Apresentação

Negligência é palavra de ordem quando se fala em vida de mulher. Em dor de mulher. Em cansaço de mulher. Em angústia de mulher. Nada merece atenção especial, tudo, em tese, pode ser contornado ou tolerado. Mas dentre as tantas negligências que venho testemunhando como advogada e como pesquisadora ao longo dos anos, talvez a maternidade seja a que mais segue me impressionando.

Estamos em 2026 e a sociedade insiste em vincular à maternidade exclusivamente palavras como amor, sonho, realização e afeto, distanciando-o de conceitos como dinheiro, política, saúde, justiça e carreira. Quando se pergunta a uma mulher se ela quer ou não ter filhos, tende-se a conduzi-la por um raciocínio que só abre algumas portas, mas que mantém outras muito bem fechadas — não por ignorância, mas também por estratégia.

Esse livro é uma tentativa de dar às mulheres, mães e não mães, elementos para contextualizar a maternidade em um lugar mais honesto — que certamente envolve amor e sonho, mas que envolve muito mais do que isso. Ninguém toma decisões importantes sem olhar para dados, sem buscar estatísticas ou informações consistentes. A busca aqui é por romper a tradição de negligenciar a maternidade, tratando-a com o respeito e a seriedade que ela merece, sem perder a ternura jamais.

* * *

Quando eu estava grávida, li um livro de Stephen King chamado *Sobre a escrita*. Nele, o autor diz que, idealmente, um livro deve ser escrito em cerca de três meses, para que as ideias não se percam. Ele é pai de três filhos e escreve num quarto isolado em sua casa.

Este livro não foi escrito em três meses nem foi contemplado com o luxo de um quarto com porta fechada.

Este livro foi escrito nas mesas da padaria perto da escola do meu filho, para que eu não perdesse tempo no trânsito, tentando usar cada minuto em que ficava sozinha.

Este livro foi escrito na mesa de jantar de casa, enquanto Joaquim tentava alcançar o teclado e eu insistia — quase implorava — para que ele brincasse com a massinha, com os bonecos, com os seus livros, com as suas pelúcias.

Este livro foi escrito no banco em frente à secretaria da escola do Joaquim, quando eu chegava cedo e percebia que podia abrir o computador por 15 minutos para acrescentar algumas palavras ao texto, antes de entrar na roda-viva do jantar, do banho e das mamadeiras.

Este livro foi escrito em cima da cama, com a luz do computador no modo mais baixo, esperando que o Joaquim pegasse no sono, fingindo que o bater nas teclas não o incomodava no berço, tentando escrever sem conseguir escrever, ninar sem conseguir ninar.

Este livro foi escrito com o apoio total do meu marido, mas ele nem sempre estava em casa, e muitas vezes viajava a trabalho.

Penso sempre em Stephen King. Seus filhos hoje são adultos — e sei que eu chegarei lá. Mas também sei que ele é pai, e

eu sou mãe. E que pais, em geral, são bons em fechar a porta, protegendo seus trabalhos — não sem razão — como quem protege a própria cria. Mães, via de regra, escrevem com a porta aberta.

Encerro esse processo de escrita pouco depois de o meu filho completar 2 anos. Detesto a palavra *resiliência*, que nos é vendida como um mérito que camufla sacrifícios e injustiças, e é por isso mesmo que escolhi usá-la neste caso. Foi preciso ser resiliente para não dizer algo como «isso está impossível, desse jeito não vai dar». Resiliência é aguentar, mesmo em condições desfavoráveis. Escrevi em condições adversas e a última coisa que quero pregar aqui é uma meritocracia do tipo «quem quer consegue». O que mais tem é gente que quer, quer muito, tenta de tudo e não consegue.

Penso uma vez mais em Stephen King e seus três meses. Penso em uma amiga que sempre diz que queria ter filhos, mas o problema é que ela seria a mãe, e não o pai. Penso em todos os livros que não foram escritos por mães — não porque eles não existiram dentro delas, mas porque não houve porta fechada, nem mesa de padaria, nem banco na frente da secretaria que viabilizasse o processo.

