

Eles crescem, eles voam

Parte 1 — Os filhos são hóspedes

Quando atendo mães, cedo ou tarde o assunto aparece.

Soltar.

Deixar crescer.

Ver partir.

Independentemente da idade dos filhos, gosto de lembrá-las — e de me lembrar também — de uma ideia que me acompanha há muitos anos:

Os filhos são hóspedes.

Passam uma temporada em nossas casas e, durante esse tempo, nos oferecem um curso intensivo de altruísmo, coragem, paciência, força, sensibilidade, flexibilidade e tantos outros aprendizados que a maternidade proporciona.

Ainda que eu conhecesse, ao menos teoricamente, os ciclos de vida das famílias — o casal sem filhos, o casal com filhos pequenos, os filhos adolescentes, os filhos adultos e, por fim, o chamado ninho vazio — percebo hoje que me distraí justamente da última etapa.

Sou mãe de três filhos.

Em 2026, meu filho mais velho completa 22 anos.

Casei jovem.

Meu primeiro filho chegou cedo. Não foi planejado, mas foi profundamente desejado e amado.

Crescemos juntos.

Aprendi a ser mãe com ele.

E foi ele também quem começou a me ensinar algo novo: a arte de deixar ir.

No final de 2025, aos 21 anos, ele comunicou a mim e ao pai que passaria a morar com a pessoa com quem já mantinha um relacionamento há três anos.

Nossa reação inicial foi previsível.

Achamos a decisão precipitada.

Sugerimos que aguardassem um pouco mais.

Que buscassem maior estabilidade profissional e financeira antes de dar esse passo.

Mas algumas decisões já chegam prontas.

E aquela era uma delas.

A mudança aconteceu.

Durante as semanas de organização, caixas, desmontagem de móveis e separação de pertences, a situação ainda parecia abstrata para mim.

Minha ficha não havia caído.

Começou a cair na semana da mudança.

E despencou no dia dela.

Expliquei ao meu filho que não conseguiria acompanhar sua saída de casa.

Não por falta de amor.

Mas justamente pelo excesso dele.

Eu estava fragilizada e precisava me preservar naquele dia para continuar sendo sua mãe em todos os outros.

Havia ainda outro detalhe importante.

Eu atravessava o período mais intenso da perimenopausa, lidando com uma combinação nada modesta de alterações hormonais, insônia e vulnerabilidade emocional.

Antes da mudança, nos despedimos.

Meu coração parecia bater na garganta.

Dei-lhe um abraço longo.

Disse que o amava.

E entreguei uma pequena planta.

No vaso, um bilhete escrito à mão:

"Te dei raízes. Agora você testa suas asas."

Depois disso, fui embora.

Passei o dia tentando ocupar o tempo.

Tomei café em uma livraria.

Caminhei por lojas.

Experimentei perfumes e hidratantes.

Sentei em outra cafeteria.

Pedi um doce.

Procurei distrações.

Mas, no fundo, sabia exatamente do que estava tentando fugir.

Em determinado momento, entrei em uma pequena capela.

Observei a imagem da crucificação de Jesus.

E observei também Maria.

Ali.

Presente.

Assistindo ao sofrimento do filho sem poder impedi-lo.

Pensei na força silenciosa do amor materno.

Na capacidade de acompanhar sem controlar.

De sustentar sem impedir.

De amar sem possuir.

Mais tarde, já em outra cafeteria, recebi uma mensagem do meu esposo.

"Ele foi."

Apenas isso.

Quando li aquelas palavras, as lágrimas vieram imediatamente.

Sem aviso.

Sem autorização.

Sem controle.

Exatamente naquele instante, uma funcionária se aproximou para limpar a mesa.

Lembro de perceber seu desconcerto diante daquela mulher adulta chorando sozinha sobre uma xícara de café.

Respirei fundo.

Peguei o carro.

Recorri a todas as estratégias de autorregulação emocional que conhecia.

E segui para casa.

Ao chegar, permaneci alguns minutos dentro do automóvel, em silêncio.

Sabia que, ao abrir a porta, encontraria algo novo.

Não apenas um quarto vazio.

Mas uma nova configuração da vida.

Parte 2 — O quarto vazio

Assim que coloquei os pés dentro do apartamento, percebi que algo havia mudado.

A casa era a mesma.

Os móveis permaneciam nos mesmos lugares.

Os sons eram os mesmos.

Mas a atmosfera estava diferente.

Difícil explicar.

Algumas mudanças não são visíveis aos olhos. Ainda assim, ocupam todos os espaços.

Entrei no quarto.

E foi ali que a ausência ganhou forma.

Uma sensação profunda de desamparo me atravessou.

Não era racional.

Não era proporcional.

Não era algo que eu pudesse explicar facilmente.

Apenas estava ali.

Novamente as lágrimas vieram.

Meu esposo permanecia ocupado.

Tapava furos na parede.

Lixava superfícies.

Organizava pequenas coisas.

Tentei conversar.

Mas percebi rapidamente que aquele não era o momento.

Ele também estava lidando com a situação.

Apenas de uma maneira diferente da minha.

Enquanto eu precisava sentir para compreender, ele parecia precisar agir para elaborar.

