

## Lidando com a culpa materna

---

Ultimamente é muito comum que qualquer exigência que a gente faça às mães é vista com muito maus olhos, né? Claro que cada família tem uma realidade, cada maternidade é única, cada circunstância é única. Às vezes a gente passa por situações realmente muito difíceis. A maternidade e o exercer a nossa maternidade não é uma coisa linear, imaculada, em que a gente sempre vai acertar. Obviamente que não é. A gente aprende com os nossos próprios erros, a gente já não nasce sabendo ser mãe, e a gente vai desenvolvendo essa capacidade com o tempo.

Só que é muito comum a gente escutar hoje, né? *“Ah, é sobre isso”*. Já ouviu essa frase várias vezes, né? *“Ah, é sobre isso”*. Essa frase quer dizer, *“me deixa eu fazer da forma como eu quero levar a vida, né? Não tem um jeito certo de fazer, não venha me exigir demais, você está exigindo porque você tem essa e essa circunstância diferente, não tem um padrão para a gente viver a maternidade”*, de fato, não tem um padrão para a gente viver a maternidade, a gente está lidando com pessoas, então cada mãe é uma, como eu dizia, tem uma circunstância familiar específica, tem uma circunstância financeira específica, uma ajuda de pessoal específica, um marido específico, com crianças específicas, né?

Então assim, a maternidade, como eu dizia, ela não vai ser linear, tudo bem? Só que existe sim uma forma melhor da gente fazer as coisas, tá bom? Mas antes de a gente falar isso, só lembrando que qualquer tentativa de a gente atribuir um juízo de valor a uma atitude materna, é as pessoas falam, *“ah, porque isso é falta de empatia, isso é machismo, isso é fundamentalismo, isso é colocar uma carga excessiva às mulheres”*, né? *“Vamos deixar que cada mãe faça as coisas da forma que dá, que ela não se culpe por isso, para de ficar jogando carga, uma carga alta na vida das mulheres, né? Mas deixa ela fazer do jeito que dá, volto a dizer, você fala isso porque.... Não queira você ser uma heroína, não queira levar tudo sozinha, se você está se sentindo culpada, não se sinta assim”*, né? Então a gente, de alguma maneira, a gente quer dividir um pouco a nossa culpa, a gente quer falar sobre a nossa culpa e quer que alguém nos fale, *“não se sinta assim, não fique assim”* que a gente seja de alguma maneira acolhida, né?

E aí eu quero que vocês vão perceber que eu não vou falar contrário a isso, né? Mas eu queria só que vocês entendessem de onde vem essa culpa materna e o que significa a verdadeira culpa e o que significa o remorso, que seria uma falsa culpa, né? Então a maternidade, né, muitas vezes as pessoas falam que a maternidade é um aprisionamento cultural imposto e que a gente precisa se libertar disso. A gente não pode querer ser essa mãezinha perfeita que não tem erros e

querer fazer tudo do melhor jeito, a gente tem circunstâncias diferentes e vamos fazer do jeito que dá e é sobre isso, né?

Agora eu fiquei pensando, né? Você já conheceu algum homem que se sente culpado por que o filho tirou uma nota ruim na prova? Ou algum homem que se sente culpado por que o bebê não está mamando? Ou algum homem que se sente culpado por que o filho está acima do peso? Ou por que o bebê não se desenvolveu adequadamente na barriga da mãe? Ou por que o seu filho está fazendo birra no shopping? Ou por que ele está usando drogas? Ou por que a mulher não conseguiu ter um parto normal? Ou por que a sua filha está fazendo bullying com outras crianças na escola? Já parou para ver algum homem que ficou se martirizando em relação a isso?

O que acontece é que esse sentimento que acontece nas mulheres que a gente se sente culpada por que o nosso filho não tirou uma nota boa, por que o nosso bebê não está mamando, por que a gente não conseguiu fazer um parto normal, por que a gente não conseguiu, por que o nosso filho está fazendo birra no shopping, por que a nossa filha está fazendo bullying com alguém na escola, né? Isso não é cultural, isso acontece no fundo do nosso ser, a gente se sente plenamente conectada com os nossos filhos e isso é muito próprio do feminino, né? Com a nossa própria realidade material da nossa casa, se alguém fala *“nossa essa casa está bagunçada”*, a gente não escuta *“a casa está bagunçada”*, a gente escuta *“você não conseguiu organizar essa casa”*, né? E isso não é porque todo mundo fica dizendo *“oh, você tem que organizar essa casa, porque a sociedade espera isso de você”*, você se sente assim, porque quando a gente vê, por exemplo, uma notícia de jornal de que aconteceu um assalto ou que aconteceu um desastre, a gente se relaciona com essas notícias de forma diferente, a gente não simplesmente consegue ouvir a notícia e ir trabalhar, a gente escuta a notícia e fica pensando nas pessoas que estão lá como é que foi isso, e se fosse meu filho, e se fosse eu, *“caramba como está essa sociedade, como é que eu posso fazer para que essas coisas melhorem”*, né? Isso é muito próprio do feminino, a gente se embola com essas coisas, né? Isso é muito, é quase que como se a maternidade fosse isso elevado à décima potência, então de fato a gente tem uma preocupação diferente com as pessoas, a gente tem, quando a gente olha a casa a gente não acha que a casa está simplesmente bagunçada, a gente acha que a gente não conseguiu criar um ambiente em que fosse um ambiente de casa, um ambiente acolhedor, um ambiente em que as pessoas se sentissem bem, porque isso é muito próprio do feminino, a gente olha para o humano, a gente deseja a melhora do ser humano, a gente se preocupa com valores que são propriamente humanos, isso é muito intrinsecamente feminino, né?

