



INSTITUTO
**ARUANA
MEDEIROS**
— Coaching e mentoria —

MATERNIDADE E CARREIRA:

Dicas essenciais para mães em processo
de mudança.

ÍNDICE

1 - Maternidade, um poderoso gatilho para mudanças	4
2 - Um pouco da minha história	6
3 - Mãe em tempo integral	10
4 - Mãe e profissional/empreendedora	12
5 - Simplesmente mães	13
6 - Decisão compartilhada, consequências amparadas	18
7 - Só queremos ser felizes!	21

INTRODUÇÃO

A maternidade é sublime e nos conduz ao amor sem fronteiras e a paz interior. Mas quando falamos em equilibrar maternidade e vida profissional a maioria das mulheres vive um grande dilema.

Nessa hora o processo de coaching auxilia a tomar a decisão mais correta para a sua vida. Afinal, você sabe como encontrar fluidez nesse momento?



Sobre a autora:

ARUANA MEDEIROS

Coach, mentora, palestrante, terapeuta complementar, mãe e esposa com formação em Educação Transpessoal pela Escuela Transpersonal de Madrid. Personal, Profissional e Executive Coach pela Sociedade Brasileira de Coaching, licenciada pela BCI - Behavioral Coaching Institute e reconhecida pelo Internacional Coaching Council - ICC/PR.

Coach e Mentora pelo Instituto Holos. Especialista em Parent Coaching Teen e Parent Coaching pelo Parent Coaching Brasil.

Atende presencialmente em Curitiba e online para todo o Brasil e ao redor do mundo.

Contato:

www.aruanamedeiros.com.br/

facebook.com/aruanacoach

aruana@aruanamedeiros.com.br

(41) 99996-6616

1 | Maternidade, um poderoso gatilho para mudanças



Um dos maiores desafios para as mulheres hoje em dia é equilibrar maternidade e carreira. Mas antes de entrar no assunto, é preciso refletir sobre a maternidade.

Para algumas mulheres a maternidade foi planejada com muito carinho juntamente com o parceiro, já para outras foi uma surpresa, um *“acidente de percurso”*.

E como essas mães se sentem? Penso que ao falarmos de filhos entramos numa esfera delicada e ao mesmo tempo muito linda.

Aquela mãe que levou um susto com a gestação tem nove meses (período gestacional) para tentar dar conta da novidade, no entanto, se não conseguir resolver esse conflito interno, o instinto materno latente pode ajudar no início desta nova etapa de vida.

Realmente ser mãe é um misto de sentimentos, mas quando pegamos nossos filhos no colo e sentimos o cheirinho deles, tudo pode mudar para melhor.

Entretanto, não podemos esquecer-nos das mães que não dão conta do recado e esse é o momento para elas buscarem ajuda com profissionais e com a sua família. A família, o companheiro e um bom profissional são essenciais nesta etapa.

A maternidade não vem com manual de instrução. É preciso viver cada dia de forma plena e observar o bebê no seu novo mundo, ou seja,

1 | Maternidade, um poderoso gatilho para mudanças

fora do útero quentinho da mãe. Desta forma, tudo pode ficar mais suave e em harmonia. Porém, antes de atingir esse estado de harmonia, alguns processos precisam ser levados em conta.

Precisamos olhar para nossa sociedade atual para constatar que atualmente a mulher consegue se preparar muito bem para uma carreira profissional, para assumir cargos de lideranças e tantas outras posições alcançadas graças a muito esforço coletivo e individual. Porém muitas dessas mães, quando são confrontadas com uma gestação, planejada ou não, se veem despreparadas para a função de mãe.

Soma-se a isso a distância de familiares, já que muitas mulheres hoje em dia têm os filhos longe de suas mães, avós, ou tias. Até mesmo quando a família está fisicamente próxima existe uma nova realidade que é a vida ativa e produtiva das avós (terceira idade). Se antigamente tínhamos as avós disponíveis para ajudar a cuidar dos filhos e auxiliar a nova mãe a compreender seu novo papel, hoje essas mulheres ainda estão no mercado de trabalho, ou até mesmo tendo uma vida social ativa que não permite um acompanhamento tão de perto.