Curiosamente, apresentei esse projeto à editora em setembro de 2024, durante a Bienal do Livro de São Paulo, e encerro o primeiro manuscrito em junho de 2025. Nove meses. Talvez Stephen King não entenda toda essa demora. Mas qualquer mulher é plenamente capaz de entender — tenha ela gestado, gerado ou não. Falam muito no milagre da vida e eu não posso negar: este livro é um milagre. Contra todas as probabilidades, ele existe.

Introdução

Com frequência sou abordada por amigas, familiares, colegas de trabalho ou seguidoras, que me trazem uma questão latente e tão gigante que mal cabe no ventre, na cabeça ou no coração de uma mulher: é melhor ter ou não ter filhos? De qual opção posso me arrepender mais no futuro?

Desde que Joaquim nasceu, em março de 2023, respondo a essa pergunta com receio, tentando considerar as muitas nuances que nela podem caber. Mas sinto que preciso dar alguma resposta, porque me nego a deixar mais uma mulher se afogando sozinha nessa angústia na qual eu mesma também já estive submersa.

Não há certo nem errado, não existe atalho para chegar a uma resposta universal. Mas, se eu sempre olhei de forma questionadora para o fato de ter nascido mulher, percebo que essa visão agora vai se ramificando na forma crítica como observo minha própria maternidade, dia após dia — e essa análise pode ser uma boa ferramenta para quem quiser refletir sobre as múltiplas possibilidades de caminhos.

Muitas vezes me perguntei se a mãe de uma criança tão pequena quanto meu filho já tem lugar de fala para se manifestar sobre esse questionamento tão profundo. Mas percebi que, se eu fosse escrever este livro, teria que ser agora — quando ainda

me lembro razoavelmente dos 34 anos durante os quais não fui mãe. Porque, de fato, os filhos vão se agigantando — no tempo, no espaço e no amor — até que a lembrança de uma vida sem eles comece a parecer uma existência passada e não um tempo presente.

Mais do que isso, percebi que a minha experiência pessoal é apenas um complemento para esta narrativa. Porque o que vale mais aqui é a crítica — ainda que bem-humorada, dentro do possível — associada a dados, pesquisas e reflexões já postas. Não se trata da minha experiência, e sim desse mundo destemperado, que nos quer empoderadas no trabalho, mas não nos oferece as políticas públicas de apoio à maternidade; que nos quer emancipadas nas relações, mas não nos ensina a impor a justa partilha de tarefas e responsabilidades; que nos quer inspiradoras como mães, mas não nos dá as ferramentas para sermos mais do que meras burocratas em nossas maternidades.

Estou perdida de amor e estou perdidamente exausta. Tenho saudades do meu filho durante as tardes na escola e tenho saudades de mim mesma a cada minuto que passa. Me sinto falhando todos os dias: ele não comeu leguminosas, uma vacina está pendente, ele ainda dorme no nosso quarto, a tosse não melhora. Mas olho para ele e sinto que atingi a perfeição: aí está minha obra-prima, com dentinhos separados e joelhos ralados.

Não me falta mais nada, estou transbordando. Mas me falta tudo. Onde está meu corpo? Onde está meu tempo? Onde fui parar? Era melhor antes? É melhor agora? Saberemos? Nunca haverá resposta certa ou errada. Mas há alguns dados, informações privilegiadas e bastidores que me parecem úteis e que eu gostaria de compartilhar.

P. S.: Pensei muito em tentar escrever um livro que não fosse direcionado apenas a mulheres. No entanto, percebi uma limitação no meu lugar de fala — e me dei conta de que acabaria perdendo bastante da minha espontaneidade na escrita se precisasse tentar pensar também nas dúvidas e nos medos masculinos (que, na realidade, conheço de forma muito superficial). Ainda assim, me parece que essa leitura segue sendo interessante para homens, já que muitas angústias são comuns e independem do gênero. Além disso, boa parte das questões dos homens estão relacionadas não apenas aos filhos, mas também ao que acontecerá com suas mulheres depois da maternidade, caso estejam em relacionamentos heterossexuais. Sintam-se igualmente bem-vindos e convidados.