Então de fato a gente se preocupa diferente com os nossos filhos, a gente se preocupa diferente em relação ao desenvolvimento físico, intelectual, ao

desenvolvimento afetivo, moral, transcendente, a gente se embola com aquilo e de alguma maneira a gente traz a responsabilidade para nós, como essa história, por exemplo, da televisão, a gente traz aquilo, aquilo entra dentro de nós e a gente não consegue se desconectar, simplesmente eu vou trabalhar e deixo, ou vou trabalhar e deixo meu filho, né? É mais fácil que os homens consigam essa desconexão um pouco, né? Eu estou em casa, eu fico em casa, eu me preocupo com a família, mas ao mesmo tempo quando eu estou na rua trabalhando, é isso que eu me preocupo, quase que como se tivesse essa desconexão, ainda que obviamente que há uma unidade entre eles, né? Os homens que de fato são maduros, há uma unidade, mas eles não têm esse vínculo que a gente cria com as coisas e as pessoas, né?

Então é isso, eu não estou dizendo que os pais não ligam, mas eles ligam diferente, doem menos no peito deles, eles não perdem noites de sono por conta desses temas, eles não perdem noites de sono pensando, *“ai, como é que eu vou fazer para que o meu filho tenha o hábito da leitura, como é que eu vou fazer para que ele melhore na escola”*, né? E não porque eles não são solicitados a isso, é que aquilo não toca no coração da mesma maneira do que toca para nós, você vê nos grupos de colégio, pelo menos no grupo do colégio dos meus filhos, não tem nenhum homem, e quando tem um homem a gente acha até estranho, fica um pouco incomodada de haver um homem ali, a gente ficar falando as nossas coisas. Não existe um grupo de WhatsApp com 400 homens falando sobre introdução alimentar, né? Então não existe grupo de WhatsApp de turma de filho para ver se está fazendo dever de casa, para ver se está levando a blusa branca que a professora pediu, né? Enfim, os homens, é mais fácil para eles, *“ah, eu acho que eu vou contratar uma pessoa para poder avaliar isso”*, porque eles fazem isso sem remorso, sem culpa, eles simplesmente *“ah, eu vou delegar porque eu tenho outras coisas para fazer”*. Se a gente resolve delegar, que alguma outra pessoa veja se o meu filho tem os materiais da escola, se está indo, se vai ter apresentação de dia das mães, dia dos pais, se ele está indo bem, se ele não está indo bem, a gente se sente super mal, isso não é uma imposição social, a gente se sente, isso vai no fundo do nosso coração.

E daí vem a nossa culpa materna, a gente se sente responsável de forma diferente pelos nossos filhos, as mulheres, as mães, elas se sentem impelidas a se importar, a participar ativamente da formação dessa criança, né? Então, ao mesmo tempo que ela se sente, que ela precisa responder às demandas da maternidade ela também sente, que ao mesmo tempo em que ela se sente impelida a isso, ela sente que é impelida a cuidar de outras coisas onde tem pessoas envolvidas. O marido, a casa, para que todos se sintam acolhidos, as amigas, o desenvolvimento do intelecto, para que possa fazer diferença no mundo, o meu trabalho, para que eu possa fazer diferença no mundo. A minha piedade, para que eu tenha esse influxo de algo externo a mim e que me dê forças para continuar para frente. Isso é muito

próprio do feminino. Em que a gente recebe algo, para que a gente possa devolver esse algo, para que a gente possa gerar, para que a gente possa curar as pessoas.

Então quando a gente vê uma mãe que não se importa com o seu filho, isso é muito chocante e muito dolorido. Quando a gente sabe da notícia de uma mãe que jogou o seu filho no rio, por exemplo. *“Caramba, como uma mãe é capaz de fazer isso?”*. E na própria Sagrada Escritura tem isso, *“ainda que uma mãe possa esquecer do seu filho, Eu não esquecerei”*. Ou seja, no sentido de que esse é o máximo, o cuidado que uma mãe tem com o seu filho, ela não se esquece nunca, ela está sempre com ele na cabeça, ela se sente responsável por ele, e ainda que ela faça isso. Ou seja, seria o máximo do que um ser humano é capaz de se doar para o outro, *“Eu não te esquecerei”*. Então, ou seja, a mãe é colocada como um máximo mesmo. Então um pai nunca vai alcançar isso. Então o vínculo que a gente tem com os nossos filhos é diferente. A gente se importa diferente. Então ainda que a gente diga *“é sobre isso, não se cobre tanto”*, a culpa aparece dentro de nós. A gente percebe que estamos envolvidos, a gente não consegue simplesmente não ligar. A gente diz *“é sobre isso”*, mas ao mesmo tempo quando a gente escuta, *“poxa, será que eu poderia então estar dando de mamar na mamadeira? Será que então eu não teria que estar fazendo leite materno? Será que então eu deveria fazer parto normal, ao invés de cesárea? E se eu tomar uma decisão diferente? E se essa decisão não for a melhor para o meu filho? Qual escola será que eu vou decidir?”*. Isso, a gente fica angustiada com isso, porque a gente quer, e a gente se importa de maneira diferente com os nossos filhos.

