje em dia, vejo a importância de nos sentirmos abraçados por uma MÃE que, com pequenos gestos, tornam nossos dias grandiosos.

Me espelho muito nessa figura materna da Juliana, me orgulho da mãe que ela é, da mulher que se tornou e de tudo que conquistou, mesmo quando o mundo não lhe dava nada.

Hoje, sim, entendo a importância de estar nesse lugar de vulnerabilidade, de poder chorar e ter um colo, de ter alguém para pedir a opinião, para acolher nas horas tristes e, para além disso, alguém para se orgulhar quando evoluímos, para aplaudir nossas conquistas e, principalmente, para amar quem somos.

Que todo o amor que recebemos possamos repassar. Ser amada e amar necessita de coragem. Como diz um autor querido, “Amar é agir com o coração”.

Um grande abraço,

Filha de 18 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/10/20/coragem-e-agir-com-o-coracao/>



Itabirito, 12 de dezembro de 2022.

Um exemplo não só de mãe, mas também de mulher

Queridos leitores,

Nesta carta, venho falar não só de um exemplo de mãe, mas também de mulher. A minha mãe, Lu, durante as suas três gestações, escolheu cuidar exclusivamente de mim e dos meus irmãos. Sendo uma decisão de muita coragem, ainda mais tão nova, já que ela tinha 20 anos quando ficou grávida pela primeira vez. Tive essa percepção, principalmente, através do blog, que me fez conhecer mais sobre todos os processos e sentimentos enfrentados na maternidade, por meio das cartas.

Mesmo após todos esses anos cuidando exclusivamente de nós, ela foi atrás dos seus sonhos. Um deles era a formação no ensino superior. Ela não só sonhou, como também o conquistou e hoje atua na área que sempre desejou, sendo pedagoga.

Por isso, me inspiro muito nela, não só pela mãe que ela é para mim e para os meus irmãos, mas também na mulher que, mesmo depois de anos, não deixou seus sonhos de lado. E é com ela que aprendi a correr atrás das coisas que eu almejo, independentemente das circunstâncias.

Um beijo,

Filha de 17 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/10/27/um-exemplo-nao-so-de-mae-mas-tambem-de-mulher/>



Conselheiro Lafaiete, 31 de maio de 2023.

Carta para minha mãe

Querida mamãe,

Eu não tenho palavras para descrever o quanto você é especial para mim. Você é uma das pessoas que eu mais admiro no mundo inteiro. Obrigada por todo o carinho que você me dá, de todos os mimos, das noites e dias inteiros fazendo aquele vídeo perfeito para o meu aniversário. Sei que é muito difícil para você me ver mal, o que acontece às vezes, mas obrigada por respeitar quando eu não quero conversar ou quero ficar sozinha. Você é incrível, consegue me fazer sorrir, e bem, tão facilmente.

Obrigada por me apoiar, por ir às competições, quando possível. Se eu fosse um pouco menos apegada às minhas medalhas, eu lhe daria uma. Mas saiba que dedico cada uma dela a você!

Mamãe, eu não sei o que eu faria sem você aqui comigo, me dando todo o apoio que você pode me dar. Obrigada por tudo! Agradeço até pelos almoços todo dia. Ah, e obrigada por lavar as vasilhas para mim ou arrumar a cozinha de vez em quando. Até os textinhos enormes que eu finjo que nem vi, mas choro toda vez que você manda ou que eu leio. Enfim, eu te amo muito mamãe, muito mais do que palavras podem expressar.

Com todo amor do mundo,

Filha de 15 anos, para a mãe de 46 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2023/08/31/carta-para-minha-mae/>



Tema: Escolha dos Filhos

Congonhas, 21 de setembro de 2022.

Assim como os pássaros, eu também preciso voar

Queridas mães,

Quando me foi solicitado escrever sobre minhas experiências enquanto filha, tentei pensar arduamente sobre alguma

situação específica com minha mãe, e não consegui. Até que, nesse processo todo de ir para o exterior, consegui visualizar um momento muito íntimo que passei com ela.

