

E se você não precisar
se *cobrar* tanto
para continuar?

Uma prática para reconhecer a
autocobrança e experimentar outras
formas de responder a ela.

Quando tentamos controlar o que não depende de nós...

Às vezes, a autocobrança parece necessária. Ela pode dizer que você precisa fazer mais, acertar, produzir, não decepcionar ou não demonstrar fraqueza. E talvez, em muitos momentos, essa cobrança realmente tenha feito você se movimentar. A questão não é simplesmente deixar de se cobrar, mas perceber como essa cobrança funciona na sua vida e qual tem sido o custo de obedecê-la o tempo todo. Porque existe uma diferença entre se comprometer com aquilo que importa e acreditar que só podemos seguir através da pressão.

Nem tudo que nos faz continuar precisa nos machucar no caminho.

Escute a cobrança

Pense em uma situação recente em que você se cobrou muito.

O que estava acontecendo?

Vá um pouco além:

O que a sua autocobrança dizia?

“Eu tenho que _____”

“Eu deveria _____”

“Se eu não _____, então _____.”

Escute a cobrança

Em vez de discutir com essa voz ou tentar fazê-la desaparecer, experimente conhecê-la um pouco melhor.

O que essa cobrança parece estar tentando evitar?

- ☐ Errar
- ☐ Decepcionar alguém
- ☐ Ser julgada(o)
- ☐ Parecer incapaz
- ☐ Perder o controle
- ☐ Não ser suficiente
- ☐ Outro: _____

O que acontece comigo quando acredito que preciso obedecer a essa cobrança?

Existe outra forma de seguir?

Diminuir a autocobrança não significa deixar de se importar, desistir dos seus objetivos ou fazer tudo de qualquer jeito, talvez seja possível continuar comprometida(o) com aquilo que importa sem precisar usar a crítica como única forma de se movimentar.

Volte para a frase que sua autocobrança disse.
“Eu tenho que...”

Agora pergunte:

Se eu não precisasse me ameaçar ou me diminuir para seguir, como poderia falar comigo diante dessa mesma situação?

Existe outra forma de seguir?

Flexibilidade não é falta de responsabilidade. Você pode continuar se responsabilizando pelo que importa sem precisar se cobrar o tempo todo para fazer isso.

O que continua sendo importante para mim aqui, mesmo sem a cobrança?

Qual seria uma atitude comprometida com isso?

Leve essa pergunta com você:

Estou me ajudando a seguir ou tentando me empurrar através da cobrança?

Você pode continuar se importando com aquilo que faz sem transformar cada passo em uma prova do seu valor.

Este material tem caráter psicoeducativo e não substitui acompanhamento psicológico. Se o sofrimento estiver intenso ou persistente, buscar ajuda profissional pode ser um passo importante.

E se você não precisar se cobrar tanto para continuar?

Antes de ir...



Talvez a autocobrança continue aparecendo, afinal, ela pode ter acompanhado você por muito tempo e, em alguns momentos, até parecido necessária. O objetivo não é silenciá-la, mas começar a perceber quando ela aparece e escolher se você precisa seguir exatamente aquilo que ela diz. Compromisso não precisa ser sinônimo de cobrança. É possível continuar caminhando sem estar constantemente em guerra consigo.

Obrigada,

por permitir que eu estivesse com você por alguns minutos.

Nenhum material substitui um processo terapêutico, mas acredito que pequenas práticas, quando repetidas ao longo do tempo, também podem fazer parte do cuidado com a saúde mental.

Contato:



psicologajessicacunha.com.br



@psicologajessicacunha



WhatsApp: (53) 981444491



Até o próximo pequeno passo
Jéssica Cunha
Psicóloga Clínica | CRP 07/33998