E é claro, quando a gente tem medo de não ter correspondido a essa responsabilidade, a gente se sente um pouco culpada mesmo. E a gente vai conversar um pouco sobre isso. É claro que não é tudo culpa das mães. Muitas vezes a gente acaba colocando culpa onde não tem, ou seja, é importante que a gente deixe claro, que por mais que a gente eduque os nossos filhos, coloque todo um plano educativo, uma intenção educativa, tente ser primorosa na educação dos nossos filhos, eles têm a liberdade humana, e eles podem agir, e quando eles crescerem vão agir usando a sua própria liberdade. Então, ainda que uma mãe tenha sido super zelosa, cuidadosa, e tal, eles podem escolher um caminho que ela julga que não era o melhor caminho. E que de fato moralmente não era o melhor caminho, que ela vê claramente que não trará a felicidade para o seu filho. E muitas vezes a gente não controla isso.

Ou por exemplo, quando uma criança se machuca, ou seja, a gente estava atento e mesmo assim se machucou. Isso não deveria nos trazer culpa, porque de fato, tem coisas que estão fora do nosso controle. Nós sermos pessoas totalmente controladoras, achando que tudo está sob o nosso controle, também é muito ruim. Então também não é uma virtude. Controlar a vida dos nossos filhos, achando que, tentando tirar as frustrações, tentando diminuir os problemas, não deixar que eles

de fato cresçam, isso também vai trazer muita culpa materna. Porque é quase impossível que isso não aconteça, então porque essa é a vida. Saber educar os nossos filhos para que eles amadureçam, saber até onde eu tenho que ir, até onde eu tenho que deixar, e saber que ele tomar uma decisão, e ele assumir essa decisão, isso faz parte, isso é realmente importante. E quando você vai tomando consciência das suas atitudes, as suas atitudes são cada vez mais refletidas, cada vez mais você age e não reage, menos a culpa materna vai aparecer. Porque quando alguém chegar assim para você e fala *“ah, não, porque você foi muito desatenta”*. Mas você sabe que você estava sendo atenta naquele momento, que você estava prestando atenção, e aquilo não vai te atingir, porque você fala *“não, não, não.. eu estava atenta, eu estava prestando atenção, e mesmo assim aconteceu”*. Ou também o contrário, se de fato você não estava tentando ser atenta, não estava tentando ser atenta, não estava se examinando nisso a todo momento, e alguma coisa aconteceu, você fala *“é, realmente, eu fui desatenta”*, e aí a culpa vem, mas é uma culpa verdadeira. Porque você tinha culpa, você poderia ter feito diferente.

Então vamos lá, muitas vezes as mães se questionam *“onde foi que eu errei?”*. Às vezes essa frase tem uma razão de ser, às vezes ela não tem. Às vezes você não errou em lugar nenhum, é sobre isso que eu falava, às vezes é a liberdade do seu filho que ele escolheu, você o educou muito bem, mas a gente está educando pessoas, e não adestrando cães. Então eles vão agir de forma livre, e você não tem domínio sobre os seus filhos. Então a gente precisa o tempo todo saber disso, e refletir sobre isso, e estar preparada. Você está educando o seu filho para que ele faça tudo o que você manda, ou você está educando o seu filho para que ele desenvolva as virtudes, para ele possa agir de forma virtuosa, e agir usando a sua liberdade de forma responsável? Né? Então é necessário isso, e aí está a diferença em ser autoritária e ter autoridade. Ser autoritária é *“faz do jeito que eu quero”*, e tentando evitar todo o tipo de problema. E isso você está criando uma criança fraca. Se você tem autoridade, se você mostra para ela com clareza, se ela vê em você uma autoridade, um modelo que você sabe o que está fazendo, que ela quer ir atrás das coisas que você está mostrando para ela, que ela percebe que você está a orientando, faz um bem para ela, ela em geral vai se formar, vai pegar isso para si para agir no mundo. E agir com autoridade dessa forma não é nada fácil. Então é claro, se você age de forma autoritária é muito mais fácil que você tenha culpa, porque você acha que está tudo sobre o seu domínio. Se você age com autoridade, menos, porque você tentou dar todas as ferramentas, e o seu filho vai lá, e vai utilizar essa ferramenta de uma forma ou de outra. Mas você estará lá para ajudá-los se necessário em algum momento se couber a você fazer isso, caso você precise ajudá-lo e a decisão não tenha sido a melhor de todas.

Então muitas perguntam né *“aonde foi que eu errei?”*. Porque às vezes elas percebem, no fundo, que de fato elas erraram mesmo, que de fato elas tinham que

fazer diferente. Quantas e quantas vezes eu não recebo mensagens de mães que gostariam de ter feito as coisas diferentes. Elas veem as coisas que eu vou falando no Instagram, e falam *“puxa, se eu tivesse te conhecido quando os meus filhos eram pequenos, se eu tivesse te conhecido a um tempo atrás eu faria muita coisa diferente, eu fiz muita coisa errada, porque eu não sabia agir de uma outra forma, mas eu vejo que, de fato, puxa, estou vendo as consequências disso agora”*. Então muitas dessas pessoas educaram através do bom senso.

O que seria educar pelo bom senso? Educar através de uma memória educativa. Como eu fui educada, eu fui educada de uma determinada forma e a nossa tendência é reproduzir isso nos nossos filhos, porque a gente se lembra como os nossos pais fizeram. Então a gente tende a fazer isso muitas vezes, aliado a um palpite aqui e outro ali. Em que alguma pessoa vai falar uma coisa aqui, uma outra pessoa vai falando outra coisa ali. E aí você vai reagindo *“então eu vou fazer isso, então eu vou fazer aquilo”*. Ou seja, são pessoas que nunca aprofundaram os motivos das suas ações. Não aprofundaram para agir com uma intenção de fato educativa, pensando o que as suas ações hoje, vão ter de consequências no futuro. Não refletem como que essas ações vão impactar na vida dos nossos filhos.

