

EBOOK

MÃES QUE LEEM

Julia Veras

2021



IPE | INSTITUTO
PERINATAL





“A imaginação é a única arma na guerra contra a realidade”

Lewis Carroll

Nesse tempo de pandemia a nossa resiliência e capacidade imaginativa estão sendo testadas. Não apenas agora, mas sempre, exercite a criatividade, se permita ir além.

Leia um livro, veja um filme, cuide de plantas, escute uma história, pratique meditação, pinte, desenhe. Cozinhe, cante, escreva. Transforme seu ambiente externo e interno. Escute uma música com atenção! Faça aquilo que as crianças sabem fazer muito bem: liberte a sua imaginação, seja criativa, brinque! Principalmente você, mãe, que cuida, lembre de praticar o autocuidado!

Não é preciso fazer muito, nem tem que ser complicado. Apenas liberte-se dos muros da sua casa para onde a sua imaginação puder ir.

Julia Veras - psicóloga

Fundadora do IPE - Instituto Perinatal

CRP 04/29013





SUMÁRIO

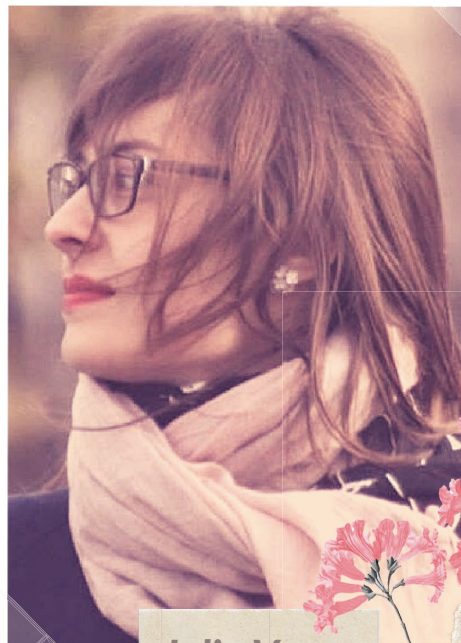
Quem sou	05
Para quem é esse projeto?	06
Por que a literatura?	08
Inspiração	09
Tempo de pandemia	11
Cinco passos para começar (ou voltar) a ler	12
Cinco dicas de livros	14
Conheça o grupo Mães que leem!	16

QUEM SOU

Sou Julia Veras, mãe, psicóloga, acadêmica na área de Letras (Mestre e Doutora pela UFMG e pela Université Paris 8). Natural de Belo Horizonte, hoje moro em Uberaba. Tenho mais de 10 anos de experiência clínica com adultos e em psicanálise. Nos últimos 5 anos, tenho me voltado para psicologia perinatal, parental e do puerpério. A maternidade foi o grande propulsor da escolha pela psicologia perinatal, quando me conectei definitivamente com esse universo a partir da teoria e prática aliada à experiência pessoal.

Além da clínica em psicologia tenho uma paixão, a literatura, que também se tornou profissão. Toda a minha formação acadêmica feita no Brasil e na França foi em Letras. Foram mais de 8 anos de estudo de línguas, linguagens e literaturas estrangeiras (francês e inglês).

O projeto “Mães que leem”, reúne essas formações, para poder oferecer, para as mães que leem (ou que desejam ler) um espaço de acolhimento e de troca. Ler em grupo é uma experiência muito rica, que além de servir como incentivo para manter o hábito de leitura, enriquece a experiência e amplia as perspectivas.



Julia Veras



— PARA QUEM É ESSE PROJETO?

“É simplesmente inadmissível que tenhamos disponível apenas uma vida”.

Nancy Huston

Você sente falta de um tempo só seu? Tem vontade de fugir para as estrelas? Empilha livros que ficam empoeirados na estante? Escaparia para uma livraria, que fosse pra ter tempo de cheirar livros novos? É mãe e está cansada de ler apenas manuais que orientam como cuidar melhor de seu filho e que ignoram a sua realidade? Parto, sono do bebê, alimentação... Tudo parece muito útil, mas você queria apenas ter um tempo para você, e ler esses manuais não vai ao encontro desse objetivo. Você poderia escrever uma tese sobre cada assunto da maternidade e, de repente, se dá conta de que não lê nada que não seja prático e útil. Auto-ajuda, livros técnicos, guias. Você sente falta de divagar, de descansar, de viajar? Esse projeto é para você!



