

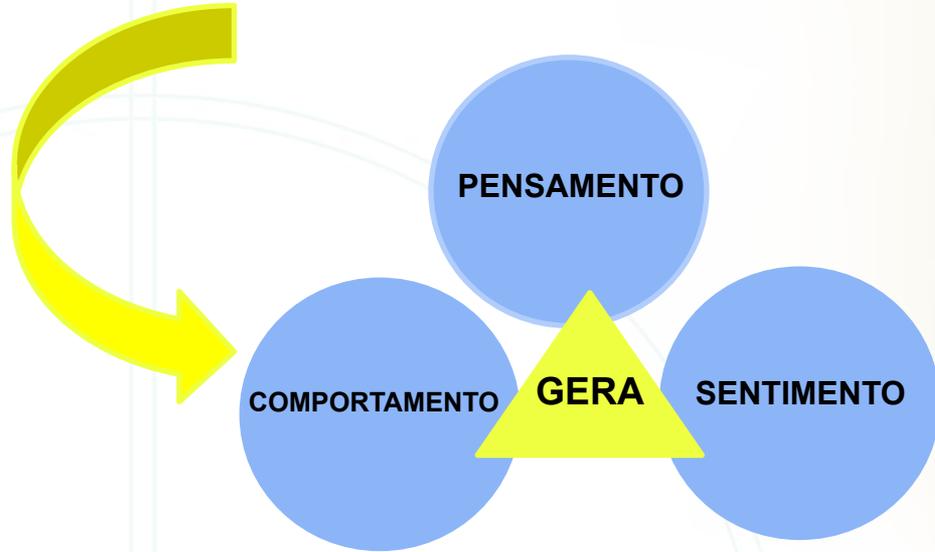
Como equilibrar a MATERNIDADE e a vida profissional sem CULPA

- **Membro da Associação Brasileira de Psiquiatria**
- **Membro do ISMA -International stress management association**
- **Qualificada pelo programa MBTI I e II**
- **Coach pela Brain based coach Neuroleadership group**
- **Idealizadora do Método PARE e do Programa EPR ,@Maternagem respeitosa**
- **Formada em psiquiatria geral pela Santa casa de Misericórdia de SP**
- **Formada em Psiquiatria da infância e adolescência pela HCFMU-USP**
- **Título de especialista em Psiquiatria pela ABP**



ANTES DE FALAR DA CULPA

Você convive com as **consequências** do seu comportamento



MÃES ,vocês precisam **PARAR** para **PENSAR** no que **PENSAM!**



VAMOS ENTENDER COMO NOSSA MENTE FUNCIONA

P

PAI - É estruturado a partir do nascimento até os cinco anos de idade. Contém registros de acontecimentos externos. Conceito de vida ensinado.

A

ADULTO - É estruturado a partir dos 10 meses de idade. Contém registros de dados colhidos e computados através da exploração e do exame. Conceito de vida pensado.

C

CRIANÇA - É estruturado a partir do nascimento até os cinco anos de idade. Contém registros de acontecimentos internos. Conceito de vida sentido.



**VAMOS FALAR DE EMOÇÃO,
POR QUE É IMPORTANTE ?**





EMOÇÕES



São a base dos **padrões**:
de pensar.
Sentir
E agir



Que formam **linguagem**

Visão que temos do mundo
E a forma de viver.

Determina a forma de
pensar

Desenvolve a
personalidade



CULPA X FORMA DE VER O MUNDO

Assuntos - o que cabe a mim?

Eu

Outro

Realidade

$R = F \times I$



PAUSA PARA ALERTA !



A Curva do Burnout



ENTÃO VAMOS COMEÇAR...



Culpa materna:

Sentimento que as mães têm de não darem conta de todas as obrigações com os filhos. Isso as faz acreditar que ***não são mães boas o suficiente***.

Há muitos séculos, a culpa é um mecanismo utilizado para:

- 1) Condicionar as mulheres à maternidade.
- 2) Estabelecer como as mães devem agir.