A situação que observamos como reflexo direto desse contexto são mulheres que acabam por se perder quando viram mães. Algumas delas passam por grandes dilemas de vida, como continuar ou não a carreira, viver um período exclusivo como mães, ou retomar o trabalho quando se encerra a licença maternidade.

O que existe de mais delicado nesse momento é que a mulher nessa fase está experimentando emoções muito fortes, seja pelos hormônios da gestação ou amamentação, seja fruto das novas experiências vividas. Ninguém passa ileso por um bebê sorrindo em seu colo!

Com tantos sentimentos envolvidos é muito fácil escolher um caminho que parece certo naquele momento, mas que esconde renúncias e consequências que não foram medidas. Com o passar dos dias, essas escolhas começam a cobrar seu preço e podem trazer desconforto para mãe e, conseqüentemente, para toda a família.

2 | Um pouco da minha história

A maternidade é sublime e nos conduz ao amor sem fronteiras e à paz interior.

Sou mãe e profissional, mas já vivi meu período exclusivo como mãe. Hoje dou conta (na maioria das vezes) do meu trabalho, das minhas duas filhas, além do marido, dos dois filhos caninos e também da casa.

Como Coach atendo tanto mulheres que vivem nos dois “mundos”, carreira e maternidade, quanto as que vivem apenas num deles. Entendo perfeitamente quando uma mãe está vivendo o conflito pessoal e profissional. Geralmente ela carrega um misto de sentimentos, como a angústia pela falta de tempo com os filhos e a ausência nos momentos especiais. Já outras mulheres buscam ajustes na carreira ou uma orientação sobre como organizar sua vida e conciliar suas tarefas. Como disse Caetano Veloso: *“Cada um sabe a dor e a delícia de ser o que é”**.

A maternidade é um poderoso gatilho para as mulheres. Quando os bebês estão pequenos, muitas estão decididas a abandonar a carreira, nem que seja por um período, e viver intensamente a maternidade. Eu, enquanto mãe que já passou pelo mesmo processo, digo que admiro a coragem dessa mulher. Sei as alegrias e os dilemas que ela irá enfrentar, mas fico feliz ao ver que nos dias atuais muitas mães procuram ajuda que fará a diferença em sua escolha e na sua vida. Essa é uma questão profunda que depende das crenças de cada pessoa.

Com minha experiência de mãe associada aos mais profundos questionamentos, penso no outro lado dessa decisão e busco entender desde as razões que a levaram a esse momento decisivo. Neste momento é importante a mulher ter uma base do seu autoconhecimento e sua autoconsciência. Ela está realmente preparada para viver este novo estilo de vida? Ser mãe em tempo integral. A mulher precisa entender que a decisão é sua e as consequências também.

As que escolhem ser mães em tempo integral devem observar:

1) Seus pontos fortes,

* Trecho da música *Dom de Iludir*.

2 | Um pouco da minha história

2) Seus pontos fracos,

3) Seu objetivo de vida atual e também daqui a dez ou quinze anos (sim, porque os filhos crescem).

Também podemos verificar até que ponto a mudança precisa ser radical. Para alcançar êxito nesta nova empreitada penso que se questionar, não como autocobrança, mas no sentido de ter consciência da tomada de decisão. Exemplos de questionamentos:

1) Você percebe que essa mudança pode ser gradativa?

2) O que você pensa sobre isso?

3) Como é a sua relação com seu companheiro?

4) E o financeiro, será que você tem o perfil para depender do marido ou tem uma poupança?

5) Vocês conversaram honestamente sobre isso?

A falta de uma boa conversa entre o casal pode se tornar um problema no futuro, pontuar cada questão da nova etapa da vida (que também será da família) com o companheiro é fundamental. Sem contar o histórico da segurança financeira no final do mês e os benefícios trabalhistas que para algumas mulheres são importantes e não cabe a ninguém julgar.