Então, e o bom senso não é algo que a gente nasce com ele, é algo que se forma, a gente forma o nosso bom senso. Por exemplo, quando eu tive o meu primeiro filho, eu tinha o meu “bom senso”, hoje que já são 13 anos estudando sobre educação, depois de 7 filhos, é óbvio que o meu bom senso é outro bom senso. Porque o bom senso se forma através da experiência, através da boa leitura, através de bons exemplos, através de reflexões pessoais, que você fica matutando naquilo com retidão para tentar de fato as coisas serem melhores, de erros e acertos que você vai tendo ao longo da sua vida. De percepções de coisas que você achava que eram realmente muito importantes, e ao longo do tempo você viu que não eram tão importantes assim. Ou ao contrário, pedindo conselhos a pessoas que tem uma verdadeira sabedoria, que estudaram sobre o assunto, que educaram muitas crianças, que você vê que são crianças realmente bem educadas. Você fala *“caramba, essa pessoa tem ali um “q” a mais que ela consegue me ajudar”*.

Então essas mães elas percebem que elas fizeram errado, e hoje elas veem as consequências dessas atitudes nos seus filhos, e elas gostariam de voltar atrás e muitas vezes não tem como. Porque existe sim uma forma certa da gente fazer as coisas. Ainda que haja uma pluralidade nas particularidades. Então existe uma forma certa de eu agir no mundo, de me relacionar com as pessoas. Existe uma forma certa de ser de fato generosa, de eu ser de fato laboriosa, de trabalhar bem. Então não é tanto faz, estudar bem ou mal, não é tanto faz trabalhar bem ou mal. Não é tanto faz, eu ser invejoso ou não. Não é tanto faz eu passar sete horas na frente de uma televisão ou ler livros. Não é tanto faz eu ser uma pessoa que empresta as minhas coisas não. Não é tanto faz ser sincero ou não ser sincero.



Entende? Enfim, não é tanto faz eu ser pontual ou não ser pontual. As coisas tem consequências, quando eu tento agir de forma virtuosa, eu estou sendo uma pessoa melhor. Agora, isso não tem nada a ver com as minhas circunstâncias. Então eu posso ter uma circunstância de vida em que eu tenho uma rede de apoio, em que eu tenho uma condição financeira boa, em que eu tenho um bom estudo, em que eu tenho um bom marido, em que eu tenho filhos saudáveis, e eu achar que, nessa circunstância eu preciso educar os meus filhos a fazer a coisa certa com essas circunstâncias. Ou existe a circunstância, vou colocar o extremo oposto, né, de eu não ter uma condição financeira, de meu marido ser uma pessoa difícil, dos meus filhos terem alguma doença, ou enfim. E aí eu vou ter que educar os meus filhos nas virtudes do mesmo jeito. Em alguns momentos, um lado vai ser mais fácil do que o outro. Só que nós duas, essas duas mães, estão convidadas a serem a melhor mãe que elas podem ser para os seus filhos e agirem com autoridade dentro das suas circunstâncias.

Então o fato de eu ter uma circunstância difícil não me exime da responsabilidade de educar o meu filho da melhor maneira. As duas circunstâncias vão exigir de nós mais do que algo externo, uma luta interna. Porque colocar os nossos filhos para ler todos os dias, estudar todos os dias, comer adequadamente, comer tudo que está no prato, dormir no tempo de sono que eles precisam, enfim, desenvolver a generosidade, tentar desenvolver para que não sejam crianças invejosas, desenvolver a gratidão. Isso a gente tem que ensinar os nossos filhos independente da circunstância. Isso fala muito mais sobre a maneira como eu me esforço ou como eu tenho a intenção de educá-los nisso do que nas circunstâncias externas. Nenhuma circunstância externa vai me impedir de ensinar os meus filhos a que eles façam de fato o melhor que eles podem em determinado momento, tá bom?

Então, isso, a gente precisa encontrar a excelência no exercício da autoridade para os nossos filhos, independente da circunstância. Então a gente precisa identificar em nós a ignorância. *“Caramba, eu não sei. Eu não sei fazer um plano educativo. Eu não sei ter intenção educativa. Eu nunca pensei sobre isso”,* né? E conhecer o certo a ser feito, bem, então como é que eu posso fazer? Que virtudes são essas que ela está falando? Qual é a melhor maneira de agir diante da birra? Não é tanto faz. Não é tanto faz. Se você tomar um caminho ou outro, você vai estar formando o caráter do seu filho num trilho ou no outro, entende? Se você coloca o seu filho diante de uma situação de frustração e abafa essa situação, você vai estar educando essa criança para que ele seja uma criança fraca. Se, por outro lado, ele está numa situação de frustração e você o ensina a lidar com isso, você está formando esse caráter. E isso não tem nada a ver em ter dinheiro, em ter rede de apoio, não tem nada a ver em você ter um marido bom ou não. Isso tem a ver com você. Isso tem a ver com as suas lutas interiores e como você vai passar isso aos seus filhos. Claro, em alguns momentos a gente pode ter uma facilidade maior

ou menor. É o que eu dizia em uma aula atrás sobre a fábula da lebre e da tartaruga. Nós, mães, a gente não é a tartaruga que vai constantemente, todos os dias, igualzinho, como se a gente não tivesse percalços. A gente é como uma lebre. A gente corre um pouquinho, para, redesenha, corre mais um pouquinho, para, entende? Mas, a gente precisa vencer a corrida, a gente precisa chegar lá, ok?

