Psicologia na prática

WORKBOOK



Aceitação radical: como lidar com o que você não pode mudar

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "Como lidar com o que não podemos mudar". Nele, a Alana explica a aceitação radical, um dos pilares da terapia criada por Marsha Linehan: aceitar plenamente a realidade como ela é, sem resistência. Não é concordar, não é gostar, não é desistir. É reconhecer que, neste momento, as coisas são como são.

A regra que organiza tudo: aceitar é o primeiro passo para mudar. Enquanto a mente briga com o que já aconteceu, não sobra energia para agir no que está ao seu alcance. As páginas a seguir aplicam, uma a uma, as ferramentas do episódio.

COMO USAR

Reserve dez minutos por página, em dias diferentes. A página 2 mapeia a sua briga com a realidade. As páginas 3 e 4 são os exercícios centrais. A página 5 cuida das emoções. A página 6 é um registro de sete dias. A página 7 fecha com uma revisão.

> *Nos momentos de muita dor, se a gente não aceita e não se entrega, a gente fica resistindo com o freio de mão puxado. A gente precisa liberar.*

Uma observação importante: se, ao escrever, aparecerem lembranças difíceis demais ou uma dor antiga que não passa, isso não é fracasso. É sinal de que o trabalho pede companhia, e é o tipo de coisa que se faz na terapia. Em emergência, ligue 188 (CVV).

O sinal: "isso não deveria estar acontecendo"

A Alana ensina a reconhecer a resistência pela frase que ela usa: "isso não devia ter acontecido", "isso não deveria ser assim". Antes de praticar, vale saber onde ela mora na sua vida.

01 **Qual situação da sua vida faz você pensar "isso não deveria estar acontecendo"? Pode ser grande (um término, uma demissão, uma história de família) ou pequena (o trânsito, um comentário). Escreva a que mais se repete.**

02 **Há quanto tempo essa frase se repete? Dias, meses, anos? O que a briga com essa realidade já custou a você em energia, sono, humor ou relações?**

Quanto você aceita essa situação hoje? Marque de 0 (luto contra ela o tempo todo) a 10 (reconheço que é assim agora e penso no que fazer). Volte aqui em duas semanas e marque de novo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A pergunta que decide: "eu posso mudar isso agora?"

O critério único do episódio. Se a resposta for sim, você age. Se for não, você aceita até que seja possível fazer algo diferente. Aplique à situação da página anterior.

01 **Eu posso mudar isso agora? Responda com honestidade: sim, não, ou "não agora, mas talvez depois". Explique em uma ou duas frases.**

02 **Se a resposta foi NÃO: escreva a frase de aceitação como a Alana propõe. Modelo: "Isso aconteceu. Eu não queria que fosse assim, mas é o que existe agora, e eu aceito." Use as suas palavras.**

03 **Se a resposta foi SIM (ou "não agora, mas depois"): qual é a primeira ação concreta, e quando você vai fazê-la? Uma conversa, um currículo enviado, um afastamento, um pedido de ajuda.**

Aceitar não é se conformar

A confusão mais comum, e a que a Alana mais pede atenção. O conformismo diz "a vida é assim mesmo, não tem o que fazer" e paralisa. A aceitação diz "é assim agora" e pergunta o que está ao seu alcance. Confira em qual dos dois você está.

- [ ] Eu digo "não tem nada que eu possa fazer" e sigo infeliz, sem tentar nada
- [ ] Eu reclamo da situação com frequência, mas não mudo nada que poderia mudar
- [ ] Eu espero que a outra pessoa (chefe, parente, ex) mude para eu ficar bem
- [ ] Eu reconheço o que aconteceu, mesmo sem gostar
- [ ] Eu separo o que está fora do meu controle do que está dentro
- [ ] Eu uso a energia que ia para a reclamação em uma ação concreta
- [ ] Eu me permito preferir que fosse diferente, sem ficar presa nisso

01 **Os três primeiros itens são conformismo; os quatro últimos, aceitação. Olhando o que você marcou, onde você está hoje? O que precisaria mudar para sair do conformismo (ou da briga) e chegar à aceitação?**

Emoções como nuvens

A Alana lembra que muitas vezes o que não dá para mudar por decreto é o que a gente sente. Brigar com a emoção ("eu não deveria estar me sentindo assim") só a deixa mais forte. Aceitar é deixar que ela venha e vá, como uma nuvem.

01 **Qual emoção você mais se culpa por sentir? Tristeza, raiva, ansiedade, inveja, medo? Em que situação recente ela apareceu e o que você disse a si mesma sobre senti-la?**

02 **Reescreva o momento com aceitação, no modelo do episódio: "Sim, estou com [emoção]. É isso que estou sentindo agora. Eu aceito. A partir daqui, o que eu faço?"**

LEMBRETE

Aceitar a emoção não é agir a partir dela. É reconhecer que ela existe e, só então, escolher como se comportar. A raiva aceita vira uma conversa; a raiva combatida vira uma explosão.

Sete dias soltando o freio de mão

Durante uma semana, registre cada vez que a frase "isso não deveria" aparecer. Anote a situação, responda "posso mudar isso agora?" e o que você fez em seguida: aceitou, agiu ou ficou na briga.

Dia	Situação que "não deveria"	Posso mudar agora?	O que fiz (aceitei, agi, briguei)
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **No fim da semana: em quantos dias você ficou na briga? Em quantos conseguiu aceitar ou agir? O que mudou na sua energia quando parou de resistir?**

Para fechar: o que sobra quando a briga acaba

A Alana descreve o efeito da aceitação como uma mente que se liberta para pensar em soluções mais práticas, e até criativas. Depois de uma semana, veja se isso apareceu.

01 **Volte à situação da página 2. Alguma solução, decisão ou caminho apareceu que antes você não enxergava? Ou a briga continua, e você precisa de ajuda para soltá-la?**

Se existe algo que você não aceita há meses ou anos, se a culpa por sentir não passa, ou se a sensação de injustiça de uma história antiga ainda paralisa, o próximo passo é a terapia. O workbook explica a aceitação; a terapia trata a briga com a realidade que já virou padrão. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas de Terapia Cognitivo-Comportamental, online, de onde você estiver.

Encontre sua psicóloga na Psi do Futuro

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está passando por sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas), ou acesse cvv.org.br. Em emergência, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue 192 (SAMU).