Para algumas mulheres, foram anos de trabalho em empresas, às vezes, em uma única instituição, isto quer dizer: FGTS, férias, décimo terceiro, carteira assinada, licença maternidade.

Mulheres que dão conta de toda essa transformação rompem barreiras, mas isso só acontece quando a decisão é pensada com cautela. Mudanças são sempre bem vindas e não há mal nisso, porém destaco a importância da tomada de consciência e a necessidade de força para enfrentar a nova fase: ser mãe em período integral.

Outra possibilidade é a análise da fase da vida em que a mulher se encontra ou deseja chegar. Identificar o momento atual e traçar um caminho ao seu objetivo com base em realização e paz é possível.

2 | Um pouco da minha história

Neste momento de pensar em uma rota até o objetivo, o cuidado com o excesso de expectativas deve ser redobrado. A maioria das pessoas se frustra pelas expectativas não correspondidas ou não alcançadas.

Independente da escolha da mulher, ela pode se encontrar em uma ou mais fases abaixo citadas:

CARREIRA	MÃE X MULHER
CARTEIRA ASSINADA X EMPREENDEDORISMO	SÍNDROME DO NINHO VAZIO
MÃE X PROFISSIONAL	APOSENTADORIA

- **Carreira:** a identificação das habilidades ampara a leitura das oportunidades no momento atual, fortalecendo a tomada de decisão da carreira.

- **Carteira Assinada x Empreendedorismo:** Muitas mulheres ficam em dúvida em qual ramo seguir: trabalhar com carteira assinada ou empreender. Isto depende do perfil e do objetivo de vida de cada uma. Neste contexto a tomada de decisão envolve muito mais que a emoção, mas também os recursos necessários para abrir o seu próprio negócio.

- **Aposentadoria:** A mulher na fase de pré-aposentadoria passa por uma miscelânea de sentimentos. É necessário verificar um a um para que a mesma tenha uma vida mais saudável (ter mais tempo para fazer o que gosta, como por exemplo, curtir mais a família, etc...). E para aquelas que já estão aposentadas há tempo para novos projetos. Aposentadoria pode ser um novo recomeço!

- **Mãe x Profissional:** Conciliar carreira e maternidade. Ou então como fazer a transição de funcionária para mãe em tempo integral sem traumas. Nesta fase um olhar mais profundo é essencial, muitas dúvidas aparecem.

2 | Um pouco da minha história

• **Mãe x Mulher:** Como dar conta de tudo? A mulher pode descobrir como harmonizar e permitir uma maior organização das tarefas para que ela se sinta plena, segura e em harmonia com o seu Eu.

• **Síndrome do Ninho Vazio:** Este é o momento que a mãe se dá conta que os filhos cresceram, tornaram-se independentes, mas nem todas as mulheres conseguem enxergar alternativas que amenizam o vazio. Pesquisar e analisar novas experiências pode ser uma ótima saída para esta fase.

O objetivo de cada tópico é localizar a fase atual da mulher ou a que ela quer chegar, ou ainda simplesmente resolver, colocar em ordem suas funções para que a vida flua com tranquilidade e amor. Sempre lembrando que a resposta está dentro da pessoa e não fora.

3 | Mãe em tempo integral



Para as mães que já tomaram a decisão de se dedicarem integralmente aos filhos e família, e estão vivendo o processo de mudança, é bom ampliar sua rede de relacionamentos por vários motivos, um deles para trocar conhecimentos e aprendizados com as pessoas que as rodeiam.

Outro fator importante é o *“equilíbrio em suas tarefas diárias”*. A ausência deste equilíbrio pode gerar: estresse, cansaço, baixa autoestima. O que não é benéfico para a alma feminina.

