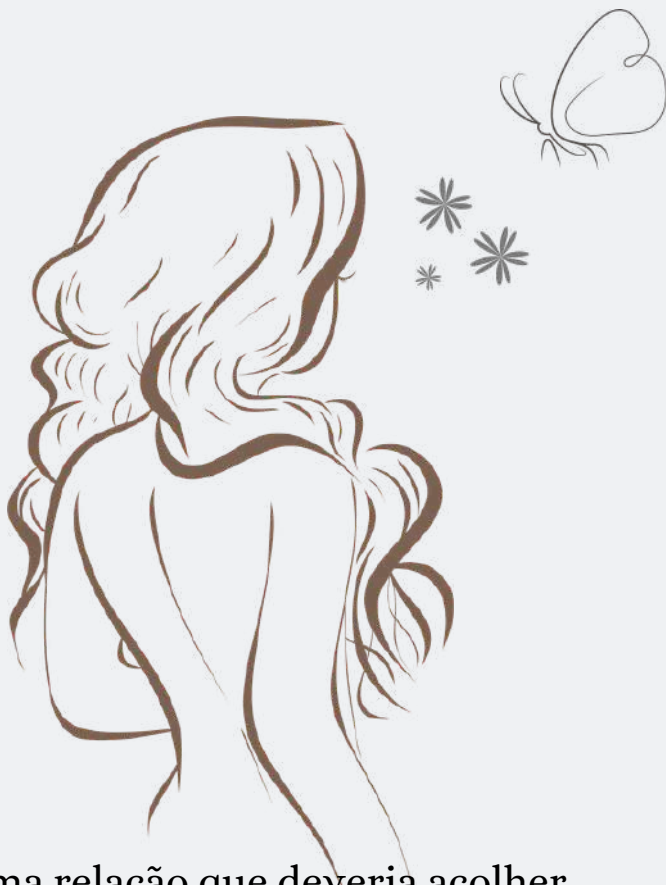


# QUANDO A SUA MÃE É A SUA MAIOR FERIDA

## CHEKLIST



Uma relação que deveria acolher...  
mas machuca

# Sobre a autora

Monica Itala é psicanalista, graduada em Administração, com atuação voltada ao atendimento terapêutico

e ao acolhimento de pessoas que vivem relações emocionalmente difíceis, abusivas ou desgastantes.

Seu trabalho é focado em ajudar pessoas a compreenderem os padrões que as mantêm presas em ciclos de dor,

fortalecerem seus limites emocionais e reconstruírem sua identidade com mais consciência, autonomia e clareza.

# Sobre a autora

É também autora de ebooks voltados à saúde emocional e ao autoconhecimento,

nos quais aborda, de forma direta e acessível, temas como relações tóxicas, padrões emocionais e dinâmicas psicológicas

que influenciam a forma como as pessoas se relacionam consigo mesmas e com os outros,

expandindo seu trabalho para além do atendimento clínico e alcançando diferentes públicos em diversos contextos.

Em 2025, participou do III Congresso Internacional de Psicanálise Clínica, com certificação, aprofundando ainda mais sua prática na escuta e no cuidado emocional.

WhatsApp: (27) 99772-6959

Canal do WhatsApp: Monica Psicanalista

Instagram: @monicapsicanalista

Facebook: monicapsicanalista

Atendimento:

[centraldoser.com.br/@monicapsicanalista](http://centraldoser.com.br/@monicapsicanalista)

# Checklist 1

## Você se sentia invisível?



Marque o que você viveu:

- Suas emoções eram ignoradas
- Era chamada de “dramática” ou “sensível demais”
- Evitava falar o que sentia
- Sentia que incomodava ao se expressar
- Precisava “engolir” sentimentos

### RESULTADO:

Se marcou até 2

→ Pode ter sido pontual

Se marcou 3

→ Sua dor já foi invalidada com frequência

Se marcou mais de 3

→ Você aprendeu a se calar para ser aceita



## Checklist 2

### Existia controle disfarçado?



- ( ) Sua mãe controlava suas decisões
- ( ) Você sentia medo de desagradar
- ( ) Precisava pedir aprovação pra tudo
- ( ) Sentia culpa ao fazer algo por você
- ( ) Sua opinião era desvalorizada