Se você...

- ✓ *é mãe e quer ler*
- ✓ *sente falta de ler*
- ✓ *achou que teria tempo de ler e, depois que o bebê nasceu, foi engolida pela vida prática*
- ✓ *sente culpa porque quer ler, enquanto poderia estar fazendo qualquer outra coisa*
- ✓ *acha que perdeu o seu espaço*
- ✓ *quer descobrir o poder da Literatura*
- ✓ *quer conhecer o prazer da leitura em grupo*
- ✓ *acredita no poder do encontro feminino*

Embarque nessa leitura comigo e, quem sabe! possamos nos conhecer no próximo encontro do Mães que leem!



Sempre há de haver tempo para a leitura, porque ela é essencial, alimenta a sua alma. E você precisa se sentir inteira e seus filhos também merecem ter uma mãe inteira, mesmo que para isso você precise se ausentar, simplesmente para LER!

Esse momento é seu, é sagrado, é incontornável. Descubra o poder libertador das palavras nas páginas de um livro e o quanto elas podem curar, transformar, permitir ir além.

POR QUE A LITERATURA?

“Que não haja paralelismo entre o real e a linguagem, com isso os homens não se conformam, e é essa recusa, talvez tão velha quanto a própria linguagem, que produz, numa faina incessante, a literatura”.

Roland Barthes



Vamos ler qualquer coisa? Pode ser revista? Pode ser notícias de jornal? Blog? Textos de influencers? Não, vamos ler somente literatura, nos mais variados gêneros, mas literatura. Por quê? Só a literatura tem o poder de transformar, ir além da realidade e de ser real, ao mesmo tempo.

Leia revistas, manuais, livros teóricos para o trabalho, textos curtos na internet, ler é sempre bom! Mas só a literatura nos descentraliza, é capaz de tirar o foco do cotidiano, da função comunicativa da linguagem, de nos libertar da vida prática, de nos fazer esquecer dos problemas e viver vidas que nunca poderemos viver na realidade.

“Tenho um tal apetite de vida que a minha vida não me é suficiente. Eu vivo por intermédio dos personagens do meu romance”. (Roman Gary)

A literatura nos leva além, é a escrita literária que permite brincar e subverter a linguagem e, assim, embarcar nos mais profundos e desconhecidos sentimentos, de reconhecer os nossos mais diversos personagens.



