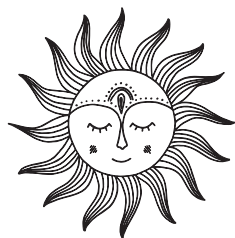
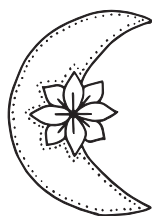


ESCUUTA

✦ A TUA ✦

VOZ



SANDRA MATOS

Querida mulher, que também és mãe

Bem-vinda!

Quero que saibas que não estás sozinha nesta jornada em que nos tornamos mães todos os dias. Convido-te a mergulhares neste livro, onde te guio pelos caminhos menos falados da maternidade, e espero que ao longo desta viagem verdadeira possa ajudar-te a ampliar a visão sobre ti própria e sobre a relação com os teus filhos. Por isso, quero guiar-te também com a minha voz, através de importantes momentos a que chamo de 10 Minutos Para Mim.

No final de cada capítulo encontras um convite para fechares os olhos e fazeres uma meditação guiada por mim. Cada uma delas está assinalada por este símbolo:



A seguir, relaxa... tu mereces!

Andava há umas quantas noites

A dar voltas na cama, pensando em como a pandemia, ao fim de três meses, me estava a transformar numa mãe que não queria ser – uma mãe fartinha de estar em casa com os seus quatro filhos, já sem paciência para o ensino em casa, para o barulho ininterrupto, para as brigas de irmãos, para os panelões de comida, para a falta de tempo para o próprio trabalho, para a falta de tempo para os amigos, e para e para e para e para... – quando este livro me caiu no colo. Na altura certa, como tantas outras coisas nesta vida. Para me fazer rir e chorar. A maternidade é realmente uma grande escola – a Sandra chama-lhe «o retiro mais longo das nossas vidas» – mas nem sempre estamos conscientes dela. Os filhos (ainda mais do que qualquer pandemia) empurram-nos todos os dias para território desconhecido, e obrigam-nos a tomar decisões a toda a hora sobre nada que tenhamos aprendido. Os filhos são mestres. E esta é uma escola para a vida toda...

Com este livro, onde a Sandra nos guia através das suas experiências, rimo-nos das lições que já aprendemos, e confrontamo-nos com tantas outras que ainda temos por adquirir. Como a Sandra diz, faz parte. Somos mães imperfeitas a aprender com os erros, e, depois de ler este livro, percebemos que ainda bem que assim é. Que saborosa viagem!

Obrigada, Sandra, por estas páginas de luz (e sombra!). São fonte de serenidade. E isso é (quase) tudo o que uma mãe precisa para enfrentar um novo dia...

Sara Rodi, escritora infantojuvenil e apresentadora de televisão

Estás sempre a tempo de ver pelos olhos do coração

Querida mulher, bem-vinda a este grande círculo onde todas as mães do mundo se olham, se honram, se engrandecem, se tornam mais reais e maravilhosamente humanas.

Não há volta a dar, depois de sermos mães ficamos diferentes. Atravessamos um grande portal para o desconhecido, acedemos ao nosso epicentro de poder interno, o corpo muda para acolher os filhos, o coração expande-se para nele caber este infinito amor e é... para sempre.

É desta forma que vejo a jornada da mulher que se torna mãe. Foi com este espírito na minha alma e nos meus dedos que escrevi cada palavra deste livro a que chamo um bálsamo para o coração das mães.

Escuta a tua voz segue um propósito grandioso, o de conseguir abraçar os teus sorrisos e conquistas, e também as tuas tristezas e lágrimas, aceitando que todas as mães são diferentes, porém ligadas intimamente a um mesmo ponto: aquele de onde nasce o amor.

Ao longo da tua leitura vais sentindo este colo que abraça, que demora e que regenera, ampliando a tua visão acerca da maternidade, dos filhos, do amor, das relações e de ti própria.

Através de histórias reais e íntimas, vou partilhando contigo a forma como vivo a maternidade, a relação com as minhas filhas e com o meu companheiro.

Vou-te revelando inúmeras formas de olhares para as relações e muitos caminhos possíveis para trazeres leveza e paz à tua jornada de mãe.

Escrevi-o para todas as mulheres que queiram aprofundar e expandir o seu próprio desenvolvimento pessoal, pois é aqui que tudo começa... quando conseguimos escutar a nossa voz. Aquela que vem de dentro e sabe. Foi essa voz que me trouxe até ti, através da obra que tens nas mãos. Então, chegou a tua hora, o teu tempo de colo. Usufriui.

