





INÊS DE CASTRO



Copyright © 2006 Inês de Castro

Supervisão editorial **Marcelo Duarte**  
Assistente editorial **Tatiana Fulas**  
Projeto gráfico **Luciana Porto Alegre Steckel**  
Diagramação **Nova Parceria**  
Ilustração da capa **Fabiana Shizue**  
Preparação **Solange Martins**  
Revisão **Alessandra Miranda de Sá**  
**Cristiane Goulart**  
**Telma Baeza G. Dias**

---

CIP – BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

Castro, Inês de.  
Mamãe vai trabalhar e volta já / Inês de Castro  
1. ed. – São Paulo : Original, 2006.

1. Maternidade. 2. Mães trabalhadoras. 3. Trabalho e família. I. Título.

---

06-3312.

CDD 306.87

CDU 316.346.2-055.52-055.2

2006

Todos os direitos reservados à

Editora Original Ltda.

Rua Lisboa, 502 – 05413-000 – São Paulo – SP

Tel.: (11) 3088-8444 – Fax: (11) 3063-4998

edoriginal@pandabooks.com.br

www.pandabooks.com.br

Leo, amor ilimitado



## SUMÁRIO

Que culpa é essa?	9
Quantidade X qualidade. A verdade por trás dessa equação	15
Hora da frustração. Mães querem tudo... mas não podem	24
O exercício de delegar na hora certa	29
Babás, enfermeiras, empregadas domésticas... Microempresa no lar	42
Vovó entra em cena	59
Rituais para estabelecer pesos e medidas	66
Em casa também se faz dinheiro, por que não?	72
Talento, dom... todo mundo tem o seu	80
Empresas parceiras que facilitam a vida de todo mundo	85
A volta ao trabalho: ao final da licença ou antes disso?	93
Vamos para a creche. Lá há amigos	109
Em casa o assunto é trabalho. No trabalho, os filhos	119
Quando o gato sai, o rato faz a festa	126
Adolescentes não são bebês, mas ainda são filhos	138
Organização: palavra de ouro para a mãe que trabalha	144
Novo pai, novo homem. É tudo novo para ele	152
Palavra de mãe: o que elas fazem para dar certo	163
Palavra de filho: o que eles acham que as mães têm de fazer	178
De volta para casa	182





---

## QUE CULPA É ESSA?

---

Criar filhos é um desafio. Ser boa profissional, outro. Fazer as duas coisas a contento é, no mínimo, motivo de orgulho e, bem provavelmente, o objetivo que move boa parte das mulheres neste século XXI.

Já escrevi inúmeros artigos sobre o tema “mães que trabalham fora”, quase sempre na tentativa de mostrar que é possível preservar a eficiência apesar da maternidade. Dá – como não? – para ser uma mãe de primeira, ainda que a agenda profissional pareça estrangular dia a dia o nosso pescoço.

Então, vem a pergunta: Como?

A bem da verdade, eu discordo da premissa de que a maternidade e a vida profissional podem conviver em paz. Não convivem. O que vive em nós é um baita, enorme, gigantesco conflito de como desempenhar os dois papéis pelo menos de forma razoável, sem falar nos outros: mulher, esposa, filha, amante, namorada, dona de casa... São tantos personagens que a gente chega ao cúmulo de atender à campainha de *baby-doll* e chamar o marido de pai. Um absurdo.

No meu caso, demorei oito anos para perceber que as mulheres gostam de ser mães. Não o tempo todo. E que também gostam de produzir. Também não o tempo todo.

Confirmei minha tese ao ler a pesquisa da Isma – International Stress Management Association – realizada com 220 funcionárias de grandes empresas e donas de casa de São Paulo e Porto Alegre. Essa pesquisa concluiu que conciliar trabalho, vida profissional, cuidado com os filhos e afazeres domésticos é menos estressante do que dedicar-se a apenas uma dessas tarefas. Por quê? Porque dividindo a atenção a gente divide também as

preocupações. Funciona mais ou menos assim: “Estou indo para casa, só que antes preciso passar no supermercado e comprar frutas. Depois tenho de pegar as crianças na escola e, quando chegarmos, devo dar atenção aos pequenos para que façam os deveres de casa. Os problemas com o chefe? Amanhã eu penso nisso”.