INSPIRAÇÃO

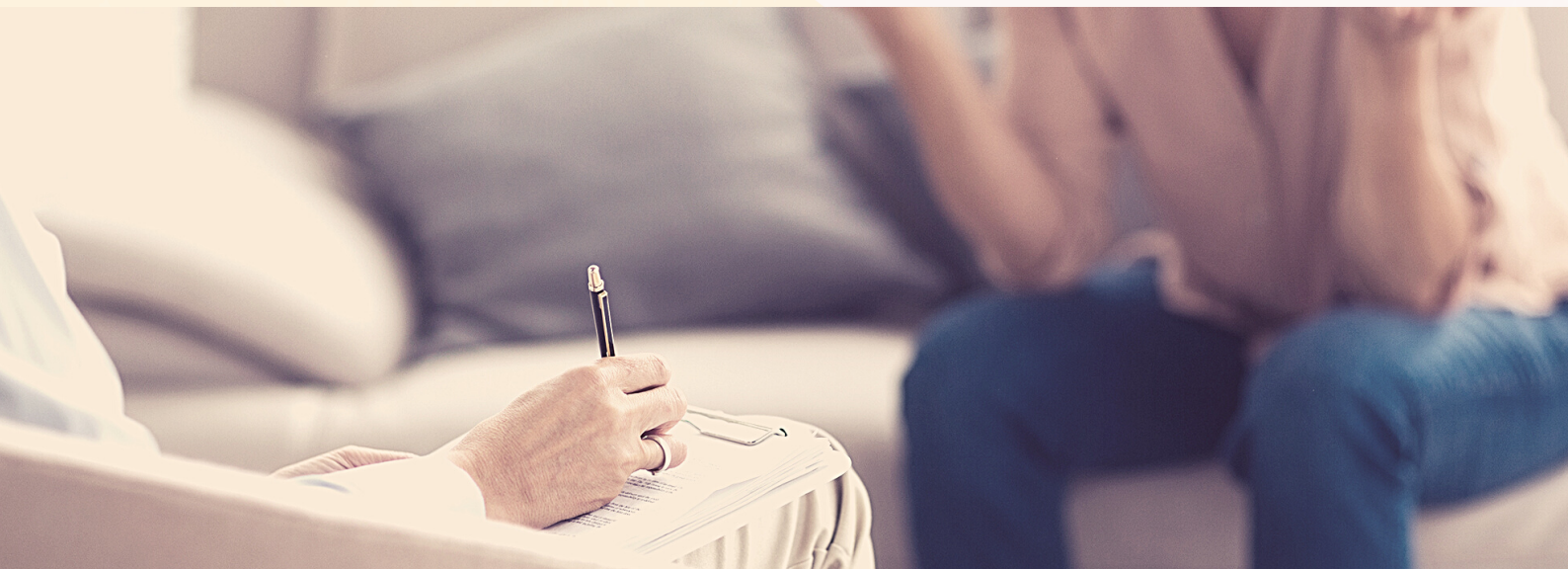
E de onde surgiu a ideia desse projeto?

Certo dia, uma paciente, puérpera, que passava todos os dias sozinha com seu bebê e em quarentena, com o marido trabalhando de 07 da manhã às 07 da noite, me disse que sentia que não fazia “nada”. E, ao perguntar, surpresa, por que achava isso ou o que seria “nada”, ela me surpreendeu com essa frase: “queria ter tempo de ler um livro”. Repeti o que ela disse, naturalizando algo difícil de aceitar, que, realmente, uma mãe com bebê de apenas um mês, amamentando e executando praticamente todas as tarefas de casa, não teria tempo para ler. Por trás da minha vontade de dizer o que ela não precisava, naquele momento, ouvir de ninguém (que não ia mesmo ter tempo de ler por muito mais tempo e era melhor aceitar isso) fiquei, na verdade, com o coração muito apertado. Não poder ler era, para ela, mãe, leitora, não fazer “nada”. Para outras pessoas

poderia ser não trabalhar, para muitas, não encontrar os amigos, para ela era não poder ler.

Fato é que demora alguns meses ou anos para qualquer mãe voltar a ter, primeiro, uma memória que lhe permita ler sem ter que voltar toda hora para a página anterior e se lembrar do que acabou de ler. Depois, demora também a conseguir ler um livro sem ser interrompida, dentre outros fatores que variam de acordo com as condições de vida dessa mulher, situação financeira, tipo de trabalho e rede de apoio. Ela não precisava e nem estava preparada para encarar isso, tomada como estava, com ajuda do processo terapêutico, em desfazer a série de mentiras, de idealizações, de não ditos sobre a maternidade, o que dá um trabalho enorme para as recém mães, muito maior do que o cuidado com o bebê. Curioso é que dentre todas as perdas ela não mencionou que queria tomar um banho demorado, sair, passear, ela queria LER!

Outro dia, ouvi uma outra paciente, com um bebê de pouco mais de um ano, que também estava sozinha em quarentena, enquanto o marido trabalhava fora. Ela acabava de interromper o início do seu trabalho, depois de uma mudança de cidade, depois de um ano de tratamento de depressão pós-parto, depois de mil e uma frustrações e lutos não finalizados de sonhos e vidas que concebeu para si e que não seriam vividas. Não apenas pelas limitações da maternidade, mas da própria vida (e como a maternidade escancara essa realidade, não é!). Finalmente, ela só queria conseguir terminar de ler um capítulo inteiro de um livro sem ser interrompida, enquanto o bebê dormia! Nem sempre o tempo da soneca coincidia com o tempo do capítulo. Tem coisa pior para uma leitora do que ter que interromper o fluxo da leitura por fatores externos? Achei interessante a semelhança que na minha cabeça se formou, de ser arrancada de uma vida, dessas mil vidas que só a literatura pode nos dar. A frustração é tão grande que por ora talvez ela preferisse não começar a ler.