Para prevenir que seu sonho acabe se tornando uma vivência ruim, é importante pensar:

- 1)** Colocar limites em determinados pontos é importantíssimo;
- 2)** Tempo é prioridade! Por isso ter sempre a sua agenda muito bem organizada;
- 3)** Planejar seu dia colocando em primeiro lugar tarefas importantes e indelegáveis. Não se esqueça de estruturar as tarefas delegáveis;
- 4)** Não tentar resolver tudo de uma vez, isto desgasta a mente e o físico, além da possibilidade de se sentir frustrada. Tentar resolver tudo de uma vez, pode ser como carregar uma mochila pesada nas costas;
- 5)** Reservar um horário para você cuidar da alma e do corpo, ou seja, da saúde física e emocional. A meditação é um belo exemplo;

3 | Mãe em tempo integral

6) Dividir tarefas com o companheiro: a família é um projeto comum, onde você e ele são parceiros!

Certa vez conheci uma mãe executiva que tinha como objetivo de vida ficar pelo período de cinco anos sendo somente mãe e depois deste tempo romper as barreiras e tornar-se empreendedora. Ela fez um projeto pessoal de mudança com todo o cuidado que o assunto requer afinal ela iria sair do mundo corporativo para o materno e essa escolha impactaria sua vida e sua autoestima. Penso que essa mãe em algum momento pensou nas suas forças internas para dar conta da situação e também para o planejamento detalhado dos próximos cinco anos - a forma como administrar os recursos financeiros, a casa, o marido, os filhos, as emoções e a vida pessoal. Depois de um tempo vi uma mãe com o seu mapa da vida para um período de cinco anos estruturado. Mãe feliz, filho feliz!

4 | Mãe e profissional/empreendedora

Já para aquelas que decidiram equilibrar maternidade e carreira, alguns mecanismos podem ajudar no dia a dia:

- 1)** Gerencie seu tempo, tenha uma agenda ou caderno para listar as tarefas diárias e/ou semanais;
- 2)** Priorize a tarefa mais importante;
- 3)** Cuide sempre de você sem esperar que alguém te cuide;
- 4)** Tenha satisfação no seu trabalho. Mantenha o foco e o ânimo!

Cada dia é um novo desafio para a mãe que trabalha e também cuida da casa e dos filhos. Mas, querer é poder! Você vai perceber que tendo alegria em equilibrar tudo o seu dia ficará mais produtivo.

5 | Simplesmente mães



Noto uma batalha velada que existe entre mães em tempo integral X mães que trabalham fora. É comum ouvirmos: mães que se dedicam de forma exclusiva aos filhos acharem que são melhores que as que escolheram seguir suas carreiras. E vice-versa. As críticas são de ambos os lados.

As mães que escolheram deixar seu lado profissional em segundo plano, ou até abandoná-lo por completo, julgam como essencial para o bom desenvolvimento da criança a permanência da mãe em tempo integral junto à criança. Existe uma corrente de teóricos, médicos e especialistas em infância que dão argumentos para essa decisão. A fase mais comum para essa escolha é na primeira infância, dos 0 aos 3 anos da criança.

Por outro lado, as mães que retomam ou continuam sua carreira profissional mesmo com a chegada dos filhos, justificam sua decisão lembrando que a fundamental para a criança é um lar saudável, afeto e uma mãe realizada para não fazer recair sobre a criança possíveis frustrações futuras.

Essa situação é comum e com um senso crítico aguçado, mas devemos pensar que nas duas situações existem prós e contras. A dificuldade geralmente está em se enquadrar num modelo e aceitar as críticas de quem prefere o modelo oposto. O problema é que a pior crítica que existe está dentro de nós mães que por muitas vezes caímos na armadilha de tentar alcançar um modelo perfeito, construído em função de um mercado consumidor e não do bem estar das mulheres.

