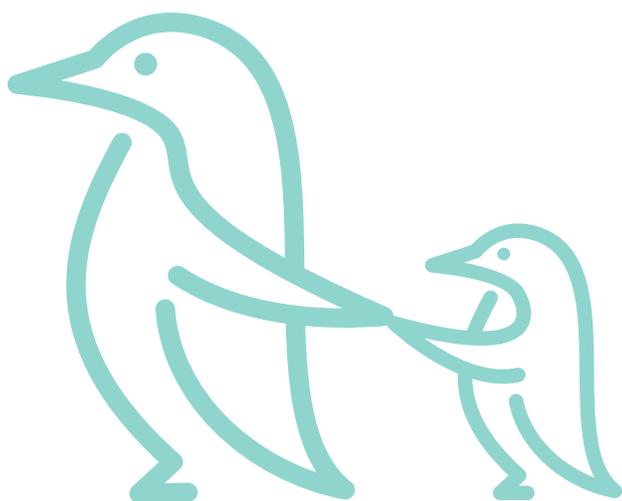


Guia da Autoempatia

Porque a jornada em busca do seu
bebê pode ser mais leve e feliz!

Muitas são as dicas, os conselhos e porque não dizer, os palpites que o casal recebe ao contar para amigos e familiares sobre o desejo de serem pais. Se você está nessa jornada de tentante, certamente já ouviu frases do tipo: “Relaxa que você engravida” ou até “Por que você não adota? Minha amiga adotou e engravidou”...

E como é impossível controlar o que te dizem, o melhor a fazer é filtrar como tudo isso chega até você. E mais do que isso: desenvolver a autoempatia, evitando tomar para si julgamentos e palavras difíceis de engolir.



Com base numa pesquisa com tentantes, chegamos a 10 frases muito comuns que podem impactar negativamente no seu processo para engravidar. E com a ajuda da psicóloga Laura Bechara, da Nidus Medicina Reprodutiva, que é também docente da Faculdade de Ciências Médica e da Saúde de Juiz de Fora/Suprema (MG), desenvolvemos esse **“GUIA DA AUTOEMPATIA”**.



Nosso objetivo é levar você à reflexão e ao exercício diário do amor próprio. Porque nós sabemos que você está fazendo o melhor que pode para realizar o sonho de ter seu filho nos braços.

Acredite: essa estrada pode ser mais leve e feliz.

**Se isso faz sentido para você,
pegue na nossa mão e vamos juntas por esse caminho.**

“ Relaxa que você engravida!”

Ah, que bom seria se houvesse uma pílula mágica capaz de fazer esquecer que tudo o que você mais quer nesse momento é carregar seu filho nos braços, não é mesmo?! Infelizmente, esse tipo de comentário pode levar a mais ansiedade e culpa, como se o seu sentimento fosse o vilão da fertilidade. Mas pense comigo: se fosse só relaxar para engravidar, teríamos Spa's fazendo o papel das clínicas de reprodução assistida...

Vale sim ficar ligada caso você perceba que o desejo de ser mãe está ocupando todos os espaços da sua vida, tornando-se uma obsessão, como se tudo ao seu redor perdesse o sentido. Quando isso acontece, hormônios como o cortisol podem entrar em cena e prejudicar a produção dos hormônios envolvidos na fertilidade.

Se isso já está acontecendo, não hesite em procurar um terapeuta e passe a cultivar o hábito de práticas de meditação, que comprovadamente ajudam a acalmar a mente e a administrar melhor as emoções. Mas não se esqueça: pode ser que tenha um conjunto de fatores contribuindo com a dificuldade de engravidar. Inclusive fatores masculinos, que precisam ser levados em consideração.

“

Tem certeza

que vocês estão tentando direitinho?”

Algumas pessoas realmente parecem não entender que a vida sexual do casal diz respeito apenas a eles! Esse é o típico comentário sem noção, daqueles que você fica com vergonha alheia. E é óbvio que para ter filhos a vida sexual precisa estar ativa, mantendo relações especialmente durante o período fértil. Mas isso todo casal tentante sabe de cor e salteado! Além disso, muitas vezes o casal já está tendo de “abrir” o espaço íntimo com profissionais, caso esteja fazendo algum tratamento para engravidar. E essa “invasão” já é delicada por si só.

Foque sua energia em tentar levar uma vida sexual o mais leve possível. Porque, afinal, o sexo vai mesmo deixando de ser algo natural e prazeroso com o passar das tentativas. É muito comum encontrar mulheres que se sentem incapazes e homens com a impressão que passaram a ser objeto de procriação. Preserve sua energia e as emoções que seriam gastas com uma reação a frases chatas e canalize sua atenção para as coisas boas do seu relacionamento.

“ Mas nessa idade?”