Também gostaria muito que este livro abraçasse mulheres que estão em relacionamentos homoafetivos ou em outras circunstâncias que não um relacionamento heterossexual, mas reconheço que não tenho legitimidade para mergulhar a fundo nessas realidades. De toda forma, tentei deixar o debate o mais amplo possível, para que muitas das reflexões trazidas aqui sejam úteis para a gama mais diversa possível de pessoas — e todas são bem-vindas.

Ainda dentro do tema lugar de fala, devo dizer que escrevo este livro centrada na minha experiência como mulher branca, heterossexual e economicamente privilegiada, mas tentando nunca perder de vista a existência de narrativas distintas da minha. Há mulheres que seguem sem a possibilidade de questionar ou, até mesmo, evitar a maternidade, e é fundamental nos lembrarmos de que elas existem. No entanto, este livro está focado em tentar ajudar quem busca alguns elementos para embasar essa decisão de vida tão complexa quanto relevante. Como costumo dizer: eu já sabia como era, mas eu não sabia como era. Há coisas que a gente só percebe com um filho nos braços — todas as outras, tentarei colocar nestas páginas.

A realidade: É (cada vez mais) normal ter dúvidas sobre a maternidade

Eu queria ser mãe. Ou pelo menos achava que queria. Até que a suposta «idade boa para ser mãe» começou a se aproximar de mim como uma bola de neve que despenca da montanha. Até que meu trabalho se tornou grande, enorme, central na minha vida.

Eu queria ser mãe. Até olhar para o meu casamento e ter dúvidas. Dúvidas sobre o presente, sobre o futuro, sobre a funcionalidade daquela relação.

Eu queria ser mãe. Até que me flagrei perdidamente apaixonada pelas minhas viagens, pela minha mala vermelha de rodinhas, pelos voos longos lendo um, dois, três livros em silêncio. Até que pensei no quanto gostava de ser eu mesma e me apavorei com a ideia de uma nova versão minha.

Eu queria ser mãe. Até que minha irmã teve uma filha e eu passei as madrugadas com ela. Conheci a maternidade por dentro — e me assustei. Achei uma insanidade, um erro de trajeto.

Eu queria ser mãe. Ou pelo menos eu achava que queria. E o mundo também dizia que eu deveria querer. Mas eu já não tinha lá tanta certeza.

* * *

Nos anos 1920, a taxa de fecundidade das mulheres portuguesas era de mais de 4 filhos por mulher. Nos anos 70, esse número cai para 3 filhos. No início da década de 80, ele é reduzido para 2 filhos até chegarmos na marca atual, de menos de 1,5 filhos por mulher[1]. Muitas justificativas podem ser encontradas para que em 60 anos esse cenário tivesse uma mudança tão drástica, desde a evolução dos métodos anticoncepcionais até o encarecimento da vida contemporânea. Mas há um fator crucial que não pode ser deixado de lado: hoje muitas mulheres se perguntam se *querem* ser mães.

A geração das nossas avós, de modo geral, não tinha espaço para esse questionamento, uma vez que o lugar que a mulher ocupava na sociedade era exatamente este, de esposa e de mãe, salvo raríssimas exceções. Não havia espaço para divagações, era o que era. Conforme as mulheres foram sendo inseridas no mercado de trabalho — não por reconhecimento do nosso valor enquanto profissionais, mas por uma necessidade latente do capitalismo —, passou a haver outro lugar possível, outro caminho a ser percorrido ao longo da vida de uma mulher.

São muitas as possibilidades: não se casar formalmente, não querer viver junto com outra pessoa ao longo da vida, não querer ter filhos, querer ser mãe sem estar dentro de um casamento, querer ser mãe dentro de uma união homoafetiva, querer ser uma mãe adotiva. Temos, de fato, mais liberdade para imaginar cenários múltiplos para nossa vida hoje em dia — o que não quer dizer que nos sintamos seguras para tomar essas decisões ou que a sociedade seja capaz de validar e respeitar nossas escolhas.