5 | Simplesmente mães

Aqui no Brasil, chamamos vida de “*comercial de margarina*”. Uma marca muito popular no país investe toda sua campanha de marketing mostrando famílias felizes tomando café juntos, todos lindos, descansados, realizados e em harmonia. O mesmo conceito de “*perfeição*” foi durante muito tempo copiado pelas marcas de fraldas infantis, produtos de higiene para bebês e assim por diante. A própria mídia prefere reforçar a boa mãe como aquela que se sacrifica pela criança em todo o tempo.

É ainda muito recente um movimento de busca da “*maternidade real*”, que aqui no Brasil tem surgido primeiramente em blogs pessoais de mães e está chegando a campanhas de beleza. (Dove – mulher real)

Por isso, as mães acabam por interiorizar uma cobrança muito alta. Quase inatingível, a mãe de alguma forma pensa que se não for esse modelo estabelecido, seu filho não será um adulto feliz. Acabam por tirar o foco de viver o presente com o filho com qualidade de vida, para se preocupar com o futuro. Enchem o dia a dia de expectativas que não podem ser cumpridas, simplesmente por não se permitirem estar inteiramente presente numa relação verdadeira com seu filho.

Estar presente inteiramente é sem dúvida um dos desafios do nosso tempo. Estamos, a todo o momento, sendo tão intensamente solicitados por mensagens, redes sociais, celular, tv, etc, que estamos sempre uns minutos a frente. Criamos em nós mesmos a sensação de atraso constante, uma cobrança interna de responder aquela solicitação naquele momento, sem parar para pensar se isso é realmente essencial.

Quando estamos com os filhos, essa situação se repete. Estamos com eles, mas com os pensamentos na casa, ou no trabalho, na lista de tarefas ou do supermercado, em outras palavras, estamos com eles, mas não verdadeiramente. É a questão de tempo de qualidade x quantidade de tempo. Muitas mães que passam o dia inteiro com o filho em casa, não são capazes de ficar 30 minutos num tempo de qualidade com eles. Isso porque não conseguem realmente estar presentes, sem interferências, voltando todo seu olhar para o outro. Construindo um repertório de conexão que poderá fazer toda a diferença para ambos.

5 | Simplesmente mães

Todas as mulheres tentam ser a melhor mãe que podem, porém muitas delas não conseguem estar satisfeitas com o que realmente são. Isso pode acontecer também por não se conhecerem e principalmente por não se aceitarem.

A mulher em tempo integral faz um trabalho não remunerado que começa quando ela acorda e termina no momento de dormir. Esse trabalho é tão amplo e repetitivo que muitas vezes acaba por passar batido tanto para a própria mulher, quando para o marido e filhos.

Ouvimos com frequência aqui no Brasil a expressão: *“Mas você fica só em casa?”*. Essa frase é carregada de um aspecto pejorativo como se “estar em casa” fosse sinônimo de *“não fazer nada”*. O dia a dia mostra o quanto esse senso comum está errado.

Quando uma mulher opta por estar em casa em tempo integral, recai sobre ela todas as tarefas da casa e do cuidado com os filhos, já que, como ela não trabalha fora, pode dar conta do recado. Ela fica responsável pelos afazeres domésticos, compras no supermercado, levar e buscar as crianças no colégio e nas aulas extracurriculares, delegar e coordenar funcionárias da casa, prover a alimentação saudável da família, prever necessidades, organizar agendas, além das atividades específicas de cada contexto familiar.

Essa mãe trabalha muito, só não tem remuneração financeira. Soma-se a isso a expectativa externa de que ela tenha tempo para ser mulher, cuidar de si mesma e apresentar-se bem aos outros. Além de ser plenamente feliz e descontraída com os filhos.

A verdade é que crianças demandam atenção, e quanto mais novas, mais exigente é essa atenção podendo levar a mãe ao desgaste emocional e a fadiga que muitas vezes passa despercebido pelos outros integrantes da família que desconhecem a realidade do dia a dia.