Então, uma vez eu vi uma palestra em que a pessoa fazia uma comparação que eu achei muito boa e me ajudou demais, assim. Ela fazia uma conta matemática e ela pegava o valor de 1,01 e elevava a 365, ou seja, 365 dias no ano. Esse valor dava, essa potência dava o valor de 37,8. Se ela pegasse 0,99, ou seja, poucos centésimos a menos, e elevasse a 365, isso daria 0,02. Então, ou seja, diferença de 0,99 para 1,02, que é 0,02, ou seja, a diferença muito pequena, quando você eleva a 365 dias, que são 365 dias no ano, você tem uma diferença muito discrepante entre 37,8 e 0,02.

O que eu estou querendo dizer com isso? Quando você faz pequenas coisas, pequenas mudanças no seu dia, que é isso, a diferença de 0,99 para 1,01, quando você faz pequenas mudanças, você tem, ao longo de um ano, ao longo de uma vida inteira, uma diferença enorme. Se você multiplicar isso por esse valor de 365 dias por 12, que seria o período da infância, você teria diferença de 435 para 0,30. Ou seja, na diferença de 0,02 entre os dois números, num montante de 12 anos, deu uma diferença gigantesca.

O que eu quero falar com isso? Faz diferença, sim, as coisas pequenas. Não é *“sobre isso”*. Não. Essa diferença, essa pequena diferença, é a diferença que distancia uma mãe que apenas reage, de uma mãe que age, de uma mãe que faz as coisas com intenção educativa. É a diferença discrepante entre uma maternidade reclamada e uma maternidade vivida. As duas vão ter as mesmas dificuldades de acordar de madrugada, uma criança que não come, uma criança que tem dificuldade na escola, uma criança que está falando mal com o irmão, uma discussão entre duas pessoas, uma criança que está passando por uma dificuldade de leitura. As duas, porque circunstâncias acontecem na vida de todas. Só que a diferença é que uma respondeu com 1,01 naquele dia, e a outra respondeu com 0,99. Entende? Uma falou, vou dar um pouco a mais, um pouco a mais. Eu vou dar um sorriso. Eu vou viver isso com paciência. Eu vou, de fato, tentar ajudá-lo. Eu vou tentar, de fato, sentar aqui e traçar verdadeiramente um plano. Eu vou tentar ser um pouco mais paciente. Eu vou tentar ser generosa com o meu tempo. Eu vou tentar não ficar no celular e prestar atenção no que ele tem a dizer. Eu vou ler uma pequena história.

Então, é a diferença de pequenas coisas, que ao longo de uma infância, ao longo de uma vida, depois da adolescência, que vão fazer uma diferença enorme. Então, quando a gente vem aqui para a comunidade, não se trata de eu dar uma ferramenta, chave, um pulo do gato gigantesco, *“olha, vocês vão criar, se vocês*



*fizerem isso, seus filhos e tal*". Não, o que aqui eu proponho para vocês é uma mudança de disposição. É um despertar do espírito de vocês para que pequenas atitudes no dia a dia, que parecem sem importância, fazem uma diferença enorme na formação do caráter dos nossos filhos. E é uma coisa que vai escalando. Algo que nos parecia muito complicado, quando a gente vai vencendo, digamos, quando a gente coloca nos nossos filhos muito pequenos, cuidando dos quatro hábitos básicos, do sono, da alimentação, da higiene, da ordem. *"Caramba, eu vou cuidar bem disso, eu vou cuidar da rotina, vou cuidar do sono, colocar para dormir cedo. Vou lutar para que durma a noite inteira, para que ele coma de tudo. Eu vou lutar para tudo isso, e aí depois eu vou dar um passo na frente. Vou lutar para que ele tenha temperança, vou lutar para que ele tenha fortaleza, vou lutar para que seja generoso, vou lutar para que seja uma criança prudente. Vou lutar para que seja uma criança justa, vou lutar para que seja uma criança sincera"*. Entende? São os degraus que a gente vai subindo com os nossos filhos, e que é degrauzinho a degrauzinho, só que a gente só tem como passar para o próximo se a gente conseguir cuidar do anterior, e diz respeito a coisas muito pequenas.

Então quando a gente fala *"é sobre isso"*, não é só um passeio no shopping para ter um tempo para mim, enquanto o meu filho fica com qualquer pessoa, que não você, se você pudesse estar lá. Não é só um tempo no celular, se eu pudesse estar lendo uma história para o meu filho. Não é só um tempo no celular do meu filho sem supervisão para que eu possa fazer alguma coisa. Não é só uma palmada porque você perdeu a paciência. Não é só uma questão de equilíbrio por ser muito exagerada. Não é só sobre isso, e vamos viver do jeito que eu imagino, do jeito que dá. Não, faz uma diferença muito grande.