De acordo com essa pesquisa, ter o trabalho como o interesse mais relevante na vida gera ansiedade e insatisfação. Ansiedade, porque o trabalho acaba invadindo esferas que não lhe dizem respeito (o casamento, por exemplo). Insatisfação, porque qualquer probleminha no trabalho vira um pesadelo, já que não existe mais nada com o que se preocupar na vida; ou seja, a vida profissional toma conta de tudo, ganha uma importância que não deveria ter.

Se esses dados ainda parecem pouco consistentes, vale ressaltar que mulheres que são esposas, mães e ainda trabalham fora têm melhor saúde e menos problemas de excesso de peso do que aquelas que são apenas donas de casa. De acordo com a University College de Londres, depois de avaliar 2 mil mulheres durante 28 anos, os pesquisadores descobriram que entre as mães que trabalhavam fora apenas 20% delas tinham chegado aos cinquenta anos com excesso de peso ou problemas de coração. Uma situação bem diferente das mães que não trabalhavam fora: 40% chegaram aos cinquenta anos com um ou mais problemas de saúde ligados à obesidade, o que quer dizer o dobro de mulheres do primeiro grupo.

Sem ter lido nenhuma dessas pesquisas – cujos resultados foram publicados no primeiro semestre de 2006 – há alguns anos venho pensando em diversificar minha vida, ter vários interesses. Aos 36 anos, depois de amadurecer bem a idéia, engravidei. Com essa idade, eu era só uma executiva, dessas que trabalham 12 horas por dia com a alma, o coração e tudo mais, e que ainda acham importante varar uma ou outra madrugada produzindo relatórios que não serão lidos por ninguém.

Digo que *só* era executiva porque somente alguns anos depois me dei conta de que ser uma profissional exemplar não estava nada perto de ter de conciliar essa tarefa com a maternidade.

Antes de a barriga começar a crescer, o esboço que fiz da minha futura vida era simples como somar 1 + 1: contrataria uma babá competente, um motorista de confiança, montaria minha casa com todos os confortos necessários para um bebê e continuaria levando a vida assim, numa equação muito fácil de resolver. Ou melhor, como se nada tivesse acontecido ou ninguém diferente tivesse chegado à minha vida. Nesse caso, alguém capaz de provocar uma verdadeira revolução em mim.

Um dia, enquanto dava minhas braçadas diárias na piscina (ah, além de trabalhar, a gente tem de se cuidar muito durante a gravidez, para não ficar com estrias, não engordar demais, ficar um espetáculo de mulher para o marido e as amigas que alisam maliciosamente o seu barrigão... tudo isso que, você sabe, dá um baita trabalho). Bom, voltando à piscina, foi lá que meu filho “se comunicou” comigo pela primeira vez. Foi dentro d’água que percebi que nada mais seria como antes. Toquei a barriga que mexia – nunca soube que mexia tanto, de um lado para o outro, pra cima e pra baixo – e me certifiquei de que eu estava no começo, bem no começo de tudo.

Daí para a frente, embora escapasse muitas vezes de pensar no assunto, pelo puro recurso da autodefesa, passei a me dar conta de que talvez aqueles planos da superbabá, do supermotorista, da supercasa não fossem o melhor para minha vida. Eu não morava dentro de uma novela... não ia funcionar.

Num 15 de agosto, depois de uma semana extenuante de reuniões, Leonardo chegou. E da noite em que ele nasceu, para o dia em que eu acordei mãe, praticamente tudo mudou.

Sem babás, sem motoristas... Os quatro meses de licença-maternidade só foram interrompidos pelo anúncio da minha demissão, notícia que, hoje eu assumo, me provocou um tremendo alívio.