Minha mãe é uma mãezona, superprotetora desde que nasci, sempre muito preocupada com meu desempenho e sobre como eu lidava com os problemas da vida. Devido a isso, eu cresci com muito medo de errar, de não corresponder às expectativas dela e, por incrível que pareça, eu segui o mesmo percurso dela, me formando em Letras e me inspirando cada dia mais com sua maneira de ministrar as aulas.

Quando soubemos que eu havia passado para ir para Portugal, recebi a notícia sozinha, sem ninguém em casa. A primeira coisa que passou pela minha cabeça foi “como vou contar isso para minha mãe?” Sem matutar demais, liguei correndo para ela e já falei logo de supetão. Foi um misto de sentimentos, afinal, eu nunca saí de casa, fiz faculdade em Congonhas e sempre tive pavor de me afastar dos cuidados da minha família. Ela tentou (eu sei o quanto foi difícil) ficar feliz quando eu liguei, mas ela não conseguiu esconder a voz embargada, a cabeça a mil... Eu pensei em mim, em meus problemas e esqueci da dor que minha mãe estava sentindo por ter que se despedir de mim (mesmo que por pouco tempo).

Ela tem tentado deixar claro todos os conselhos que ela acha válido, e isso é muito engraçado. Parece uma criança quando vai dormir na casa da colega e liga de madrugada pedindo para ir embora.

É difícil criar coragem de ir quando a pessoa que você mais ama se demonstra instável com sua partida. Logo ela, tão forte! Com um aperto no coração, eu vou deixá-la, mas com a certeza de que será essência para o nosso crescimento individual. Sei que somos extensão uma da outra, mas

aprender a atender as necessidades da vida faz parte e está sendo um grande processo compreender isso. Me despeço ansiosa pela viagem e com saudades antecipadas da minha mãezinha.

Com amor,

Filha de 21 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2022/10/06/assim-como-os-passaros-eu-tambem-preciso-voar/>



Tema: Lidando com os sentimentos

Conselheiro Lafaiete, 4 de dezembro de 2022.

Pequenas Coisas

Queridas pessoas,

Quando fui convidada a escrever, eu fiquei um bom tempo pensando e repensando sobre uma história para contar a vocês. Pensei em algumas grandiosas, mas depois cheguei à conclusão de que os pequenos atos, às vezes, fazem mais efeito do que os maiores. Então vou contar uma história do cotidiano, que aconteceu em um dia comum.

Nesse dia específico, eu tinha esquecido um caderno muito importante em casa, e só percebi isso quando eu cheguei à escola. Respirei fundo e mandei mensagem para minha mãe. Como não costumo esquecer materiais em casa, minha mãe

não tinha a menor ideia de qual era esse caderno. Expliquei qual era direitinho e ela falou que levaria à escola. Eu agradeci e, depois de um tempo, o caderno foi entregue a mim.

O tempo foi passando e a aula acabou. Então eu peguei meu celular e vi que havia uma mensagem da minha mãe, de mais ou menos quando eu recebi o caderno. Ela dizia assim:

“Minha flor de pêssego, levei seu caderno aí... Quero que saiba que pode contar comigo, viu? Te amo até o planeta música...Tenha uma boa aula!”

Quando eu li esse recado, eu me senti super hiper mega amada. E o interessante é que, enquanto eu lia, tinha um monte de gente da minha sala, que também esqueceu o caderno, que estava falando que a mãe ia “matar”.

Bem, com isso nós podemos ver que amar e se sentir amado vem das pequenas coisas do dia a dia.

Obs.: Minha mãe veio aqui no meu quarto e disse que a carta está muito pequena. Mas eu não entendo, o importante é o conteúdo não o tamanho. Tenho certeza de que, se ela olhasse só o tamanho, não teria casado com meu pai (eu te amo, tá, papai).

De qualquer jeito, desculpa se ficou muito pequena, eu fiz o meu melhor.

Fiquem bem!

