

Cartas a uma mãe

SUZANNE LEAL



@SUZANNELEALPSI

Suzanne Leal

PSICÓLOGA
CRP 21/01014

Desejo que
estas cartas
acalentem o
seu coração e
tenha a certeza
de que você
não está
sozinha.

01



Quem de fato escuta a mãe?

"Não dê muito colo senão a criança vai ficar mimada".

"Tira do braço porque vai atrapalhar o desenvolvimento dela".

Quantas de vocês já ouviram frases do tipo? Imagino que incontáveis 😞

Quantas palavras te disseram sem acolhimento, sem empatia, fora de contexto... e te encheram de mais culpa?

Quanta falta de empatia do outro já te fez questionar seu matemar?

Quantas vezes você foi acolhida, ouvida... de fato?

Quantas vezes alguém te escutou, te entendeu e perguntou do que você precisava?

Quantas vezes tentaram te impor algo sobre você e seu filho? (Afinal, ainda vivenciamos um matemar em que todos sabem o que é melhor para o seu filho, menos você - A MÃE).

Quantas vezes alguém te perguntou quais às suas necessidades, sem afirmar que sabe o que é melhor pra você?

Alguns desses questionamentos te angustiaram? Eu te entendo! Assim como você, eu e a maioria das mães vivenciam um matemar solitário, não empático, com excesso de exaustão, sobrecarga e culpa.

Você não está sozinha. Eu estou aqui para te acolher, te ouvir e te ajudar.

Sinta-se abraçada  

Suzanne 

@SUZANNELEALPSI

Mãe, já se perdoou hoje?

Por diversas vezes nos angustiamos e reviramos nossa cabeça com sentimentos de culpa e punição em relação a criação dos nossos filhos.

Insistimos em achar que tudo é culpa nossa, que poderíamos ter feito diferente e melhor.

Não nascemos cheias de experiência e sabedoria. Não nascemos mães. Aprendemos e construímos a maternidade diariamente com os nossos filhos.

Não se puna, nem se culpe. Não existe maternidade perfeita. Existem mães que fazem o seu melhor.

Por isso, já se perdoou hoje?

Acredite, você é a melhor mãe para o seu filho!

Suzanne



E essa tal de culpa materna?

03

É importante desconstruirmos o conceito de maternidade perfeita, a romantização de uma mulher sobrecarregada.

A culpa é algo tão presente na maternidade, que parece que ela nasce junto com o filho.

Algumas mães me perguntam: ainda não senti esse amor arrebatador que todos falam, o que há de errado comigo? (pergunta geralmente carregada de culpa e angústia).

Nada, não há nada de errado com você.

(Obs.: é importante fazer uma avaliação com o especialista para verificar possíveis casos de baby blues ou depressão pós-parto).

E ao buscar esse status de "mãe perfeita", a maioria busca o caminho do "eu tenho que ser/fazer tudo".

É importante entender que a perfeição não existe e que o amor é construção. Todos somos passíveis de errar. Com isso, também ensinamos aos nossos filhos que eles também podem errar e isso não significa ser uma pessoa ruim.

"E o que eu faço com a minha culpa?"

Transforme-a em um abraço, um pedido de desculpas... isso irá fortalecer a sua relação com o seu filho, além de quebrar as crenças disfuncionais sobre si mesma.

O autoconhecimento é importante nesse processo.

Busque ajuda profissional.

Suzanne





Maternidade não é fórmula, é construção.

Ter filhos parece ser algo tão comum na nossa sociedade. Mas quem, de fato, entende a maternidade em seu real sentido? As dificuldades, as privações? Poucas pessoas realmente entendem! E quando não entendem, julgam e criticam como se fossem donos da verdade. De uma verdade que não é minha, não é sua, é única e exclusiva de cada mãe, pois maternidade não é fórmula, não é receita, é uma descoberta única que cada mãe vivencia, individualmente, pois todos os filhos são diferentes e cada mulher vivencia ao seu modo.

O fato é que o mundo não está preparado para lidar com os sentimentos (reais) das mães. Por isso, muitas se fecham, se reprimem, fingem viver o tão maravilhoso e romantizado paraíso das propagandas. Na internet, só aparecem mães felizes, lindas e bem cuidadas. Um sentimento de culpa e angústia invade a maioria das mães, de querer ser como a mãe da foto. Sendo um alvo tão imenso, muitas fingem ser essa mãe...

E nessa repressão de sentimentos, a solidão matema é tão óbvia e tão forte que muitas mães adocem. Junto a isso, vem um turbilhão de homônios, a privação de sono, os cuidados diários com o filho (sem folga)... a lista é grande! Muitos julgamentos infundados, falta de apoio do parceiro (por isso muitos relacionamentos terminam após o nascimento do filho), falta de compreensão da família, dos amigos... tudo isso acarreta o caminho escuro da solidão.

Daí vem a Depressão! Ela chega devagar e vai ficando... em meio a um mundo que não te respeita como mãe, nem suas escolhas, em meio ao outro que te critica mais do que apoia (acredite, você receberá muito mais críticas do que apoio).

