

O SENTIMENTO DE CULPA E A EXPANSÃO DO AMOR

Mulher, mãe e profissional: o equilíbrio difícil, porém possível. Há países com políticas públicas bem desenvolvidas, como a Escandinávia em que a licença maternidade é bem prolongada e há maior flexibilidade para compor horário de trabalho que permitam cuidar da criancinha. No Brasil, no decorrer dos quatro meses de licença-maternidade (também há licença-paternidade de uma semana e a licença para mães adotivas), os pais precisam tomar decisões importantes: quem serão os outros cuidadores do bebê quando a mãe retornar ao trabalho em tempo integral? Avós, babá, creche? Mulheres que exercem profissões liberais e cujos ganhos têm um peso expressivo no orçamento doméstico nem sequer podem se dar ao luxo de ficar quatro meses de licença. Quando muito, flexibilizam o horário de trabalho para poder estar em casa no meio do dia ou, se moram próximo ao local de trabalho, podem até mesmo fazer o intervalo para amamentar.

Há muitas revisões a serem feitas: é possível negociar uma redução de carga horária de trabalho? Uma parte das tarefas poderá ser feita em casa? Se o homem tem possibilidade para trabalhar parcialmente em casa ou de compor um horário de trabalho flexível, como pode alternar com a mulher os períodos de cuidar do bebê? Se a função de prover está sendo compartilhada, a de cuidar também pode ser. Qual é a rede de apoio disponível para ajudar a cuidar do bebê? Quando os familiares moram em lugares distantes ou não estão acessíveis, os pais podem sentir-se desamparados ou até mesmo sobrecarregados com a responsabilidade de aprender a cuidar do bebê sem a ajuda de pessoas mais experientes. Afinal, os pais, que são os principais cuidadores do bebê, também precisam de pessoas que cuidem deles.

Se a mulher decidir reduzir a carga horária de trabalho ou até mesmo parar de trabalhar durante um tempo para dedicar-se a cuidar do filho nos primeiros anos de vida, a revisão do orçamento doméstico torna-se prioritária. A chegada de um filho (ou de vários, no caso de gestação múltipla) envolve muitas despesas adicionais. Como modificar o estilo de vida e os hábitos de consumo para remanejar o orçamento?

Como administrar o tempo e diminuir a culpa?

Muito já foi dito sobre a questão da qualidade x quantidade de contato com o filho. Sem o mínimo de quantidade de tempo, a qualidade sofre. Portanto, é preciso desenvolver a arte da administração do tempo. Como o tempo disponível para o filho pode ser utilizado da melhor maneira possível? Como pode se criar mais tempo? O que pode deixar de ser feito nas rotinas de casa? Quais as tarefas que podem ser distribuídas?

Pessoas muito centralizadoras, que acreditam que só elas sabem fazer o que precisa ser feito, sentem dificuldade de delegar funções; pessoas superexigentes não se contentam em baixar alguns padrões, por exemplo, da arrumação da casa, para criar mais tempo de contato com os filhos. Então, a sobrecarga acontece e, em seguida, a exaustão.

A superexigência alimenta fortemente o sentimento de culpa. No decorrer da gravidez, os pais formam dentro de si a imagem do filho que gostariam de ter, bem como a imagem dos pais que gostariam de ser. Frequentemente, essas imagens são intensamente idealizadas,



bem próximas do ideal de perfeição. O contato com o bebê real, nesses casos, criam uma distância enorme com o ideal sonhado e os próprios pais passam a sentir-se insuficientes em sua capacidade de atender as necessidades do filho e entendê-las. Esses sentimentos são intensos em particular quando nasce uma criança com problemas, ou portadora de deficiência, e também quando nascem gêmeos, pois a sobrecarga de cuidar simultaneamente de dois ou mais filhos é de fato grande, contribuindo para a sensação de não estarem tendo um desempenho satisfatório dentro do caos instalado dentro de casa.

Donald Winnicott criou o conceito da “mãe suficientemente boa”: ela não precisa ser perfeita; basta abrir seu coração, sua intuição, sua sensibilidade para entrar em sintonia com o filho e captar o que ele sinaliza, conhecendo gradualmente suas características e seu jeito especial de ser. É claro que podemos falar também de “um pai suficientemente bom”, com as mesmas características e com a disposição de participar ativamente do dia-a-dia do filho.

Quando o filho é concebido, os pais abrem uma conta emocional de créditos e débitos: há falhas, dúvidas, imperfeições, manejos inadequados em muitos momentos, mas também há muitos acertos, coisas boas e acontecimentos significativos no vínculo de amor que se expande no convívio desde a época da gestação.

O sentimento de culpa, por vezes, se instala quando os pais percebem que não se ligaram intensamente ao filho a partir do primeiro contato; ou, no caso de gêmeos, quando sentem que estão mais vinculados a um do que ao outro. Com frequência, a insegurança e o medo de não darem conta da tarefa de criar um filho, bloqueia a entrega amorosa e a alegria de acompanhar o desenvolvimento de um novo ser. Pessoas com episódios depressivos em sua história podem sofrer de depressão após o nascimento do filho. A depressão materna tem sido mais estudada, mas a depressão paterna também existe e manifesta-se comumente pelo afastamento do homem não só do filho como também da mulher.