Filha com 14 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/10/13/pequenas-coisas/>



Realização é individual

Querida mãe,

Hoje venho aqui não como mãe, mas como filha. Sei que, às vezes, é difícil separar esses papéis, mas é assim mesmo. A minha relação com a minha mãe, assim como outras relações, tinha um quê de obrigação muito forte, sabe? Uma necessidade que, de certa forma, eu impunha e se materializava em ações, como: ligar para ela todo dia, estar sempre presente, criticar no sentido de controlar alguns comportamentos e falas, mas com uma demanda obrigatoriamente forte. Isso, às vezes, na verdade muitas vezes, me sufocava e me deixava exausta.

Tudo acarretava um peso exagerado, porque eu carregava comigo a crença de que era minha responsabilidade pessoal fazer dar certo. Dessa forma, aos poucos, foi ficando difícil e pesado. No meu processo de autoconhecimento, devagarzinho e por diferentes abordagens, fui tomando consciência deste aspecto da nossa relação e buscando experimentar novas maneiras de vivenciá-la.

Não é fácil olhar para a relação mãe-filha. Tem muitos sentimentos envolvidos. Fortes, intensos, ambíguos, confusos. A vantagem é que tive a oportunidade de fazer isso por doses homeopáticas, que passou por ferramentas do coaching, de educação parental, de programação neurolinguística, de constelação e, também, por meio de um grupo de mulheres chamado mulheres em foco, em que estudamos diferentes livros. Tudo isso foi me ajudando a olhar para essa relação de frente. Não foi fácil, mas foi, como posso dizer, libertador. Passei a es-

colher os momentos que eu queria estar presente e respeitar os momentos que eu precisava me ausentar e confiar que ela conseguiria resolver muitas das suas coisas. Passei a aprender a falar coisas importantes, que me incomodavam, com respeito e gentileza.

E, nesse processo, por incrível que pareça, fomos nos aproximando, verdadeiramente. Ela, com alguma frequência e geralmente com lágrimas nos olhos, me dizia estar reencontrando a filha. Eu adorava ouvir isso, pois, de uma certa forma, eu estava reconhecendo uma mãe diferente daquela que formatei. Mas, às vezes, surgia outra fala que era: estou me realizando nos seus projetos, o que ainda me trazia novamente o peso.

Sinceramente, com o pensamento que tenho hoje, acredito que cada pessoa precisa encontrar o seu caminho de realização. E quando a realização pessoal de uma mãe passa pela realização de uma filha, ou de outra pessoa, acredito que haja um desequilíbrio, pelo simples fato de colocar a responsabilidade no outro de algo que é de si. E de entender que não há controle sobre as escolhas do outro. Isso a deixava, de certo modo, com um comportamento estático, por não ter o que fazer, e que me deixava, por outro lado, com dificuldades em fazer minhas próprias escolhas. Então eu pensei: eu posso! Nesse caso, eu quero ajudar a minha mãe a se sentir realizada. Farei isso não só por ela, mas também por mim.

Nesse caminho, buscamos e encontramos seus escritos. Ela adora escrever e, desde muito tempo, guardava o que escrevia. Com a ajuda da família, amigos e profissionais, o fizemos. Recolhemos o que ela escreveu no decorrer dos anos e transformamos em um livro. Eu escrevi versos na tentativa de fazer a liga entre tantos poemas, causos, cartas e homena-

gens e o livro se materializou. E, no último fim de semana, dia 17/12/2022, aos 75 anos, houve o lançamento do seu primeiro livro.

E ela estava radiante. Brilhava como há muito tempo eu não via. Talvez, há muito tempo, eu não me permitia vê-la. Sei lá, só sei que foi lindo, emocionante, sensacional. E a beleza que vi na minha mãe autografando livros se transformou em orgulho, felicidade, amor e gratidão. E aí eu entendi ser isso. Esta é a relação que quero ter com ela: de amor, de espaço, de acolhimento, de orgulho, de ajuda mútua.

Ângelo Oswaldo, membro da Academia Mineira de Letras e Prefeito de Ouro Preto, assim escreveu no endosso do livro: “É raro esse encontro de mãe e filha no diálogo de um diário que une a poesia diuturnamente e embala o bem viver. Ler “Manuscritos de uma Vida” é acompanhar uma jornada de mulheres fortes e vitoriosas, na qual Vanda une Irene e Nívea para nos fazer abraçar o tempo por inteiro, revelado nessas páginas.”