Eu não teria tomado essa decisão e, lá no fundo, fiquei grata por alguém ter decidido por mim. Claro que um outro lado, o profissional, enfrentou, em todas as nuanças, as dores e o amargor

da rejeição. Afinal, ninguém gosta ou fica feliz por ser demitido. Acontece que pelo menos um problema eu tinha tirado da frente: não precisava contratar ninguém para ficar com o bebê. Eu ficaria.

No primeiro ano de vida do meu filho, me dei ao luxo de escrever apenas alguns artigos para uma ou outra publicação e lançar meu primeiro livro – *Etiqueta da beleza* –, atividades que não me tomavam muito tempo e que eu executava nos períodos em que o bebê dormia. Durante essa fase, experimentei uma atmosfera irreal de felicidade. Ainda havia algum dinheiro no banco, eu tinha tempo de sobra para o meu filho, e meus dias transcorriam sem turbulências: pracinha, soninho, peitos cheios de leite. Todo dia, tudo igual, como eu disse, nada de turbulência. Ótimo, para quem já tinha vivido tantas delas...

Eu sabia que voltaria a produzir freneticamente algum dia. Primeiro porque, como qualquer um, precisava de dinheiro para viver. Segundo, porque estava acostumada ao trabalho e sentia falta de escrever. E, finalmente, porque a maternidade me encharcou de idéias. Foram essas idéias que me empurraram para uma nova, e possível, existência.

Evidentemente, não foi fácil. Eu sofri, meu marido sofreu, meu filho – apesar das nossas tentativas de poupá-lo – também percebeu minha revolução interior e, talvez em algum momento, tenha sofrido sua parcela proporcional de dor. Não fosse assim, a vida não teria se transformado. Se eu não tivesse questionado tantas coisas, a maternidade não teria “caído” tão bem na minha vida.

Esse momento de reconstrução só foi possível porque, antes, limpei o terreno. Quando não se desconstrói uma imagem que se tem de si mesmo, fica impossível construir uma nova. Assim eu fiz: joguei fora o entulho, a imagem de executiva em tempo integral – até porque aquela já não combinava com o bebê que tinha acabado de colocar no mundo. Agora eu seria mãe. Seria também profissional. Às vezes seria as duas coisas: salto alto e mamadeira, carrinho e computador, bebê num braço e pasta no outro.

Nesse cenário, era preciso chamar para a cena também o pai. Penso que essa tarefa exige enorme esforço. Nós passamos nove meses nos acostumando, em tempo integral, com a barriga que cresce, as mudanças que ela opera, a vinda do bebê, pouco a pouco. Os homens, por mais que vivenciem a gestação, não têm como conviver com a idéia do bebê 24 horas por dia na vida deles. Portanto, o nascimento, em si, é um choque para os pais. Nessa hora, afirmo, convicta, que a parceria é o mais importante de tudo. Encontrar caminhos possíveis não é tarefa só da mãe. É tarefa da família que acaba de nascer.

Agora, antes de terminar, e também antes que você corra em busca de muitas soluções – e pode apostar, você vai encontrá-las ao longo deste livro –, quero voltar à questão da culpa. Porque existe uma diferença entre sentir culpa e ser responsável por um erro. Quando a gente sente culpa é porque está congelada, paralisada e perplexa diante de uma situação para a qual não vê saída. Já quando nos sentimos responsáveis, temos a porta aberta diante de nós. O que nos permite dizer: “Sim, eu errei. Vou reparar”. Ou, ainda: “Tentei fazer o melhor, e errei. Na próxima vez, já sei como acertar”. Portanto, sentir-se culpada é uma coisa. Sentir-se responsável é outra.

Mães não erram porque querem. Erram porque imaginam estar fazendo o seu melhor. Assim, na pior das hipóteses, mães são responsáveis. Mas não erram intencionalmente.

Quando meu filho começou a ser alfabetizado, a professora, que estava introduzindo as primeiras letras, mandou um recado às mães ansiosas: “É errando que se aprende”. Achei a idéia tacanha, simplista, tola mesmo. Com o tempo, percebi que era exatamente isso. As crianças, como as mães, erram querendo acertar.