E aí o que acontece? O que é a culpa? A culpa é uma sensibilidade da consciência por ser responsável por uma ação, que é uma ação má. Por quê? Porque eu deveria estar fazendo outra coisa. Eu deveria, é, cuidar de não me omitir em determinadas coisas, de cuidar das minhas palavras, de cuidar dos meus pensamentos, cuidar das minhas atitudes, e eu não fiz, porque *"é sobre isso"*. Entende? Então a culpa, ela está mais para um sistema de segurança nosso, um alarme, um alerta, do que para ser um carrasco e uma punição para nós. Então não é fruto de uma sociedade punitiva. Isso está intrínseco dentro de nós mulheres, principalmente em relação aos nossos filhos. A gente se sente responsável, a gente se sente impelida, e é para ser assim. Se nós não fizermos, ninguém fará por eles. Entende? Então esse sistema de culpa é um sistema de segurança, de alarme, de alerta, cuidado. Ele precisa de você. Você pode, sim, agir de forma diferente, tá? Então é um sistema de justa responsabilidade por nossas ações. A gente é responsável, sim. A gente é responsável, sim. A maternidade é a responsabilidade nossa. A gente não pode delegar isso a outras pessoas. *"Ai, Samia, mas isso é pesado demais"*. Não é pesado demais, é o peso que tem. Entende? Não é nem demais nem de menos, é o peso que é. Ponto final. Entende?

Então, só que essa culpa não é a mesma coisa de remorso. Remorso é uma falsa culpa, mas que na verdade é um sintoma de orgulho. Que a gente está com vergonha, a gente está sofrendo por consequências sociais. *“Ah, eu tô com vergonha porque meu filho tá fazendo uma birra”*. Isso não é culpa. *“Ah, eu tô me sentindo culpada porque ele fez birra”*. Bem, se você está educando o seu filho da forma como você sabe que é correta fazer, e ele teve um momento que ele ficou chorando, você não tem que se sentir culpada. Você precisa entender que ele está passando... teve aquela atitude, e como que você vai fazer para ajudá-lo a sair daquilo. Isso é... Entende? Se você de fato não fez nada, aí você deve sentir culpa. Se você tipo, *“sinceramente, dane-se, fica aí chorando”*. Isso você merece se sentir culpada porque essa não é a sua responsabilidade. Sua responsabilidade é orientá-lo numa circunstância que, apesar de muito comum, que a gente viu isso na aula de birra, ela precisa ser ajustada. É a mesma história... Volta lá na aula de inveja. Apesar de ser um mecanismo comum, natural, se você deixar andar, vai trazer consequências muito ruins. É a mesma coisa da birra, né? Então, a culpa, ela é um verdadeiro sentimento, uma dor física, né? Tipo, como a dor física, como a fome, como a sede, que é um indicativo natural de que há fome, você precisa comer, você precisa beber, né? Você não pode botar a mão aí, você vai se queimar. O sentimento de culpa também. Então, é natural que a gente se sinta. Se a gente não está assumindo a responsabilidade que nos cabe, que a gente se sinta culpada. Entende? É natural que isso aconteça.. Então, nada de errado nisso. Mas a gente precisa agir em algum sentido.

Só que muitas vezes, para a gente buscar uma paz de espírito do *“é sobre isso”*, *“é um problema da sociedade, é um problema de uma sociedade machista, opressora, fundamentalista”*, né? A gente acaba tentando ignorar os nossos erros, né? E a gente acaba pegando a trilha errada. A trilha da verdadeira paz na alma, de uma paz profunda e verdadeira, é essa que reconhece a própria culpa. Reconhece, *“cara, eu pisei na bola, eu fiz errado. Eu fui para o shopping quando eu deveria estar com meu filho. Eu escolhi deixar ele no YouTube sozinho para poder conseguir varrer com mais paz. Ou porque eu escolhi fazer um trabalho da faculdade mais tranquila. Ou eu escolhi deixar com uma babá porque eu queria ir para a academia. Ou porque...”*, enfim, sei lá, né? Então a gente precisa reconhecer. *“Não, realmente eu tinha que fazer isso, né? Eu tinha que, nesse momento, eu tinha que ir para a academia e eu precisei deixar o meu filho assim”*. E eu tenho outro momento para fazer isso? Eu poderia ir, em vez de ir na academia nesse momento, eu poderia ir na academia na hora que ele está dormindo? *“Putz, mas se eu fizer isso, vai te dar muito mais trabalho para mim”*. É, entendo. Mas aí, sim, é sobre isso. A maternidade é sobre puxar responsabilidade. É sobre, de fato, nos enrolar com as nossas responsabilidades. Entende?

Então, de fato, fazer o *“mea culpa”* *“foi minha culpa mesmo. Eu errei”*. Isso não é um problema. Isso não vai te deixar deprimida. Isso não vai te deixar...

*“Nossa, que horrível de pessoa que eu sou, né?”.* Mas vai te identificar o erro para que você possa retificar. Se você parte do princípio que você não tem que mudar nada... Você concorda comigo que é meio absurdo? Você acha mesmo que você nasceu pronta como mãe? Que você não tem nada que melhorar? Que a sua vida é perfeita? Que, do jeito que você está fazendo, é assim e pronto o melhor jeito que... ponto, acabou? Muito pouco provável. É muito provável, e acontece das melhores famílias e com todo mundo, de que a gente vá inúmeras vezes reconhecer que a gente se deixou levar por más inclinações nossas e que a gente precisa retificar. De que eu sabia que eu não tinha que estar aqui e eu estava. De que eu sabia que eu tinha que aproveitar o meu tempo no trabalho, por exemplo, para que quando eu chegasse em casa eu não precisasse levar trabalho para casa. Mas eu resolvi tomar um cafezinho a mais. Eu resolvi enrolar, eu resolvi ficar no Instagram, entende? Aí, de fato, quando você chega em casa, você vai ficar impaciente, porque o tempo que você está ali com o seu filho, você está pensando no *“putz, grila. Se ele não dormir agora, se ele não comer agora, eu vou ter que ficar acordada até tarde, e vai ser muito enrolado, e não sei o que”*, porque você não fez o que tinha que fazer na hora que tinha que fazer. Nessa hora você tem que fazer o *“mea culpa”*. *“Cara, o problema não é meu filho. O problema é que eu não tive virtude no trabalho”*, entende? É desta culpa que a gente tem que fazer. E não tem problema nenhum pegar essa culpa. Isso faz da gente pessoas melhores. Pegar a culpa para si não é fonte de sofrimento. É fonte de, claro que dói, dói, dói. Reconhecer os nossos erros sempre dói, né? Mas a vida é feita disso. É feita de incômodos. Para que a gente possa amadurecer, para que a gente possa crescer, para que a gente possa mudar o rumo, para que a gente possa fazer as coisas diferentes.