Irene é minha vó, que hoje tem 99 anos... E assim eu sigo aprendendo a respeitar, identificar, reconhecer e transformar as relações entre mães e filhas da minha linhagem, na intenção de promover a sua continuação.

Com o coração sereno e agradecido, me despeço.

Filha de 45 anos, mãe de 75 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2023/02/16/realizacao-e-individual/>



Tema: Adicção

Rio de Janeiro, 20 de dezembro de 2022.

Um filho adicto

Fui convidado para participar do projeto cartas e escrever como filho.

Falar de meus pais (mãe com 73 anos e pai com 72 anos) sempre foi uma grande dificuldade, pois meus pais herdaram dos seus apenas a força do estudo e muita disposição para vencer.

Falar de sentimentos é algo que quase não ocorria lá em casa. Eu (com 45 anos) e meus irmãos fomos educados para ter excelentes resultados (nota 10 e nada menos que 10).

Lidar com essa cobrança toda sempre foi muito difícil para mim. Desde muito cedo, havia uma crença na família de que o licor poderia ser servido para crianças.

Achei dentro da família a melhor combinação (afeto das avós e tias-avós junto com o consumo de licor – só na casa de minha avó materna que não havia bebida alcoólica e demorei a entender a razão).

Assim, fui descobrindo na bebida alcoólica o prazer para anestesiarm toda aquela cobrança e, conseqüentemente, meu comportamento estava mudando, o que foi gerando ainda mais atrito na família.

Sem saber, estava trazendo à luz um grande problema familiar – o alcoolismo. Hoje sei que muitos de meus antepassados tiveram sérios problemas com bebida alcoólica.

Contudo, além do álcool, eu tinha um comportamento compulsivo somado a um pensamento obsessivo de estar sempre relaxado (anestesiado).

Assim fui crescendo, tropeçando na vida e com cada vez mais conflitos com meus pais. Afinal, tinha trazido à tona o comportamento de meu avô materno, o que muito incomodava minha mãe.

Assim fui crescendo, tropeçando, criando conflitos e por fim fui apresentado às drogas ilícitas por amigos (amigos mesmo, que eu frequentava a casa deles, meus pais e os pais deles eram amigos).

Ninguém jamais suspeitou que conhecemos as drogas por meio de amigos que já usavam drogas. Por fim, após ter concluído a faculdade, conversaram comigo e deram o seguinte ultimato: você muda este comportamento ou está fora de casa.

Assim, saí da casa de meus pais e continuei a usar drogas. Consegui fazer algum progresso profissional, mas, como nada sabia sobre o mundo das drogas, tudo o que construí eu destruí.

Por fim, me rendi no ano de 2009. Aceitei a ajuda de um amigo que conhecia a Narcóticos Anônimos e cheguei em um grupo no dia 08 de janeiro de 2009.

Hoje, continuo limpo e em recuperação, mas meu contato com meus pais pouco melhorou. Isso me serve para alertar que a confiança da família é a última a ser perdida, e ela nem sempre é restabelecida, mesmo com anos de recuperação.

Esta carta é mais no sentido de alerta e de informação. Ser filho adicto é seguir por caminho solitário pelas escolhas feitas no passado.

Filho com 45 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaemconstrucao.com/2022/12/22/um-filho-adicto/>



Tema: Cuidado com os pais

Ouro Preto, 12 de fevereiro de 2023.

Em teoria eu venho cuidar dela, mas é sempre ela quem cuida de mim

Queridas mães, hoje escrevo para minha mãe, sobre minha mãe. E escrevo para mim também.

Minha mãe encontra-se acamada há mais de 4 anos, após um 2º acidente vascular cerebral (AVC) que sofreu de forma muito fulminante.

No dia 22 de novembro de 2018, quando recebi de uma das minhas irmãs, a notícia de que minha mãe havia sofrido o danado do AVC dentro da UTI do hospital, após uma cirurgia de sucesso realizada com sucesso para tratar uma infecção na cabeça, eu me senti imediatamente na MATRIX. Sim, me senti em um mundo paralelo e corri para estar com ela, pois ela estava em coma, mas ainda viva.