E basta ser mãe para experimentar essa mudança temporal, essa sensação de que o tempo não mais nos pertence. E quando é que o tempo nos pertence? A maternidade nos rouba a ilusão de controle, muito mais do que o tempo. Enfim, ela me disse que queria terminar de ler um livro ou o capítulo inteiro. Seriam inúmeras frustrações até que fosse possível, e é, voltar a ler e poder escolher a hora de parar. Ler e escrever, para algumas pessoas, é mais urgente do que o tempo do puerpério, que é longo, e interromper pode significar uma catástrofe.

Alguns dias depois, em outro atendimento, uma mãe de uma criança de cinco anos me disse que lê muito (Sim, é possível ser mãe e ler. Realmente esse sufoco dos primeiros anos passa!) e que não sente tanto os efeitos negativos da quarentena porque, a verdade é que muitas vezes ela prefere ler um monte de livros enquanto o filho está entretido com algo do que fazer qualquer outra coisa. Ela diz que seu esposo tem ciúme dos livros, pois assim que o filho dorme ela corre... para os livros! E ela tem certeza que tem algo de errado com ela. Será?

Poderia citar várias outras conversas reais e imaginárias. A escrita tem esse poder de transformar fatos em ficções, como aqui também acontece, com essas personagens que a clínica me ofereceu. O fato é que existem mães. Existem mães que vão descobrir que podem ler. Existem mães que leem. Existem mães que infelizmente pararam de ler porque viraram mães. Existem mulheres que ainda não descobriram a força de ser uma mulher leitora. Mulheres leitoras são perigosas, dizem por aí.

Tempo de pandemia

Na pandemia, muitas mulheres perderam seus empregos ou trabalharam em homeoffice com crianças, confinadas no ambiente doméstico ou no puerpério, experiência que não é a mesma de forma alguma, mas que se tocam no que tange ao confinamento e restrição de sonhos. Será que a urgência de ler ficou maior? A falta de ter esse tempo absolutamente sozinha em que não queremos ser interrompidas pode ficar mais evidente? Converso isso com amigas mães, ouço de pacientes.

Acredito muito no poder da literatura, no poder da leitura como esse lugar “fora”, e que nesse contexto ficou tão essencial, fora de casa, fora do ambiente familiar, fora da realidade. A literatura como o único lugar em que se pode viver várias vidas sem que essa necessidade represente grandes perdas ou um risco para outras pessoas e para si.

Talvez todos seres humanos tenham essa necessidade, mas certo é que a maioria das pessoas conseguem esconder ou sufocar bem cedo essa sede imaginativa, de conhecimento, vontade de ir além. Especialmente as mulheres ... Mulheres cuidam, especialmente dos outros. Basta pensar que não há tanto tempo assim que elas podem ler e escrever e isso é uma carta de liberdade, das maiores.

CINCO PASSOS PARA COMEÇAR (OU VOLTAR) A LER



*Separe um
tempo*



*Escolha um
livro de
literatura*



*Reserve um
espaço na sua
casa*



*Comunique a
sua escolha*



*Participe de
um grupo de
leitoras*

... E COMECE A LER!



Ok, parece simples, não é? Mas sabemos que não é. A questão é: Comece! Não deixe para depois, priorize!



O tempo

Se você não tem 1h, reserve 30 minutos, se não tem 30 minutos, reserve 20! Se não tem 20, reserve 10 minutos! O importante é embarcar nessa aventura que, com certeza, vai te levar além. E depois de começar e de ter com quem trocar ideias sobre o livro, vai se sentir impelida a continuar. Vai achar um tempo, porque ler vai ser a sua prioridade. Você vai acordar mais cedo, vai ler nos intervalos, vai querer saber onde o livro vai te levar.