(Continue lendo na legenda)



Mecanismo da Culpa



Mecanismo da Culpa

Gera em você uma autoavaliação onde acaba se acusando de algo

Mecanismo da Culpa

SITUAÇÃO X
GERADOR DO
SENTIMENTO
DE CULPA

Gera em você uma autoavaliação onde acaba se acusando de algo

Mecanismo da Culpa

SITUAÇÃO X
GERADOR DO
SENTIMENTO
DE CULPA

Gera em você uma autoavaliação onde acaba se acusando de algo



Na sua cabeça fica remoendo algo está errado

Mecanismo da Culpa

SITUAÇÃO X
GERADOR DO
SENTIMENTO
DE CULPA

Gera em você uma autoavaliação onde acaba se acusando de algo



Na sua cabeça fica remoendo algo está errado

*sua decisão,
seu comportamento,
sua missão,
dano causado,
etc*

Mecanismo da Culpa

SITUAÇÃO X
GERADOR DO
SENTIMENTO
DE CULPA

Gera em você uma autoavaliação onde acaba se acusando de algo

Na sua cabeça fica remoendo **algo** está errado

*sua decisão,
seu comportamento,
sua missão,
dano causado,
etc*

Então você tem 2 caminhos a seguir a partir daqui

Mecanismo da Culpa

SITUAÇÃO X
GERADOR DO
SENTIMENTO
DE CULPA

Gera em você uma autoavaliação onde acaba se acusando de algo

Na sua cabeça fica remoendo algo está errado

*sua decisão,
seu comportamento,
sua missão,
dano causado,
etc*

Então você tem 2 caminhos a seguir a partir daqui

Entro no diálogo interno e me perco no problema

Mecanismo da Culpa

SITUAÇÃO X
GERADOR DO
SENTIMENTO
DE CULPA

Gera em você uma autoavaliação onde acaba se acusando de algo

Na sua cabeça fica remoendo algo está errado

*sua decisão,
seu comportamento,
sua missão,
dano causado,
etc*

Então você tem 2 caminhos a seguir a partir daqui

Entro no diálogo interno e me perco no problema

Não escuto minhas
necessidades

Mecanismo da Culpa

SITUAÇÃO X
GERADOR DO
SENTIMENTO
DE CULPA

Gera em você uma autoavaliação onde acaba se acusando de algo

Na sua cabeça fica remoendo algo está errado

*sua decisão,
seu comportamento,
sua missão,
dano causado,
etc*

Então você tem 2 caminhos a seguir a partir daqui

Entro no diálogo interno e me perco no problema

Não escuto minhas
necessidades

Fico no mimimi do 
dramático

Mecanismo da Culpa

SITUAÇÃO X
GERADOR DO
SENTIMENTO
DE CULPA

Gera em você uma autoavaliação onde acaba se acusando de algo

Na sua cabeça fica remoendo algo está errado

*sua decisão,
seu comportamento,
sua missão,
dano causado,
etc*

Então você tem 2 caminhos a seguir a partir daqui

Paro, processo e avalio pautado na ferramenta do ABC

Entro no diálogo interno e me perco no problema

Não escuto minhas
necessidades

Fico no mimimi do 
dramático

Mecanismo da Culpa

SITUAÇÃO X
GERADOR DO
SENTIMENTO
DE CULPA

Gera em você uma autoavaliação onde acaba se acusando de algo

Na sua cabeça fica remoendo algo está errado

*sua decisão,
seu comportamento,
sua missão,
dano causado,
etc*

Então você tem 2 caminhos a seguir a partir daqui

Paro, processo e avalio pautado na ferramenta do ABC

Entendo o motivo das minhas
sensações de desconforto e faço
algo para mudar

Entro no diálogo interno e me perco no problema

Não escuto minhas
necessidades