Cuidado para não ser mãe-avó”

A típica frase carregada de preconceito etário e que não serve para nada. A não ser te deixar para baixo, com a impressão que realmente seu tempo já passou e suas escolhas não foram acertadas. Em primeiro lugar, vale lembrá-la que nem sempre as realizações da vida se encontram. A mulher atual está se descobrindo com várias possibilidades de realizações financeiras, profissionais e emocionais. E o desejo de ser mãe pode mesmo bater à porta mais tarde. Esse é o cenário atual mais comum. A mulher não tem mais como “destino” crescer, casar e ter filhos. Abrimos mão desse papel social e biológico imposto.

E a maternidade passou a ser encarada como uma das formas de realização. Agora como escolha.

Aqui é preciso diferenciar o fato de que pode, sim, ser mais difícil engravidar naturalmente, os abortos espontâneos costumam ser mais recorrentes após os 35 anos, e talvez você precise de uma mãozinha da ciência para realizar o sonho de ter o filho nos braços. Mas todos esses fatores não fazem de você uma velha gagá como muitos pintam por aí. Até porque, vamos combinar, não há problema algum em envelhecer. O fato do relógio biológico não ter acompanhado as transformações comportamentais da mulher não significa que você “passou da hora” para ser mãe. Livre-se desse peso e enxergue o que pode ser feito a partir de agora.

“ Vocês precisam dar um netinho para os seus pais”

O primeiro entendimento que deve-se ter é que uma criança não pode vir ao mundo para atender a esse tipo de expectativa. Ela deve vir por um desejo maior, de amor e ensinamento. Por isso, um dos passos mais importantes para quem deseja ter filhos é se perguntar: “por quê” e “para quê” eu quero esse filho? Qual o lugar que ele ocupará na minha vida e família?

Filhos não vêm para preencher o vazio existencial. E geralmente quando isso acontece, é comum que, mesmo após a chegada, o vazio permaneça. Não dá para colocar todos os objetivos numa única pessoa. A vida é muito mais complexa do que isso.

Vale dizer ainda que existe uma diferença importante no desejo de engravidar e de ter filhos. Às vezes, há um desejo narcísico, de algo que vem para satisfazer o que eu preciso. Mas o desejo deve ser de transição de amor por uma outra pessoa. Claro que enxergar tudo isso nem sempre é fácil. Ainda mais numa cultura que valoriza muito a grávida e vende a ideia de uma maternidade romantizada.

“ Para de ir em tanto médico, parece que tá caçando problema”

Ah, se as pessoas se colocassem na sua pele apenas por um dia, não é mesmo? Frequentar clínicas e fazer mil exames está bem longe de ser o tipo de “programa” que se faz por prazer. O que essa frase realmente não mostra é que a sua luta pode até ser invisível aos outros, mas só quem passa por ela sabe quantas batalhas são enfrentadas dia após dia. Por isso, esse é o tipo de comentário que costuma doer na alma.

Ir em busca de recursos nunca é uma primeira escolha. Pelo contrário: os casais precisam buscar por novas possibilidades para tornarem o sonho da maternidade e paternidade reais. E esse caminho de quem precisa buscar ajuda da reprodução assistida vai se desenrolando e apresentando, muitas vezes, tropeços, recomeços, choro... E o que mais costuma ser doloroso é não ter certeza do sucesso. Então, diante de uma frase tão insensível quanto desinformada como essas, tenha sempre em mente que você está fazendo o melhor que pode todos os dias. Orgulhe-se do seu processo. A jornada é tão importante quanto a linha de chegada. E você está fazendo a sua parte.



“ Você só pensa em ter filhos! desse jeito vai ficar bitolada, hein?”

O perigo dessa fala é quando ela desautoriza a vivência de um processo intenso que é tentar ter um filho sem conseguir. Nas tentativas naturais, o casal precisa sim estar focado no período fértil. Ao buscar ajuda para engravidar, será preciso dar muito mais atenção ao processo, que conta com vários passos. Logo, estar focada é uma condição importante para levar o tratamento à risca.

Porém, aqui também vale um adendo: se quem te falou essa frase é uma pessoa que você sabe que a ama muito e só deseja o seu bem, isso pode sim ser um sinal de alerta. Talvez você realmente não esteja enxergando nada além desse desejo. Há pessoas, por exemplo, que tiram férias para se dedicarem totalmente aos passos de uma FIV. Mas em casos como esse, vale avaliar se isso vai te fazer mais bem ou mal. Porque ter outras tarefas, distrações e até outros objetivos a serem alcançados, paralelamente ao desejo de ser mãe, também é importante. Afinal, já imaginou se o tratamento não apresentar o resultado esperado? A sensação que você pode ficar é de ter deixado escorrer pelas mãos todos os dias dedicados a esse sonho. E aí a frustração pode ser dobrada. Pense nisso!

“Será que você está sendo punida por algo que fez?”

