



COLÉGIO DE APLICAÇÃO DOM HÉLDER CÂMARA  
SETOR DE ORIENTAÇÃO EDUCACIONAL  
SEGMENTO: ENSINO MÉDIO

CONTAGIANDO / ANO: 2021

Carta para uma Mãe de Adolescente

Autora: Jacqueline Vilela



Querida mãe de adolescente,

**E de repente o seu filhinho(a) virou um adolescente.** De uma hora para outra você foi demitida do cargo de administradora da vida dele e está perdendo terreno para os amigos e as tecnologias.

**De repente você sente um aperto no peito** porque os convites para sair são seguidos de sonoros: - Não quero, não vou, é chato.

**De repente você sente medo. Muito medo.** Porque foram anos de intensa dedicação ao seu filho que são colocados à prova e você não está segura se fez o suficiente;

**De repente você acorda e está sendo julgada:** - Ah, não soube educar na infância; - O filho está assim porque os pais não deram limites; - Os adolescentes de hoje estão assim por culpa dos pais;

**De repente você se culpa também:** - Fracassei; - Não soube ser uma boa mãe; - Meu filho está igual a mim, e agora?; - Será que ainda dá tempo?

**De repente tudo o que parecia seguro**, a criança com futuro brilhante, que teria uma vida melhor do que a sua, menos sofrida do que a sua, com menos ansiedade e tristeza do que você, com mais possibilidades do que você teve, etc, **se torna instável**. Você vê o seu filho fazendo o oposto do que você, em todos os sonhos de futuro, imaginou.

**De repente você se depara com um filho diferente.** Diferente no corpo, nas palavras, nas atitudes, no modo de lidar com as coisas, nos perigos que se envolve.

*De repente você acorda e está sendo julgada: - Ah, não soube educar na infância; - O filho está assim porque os pais não deram limites; - Os adolescentes de hoje estão assim por culpa dos pais;*

É como se todo o seu esforço, a sua dedicação, as horas de cuidado, de sonos não dormidos e de amor, não tivessem sido suficientes para fazer do seu filho a pessoa que a sociedade quer que ele seja. E, secretamente, que o seu filho não tenha se tornado a pessoa que você gostaria que ele fosse.

- **Ok, deve ser então uma fase, você pensa.** E esse pensamento te acalma por algum tempo, até você ler sobre o menino que passou em uma faculdade pública para medicina, da garota que ganhou as Olimpíadas de matemática e ver fotos de pais incríveis postando o quanto se sentem orgulhosos dos seus filhos adolescentes incríveis.

E novamente a vizinha na sua cabeça fica te lembrando que talvez você não tenha feito o suficiente. Você repassa uma série de coisas que leu e que precisa agora praticar: - Não pode gritar, não pode se estressar, precisa ter calma, paciência, precisa dar amor e isso será suficiente, precisa rezar mais, e por aí vai.

**E você, que parece uma panela de pressão por dentro, se segura para não explodir.** Se segura para parecer que está tudo sob controle e que você, assim como todas as mães de adolescentes, sabe o que fazer.

**Até o dia em que você transborda e chora.** Ou chora todos os dias escondida. Ou reza todos os dias por um milagre. E no dia seguinte recomeça a vida e o ciclo de culpa, medo, frustração e solidão.

No fundo você se sente sozinha porque, oras, as pessoas possuem as suas próprias vidas e não dá muito para você ficar levando os seus problemas para elas. E também é duro ouvir conselhos do tipo "faça isso" ou "faça aquilo" e sentir que todo mundo sabe a resposta menos você.

*No fundo você se sente sozinha porque, oras, as pessoas possuem as suas próprias vidas...*

Bom, o final desse jogo é você sempre tentando se convencer de que precisa dar conta, afinal, mães são leas, tem sexto sentido, intuição aguçada e em algum momento encontrarão a resposta, não?!

Pois é querida mãe, **te fizeram acreditar em um mundo que não existe** e hoje você luta com você mesma para se encaixar nele, mesmo sofrendo e dilacerada por dentro. Você luta para não ser a mãe louca que grita com o filho, a mãe permissiva que estragou o filho, a mãe controladora que sufocou o filho ou qualquer mãe que você acredita que é.

**Hoje eu quero que você receba o meu abraço.** Presta bem atenção nessas coisas que eu preciso te dizer:

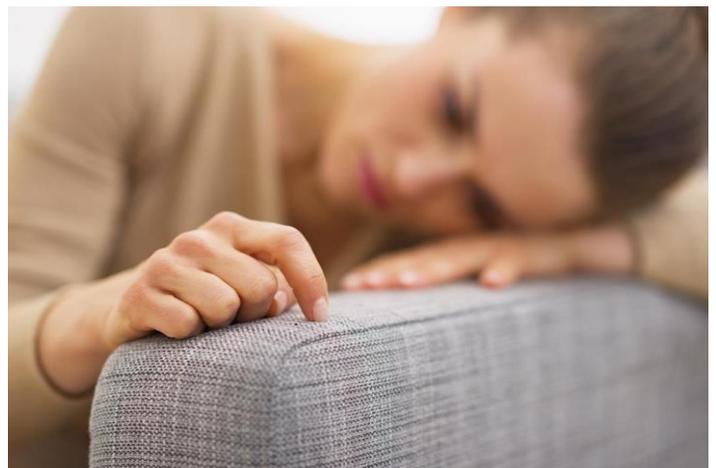
✓ Eu quero te dizer que você fez o melhor que você podia e que chegou até aqui fazendo o seu melhor.

