



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS - FBTC

ANAIS DO XIV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo

Presidente do XIV CBTC

Marcele Regine de Carvalho

Coordenadora Científica do XIV CBTC

Porto Alegre

2022

Inflexibilidade psicológica e ansiedade em mães: Um olhar da Terapia de Aceitação e Compromisso

Autores Julia Rezende C Bittencourt de Freitas ¹

Instituição ¹ Puc - Puc-Rio (Av Marques de São Vicente - Gávea - RJ)

Resumo

introdução

A chegada de um bebê é um evento que gera um enorme impacto na vida de uma mulher, acarretando em intensas transformações psíquicas, reverberando na sua identidade, nos papéis sociais, no casamento, na família de origem, na vida profissional, na vida social. Para umas, essa vivência significa realização e felicidade, porém, para outras, é fonte de sofrimento e até traumas. O ciclo gravídico-puerperal é a fase do ciclo de vida da mulher com maior incidência de transtornos psíquicos. Porém, vivemos em uma sociedade que romantiza a maternidade e espera que a mulher que acabou de ter um bebê esteja vivendo em sua plenitude, com muita felicidade e realização. Muito se fala do amor incondicional e do instinto materno, mas são produções culturais, fazendo parte do imaginário coletivo pensar que as mulheres são mães instintivamente, como se fosse algo natural e desejado por todas, mas ser mãe é uma escolha e o amor é uma construção.

Objetivos

O objetivo do trabalho é apresentar os conceitos de flexibilidade psicológica, que são aceitação, defusão cognitiva, atenção ao momento presente, self contextual ou self observador, valores e ações comprometidas, que fazem parte do modelo Hexaflex, conhecido como o hexágono da flexibilidade psicológica. A partir daí, aprofundar nos conceitos dos processos de inflexibilidade psicológica, mostrando como cada um deles impacta na saúde mental materna, resultando em altos níveis de ansiedade, ocasionando prejuízo para o bem-estar e qualidade de vida da mãe, dificultando ainda o vínculo mãe-bebê e o desenvolvimento infantil.

Métodos

Revisão sistemática.

Resultados

Foram encontrados resultados que mostram que a inflexibilidade psicológica resulta em ansiedade.

Discussão

Na contemporaneidade, há uma lista de características esperadas para ser uma “boa mãe”, o que gera ainda mais cobrança, insegurança e ansiedade nas mulheres, que não contam com as famílias em proximidade ou uma rede de suporte significativa como antigamente. O resultado, em muitos casos, é a inflexibilidade psicológica, modelo de psicopatologia da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), que inclui seis processos: evitação experiencial, fusão cognitiva, foco no passado ou no futuro, apego ao self-conceitual, ruptura de valores e inação ou impulsividade. Diversos estudos vêm demonstrando que a inflexibilidade psicológica aumenta as chances de ansiedade e, na prática clínica com o público específico de mulheres-mães, é possível perceber essas evidências.

Palavras-chaves: Ansiedade, Maternidade, Terapia de Aceitação e Compromisso, ACT, Flexibilidade psicológica