Dar limites e até amor aos filhos é uma arte e nem todas as mulheres possuem. Existem mulheres que tem muita dificuldade em passar longos períodos atendendo os filhos ou até mesmo brincando. Essas dificuldades

5 | Simplesmente mães

são reais e não podem ser tratadas rasamente apenas culpando essa mãe. Muitas vezes o próprio histórico de vida dessa mulher não foi devidamente cuidado antes da chegada do bebê. Sem contar situações patológicas que acontecem com regularidade muito maior do que imaginamos como a depressão pós-parto. Uma doença muito séria e que ainda é um grande tabu no Brasil.

Já as mães que trabalham fora são julgadas por deixarem seus filhos aos cuidados da avó, da babá. Enfim, são rotuladas como mães que terceirizam o filho, mas a realidade não é como parece aos olhos de quem vê.

Geralmente são vistas como mães individualistas, que colocam sua própria felicidade na frente da dos filhos. Sem que muitas vezes seja visto o tamanho do esforço que essa mãe faz para conciliar o sonho de uma carreira bem sucedida ou a busca por realização pessoal que é tão fundamental a qualquer ser humano. Julgam-se os momentos que a mãe deixa os filhos com um terceiro sem olhar para as realizações que elas constroem nesse tempo que se dedica a outras tarefas. Essas mulheres são criticadas por homens e também por mulheres. Enfrentam a culpa externa e interna diariamente, muitas vezes tendo que lidar sozinhas com as angústias da sua escolha.

Ainda vivemos em uma sociedade que incentiva a maternidade, que abre certo espaço para a mulher profissional, mas que não facilita que esses dois mundos convivam de forma harmônica. Poucas empresas tem em seu espaço físico estrutura para amamentação, creches e espaços para cuidados infantis. Maior ainda é o preconceito de chefes, sejam homens ou mulheres, quando as ausências por questões familiares precisam ocorrer.

Um ambiente profissional favorável às mães é a revolução que nós mais precisamos. Um espaço para que a mãe possa ser uma mulher realizada e realizadora de grandes ações e conquistas no mundo dos negócios, da ciência, corporativo ou empreendedor. Porém esse ambiente ainda é um sonho distante da realidade ficando isolado a pequenos espaços de

5 | Simplesmente mães

vanguarda. E ainda hoje, as decisões tomadas para resolver esse conflito são taxadas como falta de amor por parte da mãe para com seu filho.

O julgamento está em todas as situações, seja para a mãe que fica em tempo integral em casa, seja para a mãe que escolhe manter o lado profissional. As pessoas ainda não conseguem ficar sem julgar e cuidar cada uma das suas opções de vida, não importando qual escolha se faça.

Ainda precisamos caminhar amadurecendo como humanidade para respeitar e apoiar a escolha do outro, mesmo diferente da minha.

Independente da decisão, **MÃE é MÃE**. Não existem mães perfeitas, erros e equívocos são cometidos. No mundo moderno, existem mães de todos os gostos. Mulheres que se dedicam plenamente a maternidade e outras que retomam sua vida profissional, após a licença maternidade. Podem até existir diferenças de rumos profissionais entre elas, mas uma é melhor que outra? Não! Cada mãe deve se permitir a liberdade de ser o que é. Sem julgamentos.

O ponto chave nesse momento de escolha, além de um bom acompanhamento profissional, é o apoio familiar, principalmente se houver um parceiro ou marido.

6 | Decisão compartilhada, consequências amparadas



Um ponto fundamental é que a decisão, seja ela qual for, sobre o futuro da mulher depois de se tornar mãe, deve ser tomada em família e numa conversa honesta, franca e detalhada. O dia a dia com o bebê, principalmente no primeiro ano de vida consome muita energia, tempo e doação dos pais.

É inevitável o cansaço, o desgaste, que acabam por afetar diretamente a forma e qualidade da comunicação do casal. Ou quando conversam não dão a atenção necessária para o que está sendo dito e as consequências que podem aparecer. Outra situação comum é que o casal se distancie, fazendo com que cada um sintam-se ainda mais sozinho e tome decisões sem incluir o parceiro.

Eu gosto de contar uma situação que vivi com meu marido, Walter, e que reflete uma vivência prática de como as situações precisam ser esclarecidas. Em um determinado momento do nosso relacionamento senti que não estávamos nos vendo com clareza quanto a expectativas e realidade. Principalmente em relação ao meu papel de mãe, dona de casa e profissional.

Foi nesse momento que, num quarto de hotel, sentados sobre a cama, traçamos uma lista de expectativas. Ao lado fiz um risco e escrevi: realidade.

Esse momento foi essencial para nosso bom relacionamento e prin-

6 | Decisão compartilhada, consequências amparadas

principalmente para o ajuste da vida a dois. Muitas vezes não damos importância aos pequenos pontos que precisam ser pontuados e deixamos o dia a dia, a rotina, assumir o controle das nossas decisões. Isso faz com que, quando as consequências começarem a aparecer, não sejamos capazes de resolvê-las assumindo a responsabilidade. Até porque, nem sequer nos damos conta de que estamos tomando uma decisão.

Para mãe que escolhe ficar em casa, primeiro ela precisa estar esclarecida sobre a realidade do dia a dia que já descrevemos aqui. Assim como sobre as exigências da sociedade e dos filhos que recairão sobre ela. Por outro lado, o parceiro precisa estar pronto para entender novas demandas que podem surgir, como a necessidade da mãe ter um tempo sozinho, de fazer atividade com outras mulheres e amigas, de se manter produtiva, mesmo que não gerando renda. Importante também o parceiro estar ciente e de acordo com a questão financeira familiar, principalmente se nessa decisão estiver envolvida uma diminuição da renda ou do padrão de vida.

Nessa hora é importante pontuar o que será reduzido do consumo familiar. Ambos estão cientes e concordam a esse respeito? Caso haja corte de ajudantes, como essas tarefas serão redistribuídas entre a família? A mulher que nesse momento não terá renda própria irá receber um valor para cuidar das necessidades da casa e dela própria? Qual será esse valor? Qual a periodicidade? A mulher e o homem estão confortáveis com esse acordo?

Para a mulher que decide continuar a carreira, o parceiro é tão fundamental quanto para as que ficam em casa. Com os dois passando longos períodos fora de casa e com demandas de trabalho é fundamental que haja acordos finos sobre o tempo que reservarão para a família. Assim como de onde virá o suporte para que ambos trabalhem fora. A criança ficará em uma escola por tempo integral? Como será feita a escolha dessa instituição? Quem será responsável por levar e buscar as crianças? No caso de ajuda de familiares como avós, tios, tias, ambos concordam com a decisão de dividir o cuidado dos filhos com alguém tão próximo? Se a escolha for

6 | Decisão compartilhada, consequências amparadas

por uma babá, quanto é o tempo e quais serão as responsabilidades dessa ajudante?

Nesse caso ainda existem outras questões práticas como controle da agenda da família e um ponto fundamental: como serão solucionados os imprevistos? Como será combinado quem deixará o trabalho para resolver o problema pontual? Precisa haver um senso muito claro de que ambos os trabalhos e rotinas são importantes, não pode haver acúmulo de função em apenas um dos pais.

Nas duas situações é importante a família entender como serão organizados e pensados os momentos juntos, como família. Qual é a forma que a família gosta de se divertir e relaxar? De quanto em quanto tempo esses momentos acontecerão? Pensar na qualidade desse tempo junto, principalmente do tempo de brincar. Hoje sabemos que a criança que não brinca, torna-se um adulto fragmentado. O brincar é fundamental para o desenvolvimento do indivíduo e para a significação do mundo ao seu redor. E não é apenas o brincar programado, com atividades definidas, mas o brincar livre, criativo e espontâneo. Esses momentos inusitados e singelos que acontecem sem que ninguém espere, mas que só surgem quando estão todos relaxados e em harmonia.