Fico no mimimi do 
dramático

Mecanismo da Culpa

SITUAÇÃO X
GERADOR DO
SENTIMENTO
DE CULPA

Gera em você uma autoavaliação onde acaba se acusando de algo

Na sua cabeça fica remoendo algo está errado

*sua decisão,
seu comportamento,
sua missão,
dano causado,
etc*

Então você tem 2 caminhos a seguir a partir daqui

Paro, processo e avalio pautado na ferramenta do ABC

Entendo o motivo das minhas
sensações de desconforto e faço
algo para mudar

Uso o ▲ da realização
sem me sentir culpada

Entro no diálogo interno e me perco no problema

Não escuto minhas
necessidades

Fico no mimimi do ▲
dramático

Mecanismo da Culpa

SITUAÇÃO X
GERADOR DO
SENTIMENTO
DE CULPA

Gera em você uma autoavaliação onde acaba se acusando de algo

Na sua cabeça fica remoendo algo está errado

*sua decisão,
seu comportamento,
sua missão,
dano causado,
etc*

Então você tem 2 caminhos a seguir a partir daqui

Paro, processo e avalio pautado na ferramenta do ABC

Entendo o motivo das minhas
sensações de desconforto e faço
algo para mudar

Uso o ▲ da realização
sem me sentir culpada

Escuto minhas
necessidades

Entro no diálogo interno e me perco no problema

Não escuto minhas
necessidades

Fico no mimimi do ▲
dramático

DE ONDE VEM A CULPA

- A culpa vem muitas vezes por darmos ouvidos aos outros,
- Por nos compararmos com outras mãe
- Por não escutarmos nossas vivências e entendermos nossas experiências passadas pois são elas que nos geram sentimentos
- Ouvimos muito o que dizem , pessoas que de uma forma inconsciente ou não ao invés de acolher e apoiar , ao estar ao lado prefere diminuir a sua experiência, a sua intuição, e julgá-la, criticá-la, deixá-la insegura e infeliz.





O principal “veneno” da educação dos filhos é a culpa. Culpa de trabalhar fora, quando pensa que devia estar com os filhos. Culpa de estar com os filhos, quando acha que devia estar trabalhando.

Içami Tiba



PENSADOR



VOCÊ PRECISA FALAR O QUE PRECISA



Created by Karen Kleiman & Molly McIntyre for The Postpartum Stress Center (Familias, March 1, 2019)



SOBRE A CULPA

1. 3 níveis de culpa
2. Quais os papéis que você exerce
3. As 3 partes do seu cérebro
4. Conhecer sua criança interior
5. Cuide de seu estresse



1. 3 níveis de culpa

Gaste um tempinho após nossa conversa e escreva o que acontece com cada um dos seus níveis de culpa .

NÍVEL 1 : 3 F	Medo de falhar	De me frustrar	De faltar
NÍVEL 2 : MEDO DOS OUTROS	Medo do julgamento	Medo de não corresponder a expectativa dos demais	Medo de ser criticada
NÍVEL 3 : MEDO DOS ERROS REAIS	Ter um atitude que não deseja	De perder a paciência	De não dar conta de tudo do jeito que desejaria



2. OS PAPÉIS QUE VOCÊ DESEMPENHA:

vamos fazer um rápido exercício ?

Faça uma rápida lista dos papéis que você exerce ao longo do seu dia: mãe, mulher, esposa, amiga, professora , irmã , filha .

pegue seu dia e fatie como um pizza

Cada pedaço seria então essa função que você exerce.

Como seria a porcentagem da sua pizza ?





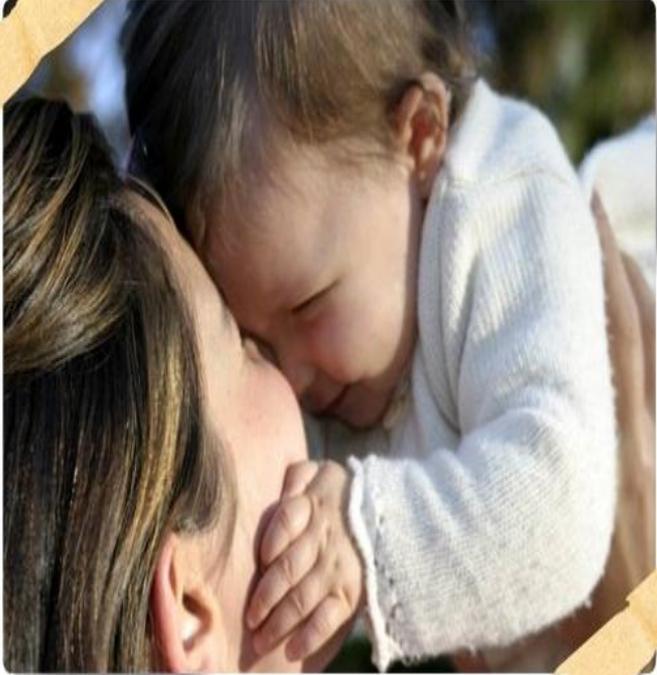
Pensar que a mãe:

- Nunca vai falhar
- Que ela é uma pessoa capaz de renunciar a tudo para que seu filho esteja bem.
- A que espera com paciência
- A que sempre tem uma palavra de apoio para animar ou a que empresta seu ombro para você chorar quando for preciso

Parece mágico, não é mesmo ?



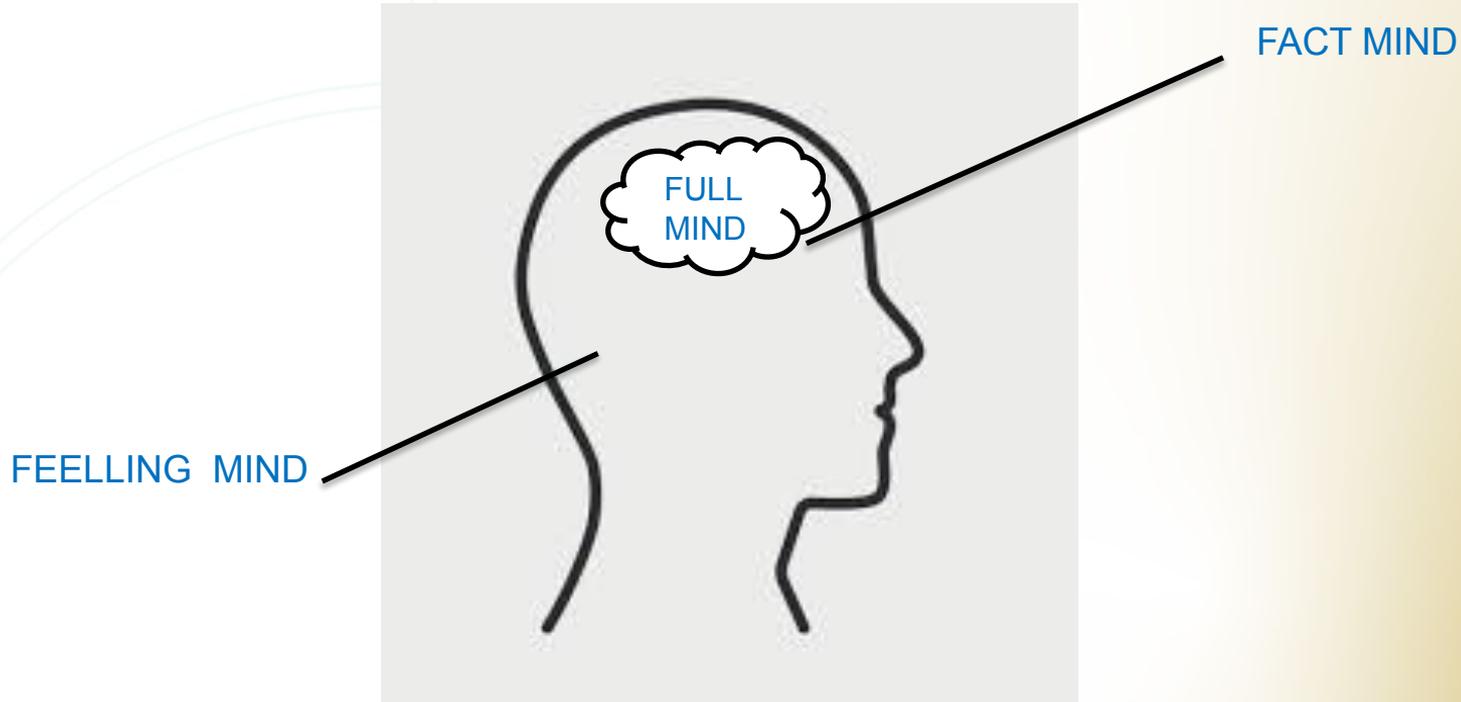
Durante muitos anos o conceito de mãe estava associado à ideia de:



- Abnegação,
- Dedicção,
- Ternura,
- Porto seguro,
- Renúncia,
- Satisfação,
- Plenitude,
- Realização pessoal da mulher era ter um filho
- Entrega,
- Estar sempre disponível.
- Submissão.