É isso que a gente falava. Essa culpa é um sentimento, é um sinal de alerta a todo momento. É a consciência falando, *“hum, acho que você errou agora. Retifica o caminho”*, né? Então, a nossa tendência normal é, quando a gente identifica que a gente fez algo que não estava de acordo com a nossa responsabilidade, é tentar escapar da responsabilidade. E a gente coloca a culpa em todos, né? Coloca a culpa no marido, coloca a culpa na sociedade. A gente justifica a nossa consciência, *“ah, mas também é isso, mas também é aquilo, mas também é a minha dificuldade. Não é só a situação financeira”*. Ou então a gente tenta esconder os nossos erros, para que a gente não olhe para eles, porque eles são feios e deixam a gente com vergonha mesmo, né? Ou então a gente se deleita no fracasso de outras mães, porque isso faz eu me sentir menos mal. *“Está vendo? Não sou só eu. É difícil mesmo. A maternidade é muito difícil. É sobre isso”*, né? Ou então a gente faz um coro de que a maternidade de fato é pesada demais. Isso é fruto de uma sociedade machista. Entende? Quando a gente já viu que não é verdadeiro, né? Ou então a gente mantém uma distração contínua. *“Ah, eu estou sempre fazendo alguma coisa, estou sempre trabalhando muito, que isso fica com véu de dedicação e ocupação. É que eu sou muito dedicada, eu sou muito ocupada”*. Sim, mas onde está, onde deve estar o seu coração? Você pode trabalhar, você pode fazer várias coisas, mas o seu

coração tem que estar na sua principal responsabilidade, que é ser esposa e mãe. Entende? Se você é esposa e mãe, claro, né? Então, a gente muitas vezes mantém o som alto do nosso dia para que a gente não escute a voz da nossa própria consciência.

*“Está bem, Samia? Como é que eu faço para manter a minha consciência?”* Ou seja, manter e escutar esse sinal, né? Que é difícil escutar esse sinal, eu sei. Eu também tenho que escutar esse sinal a toda hora. Eu falo, *“caracas, puxa vida. Não tinha que ter feito isso. Eu tinha que ter tido mais paciência, eu tinha que ter ajustado aqui. Eu não podia ter enrolado na hora de preparar uma aula. Isso me deixou mais irritada ali”*, entende? *“Eu não podia ter, enfim, sei lá, ficado olhando o celular e não ajudado na hora da prova um filho meu”*, entende? Enfim, a gente tem muitas vezes que, *“caraca, realmente foi culpa minha”*. E fazer o *mea culpa*. Isso é muito saudável, porque isso nos coloca diante da verdade de quem de fato nós somos. E só assim a gente tem a possibilidade de ser pessoas diferentes, né?

Então, assim, falando especificamente da maternidade e em como que eu posso fazer, o que eu tenho que fazer? Preciso fazer um plano educativo. A gente já teve aula sobre isso aqui na comunidade, né? Um plano educativo para cada um dos meus filhos. Escrever esse plano educativo, colocar as metas e perceber se ao longo do meu dia eu estou fazendo as coisas por intenção educativa ou porque eu estou com preguiça, ou porque eu estou irritada, ou porque eu estou impaciente, ou porque eu tenho mais o que fazer, ou porque eu queria estar fugindo daquela situação. A gente precisa ter coragem para enunciar isso, né? E a gente pensar, bem, onde que eu estou errando? Em que momento está acontecendo o maior momento de estresse? É na hora do sono? É na hora do estudo? Bem, como é que eu posso atacar esse problema?

E aí, todos os dias da noite, a gente precisa relembrar esse plano, relembrar, *“bem, como é que eu fui como mãe hoje? O que eu poderia melhorar? Que situações não foram legais, né? Pensamentos, palavras, atos, que omissões que eu tive e que eu não deveria ter?”* E fazer um pequeno propósito, que esse propósito se mantenha por um tempo, *“caramba. A partir de amanhã eu vou começar a sorrir, né? Ou toda vez que o meu filho chamar mãe, eu vou pensar, Jesus, muito obrigada por eu ter esse filho”*, né? Então, enfim, tentar alguma coisa de gratidão para com aquele filho, né? E a gente rever isso todos os dias, né?

