Psicologia na prática

WORKBOOK



Adulto emocionalmente imaturo

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar falou de adultos que cresceram, pagam boletos e cuidam da casa, mas ainda não sabem ouvir um não, lidar com frustração ou sustentar vínculos. Para ela, imaturidade emocional não é falha de caráter nem sentença. Muitas vezes vem da forma como fomos criados e das estratégias que aprendemos para sobreviver. E amadurecer é uma escolha, feita com gentileza e não com mais autocrítica.

COMO USAR

Faça uma página por dia. Responda sem se julgar: todo mundo tem áreas que ainda precisam amadurecer. O que você descobrir aqui é ponto de partida, não sentença.

> *"Crescer nem sempre significa amadurecer. O tempo passa para todo mundo, mas amadurecer é uma escolha."*

1. Onde a maturidade é testada

É fácil parecer maduro quando tudo vai bem. A maturidade aparece numa crítica, numa decepção, numa rejeição, quando as coisas não saem do seu jeito. Marque as situações em que você ainda reage de um jeito que não gostaria.

- [ ] Quando recebo uma crítica
- [ ] Quando ouço um "não"
- [ ] Quando alguém me decepciona
- [ ] Quando sinto inveja ou me comparo
- [ ] Quando sou rejeitada ou mal interpretada
- [ ] Quando preciso esperar ou não tenho controle
- [ ] Quando surge um conflito que eu preferia evitar

01 **Escolha a situação mais frequente. Como você costuma reagir: explode, foge, se fecha, ataca ou se sabota?**

2. Os pilares de um adulto saudável

Alana deixa claro: adulto emocionalmente saudável não é alguém perfeito. Dê uma nota de 0 a 10 para cada pilar que ela citou, pensando em como você está hoje.

Pilar	Nota (0 a 10)
Reconheço minhas emoções sem ser dominada por elas	
Assumo responsabilidade pela minha vida	
Sei colocar limites saudáveis	
Tolero frustrações	
Reviso meus comportamentos e planejo mudanças	
Entendo que amadurecer é um processo contínuo	

01 Qual pilar teve a menor nota? Em que situação recente isso apareceu?

3. Parar de terceirizar

Maturidade emocional, diz Alana, é parar de terceirizar a sua vida emocional para os outros. O outro pode te afetar, mas não é o responsável por regular tudo o que você sente.

01 **De quem você espera que mude primeiro, que te valide primeiro ou que te entenda perfeitamente?**

02 **Enquanto espera, o que fica parado na sua vida?**

03 **O que está no seu controle fazer, mesmo que essa pessoa não mude?**

4. O eu ideal e o eu real

A mãe que eu deveria ser, a profissional que eu deveria ser, o corpo que eu deveria ter. Esses "deverias" adoecem em silêncio. O eu real é humano, limitado, às vezes cansado, e está em processo.

01 **Liste os seus "eu deveria" mais frequentes.**

02 **Agora descreva o seu eu real hoje, com honestidade e gentileza, como falaria de alguém que você ama.**

5. Sensação, pensamento, necessidade, comportamento

É a ferramenta de regulação emocional que Alana ensinou. Muita gente só reage, sem entender o que sente. Use uma situação que te ativou esta semana e passe pelos quatro passos.

01 **Sensação: o que eu senti no corpo naquele momento?**

02 **Pensamento: o que eu pensei a partir da situação?**

03 **Necessidade: o que essa emoção estava tentando comunicar? Do que eu precisava?**

04 **Comportamento: o que eu escolho fazer diante disso na próxima vez?**

6. Uma semana escolhendo

Maturidade não é a ausência da emoção negativa, é a capacidade de escolher diante dela. Anote um momento por dia em que uma emoção difícil apareceu.

Dia	Situação	Necessidade por trás	O que escolhi fazer
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **Em que dia você reagiu diferente do seu automático? O que tornou isso possível?**

Para fechar

01 **Que padrão você está cansada de repetir? E qual é o primeiro passo, pequeno e possível, para amadurecer nessa área?**

Amadurecer é um processo, e dá para fazer acompanhada. Na terapia você aprende a nomear o que sente, a sair dos padrões que se repetem e a tolerar o desconforto sem se destruir no caminho. Sessões 100% online, com psicólogas da Psi do Futuro.

Encontrar minha psicóloga →

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).