Lê ao teu ritmo, integrando o que necessitas por agora.

Abraço-te,
Sandra



(IN)SANIDADE MATERNAL





Não te preocupes...

Com 3 filhas e ao longo de 16 anos de maternidade, já perdi a conta ao número de noites que passei de olhos abertos no escuro. A embalar no colo, a acalmar choros, a chorar também, a medir febres, a dormitar em pé, a cabecear sentada, a levar com pés, braços e pernas em cima de mim, a desejar que elas fiquem bem, que tudo passe, que eu possa também dormir um pouco. A noite, por vezes, parece interminável. Depois vem o dia, ganhas um novo alento, uma nova esperança, olhas para os teus filhos e sabes que é ali que pertences. Não trocaria isto por nada! É a síndrome da insanidade maternal.

Dizeres a uma mãe para não se preocupar é ridículo. Não é compatível. As mães preocupam-se e pronto. Se o bebé chora e não consegue dormir, tu não dormes. Se o bebé dorme 10 horas seguidas, tu vais lá ver pelo menos 10 vezes se o bebé está a respirar. O bebé dorme e tu não. As sestas do bebé, o peso e o raio dos percentis, as manchinhas vermelhas na pele, a assadura no rabosque, se come bem ou não, então e nunca mais gatinha? No primeiro ano do bebé, as mães gastam cerca de 1400 horas preocupadas com ele, segundo um estudo publicado na revista *Crescer*.

E depois... Ah! Raça do miúdo que não para quieto, será que é hiperativo? A escola já vai começar, como é que ele se vai adaptar? Fez novos amiguinhos? O quê? Dificuldades na matemática? O que se passa na escola? E com ele? Anda triste, porquê? Não aguento sequer imaginar vê-lo sofrer. Ai, respira! Ele já sai sozinho com os amigos! A sério? Já namora?! Um dia sai de debaixo das tuas asas e, a ti, resta-te entregar o teu filho ao mundo. Meu Deus! Como crescem depressa! Dizeres a uma mãe para não se preocupar é somente ridículo.

Sandra Matos,
mãe assurdamente preocupada



As mães têm olheiras.

Ganham-nas logo na gravidez quando as noites passam a ser *sprints* até à casa de banho e a cama vira um ringue de *wrestling* onde te rebolas e ajeitas, gesticulas com os braços, colocas uma almofada entre os joelhos e, quando finalmente encontras a posição «menos má», recibes os aclamados pontapés nas costelas. Ficas *knock-out*.

É uma espécie de estágio para o que aí vem.

O bebé nasce e, se pouco dormias, agora vives de plantão.

De manhã à noite.

Uma mãe não dorme. Passa pelas brasas.

E assim anda, passeando as olheiras pelo parque, pelo centro comercial, no pediatra, no jantar de família.

Cansada, com sono, e com um gigante sorriso de olheira a olheira, estampado no rosto.

Vá-se lá perceber esta insanidade maternal que nos invade.

Uma mulher que acabou de se tornar mãe não está no seu perfeito juízo. Faz coisas que disse que nunca iria fazer. Tem dúvidas onde antes havia certezas. «Desmemoria-se», coloca a roupa no frigorífico e a manteiga na máquina de lavar. Pre-sente, ou seja, sente coisas antes de elas acontecerem. Intui, pensa menos e age mais com uma ligação direta ao coração. Diz coisas que pensava não ser capaz como «hoje não tenho vontade de receber visitas para verem o bebé, estou cansada». Ou «sim, ele está sempre ao meu colo, é onde se sente bem». Sente várias emoções numa fração de minutos: vai do amor embriagado ao desespero de um grito. Sente-se revirada por dentro. A maternidade traz-nos uma pitada de insânia a um juízo que achávamos perfeito. E ainda bem. Chega de tentarmos achar que existe a mãe perfeita. Não conheço nenhuma. Assumo aqui a minha pincelada de insanidade maternal. E sigo mais leve.

A luz e a sombra

Tu amas ser mãe.

E às vezes davas tudo por uns minutos de silêncio à tua volta.

Tu amas ser mãe.

E muitas vezes desejas ardentemente uma noite seguida de sono profundo.

Tu amas ser mãe.

E sentes uma vitória vibrante quando consegues ir à casa de banho sem te chamarem ou seres interrompida.

Tu amas ser mãe.