Então, essa luta não é um autoexame egocêntrico, *“ai, meu Deus, eu, eu, estou olhando para mim”*. Não, é muito pelo contrário, né? A gente se ver diante da realidade, a gente se desnudar diante da realidade, vendo onde estão todos os nossos defeitos, para que a gente possa ser uma pessoa melhor, para que a gente possa ser uma melhor mãe e depois a gente não pensar onde foi que eu errei. Porque se a gente tem a reta intenção em fazer as coisas, a gente não sente culpa dessa forma, né? A gente não sente aquela culpa como todo mundo fala, *“nossa,*

*que culpa, né?”. Eu não sinto culpa, eu sinto a culpa de, “caraca, eu realmente errei. Fiz errado, tive impaciência, gritei com meu filho”. Isso é uma culpa! Você não devia ter feito isso mesmo. Tem uma forma certa de você falar com seu filho, né? Porque tem uma forma certa de a gente falar com todas as pessoas. E tá, né? Beleza! O que a gente não pode fazer é se assustar com isso. A gente tem que identificar, fazer um propósito, se for necessário, pedir desculpas quando for oportuno, né? Retificar e, de preferência, reparar.*

Então, se você está perdendo a paciência constantemente, repara. Repara com mais gestos de carinho, né? Repara com mais elogios aos seus filhos. Repara com um cuidado na ordem do seu tempo, né? Então, por exemplo, isso. Se você perdeu a paciência com o seu filho, né? Se examinar não é a gente ficar com foco no negativo, mas é afogar o mal em abundância de bem. Então, se bem, percebi que eu perdi a paciência do meu filho. Então, o que está me faltando e que eu preciso de forma positiva adquirir? Isso, ter mais demonstrações de afeto. Desenvolver um olhar de gratidão em relação ao meu filho. Pensar na educação dele e atacar um ponto *“bem, então, se ele está chorando muito”*, eu preciso tentar entender o que está acontecendo e tentar ajudá-lo a melhorar. Cuidar da ordem, né? Para que eu tenha mais tempo com ele, para que eu consiga fazer as coisas com mais calma, para que eu não fique pensando nas coisas que eu tinha que fazer quando eu deveria estar com ele, né? Desenvolver habilidades para fazer as coisas de forma mais eficaz. Então, se eu tenho que conseguir habilidade para que eu cozinhe mais rápido, para que eu tenha que cozinhar menos vezes, congelar a comida. Enfim, eu tenho que pensar, né? Então, não adianta reclamar, eu tenho que pensar, né? Se eu tenho que, de fato, conviver mais com meu filho e fugir menos.

Então, a gente tem que ter coragem de falar, *“caraca, será que eu estou fugindo? Será que isso de: eu tenho que ter um tempo para mim; não é que eu estou fugindo das minhas responsabilidades? Será que essa exigência de ter uma rede de apoio gigante, será que não é porque eu estou fugindo e acho que eu mereço muitas coisas? E estou querendo entregar pouco?”*. Então, isso, a gente não tem que ficar com essa culpa numa *“ah, mas eu sou péssima, eu sou uma incompetente, eu não faço nada direito”*. Isso nada mais é do que orgulho ferido, né?

Então, a gente identificar os nossos erros, como eu dizia, traz muito incômodo, mas a gente precisa conseguir enfrentar isso para que a gente consiga ser uma melhor mãe, exercer o nosso papel de autoridade da melhor forma que a gente pode ser.

Então, assim, eu fiquei pensando, né? Caramba, é isso, a gente precisa de uma mudança de um milímetro, um milímetro todos os dias. A gente não precisa de coisas grandes, fazer grandes mudanças. Todos os dias um pouquinho isso vai fazer de nós pessoas radicalmente diferentes, né? E aí eu fiquei pensando, né,

*“Samia, o que vocêalaria para a mãe do Itinho quando ele era bebê? Em que você estava cansada, cheia de olheira, estava sem dormir, que você estava escolhendo não trabalhar como médica para cuidar do seu filho, ainda que com isso vocês tivessem menos recursos financeiros? Ainda que eu tivesse que ficar mais tempo em casa e que era muito difícil para mim. O que que você diria para essa Samia? Que parecia que tinham problemas muito grandes e que talvez pudesse pensar, caraca, como é que eu vou fazer, né? Como é que eu vou fazer dessa criança o que eu desejo que ela seja?”* Eualaria, é isso que eu falei que eu nem ia conseguir falar. Eu ia falar para ela que vale a pena, né, que elealaria para ela, né, que ele se transformará num menino inteligente, num menino muito virtuoso, num menino de fé, num menino atento às outras pessoas, num menino responsável, num menino maduro, num menino que hoje aos 13 anos está pensando em entregar a própria vida. Então, essas pequenas coisas que, acordar na madrugada, trocar uma fralda, educar, estar ali, levar no barquinho, ler uma história, ensinar a lidar com outras crianças, ter mais irmãos, isso tudo foram coisas que mudaram o caráter do meu filho e que, de fato, óbvio que tem muito mérito dele nisso, mas tem muito mérito de um esforço constante para que ele fosse o menino que a gente esperava que ele fosse.

Então é isso, são apenas pequenas coisas, pequenas coisas que no fim são coisas gigantes e que fazem de fato que a gente consiga ser a mãe que eles merecem que a gente seja, né. Então muitas e muitas vezes eu precisei retificar, retificar, erreimuitas vezes, eu precisei retificar, mas se essas retificações fizeram dele um grande menino, e certamente farão dele um grande homem. Então, de fato, é isso, vale a pena. Então, a culpa materna não é uma coisa ruim. A culpa materna, se ela é bem vista, se ela é bem cuidada, se ela é bem sentida, faz de nós pessoas muito melhores e eles merecem que a gente de fato seja a nossa melhor versão para eles.

**Samia Marsili**