✓ Eu quero que você saiba que se você

não fez mais é porque com certeza você não sabia como fazer, afinal, filhos não nascem com manual de instruções.

✓ Eu quero te dizer que a vida não é um comercial de margarina, então, por favor, não acredite nas fotos que você vê. Essas fotos mostram o palco das pessoas e eu te garanto que os bastidores são bem diferentes.

✓ Eu quero te dizer que talvez a sua vida não tenha sido fácil. Talvez tenha faltado para você amor de mãe, de pai, relações familiares para você se espelhar e que isso tenha gerado um grande vazio que ainda precisa ser curado e preenchido.



Talvez a sua vida até aqui não tenha acontecido como você sonhou e você sofreu com uma separação, com uma perda, com um problema na família e isso causou em você e no seu filho marcas profundas.

✓ Eu quero te dizer que o cansaço nos leva a ações que não queremos. E que você não aprendeu com ninguém, nem em escola e nem com os seus pais a lidar com as emoções. Você aprendeu a engolir o choro, a não mostrar sentimentos, como então saber lidar com os sentimentos de um filho adolescente?

✓ Eu quero te dizer que o teu grito (o que você segura e o que você solta) quer te mostrar que você precisa parar e olhar para você. Que você precisa parar de se culpar, de se esconder achando que é a única mãe do universo inteiro que errou com o filho.

✓ Eu também quero te dizer que você precisa parar de se defender e de ficar dizendo que não precisa de ajuda ou então julgando outras mães só para se sentir melhor. Isso é um mecanismo de fuga e, acredite, não te levará a lugar nenhum senão a mais culpa.

✓ Eu quero te dizer que as pessoas que te julgam também estão feridas em alguma parte da vida delas. E que não é pessoal, apenas estamos todos tentando sobreviver a esse mecanismo da sociedade, de informações rápidas e de busca de aprovação.

✓ Eu quero te dizer que **continuar falando que você sabe como educar seu filho adolescente não te liberta, te aprisiona**. E que é ilusão querer fazer parte de um padrão de sociedade que não existe. Pensa comigo, se os especialistas dizem que estamos caminhando para uma geração de adolescentes mais triste dos últimos tempos não pode ser só você, uma única mãe, a responsável por todo esse quadro.

E então fica fácil deduzir que uma parcela enorme de mães e pais estão negando os problemas, as dificuldades e os conflitos e isso está criando um maravilhoso "mundo de Alice no País das Maravilhas", ilusório e perigoso.

O mundo de "faz de conta" é tão perigoso quanto o mundo da culpa e da vergonha. Assuma as suas dificuldades, se conecte com a sua verdade de amor, de esperança e de fé. Apesar de todas as suas dúvidas e incertezas você continua sendo a melhor mãe para o seu filho e é a melhor pessoa para orientá-lo, amá-lo e guiá-lo.

Todos nós somos amor, mas em algum momento nos esquecemos disso e entramos no caminho do medo.

**Não há vergonha no amor.** Não há espaço para dúvidas no amor. O seu filho também é amor, não importa o quanto hoje ele não pareça estar conectado com isso.



Hoje eu te faço um convite para **olhar para a adolescência do seu filho como quem olha para um presente.** Talvez esse presente tenha vindo embrulhado em um papel chamado "problema" e você não saiba como desembulhar, mas eu te afirmo que quando você aprender a encarar de frente e conseguir ferramentas para lidar com cada pedra no caminho, a recompensa valerá muito a pena.

Içami Tiba, que foi um grande educador, disse que **a adolescência é um novo nascimento.** Nasce um novo filho e uma nova mãe, mais madura, com cicatrizes, mas que se descobrir o poder que conquistou na experiência de vida, vai recuperar a confiança para fazer o que precisa ser feito.

E se é um novo nascimento, é hora de você aprender a ser mãe de adolescente. E não há nada de errado com isso, na verdade, quem acredita que tudo sabe perde a oportunidade de se reinventar.

**Hoje faça algo por você.** Tome um banho demorado, ouça a sua música preferida, coma uma comida que você goste. O maravilhoso da vida é que todos os dias temos a chance de recomeçar e sempre é tempo para reescrever os finais das histórias.

**Se você leu até aqui, obrigada.** Eu também sou uma mãe em evolução. Eu erro, tenho medo e sinto culpa. Tem momentos que eu não sei o que fazer da minha vida e nem com a minha filha. Eu não gosto de me sentir vulnerável (na verdade eu detesto com todas as minhas forças), eu me irrita e choro. Minha vida não é perfeita e olhando para as minhas fotos pode ser que você não veja tudo isso. Mas esse é o meu palco, lembra? O meu bastidor nem sempre é tão bonito e aceitar isso me fez mais forte, mais consciente e mais feliz.

E indiscutivelmente quando eu me permito ser mais vulnerável a ajuda chega, da pessoa certa, na hora certa.

Você é forte, guerreira, linda, poderosa, batalhadora e amorosa e se hoje está difícil acreditar nisso, recomece. Um dia de cada vez, um passo de cada vez. Mas não desista.