Hoje ele estuda em uma escola onde não se usa borracha. Por que estou falando isso? Porque assim como no aprendizado das crianças, na vida os erros têm sua importância: não devem ser apagados como se nunca tivessem existido. Os erros precisam ser enxergados, sentidos, contornados, entendidos.

A terapeuta Lidia Aratagy, profissional renomadíssima no trabalho com famílias e casais, diz que o sentimento de culpa é proporcional à fantasia da onipotência. Ela diz, ainda, que quem se sente culpado, no fundo, acredita que pode fazer tudo perfeito. Se não o faz, é porque foi negligente ou distraído.

Eu não sou terapeuta. Sou apenas uma mãe que quer acertar. Por isso, tomei a fala de Lidia como um dos lemas que nortearão minha vida. Como vamos partilhar este livro de agora em diante, gostaria que você se libertasse da culpa e se despisse, como sugere a terapeuta, da onipotência. Porque, cá entre nós, mães podem muito. Mas não podem tudo. Infelizmente...

*Inês de Castro*

---

## QUANTIDADE X QUALIDADE.

### A VERDADE POR TRÁS DESSA EQUAÇÃO

---

O mundo, organizado do jeito como está, não nos tem permitido um sentimento de plenitude como mães. Nem como profissionais. E a culpa é... da culpa. A culpa de nunca estarmos inteiras nem aqui, nem ali.

Profissionalmente, ainda nos sentimos inundadas por um sentimento de inferioridade, já que não temos 100% do nosso re-lógio disponível para oferecer só ao trabalho. Ficamos – ora, que ironia! – boa parte do tempo nos desculpando por sair no horário exato do encerramento do expediente, afinal, precisamos pegar as crianças na escola, fazer supermercado – a laranja-lima acabou, os *nuggets* estão no fim.

Mas os chefes não entendem de *nuggets*. Não entendem de professoras que querem marcar reuniões no meio da tarde. Eles vivem num planeta corporativo que fala alemão, enquanto as mães falam árabe, chinês, qualquer língua que eles não consigam entender.

Com esse *iceberg* de culpa nos empurrando para o fundo do oceano, ainda botamos a cabeça para fora e, humildemente, dizemos: “Desculpem-me por não ficar. Mas posso levar o relatório para casa, trabalhar de madrugada, nos finais de semana. Sabe, chefe, é que não vai dar para ficar até meia-noite discutindo as metas da empresa”. Note que as nossas frases começam com a palavra “desculpem”. Assim, seguimos trabalhando em dobro, graças à culpa nossa de cada dia.

Existe, e isso é evidente, a falta de preparo das empresas para lidar com a legislação brasileira que prevê quatro meses de licença-

maternidade, o que, salvo exceções, tem representado um fardo dos mais pesados para as instituições.

*Eu perguntaria, então: o que fazer com o fato óbvio da vida? Desde sempre mulheres engravidam, dão à luz e amamentam seus filhos, independentemente do fato de serem executivas ou faxineiras. Depois, ficam responsáveis por suas crias pelo resto da vida, o que significa, às vezes, chegar mais tarde ou até faltar ao trabalho. O que não quer dizer piora da produtividade ou diminuição do ritmo.*

Conheço uma jornalista que, três dias depois de dar à luz o primeiro filho, não seguiu para casa com o pimpolho nos braços, como seria de esperar. Cargo de confiança lhe pesando sobre os ombros, e ela deu uma passadinha na redação antes de voltar para casa. No dia seguinte, estava lá de novo, e no outro também, e no outro e no outro... Não houve licença-maternidade. A redação era problemática, o trabalho excessivo, esses argumentos que toda empresa usa quando nos ameaça sem ameaçar verbalmente.

O período de amamentação, aquele que, dizem os pediatras e os psicólogos, fortalece os vínculos entre mãe e bebê, foi vivido aos trambolhões. Babá tomando táxi com o bebê no colo, mãe amamentando enquanto assinava requisições e aprovações de reportagens... uma loucura.