Fui dirigindo para BH, mas não consigo me lembrar como cheguei lá. Eu estava com meu pai e acho que entrei em automático para não pensar que eu poderia chegar ao hospital e ela estar morta.

Chegando lá, a MATRIX tornou-se então minha realidade, e eu entrei em um mundo paralelo do qual tento aos poucos sair. Ver minha mãe sem poder falar, sem parecer sentir, me fez entender tardiamente que minha história ia embora com ela. Era como se, naquele momento, eu deixasse de existir. Tudo que eu ainda podia saber de mim e tudo que já se passou de mim foi embora com ela, embora ela não tenha ido embora, nem eu ainda. Eu olhava para os vidros dos prédios lá fora

e todos pareciam cacos infinitos perdidos sem poderem ser reconstruídos.

E é sobre este entender/buscar me reencontrar que vou falar um pouco hoje. Agora, a mulher que tudo sabe da história da nossa vida precisa de cuidados 24 horas por dia, não se comunica mais com eloquência. E eu vivi até ali sendo cuidada, entendida, acolhida, comunicada, aconselhada e formatada por ela.

E nessa história de eu ter que estar lá perto, para cuidar da pessoa que eu sempre busquei para me cuidar, fui descobrindo nossas relações, sobre as quais eu nunca pensava muito.

Descobri que meu amor pela profissão de professora veio dela. Que minha crença de que o mundo pode ser melhor por meio da educação veio dela. Que herdei dessa mulher maravilhosa uma pele invejável e um nariz arrebitado que me faz um pouco bonitinha (sempre me achei muito feia e a achei muito bonita). Descobri que meu rosto, minhas expressões, minha fala em velocidade 2 eu herdei dela (com uma pequena contribuição do meu pai). Descobri que minha fala sem filtro, também conhecida como autenticidade (ou falta de noção), veio dela. Que minha coragem, meu ímpeto de realizar, vem muito dela. Que minha capacidade de contornar obstáculos, também vem dela.

Em uma das últimas conversas que tive com ela, antes deste 2º AVC, mamãe me pediu para arrumar alguma coisa no celular e eu arrumei para ela. Algo muito bobo para mim, nem me lembro o que foi. Mas me lembro que brinquei com ela que, para conseguir fazer a “manutenção”, eu precisei estudar, foi muito e por muitos anos: fiz curso técnico, engenharia, mestrado e doutorado. E ela me chamou de zombeteira, e riu!

Hoje eu posso dizer que o que eu precisava não era estudar tudo isso, pois eu já tinha/tenho o que precisava/preciso para qualquer manutenção ou atividade que faço na vida: eu tenho o sangue, a força, o DNA da minha mãe!

Há, claro, uma parte de mim que me faz única, como a cada um de nós no mundo. E é nesse ser único que sou que busco completar e levar adiante toda a energia que minha mãe colocou em sua vida, em ser luz, em ser guia, em ajudar e ser empática com as outras pessoas.

E assim sigo, mamãe, sendo cuidada por você até o final da minha vida!

Filha número três, com 46 anos.



Escute a carta pelo QR Code ou pelo link:

<https://diariodamaeemconstrucao.com/2023/03/16/em-teoria-eu-venho-cuidar-dela-mas-e-sempre-ela-quem-cuida-de-mim/>



Capítulo 9

Ilustrações das cartas

Ah, as cartas!
Quanto conhecimento existe em cada carta!
E cada pessoa que as lê, que as ouve,
Absorve o que foi compartilhado,
Incorporando o seu próprio olhar na interpretação,
Traduzindo-a de uma nova maneira
Única.
Venha, então, conhecer o que essas
crianças, adolescentes e adultos,
que se aventuraram a traduzir
os conhecimentos das cartas
através de seus olhares,
materializaram nestas ilustrações.