Com as possibilidades surgem os questionamentos. Será que quero ser mãe? Ou quero me dedicar integralmente à minha carreira? Será que quero ser mãe? Ou quero ter uma vida livre

de amarras? Será que quero ser mãe? Ou quero ter um casamento sem a interferência de filhos? Será que quero ser mãe? Ou quero poder ser a única protagonista da minha vida, até o final?

* * *

Ser NoMo («*no mothers*» ou «não mães», em português) é hoje a vontade de 37% das mulheres ao redor do mundo, de acordo com uma pesquisa encomendada pela farmacêutica Bayer com apoio da Febrasgo e da Think About Needs In Contraception[2]. No entanto, saber de forma clara que não se quer ser mãe é um privilégio do qual muitas mulheres não usufruem. Eu mesma já estive nesse lugar, quando me aproximava dos 30 anos, casada e com uma carreira que caminhava bem. Estava habituada a repetir uma resposta padronizada quando me perguntavam sobre filhos: «Esse é um assunto para quando eu acabar o meu doutorado.» Em geral era uma resposta que satisfazia os curiosos (ou deveríamos dizer invasores?).

A realidade é que eu nunca tinha me questionado de maneira profunda se queria ou não ser mãe, apenas encontrei uma forma de contornar o assunto. Mas me lembro bem do momento em que a dúvida se colocou claramente para mim: eu vivia em Lisboa com meu primeiro marido e minha enteada, e viajava bastante a trabalho. Reparei que, em um único mês, fiz oito viagens para quatro países, e dormi fora de casa 15 noites. No fim do mês eu estava exausta, mas muito feliz. Eu gostava daquela vida — eu *amava* aquela vida. E estava claro para mim: não cabia um filho nela.

Foi então que a dúvida se colocou de forma honesta comigo mesma. Eu não sabia se queria negociar o meu protagonismo.

Sempre gostei dos palcos, dos voos, das malas de rodinhas e dos microfones. Tudo isso me parecia infinitamente mais interessante e prestigioso do que fraldas, carrinhos dobráveis, esterilizadores de mamadeiras e canções de ninar. Não era só um filho que parecia não caber na minha vida, era a maternidade como um todo, com suas demandas e exigências, que começou a me parecer descabida, inadequada e distante das minhas vontades.

Muitas vezes as pessoas pensam em bebês como aqueles seres pequenos e portáteis, que não pagam passagem aérea até os 2 anos, sem compreender que são criaturas complexas, de gestão desafiadora e que não precisam dos pais como meros executores de tarefas, mas sim de verdadeiros educadores, seja formal ou emocionalmente. Eu sabia que ter um filho não era possuir um apetrecho, mas me sujeitar a uma transformação profunda enquanto ser humano — e não estava muito convencida de que queria passar por isso.

Será que eu estava sendo egoísta? Querer permanecer como centro da própria vida era sinal de uma espécie de incapacidade de amar? Será que eu me arrependeria se optasse por não ser mãe? Meu casamento, já fragilizado, sobreviveria a um bebê? Eu olhava para minhas amigas que já eram mães e não as invejava na maior parte do tempo. Todas estavam visivelmente cansadas, se queixavam da sobrecarga em casa e no trabalho, mas sempre davam a mesma justificativa que me parecia tão clichê quanto superficial: «No fim do dia, olho para ele e sinto que vale a pena. Vale muito a pena. Foi a minha melhor escolha.»

***

Senti inveja das mulheres que tinham respostas na ponta da língua: SIM, EU QUERO MUITO SER MÃE OU EU DEFINITIVAMENTE NÃO QUERO SER MÃE. Eu continuava ali, flutuando na incerteza que pairava sobre um casamento que não ia bem, uma carreira que avançava e, sobretudo, um peito que não sabia se queria ser alimento, um ventre que não sabia se queria ser lar, uma mente que não sabia se queria ser partilhada com a presença de outro ser.