3 . As partes do seu cérebro :



Veja , nossa mente cria pensamentos , sentimentos e diferentes formas de vermos o mundo .

Tem 3 diferentes áreas

1. Cria pensamentos e impulsos de sentimentos
2. Outra que cria pensamentos e impulso para avaliar os fatos que vê ao seu redor
3. E outra que junta as 2 anteriores



a parte do cérebro onde estão os fatos, cria pensamentos focados no que tem que ser feito e o que você observa
ex.: você está trabalhando e recebe uma ligação da creche dizendo que seu filho está com febre e está todo “amuadinho”, “tristinho”, não quer comer, e elas lhe perguntam o que fazer? .



A parte da sua mente que usa os fatos vai dizer , ok é só uma febre é só ficar controlando a temperatura e dar um antitérmico , ele vai ficar bem logo .



A área do sentimento do seu cérebro foca no que sente e como está seu humor e em ter o que deseja.
Este é o lugar de onde seus desejos e seus quereres estão.



No exemplo que dei acima é como se a sua mente dos sentimentos lhe dissesse , meu Deus do céu , senhor amado que o que faço agora ele está lá todo amuado , tristonho , precisando de mim e eu estou aqui no serviço gente que droga, ele vai me odiar para sempre , sou uma péssima mãe



Sua terceira mente , a que junta as outra duas ou seja inclui fatos e sentimentos de um modo equilibrado buscando sempre encontrar a melhor forma de resolver o problema e tomar boas decisões ...



Vai olhar para este exemplo acima e vai falar olha que legal ele está sendo amparado , tem alguém preocupada com ele e dará a medicação que eu pedi , daqui uma hora ligo para saber como está e já deixo alguém de sobreaviso caso a coisa piore .



CICLO DIFUNCIONAL

PENSAMENTOS

Exageradamente negativos
Autocríticos
Seletivos e enviesados

COMPORTAMENTO

Evitativo
Pouco determinado
Inapropriado

SENTIMENTOS

Incomodado
Ansioso
Deprimido
Enraivecido

CICLO FUNCIONAL

PENSAMENTOS

Mais positivos
Reconhecem o sucesso
Equilibrados, reconhecem
Capacitados

COMPORTAMENTO

Confrontador
Persistente
Adequado

SENTIMENTOS

Contente
Relaxado
Feliz
Calmo



Agora vocês podem me dizer , qual mente vocês usaram mais nessa última semana ?

Vocês conseguem perceber que a gente não costuma fazer esse balanço ?



Percebem isso ?

Para que consigamos usar o terceiro cérebro a gente precisa treinar ,
e como a gente treina ?

Aprendendo a distinguir quais são os pensamentos úteis e quais não
são .



REFLEXÕES

Outro exercício : anotem o que vocês fazem das coisas que eu vou ler abaixo

- Você saber controlar suas emoções ?
- Você colocar limites sem se culpar ?
- Você se colocar em primeiro lugar ?



- Você fica com dó quando falar não para seu filho?
- Você dá autonomia para eles ao invés de fazer por eles ?
- Você não cai na conversa dos outros e ouve mais o que quer e deseja para seus filhos?



- Você não fica tratando seus filhos como eternos bebês ?
- Tem tempo para você e seu esposo?
- Você dificulta a vida deles?
- Você entende que não vai poder evitar que eles sofram ?



- Não fica no mimimi do triângulo dramático ?
- E aí ? o que teve de insight com estas afirmações ?
- O que você faz ?



a dualidade : mãe x profissional

ampliação da consciência - quem eu sou

- Será que você é uma mulher que se conhece ?
- Você sabe quais são os seus pontos fracos?
- Sabe o que te incomoda ? quem ? o que ?
- Sabe dividir o ser mãe entre os outros tantos papéis que exercemos ?



- Sabe sai do mimimi da reclamação e faz algo com o que lhe incomoda ?
- Sabe como você se posiciona na vida ? existem 4 formas de se portar na vida , qual você escolhe ?