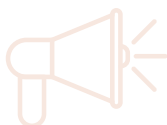
A escolha do livro

Qualquer um de literatura, pode ser sobre maternidade, desde que seja romance, poesia, e não manuais e teorias. Que tal ler uma autora que você não conhece? Pode começar pesquisando por autora, pode seguir a sugestão de um grupo de leitoras.



O espaço

Não idealize o espaço! Seria maravilhoso ter silêncio, uma linda biblioteca, uma poltrona charmosa para ler. Sonhe com isso, quem sabe um dia realize! Mas antes de realizar o seu sonho o coloque como meta e, no momento, é LER, não importa se o ambiente não é 100% ideal.



A sua escolha

No mínimo todos que moram com você devem ser comunicados sobre a sua escolha. Explique a importância que isso tem pra você, peça que seu tempo seja respeitado, negocie o que for possível, mas não abra mão do seu tempo e do seu espaço que é dedicado para a leitura, para você.



O grupo

Mães que leem vai ser um espaço para trocar ideias sobre as leituras, compartilhar impressões, aprender algo sobre a obra ou autor. É muito mais motivador ler quando temos alguém interessado em compartilhar as ideias sobre o que lemos.

CINCO DICAS DE LIVROS

Se você ainda não os conhece, a boa notícia é que todos os livros citados já estão no cronograma e leitura do mães que leem!

A FILHA PERDIDA

Elena Ferrante

“Um romance brutalmente sincero sobre a ambivalência da maternidade.”

The New Yorker



Elena Ferrante é uma autora italiana e sua trajetória como escritora é bem misteriosa. Ela usa o pseudônimo de uma escritora que nunca confirmou sua identidade, mas que várias investigações atribuem a Anita Raja, tradutora da mesma editora.

Lançado originalmente em 2006, é o terceiro romance da autora. Narrado em primeira pessoa, acompanhamos os sentimentos conflitantes de uma professora universitária de meia-idade, Leda, que decide tirar férias no litoral sul da Itália depois que as suas filhas crescidas vão morar com o pai no Canadá. Na praia ela fica curiosa com a vida de Nina, que, aos seus olhos, seria uma mãe perfeita, e sua filha Elena, que sempre está acompanhada de sua boneca. A aproximação dela desperta em Leda uma série de lembranças e vários sentimentos que ela não consegue entender. E o leitor já tinha sido advertido de que “as coisas mais difíceis de falar são as que nós mesmos não conseguimos entender”.

AS ALEGRIAS DA MATERNIDADE

Buchi Emecheta

“Eu amo esse livro por sua vivaz inteligência e por um certo tipo de compreensão honesta, viva e íntima da classe trabalhadora na Nigéria colonial”.

Chimamanda Ngozi Adichie



Livro de 2018, da escritora e socióloga nigeriana radicada em Londres. Buchi Emecheta retrata, na África, na primeira metade do século XX, a vida de Nnu Ego, que segue o seu destino, e de todas as mulheres nigerianas: ter filhos e servir ao esposo. Determinada a realizar o sonho de ser mãe e, assim, tornar-se uma “mulher completa”, submete-se a condições de vida precárias, trabalhando entre a lavoura e a cidade, e enfrenta sozinha a tarefa de cuidar dos filhos e família.

A DESCOBERTA DO MUNDO

Clarice Lispector

“O que eu quero contar é tão delicado é tão delicado quanto a própria vida. E eu queria poder usar delicadeza que também tenho em mim, ao lado da grossura de camponesa que é o que me salva”.

