

AULA 04 - Ambivalencia

A ambivalência é um sentimento comum ao ser humano, o que traz aquele conflito entre o que se quer e o que não se quer, o que se aceita e o que se rejeita. E esse mecanismo psicológico, ele é bastante comum nessa etapa de vida que é a gestação e também na maternidade como um todo. Essa é uma experiência que exige de nós mulheres adaptações constantes. Nós estamos o tempo todo nos ajustando às necessidades trazidas pelo bebê, pela criança, pelos filhos. E é natural que em muitos momentos isso traga conflitos.

Nós estamos sendo julgadas, avaliadas, em muitos momentos nós temos uma preocupação excessiva com aquela nova realidade, como que nós vamos nos comportar diante de todos aqueles desafios. E naturalmente vem o medo, as inseguranças, as preocupações e muitas vezes ainda que você desejou aquela gestação, que ela tenha sido planejada, vem a preocupação. Será que é o momento ideal? Será que eu tô pronta para ser mãe? Será que eu vou ser uma boa mãe? Outras vezes a mulher por si só, pelos desafios que ela está enfrentando naquele momento, questiona. Poxa, será que eu deveria ter engravidado? Será que eu realmente quero ter um filho? E ao mesmo tempo ela se culpabiliza trazendo muitas vezes um sofrimento significativo só por ter pensado na possibilidade de não desejar estar grávida, considerar aquilo será que eu realmente queria ter esse filho? Então esses sentimentos contraditórios eles são bem comuns que se apresentam de diversas formas de acordo com cada fase da gestação, ele pode acontecer também no homem como na mulher. É mais comum que o homem tenha sentimentos ambivalentes focados em aspectos sociais e econômicos, que são aqueles que costumam atingir o homem primeiro, é quando ele descobre que vai ser pai. O homem leva um tempo maior para entrar em contato com os aspectos emocionais na maioria das vezes, ainda que isso não seja uma regra. Já a mulher, ela está muito mais atenta às mudanças físicas e típicas que ela sofre. No entanto, a gente não pode deixar de considerar que hoje a nossa realidade mudou muito, os livros aí que trazem esses assuntos relacionados à maternidade. Hoje a mulher também é provedora de muitos lares, ela tem o seu trabalho, as suas responsabilidades e a gestação exige dela inúmeras adaptações também nesse sentido. Ela vai ter que deixar de trabalhar por um período, muitas vezes vai abrir mão de uma promoção, de um cargo diferente, vai reduzir a sua produtividade, vai se voltar mais para atender as necessidades do bebê e tudo isso gera preocupações que podem se transformar em pensamentos e comportamentos ambivalentes. Então o objetivo de falar aqui da ambivalência é justamente te tranquilizar, para você tirar esse peso, essa culpa que muitas mulheres carregam por simplesmente pensarem sobre, por trazerem essas dualidades em que eu amo muito meu filho, mas eu não sei se eu gosto de ser mãe, se eu tô pronta para ser mãe, se eu queria ter tido filho nesse momento. Essas preocupações, esses pensamentos, eles são comuns em muitos momentos e tá tudo bem você sentir. Você pensar isso não significa que você não quer ser mãe. É natural que nesse momento, até pelas oscilações hormonais, pelas inúmeras demandas que estão trazidas para você, pelo julgamento, pelas pressões sociais, pelas próprias preocupações que você tem, que essa ambivalência seja presente. Então por isso a importância de você se acolher, você ter um espaço em que você seja ouvida, seja acolhida, independente do que você estiver pensando, sem julgamento, para que você possa viver essa experiência com muito mais leveza. Seja gentil consigo mesma quando esses pensamentos surgirem, lembre que isso é natural para esse momento, esse mecanismo psicológico da ambivalência que traz esses conflitos internos, eles são naturais e fazem muito sentido nesse momento em que você está sendo demandada, precisa se ajustar, precisa se adaptar à nova realidade.