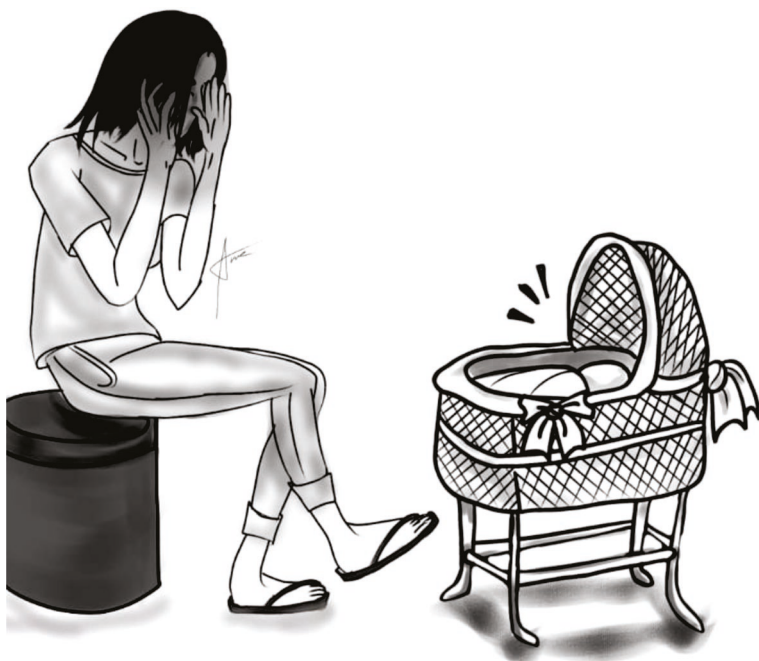
Nívea Viana



Desenho: *Nascer e Florescer*

Ilustrador: Ana Beatriz Ferreira Batista

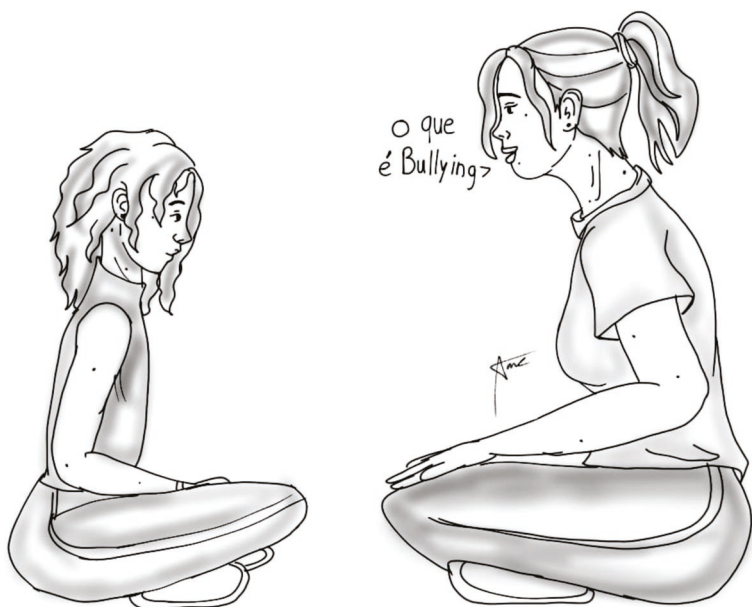
Carta inspiração: Ser mãe é uma graça



Desenho: *Depressão pós-parto*

Ilustrador: Rayanne Rodrigues Teixeira Dutra da Silva

Carta inspiração: Maternidade: a arte de renascer



Desenho: *Bullying*

Ilustrador: Rayanne Rodrigues Teixeira Dutra da Silva

Carta inspiração: Bullying, mas afinal, o que é?



Desenho: *A sorte de ter várias mães*
Ilustrador: Cecília Ferreira Fonseca Paiva
Carta inspiração: *A sorte de ter várias mães*



Desenho: *Adolescentes precisam de espaço*

Ilustrador: Ana Clara Cardoso Ribas

Carta inspiração: Adolescentes precisam de espaço



Desenho: *Assim como os pássaros, eu também preciso voar*

Ilustrador: Elis Indira Xavier Viana

Carta inspiração: Assim como os pássaros, eu também
preciso voar



Desenho: *Aprendendo a me valorizar*
Ilustrador: Isabela Cristina Silva Viana
Carta inspiração: *Aprendendo a me valorizar*