O sentimento de culpa como bússola

No decorrer desse caminho, o auto-exame do sentimento de culpa pode ser uma bússola bastante útil para avaliar a direção que está sendo tomada. Está sendo a expressão de uma auto-exigência cruel? Os pais estão deixando-se engolir pelos cuidados dos filhos a ponto de desaparecerem como casal e como indivíduos? Foram abolidos os momentos ternos e românticos que revitalizavam a relação ou os momentos individuais necessários para “recarregar as baterias”? Passaram a chamar-se reciprocamente de “pai” e “mãe” esquecendo-se de serem homem e mulher.

Se não foi possível reduzir a jornada integral de trabalho, a mãe está sendo consumida pela culpa ao deixar a criancinha na creche? Essa culpa que poderia ser uma bússola para a busca de uma creche adequada que proporcione um atendimento satisfatório passa a ser tão intensa que, além de produzir intenso sofrimento ao acompanhar a entrada do filho, dificulta a formação da relação de confiança com a equipe e prolonga o período de adaptação à creche. Com a redução do sentimento de culpa, vem o alívio de ver a criança florescer em suas potencialidades, freqüentando uma creche adequada. Embora os pais sejam as pessoas centrais de referência para a criancinha, eles não precisam ser os únicos cuidadores. Um dos fatores que alivia o sentimento de culpa é compartilhar a “maternagem” com alguns cuidadores afetuosos.

Outra expressão comum do sentimento de culpa dos pais que trabalham em horário integral é o excesso de estimulação a noite: os pais chegam tarde, brincam com o filho e o deixam agitado; não conseguem estabelecer limites consistentes para a hora de dormir. A criancinha acaba dormindo tarde e acordando cedo para ir à creche. Com a insuficiência das horas de sono, fica irritadiço e dispersivo. Nesses casos, os pais precisam descobrir maneiras mais tranquilas e acolhedoras para estarem com a criancinha quando chegam do trabalho para que ela possa ter as horas necessárias de sono repousante. A partir de dois anos, ela pode até participar de algumas tarefas de casa, sendo incluída em algumas atividades.



Por outro lado, há pais que colocam o bebê na creche em horário integral, mesmo quando a mãe não trabalha fora de casa; nas consultas com o pediatra, é a babá que acompanha, pois tem mais informações que os próprios pais; nos dias de folga da babá, contratam uma substituta, pois não querem ficar sozinhos com o filho. Numa situação como essa, quando surge o sentimento de culpa, essa bússola aponta para uma necessidade de auto-exame. Pais que poderiam estar mais presentes têm condutas de abandono e distanciamento que precisam ser repensadas. Afinal, a responsabilidade de cuidar pode ser compartilhada, mas não inteiramente transferida para outras pessoas. Mesmo nos casos de pais separados, no sistema de guarda compartilhada, existe a possibilidade da presença paterna freqüente na vida da criança.

Nas novas gerações que estão nascendo, muitas avós são trabalhadoras e não dispõem de tempo para cuidar dos netos. Em outras situações, há possibilidade de combinar um “rodízio de avós”, de acordo com os horários disponíveis, quando a opção em manter o bebê em casa e adiar a entrada na escolinha. Nesses casos, é importante a revisão da relação mãe-filha ou sogra-nora para delimitar as fronteiras entre ajuda e interferência. Muitas mulheres, quando têm filhos, ainda se sentem mais filhas do que mães, estabelecendo com sua própria mãe uma forte relação de dependência e cobrança.

A rede de apoio pode incluir outros familiares e amigos que também tenham, filhos pequenos e se disponham a fazer um revezamento para cuidar do grupo de crianças para que cada casal tenha um tempo para namorar ou para sair com outros amigos. Quando há a possibilidade de contratar uma babá, a escolha precisa pautar-se em critérios da qualidade e da possibilidade de estabelecer com a criança um vínculo afetivo que estimule seu bom desenvolvimento.

Quando os pais assumem a responsabilidade amorosa de ser os principais cuidadores do filho poderão compor a rede de apoio para acompanhar o desenvolvimento do bebê e da criança. Com isso, cuidam da expansão amorosa que aduba o solo onde germinarão as sementes da consciência da necessidade de cuidar bem de si, dos outros e do ambiente. Estes são os pilares da construção da paz e dos novos rumos da mudança tão necessária para a humanidade. Na revisão das prioridades de cuidar da própria carreira, ganhar dinheiro para pagar as contas e viver uma vida razoável, essa responsabilidade amorosa de cuidar dos filhos precisa ocupar um lugar bem relevante.

Trecho retirado do livro “O sentimento de culpa e a expansão do amor”,
de Maria Tereza Maldonado.



o mundo
Ciranda
Educação Infantil

Av. Saturnino Rangel Mauro, 492, Jd. da Penha,
Vitória/ES, CEP.: 29060-770 - Tel.: 27 3345-9000

www.mundociranda.com.br