Com o tempo, entendi que aquela também era uma forma de autorregulação.

Talvez a dele acontecesse de fora para dentro.

A minha, claramente, acontecia de dentro para fora.
O restante do dia transcorreu de maneira estranha.
Não aconteceu nada extraordinário.
E, ao mesmo tempo, tudo parecia diferente.
Apenas passei por ele.
Hora após hora.
Como quem atravessa uma paisagem desconhecida.
Aos poucos, comecei a compreender o que estava acontecendo.
Eu estava vivendo um luto.
Nenhum ente querido havia morrido.
Nenhuma tragédia havia ocorrido.
Meu filho estava vivo, saudável, feliz e construindo sua própria vida.
Ainda assim, algo havia terminado.
A forma como eu era mãe dele até então.
Essa versão da maternidade havia chegado ao fim.
Os dias seguintes foram suavizando a intensidade da dor.
Primeiro vieram dias difíceis.
Depois dias medianos.
Mais adiante, dias quase normais.
Até que chegou um momento em que pensei:
É isso.
É o que temos.
Não exatamente conformismo.
Talvez aceitação.
Talvez resignação.
Talvez maturidade.
Provavelmente um pouco de tudo isso.
Lambi minhas feridas.
Observei o que permanecia.
E comecei a perceber algo importante.

O que havia morrido não era o vínculo.

Não era o amor.

Não era a maternidade.

O que havia morrido era uma determinada forma de exercer esse papel.

Morria também a ilusão de controle que, em alguma medida, eu ainda acreditava possuir.

Em seu lugar, surgia outra maneira de ser mãe.

Menos diretiva.

Mais observadora.

Menos presente no cotidiano.

Mais presente na confiança.

Uma maternidade diferente.

Mas ainda maternidade.

Com ela vieram novas percepções sobre limites, proximidade, autonomia, encontros e desencontros.

A travessia não terminou.

Talvez nunca termine.

Ainda estou aprendendo.

Mas já não dói como antes.

Hoje, flui.

E, quando observo meu filho construindo sua própria história, percebo algo quase óbvio que, durante algum tempo, a dor me impediu de enxergar.

Ele está fazendo exatamente aquilo que um dia eu fiz quando deixei minha família de origem.

Está construindo sua própria vida.

Seu próprio caminho.

Sua própria casa.

E isso significa que o plano deu certo.

Ele cresceu.

Tornou-se um adulto funcional, autônomo e capaz de caminhar com as próprias pernas.

Talvez essa seja uma das missões mais silenciosas da maternidade:

Passar anos ensinando alguém a partir.

E, quando finalmente ele parte, descobrir que também precisamos aprender a ficar.

Parte 3 — Aprendendo a ficar

Durante meu processo de recolocação materna, algumas companhias foram fundamentais.

Os estudos.

A arte.

Os esportes.

A rede de apoio.

E, naturalmente, a psicoterapia em dia.

Cada uma dessas experiências me ajudou, à sua maneira, a compreender que a dor da despedida não era sinal de que algo havia dado errado. Pelo contrário.

Era justamente o preço emocional de algo que deu certo.

Ao encerrar este escrito, lembro de Donald Winnicott e de um de seus conceitos mais conhecidos: a mãe suficientemente boa.

Para o psicanalista, o amor materno não consiste em oferecer perfeição aos filhos, mas em prepará-los para a vida real.

Ao longo do desenvolvimento, essa mãe falha.

Falha na medida certa.

Não por negligência.

Não por desamor.

Mas porque é justamente através dessas pequenas e inevitáveis frustrações que a criança descobre que o mundo existe para além de seus desejos e necessidades imediatas.

É assim que se desenvolvem recursos internos importantes: autonomia, tolerância às frustrações, confiança, independência emocional e capacidade de caminhar com as próprias pernas.

Existe algo de profundamente paradoxal nessa ideia.

Talvez uma das tarefas mais importantes da maternidade seja, pouco a pouco, tornar-se menos necessária.

Não menos amorosa.

Não menos presente.

Mas menos indispensável.

O objetivo nunca foi criar dependência.

O objetivo sempre foi preparar alguém para seguir adiante.

Hoje compreendo que parte do meu sofrimento diante da saída do meu filho estava justamente nesse encontro entre teoria e vida.

Eu conhecia o conceito.

Mas vivê-lo é outra história.

Por isso, encerro este texto celebrando as maternidades possíveis.

As maternidades reais.

As maternidades imperfeitas.

As maternidades apenas suficientemente boas.

E desejando que tenhamos o privilégio de assistir aos voos das nossas aves.

Alguns mais altos.

Outros mais cautelosos.

Alguns repletos de coragem.

Outros marcados por desvios, tempestades e reaprendizados.

Porque voar também faz parte da vida.

E que elas saibam, sempre, que mesmo quando o vento sopra forte ou uma asa precisa de reparos, existe um lugar de acolhimento.

Não para aprisionar.

Não para impedir a travessia.

Mas para oferecer abrigo quando necessário.

Uma mãe de asas abertas.

Esperando.

Confiando.

Amando.

E torcendo para que o voo continue.