A solidão matema está estampada no rosto da maioria das mães, você não vê? O quê está faltando para que possamos respeitá-las? Sem críticas e julgamentos. Meu respeito a todas as mães! Não existe receita!

Tudo é processo, é aprendizado. E no dia a dia, cada mãe vai descobrindo o que é melhor para si e para seu filho (não você que está de fora).

Autoestima e Puerpério.

05

Como está sua relação com seu corpo e com as mudanças que ocorreram?

Como está seu humor e sua relação consigo mesma com todas essas mudanças?

Você tem se fechado cada vez mais porque sente que a sua rede de apoio não compreende seus sentimentos ou que tem invalidado cada tentativa sua de sentir-se bem consigo mesma?

Respondeu 'sim' para algumas dessas perguntas ou todas elas?

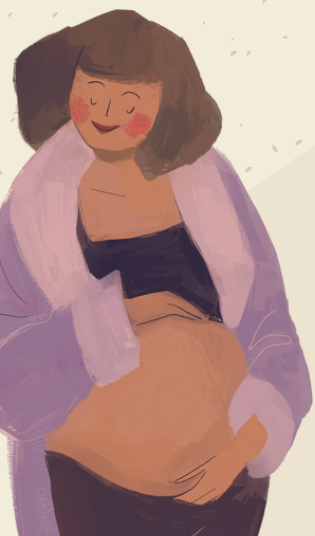
Você não está sozinha. Milhares de mulheres vivenciam esses sentimentos de angústia diariamente. Choram sozinhas porque não é permitido chorar, é cobrado incessantemente que ela esteja feliz.

“Não seja ingrata, deu tudo certo, ocê devia agradecer...”

Alguém se identifica com a frase acima?
Já ouviu ela por aí?

O puerpério é uma batalha. Não me refiro àquele puerpério teórico com duração de 40 dias... a dor física é relativamente fácil de supera...

(Continua...).



Autoestima e Puerpério .

05

“Cadê a mulher que eu era?”

“Onde estão todas as coisas que eu gostava de fazer?”

“Por que me sinto tão anulada?”

“Por que ninguém consegue compreender como me sinto?”

Conseguiu se identificar com alguns desses questionamentos também?

Cada sentimento dela é válido. Valide a angústia da sua amiga, da sua filha, cunhada, vizinha. Valide sua angústia. Ela é real, não é frescura, não é exagero, não é estresse...

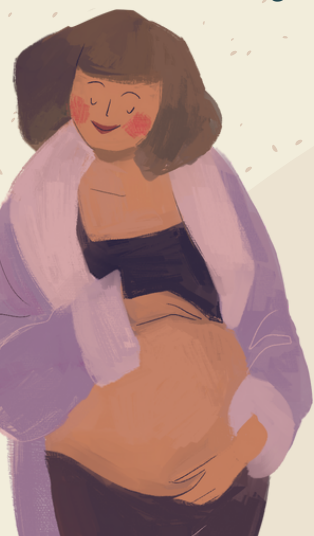
Seja apoio. Não ignore as lágrimas dela, nem a cubra com “mensagens positivas” de que é só uma fase, porque ela sabe que é, ela está lutando, está buscando se encontrar, adaptar-se a esse novo papel.

Enquanto a fase não passa, ela precisa se redescobrir. Algumas nem passam, são tão massacradas, que evoluem para uma Depressão Grave.

Ela está tentando pensar positivo, sentir-se melhor consigo mesma, mas há dias difíceis que ela não consegue. Não conseguir não é sinônimo de não querer. Ela quer.

Não minimize os sentimentos dela. Acredite, ela está exausta.

Não deixe que ela se perca, seja apoio, seja cuidado.



Cuide dela!

06

A maternidade é solitária, todas nós sabemos. A exaustão e a sensação de invisibilidade são diárias (mas não deveria ser).

A melhor forma para uma mãe sentir-se viva é quando ela se sente vista, apoiada e segura.

Devemos lutar e barrar cada crítica pelas suas escolhas e fortalecê-la para que se sinta forte e apoiada nas suas decisões.

Na maternidade não deveria haver espaço para o julgamento.

O nascimento é sagrado. O nascimento da mãe e mulher que precisa sentir-se viva e plena em suas escolhas.

Cuide dela.

Suzanne



07



Na maternidade tem dias assim...

Na maternidade tem dias assim: um sentimento pesado de nadar contra a corrente.

Como assim?

Você está cansada, exausta (física e mental). Você luta, batalha, assume mil coisas, respira fundo pra não se perder de si mesma... e no final, recebe um banho de água fria.

De quê? De não reconhecimento, de não empatia, de não respeito, de solidão profunda.

Numa cultura em o trabalho materno não é reconhecido, nem remunerado, as mulheres ainda levam o rótulo de que não fazem nada, o famoso "pariu, agora aguenta", você faz tanto, vai além do seu limite e ainda assim "não fez nada".

Numa cultura em que lutar por uma maternidade leve parece ser quase impossível, é remar contra a maré.