Na segunda, a moça pisou no freio, decidiu que seria diferente. E a empresa também decidiu que seria, só que não com a insistente mãe na chefia. A jornalista foi demitida – barriga ainda incipiente de quatro meses de gestação –, mas com todos os direitos devidamente pagos para que ela ficasse mais de um ano sem se preocupar com dinheiro. Um alento? Sem dúvida, não fosse a auto-estima destrocada. Não bastaram a dedicação e o tempo investidos na empresa. No dia em que a disponibilidade já não parecia ser a mesma, a jornalista simplesmente deixou de



servir. Teve de se arranjar em outra freguesia, reinventar a vida, descobrir outra forma de ganhar dinheiro. Hoje, seis anos depois, com menos trabalho, menos dinheiro e muito mais tempo para os filhos, ela fez sua escolha.

Ninguém nesse mundo, por nenhuma razão, é obrigado a ter filhos. Uma vez que os tenha, aí sim passa a ser responsável por eles. Ser responsável, nesse caso, não é apenas dar as papas nutritivas, trocar todas ou algumas fraldas, acordar à noite para esquentar a mamadeira... Isso é marcado pelo tempo cronológico, aquele que aparece nos ponteiros do relógio e delimita obrigações que até uma eficiente babá pode cumprir sem problemas.

*A responsabilidade sobre nossos filhos é marcada pelo tempo do coração. É preciso estar disponível para o filho, dedicar-se a ser mãe, exercitar a relação à medida que a criança se desenvolve. Acontece que essa entrega, sem prática nem hábito, não consegue se estabelecer na vida. Em outras palavras: quem treina a maternidade tem instrumentos melhores para demonstrar o que sente. Portanto, o amor não cai no vazio, não fala sozinho, serve, ele sim, de alimento fundamental.*

Em contrapartida, aquela que não treina o papel de mãe, não entende a mudança da vida com a chegada do filho, não admite abrir mão dos próprios tempo e espaço, caminha em direção à culpa que, mais dia, menos dia, acaba dando as caras. Não precisa ser assim, concorda?

Quando as mães passaram a trabalhar fora, criou-se um discurso infinitamente repetido da “qualidade X quantidade” de tempo. A primeira, dizíamos em coro, era mais importante do que a segunda. Fazia sentido na teoria, mas na vida real não se aplicava. Porque não existe qualidade se não houver quantidade razoável de tempo para praticar a convivência, exercitar a paciência, apurar o olhar em direção aos filhos. É como o executivo que tira três dias

de férias para descansar e refugia-se num hotel paradisíaco. Ao final da curtíssima temporada, o sujeito conclui que continua cansado. Claro que sim. Não houve tempo cronológico para desfrutar o deleite, oferecer a pausa necessária para o corpo se desligar, entrar no clima e relaxar. Assim tem acontecido com mães “não praticantes”: não se permitem, ou simplesmente não sabem como mergulhar na maternidade de cabeça.

Vamos ao dia-a-dia. Ir ao parque nos finais de semana é ótimo para o seu filho, mas não vai ser tão bom se você enfiar a cara no jornal atrás das notícias, em vez de brincar na areia com ele. Baldes e pазinhas vão perder o sentido se você não estiver junto para ajudá-lo na tarefa de construir castelos e chutá-los para o alto no final da brincadeira, como os pequenos adoram fazer.

Como se costumava dizer, o hábito faz o monge, e quem não pratica não consegue representar o papel de acordo. É preciso ensaiar a maternidade dia após dia para vivê-la com propriedade ao longo da vida. O tempo do coração não se conquista rapidamente, mas com cumplicidade, experimentação, parceria e muitas horas de entrega para que um e outro descubram o que vai pela alma alheia.