Essa frase está relacionada ao julgamento de quem fala. E trata-se de um julgamento de valor. Como se você merecesse passar por todo esse processo para se redimir de algo que tenha feito no passado. Mas tenha em mente que esse tipo de fala diz muito mais sobre a pessoa que soltou a frase do que a você. Culturalmente, vivemos num país muito religioso e cujos discursos de bênção e maldição, punição e recompensa são bastante evidenciados em muitas situações. E isso pode gerar em sua vida crenças limitantes, levando-a acreditar na fertilidade como uma bênção e na infertilidade como maldição. Porém a maternidade não se dá por merecimento. Se fosse assim, apenas as mulheres que realmente desejam ser mães teriam filhos, não é mesmo?

Tendo isso em mente, faça também o exercício de questionar quem é essa pessoa que te disse isso e qual a importância que ela tem na sua vida. Se achar que ela deve permanecer em sua rede de amigos ou convívio, deixe claro que existe um limite entre o que ela quer falar e o que você está disposta a ouvir. Seu processo já está sendo muito desafiador para aceitar novos pesos pelo caminho.

“

Por que vocês não adotam?

Eu conheço um casal que adotou e engravidou!”

Primeiramente, não existe qualquer relação de causa e efeito entre adotar e engravidar. E depois, a adoção começa no coração, na disponibilidade do amor. Adotar é estar disponível para o amor, seja ele como for. É também a disponibilidade para o que a vida lhe trazer. Justamente por isso, não cabe trocas ou expectativas que envolvem um interesse que não é o genuíno da adoção. Adotar uma criança é escolher ter um filho, sem que seja necessário pesar se essa criança será mais ou menos seu filho por não ter sido gerada por você.

Há ainda o fato que para algumas mulheres passar pela gestação é algo desejado, é importante. Quase como um prolongamento da própria vida. E esse desejo também precisa ser respeitado.

Aqui vale apenas o adendo que, algumas vezes, acontece de a mulher idealizar muito a barriga crescendo e valorizar demais o gestar, de modo que quando a criança nasce, aquele encanto gerado pelo barrigão deixa em seu lugar um vazio que pode contribuir para uma depressão pós-parto. Daí a importância de fazer um mergulho em si mesma para notar o que motiva os seus desejos. O autoconhecimento é a ferramenta mais poderosa para desconstruir alguns pensamentos e sentimentos, tendo muito mais consciência do que move suas escolhas.

“ Ah, mas só quem é mãe conhece o amor verdadeiro!”

Essa afirmação de que apenas as mães conhecem o amor verdadeiro, simplesmente não é verdade. Só sabe o que é amor de mãe quem é mãe. Isso, sim. Assim como só sabe o que é ficar internado quem já ficou. Só sabe o que é a dor do parto quem já pariu. Mas ter vivenciado a maternidade não faz com que a mulher seja um ser de luz, conhecedora do maior amor do mundo, enquanto quem não viveu isso não conheça o verdadeiro amor.

Claro que ter um filho é uma experiência importante, mas a propagação desse discurso mítico e romântico do amor inesgotável pode até colocar sobre as mães uma carga bem pesada, como se elas tivessem a obrigação de alcançar o amor maior sempre. E, claro, trazer ainda mais tristeza aos corações de quem vive na pele a sensação de inadequação por não conseguir ter filhos. Se esse tipo de comentário te incomoda, saiba que essa afirmação não é verdadeira. É a típica frase que as pessoas repetem sem ao menos pensar sobre ela. Sua jornada é única e quando chegar a sua vez você poderá viver todo o amor que já está guardado em você.



“Quem é a mãe verdadeira?”

Mulheres que optaram pela ovorecepção ou barriga solidária, estão se preparando para a adoção ou até mesmo casais de mulheres, costumam ouvir esse tipo de comentário sem noção. A frase demonstra uma completa falta de empatia e desinformação, uma vez que presume que a função de mãe cabe exclusivamente a uma pessoa. E sugere que a “mãe verdadeira” seja a doadora do óvulo ou a genitora biológica da criança. Acontece que filho é filho e ponto! O que muda é apenas a forma como esse filho chegará até a família. Além disso, a função de mãe é dinâmica e completada pela vida. E ela não precisa, necessariamente, ser pertencente a uma única pessoa.

Outro ponto importante que cabe nessa reflexão da “mãe verdadeira” é que é necessário para a vida psíquica da criança ter outras referências que não só a mãe. É vital reconhecer a importância do par parental na relação, seja ele um pai, outra mãe, familiares ou amigos (no caso de quem opta pela maternidade independente), que irão participar ativamente da vida dessa criança. Não é saudável para a criança ficar alienada ao desejo materno, exclusivo. É sempre bom ter alguém que contraponha a figura materna. Portanto, não se prenda a essa frase. Os motivos que a levaram a percorrer por outros caminhos até a maternidade certamente são muito mais nobres do que isso.