Desenho: *A pandemia e o medo de socializar*
Ilustrador: Sara Vasconcelos dos Santos
Carta inspiração: *A pandemia e o medo de socializar*



Desenho: *A sorte de ter várias mães*

Ilustrador: Leona Busto Costa

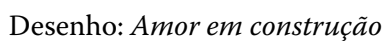
Carta inspiração: *A sorte de ter várias mães*



Desenho: *Crianças acreditam na gentileza*

Ilustrador: Matilda Busto Costa

Carta inspiração: Crianças acreditam em gentileza



Carta inspiração: Amor em construção



Desenho: *Mães funcionais*
Ilustrador: Rebecca Fraidemberge Busto
Carta inspiração: Mães funcionais

OBS.: Se você tiver interesse em conhecer as imagens coloridas, acesse o link:

Link das imagens

<https://diariodamaeemconstrucao.com/ilustracoes/>





Sílvia Grasiella Moreira Almeida, é docente do IFMG (Campus Ouro Preto). Possui formação em Engenharia Elétrica e coordena o projeto de Extensão que apoia o blog Diário da Mãe em Construção e suas redes sociais. Atua em projetos que tenham viés social, sejam eles de extensão, pesquisa, inovação ou ensino.



Nívea Cristina da Silva Viana, é uma menina-mulher encantada por pessoas, família, histórias e cartas. É também filha, irmã, tia, madrinha, esposa, geóloga e atua profissionalmente como coach familiar. Conhecer pessoas e histórias expande o meu mundo e meu mundo expandido alivia culpas e me permite sonhar e realizar.



Gisèle Aparecida Xavier Viana, é mulher, filha de mãe, tias e avó, esposa, mãe de três meninas, mestra, professora de matemática e pedagoga. O mundo da escola e da educação, no qual eu respiro constantemente, e o fato de ser filha devárias mães me motivam a procurar melhorar cada dia mais o meu maternar. Para tal, penso que preciso buscar me conhecer $\propto$ respeitando minhas vivências e as histórias das mulheres da minha família $\propto$ e compartilhar experiências com outras mães, por meio de conversas, vídeos, áudios ou cartas.

A inspiração do Diário da Mãe surgiu na celebração pelo Dia das Mães de 2021, na presença da minha mãe, avó, cunhada e sua mãe. Entre uma taça de vinho e outra, olhei ao redor e tomei consciência da quantidade de histórias maternas ali presentes. E, como um estalo, percebi como muitas dessas histórias haviam me ancorado nos momentos de desespero e solidão, intensificados pelo isolamento. E vieram pensamentos: se foi importante para mim, pode ser para outras mães. Histórias individuais e únicas me lembraram cartas. Escrever eterniza e pode ser terapêutico. E nesse devaneio, imaginei como seria lindo e rico criar um espaço para uma coletânea de histórias maternas, sem julgamento. Uma iniciativa assim precisa também ser coletiva, então chamei minha cunhada. Esse foi o primeiro passo dessa construção. Nívea Viana.

O Diário da Mãe em Construção, volume 2, é fruto de um projeto homônimo que nos convida a olhar, de forma acolhedora, as diferentes realidades da maternagem líquida, aplicando o termo com que o filósofo e sociólogo Zygmunt Bauman adjetivou a modernidade.

A riqueza dessa coletânea está em entendê-la como líquida, por permitir observá-la com acolhimento e sem julgamento, moldando-se a partir dos olhares, das vivências e das experiências das mães-escritoras corajosas, que se aventuraram a olhar para a própria história e transcrevê-la no formato de cartas.

Moldada também pelo atravessar dos diferentes ciclos familiares (da idealização de um filho à oportunidade de ser avó). Também pela possibilidade de conhecer as nuances da paternidade e os olhares dos filhos para o contexto familiar, pois este volume contempla cartas de pais e filhos.

E, assim, despida da rigidez, muitas vezes imposta, que possa inspirar a construção de uma maternagem cada vez mais respeitosa consigo mesma e com os demais membros da família.

Venha conhecer o nosso projeto. Visite o site!

PARCEIROS EXTRAORDINÁRIOS:

