

NÃO SE ESQUEÇA QUE:

- Assim como o amor incondicional é um mito, o modelo de supermãe é um problema.
- Ser mãe não significa deixar de ser esposa, filha, trabalhadora, amiga, etc..
- Uma mulher desempenhará melhor a sua função de mãe quando outros aspetos da sua vida estiverem satisfeitos e resolvidos.
- Ser mãe não é uma vivência só de bons sentimentos nem de felicidade absoluta; fazem parte, por exemplo, sentimentos de rejeição, de irritação consigo própria e com o próprio bebé.
- O amor materno é muito desejável e imprescindível para o bom desenvolvimento do bebé, contudo, esperá-lo de uma forma idealizada e perfeccionista acaba por trazer um nível de pressão e de exigência à mulher que se podem tornar prejudiciais.
- Reduzir o silêncio e a vergonha em torno do stress pós-parto é crucial, pois o isolamento pode intensificar os sentimentos negativos vividos pela mulher e colocá-la em risco de sintomas mais prolongados como, por exemplo, a depressão.
- As pessoas próximas de uma mãe recente revelam geralmente resistência a deixá-la falar de alguns sentimentos mais negativos que possa ter sobre a maternidade. Pois lembre-se que o que os pode aumentar é exatamente não serem ouvidos, entendidos e validados! Evitá-los não ajuda!



243 660 097 / 934 010 534



cafapcoruche@caritascoruche.pt



Largo de Valadares, 1 - 2100-112 Coruche



Sílvia Caraça (Assistente Social/Coordenadora)
Gonçalo Coelho Arromba (Psicólogo Clínico)
Ana Miriam Barradas (Psicóloga Clínica)



INOVA CÁRITAS CORUCHE

WWW.CARITASCORUCHE.PT

APOIO NA REPRODUÇÃO



cafap

CENTRO DE APOIO FAMILIAR E
ACONSELHAMENTO PARENTAL

AMOR CONDICIONAL



PRÓXIMO TEMA:

ADOLESCENTES A DESAFIAR A VIDA

90 COLEÇÃO
FAMÍLIA

JANEIRO - FEVEREIRO 2018

Se espera encontrar um texto crítico para com as mães (e pais) que não revelam um amor incondicional para com os filhos, então é provável que padeça do mal que aqui ilustramos. Provavelmente, também é defensor de que o amor incondicional existe e é possível, crente de que toda a relação da mãe com o bebê é um “mar de rosas” e só alegrias. Não se penitencie, de modo geral é mesmo essa a ideia promovida pela sociedade: o desejo de ter e de cuidar de bebês como algo muito romântico e uma dádiva suprema, e a mulher como um modelo de supermãe sempre feliz e disponível, com a máxima disponibilidade emocional para os filhos, bonita e jamais queixosa com algo relativo à maternidade. Basta ver as revistas de celebridades que foram mães e observar rasgados sorrisos completados por declarações como “ser mãe a tempo inteiro é a melhor experiência da minha vida”! Se já é mãe, foi suposto ter sido assim. Se ainda não é mãe, prepare-se para o que “tem” de ser.

O ROMANTISMO DA MATERNIDADE

Pois bem, este modelo de supermãe, como idealizado que é, diz-nos que só é suposto uma mulher sentir e pensar coisas positivas sobre a maternidade. Nada de negativo entra na experiência de ser mãe! Não há assim lugar para uma mulher não querer sequer ter filhos, não há espaço para sentimentos de rejeição de um bebê, para ficar desiludida com o bebê que teve ou com raiva e vontade de lhe bater quando ele não para de chorar! Pois bem, o facto é que estes sentimentos ocorrem mesmo em muitas mulheres e mais vezes do que geralmente se pensa. São contrários ao socialmente esperado amor idílico e incondicional de uma mãe, mas existem (De Mause).

Fica fácil ver como este mito, esta idealização, está

longe de corresponder à realidade... Quem é a mulher com um recém-nascido que não precisa de umas horas de sono repousante? Que não se farta dos constantes e repetidos choros do filho? Que não deseja passear sozinha para desanuviar? Que não fica sem paciência para os cuidados ao bebê depois de discutir com o marido? Que não tem saudades de ir às compras como antigamente?

“SUPERMÃE” OU... SUPERCULPADA?

Um dos problemas deste mito do amor materno incondicional é que a mulher dificilmente pode assumir desgosto ou impaciência com algumas vivências do ser mãe, ou assumir que muitas vezes preferia fazer qualquer coisa que não estar permanentemente com o seu bebê, sem se sentir culpada por isso! Como se não estar em exclusivo concentrada no bebê significasse que não tem amor por ele. Como se ter vontade de jantar fora apenas com o marido indicasse que é uma mãe desinteressada ou abandonica do próprio filho!

Perante tamanha pressão da sociedade em se ser uma supermãe resta a muitas mulheres viverem no dilema de tentarem sê-lo ou então sentirem-se culpadas (caso não fiquem deslumbradas com a experiência de ser mãe). E esta pressão é tanta que chega a fazer com que muitas mulheres sofram em silêncio, receando ser julgadas pelos outros. Resta-lhes por vezes o fingimento de que vivem a maternidade com plena felicidade e que tudo o que é do seu filho é lindo e maravilhoso, vendo-se obrigadas a esconder os sentimentos de rejeição e de intolerância com algumas das vivências, assim como outros desejos mais pessoais (Alizade).

Todas as outras dimensões do que significa “ser mulher” (a sua vida conjugal, social, profissional, etc.) são como que reprimidas e supõe-se que fiquem condiciona-

das apenas ao “ser mãe”. Como se houvesse um mandamento a indicar que só “pode” viver para o bebê, tudo o resto “deve ser” apagado. E daqui resulta a dificuldade em ir passear ou beber café com uma amiga sem sentir culpa por deixar o bebê entregue a alguém, mesmo que de confiança.

É POSSÍVEL AMAR SEM CONDICIONALISMOS?

A primeira condição para amar alguém é ter sido amado (Coimbra de Matos). Quer isto dizer que o amor e a disponibilidade emocional da mãe pelo filho depende em grande medida do amor que teve dos seus próprios pais. Se foi rejeitada ou abandonada, se nunca se sentiu o centro do afeto dos pais, mais difícil será transmitir amor ao filho.

Se este argumento não é suficiente para contradizer o mito do amor incondicional, então imagine uma mesma mulher com o seu bebê choroso ao colo em momentos diferentes: no momento **A** teve uma boa noite de descanso e está de plena saúde, o marido está presente em casa e ajuda nas tarefas domésticas, a avó da criança apronta-se para ir a casa ajudar; no momento **B** acabou de discutir com o marido por ele não colaborar em casa e este ainda ameaçou divorciar-se, está engripada, recebeu a notícia de que o seu contrato de trabalho não será renovado, não dorme um sono descansado há quatro dias e a sogra criticou a forma como lida com o bebê. Agora imagine e compare a atitude que esta mãe terá para o seu bebê choroso no momento **A** e no **B**: será igual e realmente incondicional? Não cremos...

O amor materno é sempre condicional! Depende e está condicionado por inúmeros aspetos como a saúde, a satisfação com a vida conjugal, o stress, a vida profissional, o desejo de ser mãe, entre tantos outros.