Até que veio a certeza. E já aviso: ela não vem de forma clara para todo mundo. Arrisco dizer que ela simplesmente não vem para a maioria — e é preciso tentar decidir por outras vias. Em 2020, quando eu tinha 32 anos, meu então marido pediu o divórcio e eu senti toda a minha vida escoar por entre os dedos. Mergulhei numa tristeza que até então desconhecia. Alguns meses se passaram e notei um padrão no meu comportamento: quando via casais de mãos dadas, felizes, pelas ruas, ficava melancólica. Mas quando via mulheres grávidas ou famílias com filhos pequenos, ficava destroçada. Cheguei a parar de seguir nas redes sociais todas as minhas amigas e as influenciadoras que estavam grávidas ou eram mães recentes. Simplesmente não conseguia lidar com isso.

Percebi, depois de um tempo, que eu sabia que em algum momento da vida teria um novo relacionamento. Não tinha dúvidas acerca disso. Mas não sabia se teria tempo para ser mãe. Não sabia se encontraria um parceiro em quem confiasse o suficiente para dar esse passo. Não sabia se o trauma do divórcio me permitiria essa entrega.

Foi então que notei quanto esse assunto importava para mim — e acho que, em geral, é só com um mergulho mais profundo, frequentemente doloroso, que a gente consegue encontrar essas

respostas. Dificilmente há atalhos. Foi assim que assumi que, sim, eu queria viver a *experiência* de ser mãe.

* * *

Gosto muito da expressão «querer viver a experiência de ser mãe», em vez de simplesmente «querer ser mãe». A palavra *experiência* tem um poder interessante, em primeiro lugar porque já nos avisa que estamos mergulhando no desconhecido, como quem entra num laboratório para descobrir coisas novas. Em segundo lugar porque gosto de acrescentar algo ao «ser mãe» para que essa não seja uma expressão solitária, como definidora totalizante da nossa personalidade. Ser mãe é apenas uma das muitas experiências que vivemos, para além do ser mulher, ser filha, ser latino-americana, ser tia, ser advogada, ser feminista, ser torcedora do São Paulo Futebol Clube.

* * *

Durante muito tempo achei que querer ou não querer ter filhos era uma decisão parcialmente racional, parcialmente emocional. Mas me esqueci — como a maioria de nós, humanos, tem a tendência de esquecer — que somos animais e que há fatores biológicos envolvidos, dos quais em geral não nos damos conta, mas que afetam consideravelmente os nossos anseios. O professor de psicologia Renato M. Caminha explica de forma clara:

> Imperativo Reprodutivo é o nome da coisa, um conceito bastante simples de se entender. A vida clama pela vida, organismos vivos são «programados» biologicamente para

> perpetuar seus genes, deixar as chamadas «cópias genéticas da melhor qualidade possível». São pressões evolutivas desencadeadas a despeito da nossa vontade, para além do querer e não querer, para muito além da escolha intencional. (...) Precisamos garantir a existência do maravilhoso *Homo sapiens sapiens*, e assim o fazemos, copulando reprodutivamente uns com os outros.
>
> A natureza, esperta como ela só, nos desenhou para sermos muito interessados em sexo. Ocorrem explosões neuroquímicas altamente gratificantes quando praticamos sexo e, exatamente por isso, voltamos a praticá-lo com frequência. Em suma, buscamos aquele enorme e delicioso prazer que um ato sexual nos proporciona, e a natureza, sorrateiramente, nos gratifica e nos manipula em direção ao Imperativo Reprodutivo, lembrando que a nossa biologia não reconhece sexo com prevenção ou ato sexual entre pessoas do mesmo sexo. Todo ato sexual é, portanto, potencialmente reprodutivo[3].

Talvez isso ajude a explicar por que pessoas que racionalmente sabem que não querem ter filhos se flagram em alguns momentos hesitando sobre essa decisão. O mesmo vale em outras circunstâncias: pessoas que, como eu, racionalmente sabem que não querem ter mais filhos além dos que já têm, mas que às vezes se sentem sabotadas por si mesmas, ou até mesmo casais homoafetivos que, *a priori,* não desejam filhos, mas acabam questionando essa decisão em determinadas ocasiões. Nossa cabeça, seja racional ou emocionalmente, não está agindo sozinha. Sim, é ela que decide em última instância, mas entender esse fator biológico é crucial — inclusive para não cair nas armadilhas da culpa.

