Psicologia na prática

WORKBOOK



Culpa materna e o peso do controle

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

MATERNIDADE

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "Entendendo a mente de: Luisa Accorsi". Na conversa, a Alana e a Luisa falam de culpa materna, da necessidade de controlar tudo e da promessa de que a mulher poderia ser tudo ao mesmo tempo.

Aqui você vai separar o que está e o que não está nas suas mãos, olhar para a régua que usa para se avaliar como mãe e treinar, aos poucos, um jeito mais gentil de atravessar esta fase.

COMO USAR

Faça uma página por dia, sem pressa de acertar. As páginas 2 e 3 olham para o controle, a 4 e a 5 para a culpa e a autocobrança, a 6 para o presente, a 7 é um registro de sete dias e a 8 fecha com o que você leva daqui.

> *Eu posso ser tudo. Talvez não tudo ao mesmo tempo, e não vou ser excelente em tudo.*

O problema era a febre ou o controle?

A Luisa chorou quando o filho teve febre pela terceira vez seguida. Ela sabia que não era grave. O que transbordou foi a semana inteira saindo do planejado. Pense num momento recente em que você perdeu o chão.

01 **O que aconteceu? Descreva a situação em poucas linhas.**

02 **O que mais te angustiou: o fato em si, ou tudo que ele bagunçou na sua rotina e nos seus planos?**

03 **O que as pessoas em volta te disseram que você já sabia? Do que você precisava de verdade naquela hora?**

Nas minhas mãos, fora das minhas mãos

O exercício que ajuda a Luisa é parar no gatilho e separar, quase por escrito, o que depende dela e o que não depende. Use a situação da página anterior.

01 **O que estava no seu controle? (o cuidado que você ofereceu, as decisões que tomou)**

02 **O que não estava? (genética, temperamento, o vírus da escola, o imprevisto)**

03 **Escreva a frase que você diria para si mesma, como a Luisa faz: "você fez a sua parte, isso não está em você".**

Nem mérito, nem culpa

Com o segundo filho, a Luisa percebeu que leu igual para os dois e só um virou leitor. E que fez de tudo pelo sono do primeiro, enquanto a segunda dorme bem sem esforço. Os pais são um dos fatores, não o único.

Quanta culpa você sente hoje em relação à maternidade? (0 = nenhuma, 10 = muita)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Que dificuldade do seu filho você tem tratado como culpa sua? Que outros fatores podem estar ali?**

02 **Que traço do seu filho preocupa você? Que qualidade pode estar escondida nele, só um pouco exagerada?**

Eu real e eu ideal

A psicóloga da Luisa disse a ela: "o seu sarrafo é muito alto". A Alana lembra que, às vezes, dá para aproximar o eu real do ideal. Outras vezes, é o ideal que precisa ser ajustado.

01 **Como seria a mãe ideal que você imagina? Escreva três coisas que ela faz.**

02 **Nesta fase da sua vida, o que é possível de verdade? O que você está fazendo bem e não tem enxergado?**

03 **Que item do seu ideal você pode ajustar para esta fase, sem desistir dele para sempre?**

Um momento presente por dia

A Luisa tem dificuldade de descansar e de ficar parada. O que tem ajudado é sair com os filhos sem fone e sem celular, olhar as árvores, ver desenhos nas nuvens e agradecer de propósito pelo que está vivendo.

- [ ] Sinto culpa quando descanso
- [ ] Só paro de verdade quando fico doente
- [ ] Transformo o tempo livre em tarefa
- [ ] Fico no celular mesmo quando estou com meus filhos
- [ ] Penso no que vem depois em vez de viver o agora
- [ ] Sinto que alguém vai me achar folgada se eu parar
- [ ] Tenho dificuldade de agradecer pelo que já tenho

01 **Que momento pequeno, sem celular, você vai viver com seus filhos (ou só com você) nesta semana? Quando?**

Sete dias soltando o controle

Durante uma semana, registre um momento por dia em que a vontade de controlar ou a culpa apareceu, e o que você fez com ela. Pode ser pequeno: delegar uma tarefa, dar uma autonomia nova ao seu filho, aceitar um imprevisto.

Dia	Situação	O que senti	O que eu fiz
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **No fim da semana: o que aconteceu quando você soltou um pouco o controle?**

Para levar com você

> *A vida é feita de fases. Você não precisa viver todas elas agora.*

01 **Qual é a prioridade desta fase da sua vida? E o que pode esperar a próxima?**

Se a culpa virou companhia diária e a necessidade de controle está tirando seu sono, o próximo passo é a terapia. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas que ajudam a separar o que é seu do que nunca esteve nas suas mãos, online, inclusive no horário em que as crianças dormem.

Encontre sua psicóloga na Psi do Futuro

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está passando por sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas), ou acesse cvv.org.br. Em emergência, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue 192 (SAMU).