E sentes uma saudadezinha do tempo em que tomavas apenas conta de ti.

Tu amas ser mãe.

E imaginas, quase secretamente, momentos de romance a dois novamente na tua vida.

Tu amas ser mãe e também és mulher.

És as duas.

Tens necessidades, desejos, sonhos e limites.

O maior erro é pensar que a partir do momento em que somos mães temos de abandonar a mulher que vive cá dentro.

Quando, na verdade, a maternidade é o mais profundo caminho de retorno a casa.

Se a maternidade fosse só luz, encantamento e felicidade, tu não crescerias como cresces sempre que te relacionas com aqueles teus pontos de escuridão.

Grata pela minha sombra

«Grata pela tua luz!», disse-me uma amiga após a conversa que tivemos hoje.

«Grata pela minha sombra!», respondi. Aprendo mais na sombra do que na luz. Os momentos desafiantes, duros e sombrios despertam partes de mim. Torno-os em meus guias para que nos momentos de luz não me iluda nem me ofusque. Somos feitos de ambos. Ninguém é só luz. Ninguém é só sombra.

Quero dizer-te que é normal sentires essa dualidade entre queres dedicar-te aos teus filhos o máximo de tempo possível e, ao mesmo tempo, sentires (talvez mais do que nunca) a necessidade de te reencontrares. Não és a única. A maternidade anda de mãos dadas com a autodescoberta. Por vezes não é fácil. Nem sempre é maravilhoso.

Podes estar no local mais paradisíaco, na relação mais paradisíaca, viver numa casa paradisíaca e sentires-te no inferno. O inferno está muito mais dentro do que fora. Para saberes viver momentos paradisíacos, tens de tocar de vez em quando no inferno. É por isso que a maternidade é tão completa no crescimento interior de uma mulher. Na maternidade, consegues ter o paraíso e o inferno no mesmo dia. E aprender a gerir estes dois estados dentro de ti é (talvez) a maior aprendizagem como mãe. Lembra-te disto quando estiveres no inferno. Lembra-te disto quando estiveres no paraíso. Este é o retiro mais longo das nossas vidas.

A maternidade é um retiro intenso, profundo e muito eficaz, que nos leva aos locais mais inóspitos, sombrios e desconhecidos de nós mesmas.

Ao mesmo tempo que nos eleva e nos deslumbra nos pontos mais luminosos da nossa aura.

Não existe uma única forma de ser mãe, assim como não existe uma única forma de ser filho.

*Isso toma cada momento
único, recordando sempre:*

Cada filho é diferente, tem o seu próprio tempo, ritmo e sentir.

Cada um tem a sua própria vontade, é dono do seu corpo, dos seus pensamentos, das suas ações e do seu sorriso.

E eu descobri que em mim existem milhões de caminhos para ser a mãe que sou.

O retiro mais longo da tua vida

Por vezes, quando estou confusa acerca do que estou a sentir, ou me sinto em baixo, vou para junto das minhas filhas.

Ouçó as suas conversas, observo os seus movimentos, presencio o que estão a fazer. Estar perto delas sempre me ajudou a ganhar perspetiva sobre a simplicidade da vida, sobre os pequenos detalhes que existem no amor e sobre a subtilidade de se estar onde realmente se está.

Por isso te digo que a maternidade é o retiro mais longo em que me meti, e estar 24 horas em modo *repeat* é, sem dúvida, a prática de tudo isso.

Nem sempre o teu «trabalho» enquanto mãe é visível, compreendido ou reconhecido. O primeiro passo não é para fora. É mesmo para dentro, no respeito por ti própria. Pelas tuas vontades, necessidades, desejos e limites. Conecta mais vezes a tua cabeça ao teu coração. Deixa-os respirar juntos, em sintonia. Os dois são necessários. Constrói pontes dentro de ti.

Ela é uma mãe dedicada, forte, entregue, maravilhosa, presente, que quer a felicidade dos seus filhos, que dá o seu melhor. Ela tem momentos de cansaço, de medo, de dúvida, de exaustão, de sensação de falhanço, de sentir que está perdida. Ela sou eu, és tu e todas as mães. A maternidade não é só luz. Existem momentos escuros, e precisas de te lembrar (mesmo!) que são momentos que passam e que fazem parte de quem és.

*Podes sempre escolher aprender
e crescer nestes momentos.*

Tu esforças-te para chegar a todo o lado

Dás o melhor no trabalho, dás o melhor em casa, dás o melhor com os teus filhos, com o teu marido, e parece que ainda assim não é nunca o suficiente para o estatuto de supermulher que faz tudo bem feito, a tempo e horas, e dá sempre conta do recado.