* * *

Não enxergo a maternidade, em si, como um sacrifício. Para mim ela é um presente — pesado, difícil de carregar, cheio de complexidade, mas sempre um presente. Mal comparando, algo como ganhar uma máquina de lavar roupas na festa de fim de ano da empresa e ter que voltar de ônibus para casa. Todavia, sei que a maternidade nos faz sacrificar alguns planos. No meu caso, poucos, para ser sincera. Mas planos alterados, ah, esses são realmente inúmeros. De algumas coisas, teremos que abrir mão. Para outras centenas, será preciso pensar em estratégias.

Quando eu estava grávida, fui contatada por uma editora parisiense interessada em publicar meu livro *Guia prático anti-machismo*. Fiquei absolutamente radiante. No entanto, eles foram claros: «Para que a publicação funcione, é fundamental que você faça uma turnê de divulgação do livro na França e na Suíça.» Em geral, isso soaria como música aos meus ouvidos — quem não gostaria dessa proposta? Mas, naquele momento, soou como unhas arranhando uma lousa de escola. O parto do meu filho estava previsto para março e a editora queria publicar o livro em julho e agendar essa turnê para setembro. Em setembro meu filho já teria 6 meses, mas eu não cogitava viajar sozinha com ele nessa fase, sobretudo a trabalho, e nem viajar sem ele. Meu marido precisaria ir comigo, mas ele só poderia ir em julho, início das férias de verão na Europa, um mês morto, que só não é mais fraco para eventos do que agosto. Pensei: *Pronto, eles vão desistir. Já comecei a perder trabalhos por ser mãe*.

Mas quando expliquei o contexto à Paula, dona da editora, que é mãe de dois meninos (representatividade sempre importa), ela disse: «Vamos dar um jeito.» E a música voltou a tocar nos meus ouvidos. Foram dois eventos em Paris, um em Lyon

e um em Genebra — todos no mês de julho, com esforços redobrados na divulgação e com baixa expectativa de público — acompanhada de um bebê careca e sem dentes, de 4 meses, esterilizadores de mamadeira portáteis e um marido que se consolidou como companheiro, ninando nosso filho nos fundos das livrarias. Eu não sacrifiquei nada, mas foi preciso que várias pessoas cooperassem e que várias rotas fossem alteradas para que a viagem fosse possível — e sabemos que para muitas mulheres as coisas não serão tão simples.

Tudo isso para dizer que um fator importante na dúvida entre ter ou não ter um filho é a consciência de que estamos negociando o nosso protagonismo. E, conforme a sociedade avança, o protagonismo de muitas mulheres em suas próprias vidas se torna maior e mais natural. Em outros tempos, os protagonistas da vida feminina eram a casa, o marido, os filhos, os netos. Elas eram figuras coadjuvantes de suas próprias histórias, com papel secundário na narrativa de sua vida*.

Hoje não. Hoje, de modo geral, sabemos quem somos e para onde queremos ir. Nos guiamos por nossa própria vontade e identidade e, conforme outras gerações de mulheres vão crescendo, essa realidade só se fortalece. As pesquisadoras Joanna Davidson e Dinah Hannaford publicaram um livro chamado *Opting Out: Women Messing with Marriage Around the World* (em tradução livre: *Optando por sair: mulheres mudando o casamento ao redor do mundo*), no qual constatam que cada vez mais as mulheres optam por não se casar, sem que isso signifique abdicar de um eventual sonho de ser mãe[4]. Ou seja: as possibilidades estão cada

* Impossível escrever esse trecho sem lembrar de *A vida invisível* de Eurídice Gusmão, da minha amiga Martha Batalha, que retrata de forma tão bonita e tão leve essa ideia.

vez mais vastas, e as mulheres, sobretudo as mais privilegiadas, sabem bem disso.

A questão que se coloca, então, é: meu desejo de ser mãe é grande o suficiente para que eu relativize o meu protagonismo? Para que eu, voluntariamente, abra as portas da minha vida para um ser que não será apenas dependente de mim (e talvez também de um pai ou de outra mãe), mas que ocupe, por vários anos, a *pole position* das prioridades dos meus dias? Será que eu genuinamente quero optar por isso?