Clarice Lispector



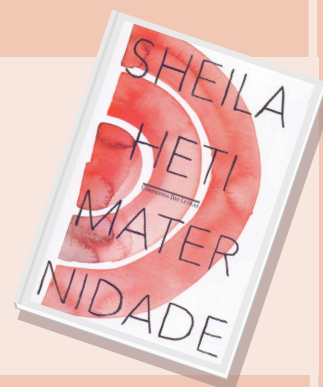
Publicado em 1984, este livro é a reunião das crônicas de Clarice Lispector publicadas no Jornal do Brasil de 1967 a 1973. Um estilo não tão comum na obra da escritora, uma escrita propositadamente simples, oscilando entre literatura e jornalismo, mas sem perder a profundidade típica de Clarice ao se aproximar da alma humana. O livro é dividido em dias, como se fosse um diário, mas sempre entre realidade e ficção. Clarice conversa com os leitores, responde cartas, joga com elementos autobiográficos. A vida cotidiana e os acontecimentos no Brasil daquela época permeiam a narrativa.

MATERNIDADE

Sheila Heti

“Nunca vi ninguém escrever sobre a relação entre não ter filhos, escrever e a tristeza das mães do modo que Sheila Heti faz”.

Elif Batuman



Publicado em 2019, é um romance de autoficção em que a autora canadense reflete sobre as dificuldades da decisão de ter ou não ter filhos. Como é comum ainda de acontecer com as mulheres, chegando perto de 40 anos, a personagem Heti começa a ser questionada se vai ou não ter filhos e ela descobre a resposta num lugar bem mais familiar do que imaginaria. O livro desconstrói as idealizações da maternidade e mostra todas as dificuldades dessa escolha em um contexto cultural em que o natural é que a mulher queira ter filhos.

TUDO DE BOM VAI ACONTECER

Sefi Atta

“Um retrato da luta de mulheres contra uma sociedade conservadora”.

Times Literary Supplement



Livro premiado, de lançamento da autora nigeriana. Sob o pano de fundo da guerra civil nigeriana, o livro narra a amizade e a trajetória de duas meninas de 11 anos. Enitan Taiwo, que tem uma posição de privilégio, e Sheri Bakare, sua vizinha, muçulmana e mestiça. Em Lagos, entre 1971 até meados da década de 90, as meninas vão viver a juventude, enfrentando, cada uma da sua maneira, a misoginia e opressão do seu tempo e dos seus lugares. Tradições patriarcais, machismo, instabilidade política, guerra e maternidade são alguns temas desse livro.

CONHEÇA O GRUPO MÃES QUE LEEM!

O projeto consiste em encontros periódicos, cujas datas serão definidas posteriormente. Vamos seguir um cronograma de leitura pré-estabelecido. Escolherei os livros seguindo alguns critérios. Nada impede que possamos, ao longo do tempo, incluir livros que serão sugeridos pelas mães leitoras!

Irei gravar, toda semana, a leitura de algumas páginas a serem lidas para o próximo encontro e, eventualmente, pedirei a alguma participante, que tenha disponibilidade, para fazer o mesmo. A gravação será disponibilizada no nosso grupo do Telegram, para que as mães que não conseguiram ler possam, quem sabe, ouvir. Disponibilizarei outros textos complementares à obra, para quem quiser aprofundar, e materiais relacionados para organizar a leitura, incentivar, materiais de apoio ou de inspiração.



No encontro, faremos um resumo breve da leitura, antes da obra escolhida, apresentarei algo sobre o autor, a obra e a crítica literária, para enriquecer a nossa experiência. Depois iremos levantar impressões, questões, dúvidas, temas. O grupo é dinâmico, vão entrar e sair novas participantes a cada encontro e vamos adaptando a forma conforme sentimos necessidades.

O importante é a gente estar juntas, se apoiar e dar asas à imaginação. Não é mais um grupo de mães, pois embora a maternidade nos una, o centro do nosso encontro é o livro.

Para mais informações:

 (34) 999061406.

 contato@institutoperinatal.com.br

As vagas serão limitadas!

Assim que fizer a inscrição, você vai receber:

- o link de acesso à sala virtual
- o acesso ao grupo do Telegram para receber as gravações, o cronograma e outros materiais extras.

Vamos juntas?





IPE | INSTITUTO
PERINATAL

 www.institutoperinatal.com.br

 contato@institutoperinatal.com.br

 (34) 9906-1406

 **f** institutoperinatal

 institutoperinatal