Sabes que esse título de supermulher nos leva a um perpetuar dessa mesma necessidade de corresponder constantemente a algo o mais perto possível da perfeição.

Uma supermulher que também é supertrabalhadora que, por sua vez, tem de se transformar numa supermãe, que tem superfilhos, com um superpai e superprofessores e... mais, mais, mais super. É uma história que não tem fim.

Quando largas a cena de ser SUPER, ficas tu contigo mesma e descobres que és tudo o que precisas.

Especialmente para os teus filhos que querem lá saber se és super nisto ou naquilo, quando tudo o que importa está num abraço.

Não tens de dar conta de tudo!

Às vezes perguntam-me como é que eu dou conta de tudo sempre tão zen.

Não dou.

É que não dou mesmo.

Le isto bem devagar:

As mães não têm de dar conta de tudo!

Rebentas-te sempre que pensas «vou dar conta de tudo», e mergulhas fundo na dor da insuficiência, nessa sensação de constante falha com tudo e com todos.

As mães não têm de dar conta de tudo.

Mas têm de aprender a sentar-se com a sua própria escuridão como se sentam com a sua luz, percebendo que há dias que sim e há dias que não, e em todos eles são a mãe de que os seus filhos precisam.

Sente como ficas mais em paz.

Uma nova versão de ti mesma

Vamos lá acabar com a ideia de que tens de andar à procura de «uma nova versão de ti mesma».

Parece que «o que já és» nunca é o bastante ou suficiente. Como se fosses uma versão inferior de ti própria.

Não acredito nisto.

Quanto a mim, ando a aprender a atravessar a minha escuridão.

E, entretanto, encanto-me com a minha própria luz.

Isso sim, é fascinante.

Talvez seja mais adequada a ideia de que a melhor versão de ti mesma és tu própria sendo aquilo que já és.

Em caso de dúvida ou confusão, CAI em ti própria.

Isto permite-te olhares para dentro, lá onde tudo acontece.

Sempre (im)perfeitas

As mães trocam amiúde os nomes dos filhos durante o dia quando os chamam.

As mães, quando estão a falar, ficam muitas vezes paradas em palavras como: no... do... que... Estas palavras são tempos de pausa e, como a cabeça das mães está a mil, o discurso perde-se pelo caminho.

As mães têm discursos sem sentido que saltam da boca feito pipocas do tipo:

«Vai lavar a sopa» em vez de «vai lavar os dentes» ou «precisas de cortar a roupa» em vez de «precisas de cortar o cabelo».

As mães também se esquecem da data da consulta, do papel para entregar à professora ou da data da festa da escola.

As mães também chegam atrasadas. A maior parte das vezes, esbaforidas, descabeladas e a arfar. Mas chegam.

As mães também erram, falham e nem sempre acertam, mas há uma coisa em que elas são únicas:

Amam fervorosamente os seus filhos enquanto aprendem que são anjos humanos e reais.

Jamais perfeitas.

Mãe recém-nascida

Todo o bebé recém-nascido tem uma mãe recém-nascida.

O bebé precisa de ser cuidado e nutrido.

Assim como a mãe.

O bebé está a adaptar-se a um novo mundo, tem momentos de calma e outros de rebuliço interno.

Assim como a mãe.

O bebé é vulnerável e precisa de ser protegido.

Assim como a mãe.

O bebé está a aprender como viver dentro do seu corpo.

Assim como a mãe.

Existem muito mais semelhanças nas necessidades do bebé e da mãe, ambos recém-nascidos, do que aquelas que a sociedade valoriza.

Não é de todo suposto que saibas tudo acerca do teu bebé ou da maternidade.

É NORMAL atravessares momentos de dúvida e de certeza, de alegria e de tristeza, de conexão profunda e de desconexão, de tranquilidade e de ansiedade.

Às vezes, tudo no mesmo dia!

A maternidade não é uma linha reta.

E tu, não estás perdida.

Tu acabaste de nascer.

Episódios do dia a dia...

Na vida de uma mãe existem todo o tipo de dias.

Dias absolutamente épicos.

Dias maravilhosamente fluidos.

Dias assim assim.

E dias de m*rda.

Dias em que tudo corre como planeaste e as surpresas que acontecem são boas.

Dias em que fazes tudo o que podes e a sensação que fica é a de que não fizeste nada.