*Filhos, sejam eles bonzinhos ou temperamentais, dão trabalho e exigem um aprendizado específico. Não há dúvida de que o estar junto, o brincar, possibilitam mães mais aptas a se envolver na criação e na educação de um filho.*

Passar algum tempo em contato próximo faz com que ambos desenvolvam parceria numa relação que segue vida afora. Muitas vezes com crises, percalços e dores. Limites e frustrações, o que é inevitável. É daí, justamente, que surge o primeiro referencial na vida da criança: uma responsabilidade que é dos pais, que não pode ser delegada a ninguém.

Ao sorrir pela primeira vez, por volta dos quatro meses, um bebê faz a gente se derreter com a novidade. Depois vêm os dentinhos, ele aprende a engatinhar, a ficar em pé, a falar as primeiras palavrinhas, a pedalar a bicicleta, a desenhar as letras...

As fases de crescimento – sentar, andar, falar, comer sozinho, começar a se relacionar com os amigos, aprender às regras do futebol, a descobrir a primeira paixão – são comuns a todas as crianças e você sabe que seu filho também vai vivenciá-las mais cedo ou mais tarde. Afinal, essas etapas já foram bem descritas nos livros sobre desenvolvimento infanto-juvenil, porque representam experiências definitivas na vida, marcando passagens fundamentais para o crescimento.

Entretanto, estar presente na vida de um filho pode ser bem mais do que testemunhar o primeiro passinho. É ver o bebê andar e conseguir enxergar nos olhos dele a expressão da vitória. É estar junto quando ele, ao conseguir escrever o próprio nome inteiro, compartilha o orgulho com você.

Nenhum filho avisa quando vai dar o primeiro passo antes de dá-lo, de fato. Não comunica que vai marcar um gol no jogo de futebol nem que vai ser ovacionado pela turma ao fazer seu primeiro solo de guitarra. Tudo isso simplesmente acontece.

*Quando não se compartilha o dia-a-dia com o filho e não se dedica a ele a parcela necessária de tempo, renuncia-se às emoções corriqueiras, ingredientes fundamentais para dar liga à massa da afeição. Estar ausente é delegar seu coração a outro, entregando à babá, à vovó, à empregada e aos desconhecidos a riqueza de ver seu filho descobrir a vida.*

A vida de uma criança é marcada por muitas “primeiras vezes”. Mas só uma vez ela vai desenhar um retrato no papel e dizer, pela primeira vez, “mamãe, é você”. Ou gritar desesperada por sua

presença e, quando você chegar, lhe mostrar que conseguiu, pela primeira vez, amarrar o tênis sozinho. Ou acampar pela primeira vez e deixar você para trás, chorando ao ver o ônibus partir. Ou se apaixonar pela primeira vez e chorar trancada no quarto, com você angustiada do lado de fora, querendo – mas sem poder – ajudar. Todas as outras vezes também serão importantes. Entretanto, não terão mais o peso da primeira vez.

Se você se entregar a um rápido *flashback*, vai perceber que suas primeiras vezes ficaram guardadas num canto do coração. Muitas dessas lembranças são íntimas, secretas, não queremos dividir com ninguém. Aliás, na história de uma criança, primeiras vezes felizes – e não traumáticas – só são possíveis quando há auto-estima elevada, segurança, confiança em si mesma. Porém, nada disso se conquista sozinho ou se aprende nos livros. Um abraço pode transmitir o conforto de que seu filho precisa para, por exemplo, enfrentar os novos colegas no primeiro dia de aula. Aprender a observar o crescimento dos filhos é renascer com a vida, com a rara oportunidade de compartilhar a família.

Volto, portanto, ao discurso inicial deste capítulo: quantidade ou qualidade? Uma e outra. Isso porque ambas perdem o sentido quando se isolam, assim como a eficiência que embota quando não há criatividade. Não é possível ser mãe de primeira se não há tempo dedicado à maternidade.

## Como garantir o tempo de qualidade

---

☺ Seja pontual. Ninguém consegue aproveitar a companhia dos filhos e trabalhar em paz se o relógio anda em permanente descompasso com a vida. Quando marcar um horário, cumpra.