Por isso, mãe, chore, chore tudo que tiver aí dentro. Afaste-se, liberte-se... lute por você. E esteja perto de abraços e palavras que te acolham e te compreendam. Sei que a solidão é dura, mas saiba que você não merece essa dureza, você merece ser mãe com leveza.

Para as mães que estão sozinhas, sintam-se abraçadas.

Suzanne

@SUZANNELEALPSI

Abandonei meus sonhos ao escolher ser mãe?

08

Há dias que nos sentimos paralisadas e frustradas.
Tantas coisas queríamos fazer, tantos sonhos em segundo plano.
No entanto, não sobra espaço, nem tempo, nem disposição...
Bate angústia, cansaço...
Mas dentre todo esse turbilhão de momentos confusos, é importante lembrar: eu não falhei, nem desisti.
Escolhas e prioridades mudam, nós mudamos.
Escolhemos nossos filhos. Escolhemos estar presentes em suas vidas.
E em meio a esta escolha, é preciso desacelerar, guardar alguns sonhos e adiar brevemente.
Não, isto não é abandonar a si.
É poder respirar sem a angústia de não realizar alguns sonhos por inteiro.
Deixe sua alma maravilhar-se com o presente e apreciar o horizonte que te aguarda.
Por trás da mãe, existe um 'eu' que sempre estará aí. Nunca esqueça dela.



Suzanne

@SUZANNELEALPSI

Seja rede de apoio!

09

Mães sem rede de apoio chegam ao final do dia exaustas (física e mentalmente), com uma sensação imensa de fracasso e um vazio sufocante dentro de si.

A vulnerabilidade emocional é notória e a solidão também.

Dói se deixar de lado, dói na alma, uma dor geralmente silenciada.

Não há como dar conta do outro, tendo abandonado a si mesma.

Mães sem rede de apoio tentam o impossível e, por ser impossível, estão constantemente frustradas.

No fim, além de adoecer, há um senso de perda de personalidade. Onde foi que eu me perdi de mim?

É preciso cuidado, cooperação, compaixão... com cada uma delas.

Esse texto fez sentido pra você? Sinta-se abraçada e busque apoio, nem que seja de uma pessoa só, um ombro com quem contar.

Se você está ao lado de uma mãe, seja o apoio dela.

Suzanne



Seja gentil com você mesma!

10

Respire fundo.

Sei que está difícil agora.

Mas saiba que você carrega dentro de si a cura para toda essa exaustão.

A cura para as feridas que estavam adormecidas e germinaram na maternidade.

Respire e olhe nos olhos desse serzinho que está ao seu lado, indefeso, inocente e que precisa do seu cuidado e proteção.

Seus corações batem em sincronia.

Você é o abraço que ele precisa, o colo que acalenta.

Escolha a paz do acolhimento, mesmo quando a exaustão grita aos seus ouvidos.

Construa laços de amor e deixe que eles curem as feridas da sua alma.

Seu abraço é morada e calma para os seus filhos.

Repouse nos pequenos braços e no beijo sincero.

Ninguém nunca mais te olhará com tanta admiração e pureza.

Mas antes de tudo, neste mundo fora de controle, descanse, seja gentil com você mesma.

Suzanne





Suzanne Leal
PSICÓLOGA
CRP 21/01014

OBRIGADA POR
CHEGAR ATÉ AQUI!

Instagram @suzannelealpsi

Site: suzannelealpsi.com

WhatsApp : (86) 9 9815-9394



E-book interativo.

Obrigada pela confiança!

Entre em contato e me conte como esse material ajudou você.

<http://suzannelealpsi.com>

Instagram @suzannelealpsi

E-mail: suzannelealpsi@gmail.com

WhatsApp: (86) 998159394

Envie um e-mail e
descubra como garantir
10% de desconto em cada
Recurso!

Conheça outros materiais.

310 perguntas para Processamento Emocional

Ansiedade

Autoconhecimento

Baralho Ansiedade Infantil

Baralho Conversas Profundas

Baralho de Desafios Cognitivos para Adolescentes

Baralho Entre o Medo e a Coragem para Adolescentes

Baralho Mapas Internos

Baralho Puxa Conversa para Adolescentes

Caderno de Reconexão Emocional para Mulheres

Cadernos Terapêuticos

Cartas Terapêuticas

Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos

Coleção Clínica Cadernos Terapêuticos para Pacientes

Combo de Atividades para Saúde Emocional

Dependência Emocional

Distorções Cognitivas

Dor Crônica

Explorando Emoções e Habilidades: Crianças e Adolescentes

Ferramentas de Apoio para Mães no Pós-parto

Ferramentas para Mulheres com TEA

Ferramentas para Mulheres em Situações de Abuso

Ferramentas para TDAH Adulto e Adolescente

Ferramentas para Término de Relacionamento

Ferramentas para Trauma Emocional

Kit de Ferramentas para Regulação Emocional

Luto e Suicídio

Maternidade

Metáforas para Crianças

Metáforas para Sessões de Terapia

Modelo de Documentos Psicológicos

Planner da Autodescoberta

Procrastinação

Reestruturação Cognitiva

Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

suzannelealpsi.com



Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos



Materiais gratuitos para baixar.



SUZANNE
LEAL

Obrigada!