4. sua criança interior :

Existem dores de sua criança ferida aí dentro de você como :

- Abandono
- Rejeição
- Manipulação
- Ser humilhado , medo de errar
- Ser traído
- Deixado de lado , excluído



**Segundo abrams carregamos dentro de nós uma eterna criança ,
essa criança simbólica carrega:**

- Quem fomos
- O registro de nossas experiências
- Nossos prazeres
- Nossas dores
- Se fomos ou não protegidos



- Se tivemos ou não nossas necessidades satisfeitas
- Se recebemos ou não limites
- Recebemos ou não amor
- Recebemos ou não confiança , vivemos num ambiente seguro ou não



Cure a sua criança interior, pois ela é a origem de muitos conflitos na vida adulta



A criança interior é tão importante que podemos considerar que ela é a mais fiel representação de quem verdadeiramente somos, pois nossos impulsos são amplamente influenciados pela percepção que a criança interior tem da vida.



Como o que lhe ocorreu afeta você como adulto:

Traumas menores são comuns na infância, então, mesmo na infância mais saudável.

Se você experimentou um trauma grave, no entanto, os resultados provavelmente o acompanharão até a idade adulta.

Além disso, se ninguém o ajudar a curar quando você ainda é uma criança, é provável que efeitos graves o afetem até que você faça este trabalho.

Os efeitos mais comuns de ter uma criança interior magoada podem ser classificados como comportamentos destrutivos.



- Autossabotagem
- Comportamento autodestrutivo
- Comportamento de auto lesão
- Comportamento passivo/agressivo
- Comportamento violento
- Não ver sentido na vida
- Não ter coragem para realizar seus sonhos
- Não sentir prazer em nada
- Não conseguir expressar o que acredita
- Falta de energia vital



- Dificuldade de relacionamento
- Não ter conexão nenhuma com a espiritualidade- estado de paz, equilíbrio , este estado nos traz acolhimento de não estarmos mais separados , sentindo a dor do vazio que carregamos desde o nosso nascimento, ela nos conecta e nossa vida passa a ter um sentido maior .



- Falta de confiança
- Depressão
- Ansiedade
- Medo
- Falta de espontaneidade
- Tristeza



Isso tudo ocorre , pois lá na infância para agradarmos aos outros para nos sentirmos aceitos rompemos com a nossa essência , deixamos de ser nós mesmos para sermos o que os outros querem que sejamos .



A sua
criança interior
ferida precisa
ser curada para
destravar
a sua vida

@habitoevolutivo



A DIFERENÇA ENTRE QUEM VOCÊ É
E QUEM VOCÊ QUER **SER** É O QUE
VOCÊ **FAZ** HOJE



É muito importante você mãe saber o que fazer quando se sente culpada e por isso trago algumas dicas de como fazer isso:

- **Perdão.**
- **Autocompaixão.** Dizer a nós mesmos que fizemos o nosso melhor.
- **Compreensão do contexto.** Considerar que, no momento do comportamento incorreto, não tínhamos o mesmo entendimento de hoje.
- **Aceitação.** Aceitar que somos humanos.
- **Importância da linguagem.** veja como se trata, o que diz a você mesma



- **Importância do presente.** Ter consciência de que não se pode mudar o passado.
- **Diferenciar o que depende de você e o que não depende.** Somos responsáveis somente por nós mesmos, não pelas ações nem emoções dos demais.
- **Revisão de auto cobranças.** Perguntar a nós mesmos se nossos padrões de comportamento são adequados ou excessivamente elevados.
- **Revisão de crenças e expectativas.** Reconsiderar nosso sistema de valores, regras e expectativas.
- **Opinião alheia.** Aprender a tolerar a decepção e a desaprovação dos demais.





A criança
reflete
o que vive



Dia 21 de Setembro às 20h00 (Ao
Vivo pelo ZOOM)



Workshop Online Ao Vivo
Maternagem Respeitosa Sem Culpa

(M.R.S.C) — Com Dra. Mônica Cereser





Mônica Cereser

PSIQUIATRA



@dramonicacereser
em todas as redes sociais.