
Mapa Emocional das Tentativas para Engravidar

Entenda onde essa espera está pesando mais em você hoje e
encontre um primeiro cuidado possível.

Silvia Oliveira Moritz

Psicóloga | CRP 12/20719

Quando tentar engravidar ocupa mais do que o calendário

Você acorda e já sabe em que dia do ciclo está.

Vai ao banheiro e olha.

Sente alguma coisa diferente no corpo e se pergunta:

“Será que isso significa alguma coisa?”

Tem um exame marcado para sexta... mas, na terça, sua cabeça já está tentando descobrir o resultado.

Você trabalha, conversa, responde mensagens e resolve a vida. Mas uma parte da sua atenção continua na próxima menstruação, no próximo exame, na próxima tentativa ou no próximo resultado.

Aos poucos, tentar engravidar pode começar a ocupar mais do que o calendário. Pode ocupar pensamentos, emoções, energia e rotina.

Este Mapa não é um teste e não apresenta diagnósticos. É um convite para fazer uma pequena pausa e observar:

Onde essa espera está pesando mais em mim hoje?

Você pode se reconhecer em mais de uma experiência. Não procure a resposta certa. Apenas observe o que mais se aproxima de você agora.

Onde está pesando mais hoje?

Leia as *quatro experiências* e marque aquela ou aquelas em que mais se reconhece.

☐ Confusão emocional

“Eu penso, penso... e continuo sem saber.”

Talvez você perceba:

- pensamentos que se repetem;
- pesquisas frequentes;
- tentativa de interpretar sintomas ou antecipar respostas.

☐ Cansaço emocional

“Eu continuo fazendo tudo. Mas estou cansada de continuar.”

Talvez você perceba:

- sensação de funcionar no automático;
- dificuldade de recuperar energia;
- mente voltando frequentemente para as tentativas.

☐ Esperança pressionada

“Quero acreditar. Mas tenho medo de acreditar demais.”

Talvez você perceba:

- medo de criar expectativas;
- tentativa de antecipar uma possível frustração;
- oscilação entre esperança e medo.

☐ Dor silenciosa

“Tem coisas que eu sinto e já nem sei como explicar.”

Talvez você perceba:

- vontade de evitar algumas conversas;
- dificuldade de explicar o que sente;
- pensamentos que acaba guardando para si.

AGORA, OBSERVE

O que parece estar pedindo mais atenção em mim hoje?

Meu mapa de hoje

Agora, observe como isso aparece em você.

HOJE, O QUE MAIS SE APROXIMA DE MIM É:

- ☐ Confusão emocional
- ☐ Cansaço emocional
- ☐ Esperança pressionada
- ☐ Dor silenciosa
- ☐ Mais de uma: _____

ISSO PARECE SER...

- ☐ algo mais presente neste momento;
- ☐ algo que percebo que costuma voltar em determinados momentos;
- ☐ ainda não sei.

ISSO COSTUMA FICAR MAIS DIFÍCIL QUANDO:

QUANDO ISSO ACONTECE, MINHA CABEÇA COSTUMA:

E EU PERCEBO EM MIM:

Você não precisa compreender tudo agora.

Por enquanto, apenas observe o que conseguiu reconhecer.

E agora, do que eu preciso?

Talvez você queira que a espera termine. Que o resultado chegue. Que uma dúvida seja respondida. Que finalmente exista uma certeza.

Mas nem tudo pode ser resolvido hoje.

Por isso, experimente separar o que está acontecendo daquilo que é possível cuidar agora.

1 O QUE NÃO DEPENDE DE MIM NESTE MOMENTO?

2 O QUE ESTÁ AO MEU ALCANCE?

3 DO QUE EU PRECISO NAS PRÓXIMAS 24 HORAS?

4 QUAL É A MENOR AÇÃO POSSÍVEL PARA CUIDAR DISSO?

Você não precisa encontrar a ação perfeita.
Precisa encontrar uma ação possível.

Escolha um cuidado possível

Você já reconheceu onde está pesando.

Agora escolha apenas um cuidado compatível com aquilo que percebeu.

SE O QUE PESA É CONFUSÃO EMOCIONAL

Talvez hoje seja possível:

- ☐ interromper as pesquisas por algumas horas;
- ☐ separar o que é fato do que é previsão.

SE O QUE PESA É CANSAÇO EMOCIONAL

Talvez hoje seja possível:

- ☐ retirar uma exigência possível do dia;
- ☐ pedir ou aceitar ajuda com alguma tarefa.

SE O QUE PESA É ESPERANÇA PRESSIONADA

Talvez hoje seja possível:

- ☐ permitir que esperança e medo coexistam;
- ☐ voltar a atenção para aquilo que existe hoje.

SE O QUE PESA É DOR SILENCIOSA

Talvez hoje seja possível:

- ☐ pedir escuta sem conselhos;
- ☐ estabelecer um limite para perguntas ou comentários.

MEU CUIDADO PARA AS PRÓXIMAS 24 HORAS SERÁ:

Escolha um. Não transforme cuidado em mais uma cobrança.

Antes de fechar este Mapa

Volte por alguns segundos à forma como você chegou até aqui.

Talvez aquilo que está acontecendo não tenha mudado. A espera continua sendo espera. O resultado talvez ainda não tenha chegado. A incerteza pode continuar presente.

Mas talvez agora você consiga olhar para o que está vivendo com um pouco mais de clareza.

ANTES, TUDO PARECIA:

O QUE MAIS PRECISA DA MINHA ATENÇÃO HOJE É:

AGORA CONSIGO PERCEBER QUE:

O CUIDADO QUE ESCOLHO PARA AS PRÓXIMAS 24 HORAS É:

UMA COISA QUE FIQUEI COM VONTADE DE COMPREENDER MELHOR É:

Você não precisa sair deste Mapa com tudo resolvido.

“Está tudo pesado.”



“Consigo perceber o que está pesando.”

Se conseguiu fazer essa passagem, este Mapa já cumpriu sua função hoje.

PARA CONTINUAR

O Mapa termina aqui. Sua pergunta talvez não.

COMO FOI PERCORRER ESTE MAPA?

Talvez você tenha conseguido colocar em palavras algo que estava difícil de explicar. Talvez tenha percebido algo que costuma se repetir. Talvez tenha identificado um cuidado possível para hoje.

Ou talvez tenha terminado com uma nova pergunta. E tudo bem.

Você não precisa compartilhar sua história inteira nem explicar tudo o que está vivendo. Mas, se quiser, volte à mensagem pela qual recebeu este Mapa e complete uma destas frases:

“Depois de fazer o Mapa, percebi que...”

“O que eu ainda gostaria de compreender é...”

Pode ser apenas uma frase.

Eu leio pessoalmente as respostas que chegam por aqui.

Silvia Oliveira Moritz
Psicóloga | CRP 12/20719

Este material tem finalidade informativa, educativa e reflexiva. Não constitui avaliação psicológica e não substitui acompanhamento psicológico, avaliação médica ou orientação profissional individualizada.

Se você estiver enfrentando sofrimento intenso ou dificuldade significativa para realizar suas atividades cotidianas, procure apoio profissional qualificado.