Mas fizeste.

Fizeste mais do que pensas.

Atravessaste um pouco mais da tua escuridão. E conseguiste.

Resta-te ser gentil contigo e dizeres para ti própria até adormeceres:

«Bem me quero. Bem me quero. Bem me quero.»

Amanhã será OUTRO dia.

Há dias assim... difíceis. Queres estar em todo o lado, a fazer tudo, e na verdade sentes que não fazes nada nem estás em lugar nenhum. Há dias em que não te apetecia ouvir mais «mãe, quero água», «mãe, tenho fome», «mãe, estou na casa de banho» (e está a fazer das boas), «mãe, não quero dormir a sesta», «mãe, entornei um copo de água em cima da minha comida». Há dias assim, em que te apetecia estar somente contigo mesma. Então, é aqui. É aqui que precisas de dizer a tua verdade, de como te sentes e do que precisas. O teu estado não tem assim tanto que ver com os teus filhos e sim contigo. Tu é que precisas de espaço e de tempo para respirar. E quando isto acontece, quando dizes o que sentes e o que precisas no momento, há magia. Deixas de resistir ao momento presente, organizam o dia juntos e tudo fica diferente.

É importante criar este espaço.

Por nós. Pelos nossos filhos.

Acolher o choro

Lembro-me de uma vez em que a minha bebé chorava há 1h45 minutos ininterruptamente. Eu, mãe de 3 filhas, senti-me sem recursos. Experimentei ajudá-la a acalmar-se de todas as formas que conhecia. Acabou por adormecer de exaustão por 20 minutos e acordou a chorar. Fui mais inventiva ainda, cantei, dancei e nada. Mais 1h15 minutos a chorar. Ficámos as duas exaustas, eu já sem saber o que fazer e ela a chorar. Voltou a adormecer mais 15 minutos e acordou a chorar. Enquanto eu procurava no meu coração alguma «iluminação» de uma fórmula mágica para a acalmar, pensei: «E se eu não tiver de fazer absolutamente nada para tentar controlar a situação? E se eu apenas aceitar que o que mais me incomoda é eu ter a consciência de que não sei como acalmá-la neste momento? E se eu simplesmente aceitar este momento como ele é?» E assim fiz. Sentei-me ao seu lado, coloquei os meus braços e as minhas mãos assentes no colo de forma receptiva e comecei a respirar conscientemente. Aceitei e esperei. Passados poucos minutos enroscou-se no meu colo, parou de chorar, pediu maminha e adormeceu. Dormiu 2h15. Acordou bem-disposta.

Percebi que melhor do que eu querer controlar ou parar o choro do bebé é mesmo acolher o choro e, entretanto, ir respirando, criando espaço para que o bebé resolva a situação em segurança.

Estratégia no caos

A cozinha estava num verdadeiro caos. Era loiça suja empilhada, era livros no chão, era roupa espalhada, era canetas e papéis nas cadeiras. Conversei com as minhas filhas e todas concordámos que a cozinha precisava de atenção. Combinámos uma hora em que todas iríamos arrumar e limpar. Chegou essa hora. Falei, chamei, cantei, gritei e... ninguém apareceu. Abri um pacote de nachos. Coloquei-os numa taça, no meio da mesa e disse em voz suave «Há nachos na mesaaaaaaa!». Em menos de 30 segundos, apareceram as 3. Comeram os nachos e a seguir arrumámos a cozinha.

Se queres resultados diferentes, utiliza estratégias mais inteligentes.

Gritar e respirar

Era uma gritaria cá em casa. As três a desentenderem-se, uma chorava, a outra retilava, a outra provocava. Era almofadas pelo ar, correrias, puxões, até que uma delas se magoa seriamente. E eu? Dei um grito mais alto que toda a gente. «CHEGAAAAAAAAAAAAAAAAA!», disse eu esbaforida, de olhos arregalados. (Sim! Como o esquilo da *Idade do Gelo*, como diz a mais pequena.) Ficaram as três a olhar para mim, em silêncio. A minha cara devia meter medo, pois vi o reflexo do susto na cara delas. Naquele preciso momento percebi que não era aquilo que queria ter feito. Mas fiz. Saí porta fora. Fui respirar. Voltei e pedi-lhes desculpa. Conversámos, terminando num abraço. Não é ter gritado que vai definir-me enquanto mãe.

Mas é esta a experiência
que me ajuda a tornar-me
dia após dia na mãe
que escolho ser.