#### RESULTADO:

Até 2

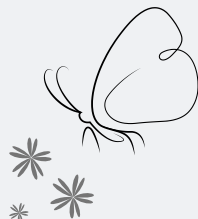
→ Pode ter havido controle leve

Até 3

→ Já existia influência emocional forte

Mais de 3

→ O controle fazia parte da relação



## Checklist 3

### Você foi envolvida em conflitos?



- ( ) Sua mãe colocava você contra irmãos
- ( ) Criava comparações entre vocês
- ( ) Distorcia falas dentro da família
- ( ) Colocava você no meio de brigas
- ( ) Fazia você escolher lados

#### RESULTADO:

Até 2

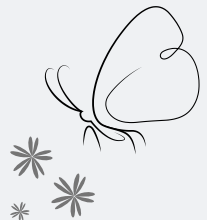
→ Situações isoladas

Até 3

→ Padrão de conflito presente

Mais de 3

→ Você viveu triangulação emocional



# Checklist 4

## O amor tinha condições?



- ( ) Você precisava agradar para ser aceita
- ( ) Só era elogiada quando fazia "certo"
- ( ) Tinha medo de decepcionar
- ( ) Sentia que precisava merecer amor
- ( ) Era criticada com frequência

### RESULTADO:

Até 2

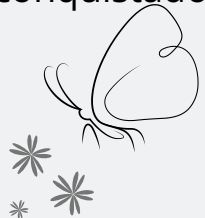
→ Indícios leves

Até 3

→ Amor condicionado presente

Mais de 3

→ Você aprendeu que amor precisava ser conquistado



# Checklist 5

## Isso ainda te afeta hoje?



- ( ) Dificuldade de confiar nas pessoas
- ( ) Medo de rejeição
- ( ) Se anula em relações
- ( ) Sente culpa facilmente
- ( ) Aceita menos do que merece

### RESULTADO:

Até 2

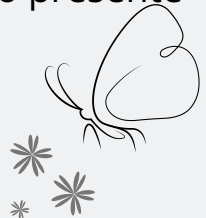
→ Impactos mais leves

Até 3

→ Influência emocional ativa

Mais de 3

→ O passado ainda interfere fortemente no presente



## Checklist 6

### Você se anula sem perceber?



- ( ) Evita conflitos a qualquer custo
- ( ) Tem dificuldade de dizer “não”
- ( ) Prioriza o outro sempre
- ( ) Se sente culpada ao se posicionar
- ( ) Não sabe o que realmente quer

#### RESULTADO:

Até 2

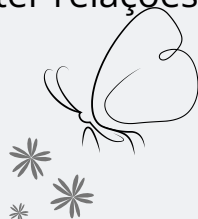
→ Tendência leve

Até 3

→ Autoanulação presente

Mais de 3

→ Você aprendeu a se diminuir para manter relações



# Checklist 7

## Você se sente presa?



- ( ) Sente culpa ao se afastar
- ( ) Tem medo da reação da sua mãe
- ( ) Se sente obrigada a manter contato
- ( ) Sente que deve algo a ela
- ( ) Tem medo de estar “errada” diante de Deus

### RESULTADO:

Até 2

→ Vínculo mais leve

Até 3

→ Dependência emocional presente

Mais de 3

→ Você está presa por culpa, medo e obrigação



*Isso não é sobre você...  
e Deus **não** vai te punir por se proteger.*



Se você se viu em mais de um desses...  
isso não é coincidência.

No ebook, eu te explico tudo —  
e como começar a se libertar, sem culpa.

WhatsApp: (27) 99772-6959

Canal do WhatsApp: Monica Psicanalista

Instagram: @monicapsicanalista

Facebook: monicapsicanalista

Atendimento e o link do ebook:  
[centraldoser.com.br/@monicapsicanalista](http://centraldoser.com.br/@monicapsicanalista)