Independente da escolha da família, precisa-se pensar nas necessidades fisiológicas e psicológica das crianças, pensando no desenvolvimento do seu caráter e valores. Pai e mãe precisam conversar e escolher como irão saciar essas necessidades para que os filhos cresçam não apenas saudáveis fisicamente, mas também emocionalmente. Não podemos esquecer que estamos criando a próxima geração que cuidará do nosso planeta. É preciso formar cidadãos de respeito e cheios de empatia para uma vida feliz em comunidade. Aqui vale lembrar que para que essa comunicação entre os pais seja sincera e verdadeira, em muitos casos ambos precisam ser trabalhados primeiro individualmente.

Isso porque nem sempre é simples escolher, ou ainda saber o que quer. Muitas vezes mascaramos nossas vontades com receio do outro ou até por falta de autoestima. Nessas horas é que um profissional atento e

6 | Decisão compartilhada, consequências amparadas

presente pode fazer a diferença na vida do cliente. Saber ajudar a mãe e mulher a se ver, escolher o melhor caminho e estar preparada para enfrentar as consequências da sua decisão e dividir isso de forma aberta com seu parceiro é a arte do bom profissional.

7 | Só queremos ser felizes



A maioria das mães deseja ardentemente que maternidade conceda a felicidade e a contemplação. Elas sonham com o sucesso nas áreas: materna, profissional, matrimonial e pessoal. Ou simplesmente optam pela família, focando seus esforços no cuidado dos seus filhos e de si mesmas. Mas o conceito de sucesso varia de pessoa para pessoa, pois cada ser humano tem suas peculiaridades, qualidades e habilidades.

A verdade é que todas têm momentos difíceis, sejam elas mães em tempo integral ou profissionais de carreira. Autocontrole somado a uma estrutura sólida de valores é fundamental nestas ocasiões. São as características pessoais de cada mulher, seu histórico de vida, sua trajetória familiar que irá definir sua realização ou não. Se passar a tarde num parque num dia de semana pode ser sucesso para uma mãe, já para outra pode trazer desconforto. Assim como para algumas é mais fácil resolver a culpa de não estar em casa para o almoço com os filhos, do que para outras. O preço que se paga por cada decisão muda enormemente de mulher para mulher. E apenas essa mulher pode saber o que não a está agredindo, tirando sua essência e a deixando infeliz.

A felicidade não é algo externo, ela parte de uma aceitação interna, uma consciência de se estar integralmente na situação que se propôs estar, sem culpas, sem expectativas irreais, aceitando e lidando com a vida da melhor maneira possível. E isso é particular a cada pessoal, não pode ser imposto, nem determinado por alguém de fora.

7 | Só queremos ser felizes

O que sem dúvida é comum a todas as mulheres quando se tornam mães é a força que conseguem tirar de dentro de si para enfrentar qualquer situação. Uma capacidade de amar com todas as forças da sua alma ao mesmo tempo em que desenvolvem uma delicadeza para acolher e entender o outro.

Olha o brilho dos olhos dos seus filhos, sentir que eles entendem suas escolhas e te reconhecem como uma mulher e mãe feliz é a maior felicidade que a vida pode dar. A maternidade nos desenvolve, nos revira, nos transforma tão profundamente que quase não somos capazes de reconhecer quem éramos antes dos filhos. Tornamo-nos fortes, guerreiras, acolhedoras e sensíveis. Mudamos tudo ao nosso redor, porque primeiramente somos transformadas por essa experiência.

Deixar que a maternidade aconteça sem aproveitar essa energia revigorante é um desperdício que nenhuma mulher deveria aceitar. Essa energia, essa coragem, nos impulsiona para lugares que antes nem imaginávamos fosse possível alcançar. Fazemos isso por nossos filhos, mas primeiramente por nós.

Quando uma mulher se torna mãe, nasce uma guerreira.



INSTITUTO
**ARUANA
MEDEIROS**
— Coaching e mentoria —

MATERNIDADE E CARREIRA:

Dicas essenciais para mães em processo
de mudança.