Psicologia na prática

WORKBOOK



Por que é tão difícil parar de se cobrar?

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar conversou com quem sabe que se cobra demais, mas tem medo de afrouxar: medo de perder a disciplina, de se acomodar, de não manter o que conquistou. Como se a mesma pressão que faz sofrer fosse indispensável para continuar funcionando. A proposta deste material não é abandonar seus objetivos. É descobrir, na prática, que responsabilidade e desempenho podem existir sem tanta dureza.

COMO USAR

Faça uma página por dia, sem pressa. Não existe resposta certa, e este workbook também não precisa ficar perfeito. Se perceber que está reescrevendo uma resposta para ela ficar bonita, pare: isso já é material para a página 3.

> *"Será que você realmente precisa se tratar com tanta dureza para continuar sendo uma pessoa responsável e comprometida com os seus objetivos?"*

1. O tamanho da cobrança hoje

De 0 a 10, quanto você se cobra hoje? (0 = me trato com leveza; 10 = nada do que faço parece suficiente)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Pense no último momento de descanso em que você não conseguiu descansar. O que passou pela sua cabeça?**

02 **O que você teme que aconteceria se diminuísse a cobrança? Escreva o pior cenário, sem filtro.**

03 **Em que área da vida a autocobrança pesa mais: trabalho, maternidade, corpo, estudos, casa?**

2. As regras que você aprendeu

Alana pergunta: o que você aprendeu que poderia acontecer se deixasse de se cobrar? Marque as frases que aparecem na sua cabeça com frequência.

- [ ] Eu preciso dar conta de tudo
- [ ] Eu não posso decepcionar ninguém
- [ ] Se eu consigo fazer melhor, tenho obrigação de fazer melhor
- [ ] Eu tenho que conseguir sozinha
- [ ] Eu deveria estar produzindo mais
- [ ] Descansar é coisa de quem não leva a vida a sério
- [ ] Pedir ajuda é sinal de fraqueza

01 Escolha a regra mais forte. De onde ela veio? Quem, na sua história, falava ou agia assim?

3. Reescrevendo a regra

A ideia não é jogar a regra fora, e sim torná-la realista. Exemplo da Alana: em vez de "preciso ser produtiva todos os dias", "quero manter uma rotina produtiva, mas meu rendimento varia com as minhas condições, e descansar também faz parte de uma vida saudável".

01 **Essa regra é realmente necessária? Você exigiria a mesma coisa de uma filha, de um filho ou de alguém que ama?**

02 **O que aconteceria se você agisse de um jeito um pouco mais flexível?**

03 **Escreva a sua nova versão da regra.**

4. Quem merece o crédito

Quando tudo dá certo, a mente conclui "ainda bem que eu me cobrei tanto". Quando dá errado, "deveria ter me cobrado mais". Assim a cobrança nunca perde. Pense numa conquista recente e separe o que de fato produziu o resultado.

01 **Que comportamentos, habilidades e preparo contribuíram para esse resultado?**

02 **O que foi só pressão (noite sem dormir, culpa, revisar mil vezes) e não acrescentou quase nada?**

03 **Você comemorou essa conquista? Ou ela virou logo o mínimo esperado?**

5. Errar sem se atacar

Responsabilidade pede reconhecer o erro, entender as consequências e decidir o que fazer diferente. Nenhuma dessas etapas exige se humilhar. Pense num erro recente e responda só as três perguntas da Alana.

01 **O que funcionou?**

02 **O que poderia ter sido melhor?**

03 **O que vou fazer diferente na próxima vez? Preciso pedir desculpas ou reparar algo?**

6. Pequenos experimentos da semana

Escolha situações de baixo risco: mandar uma mensagem sem revisar várias vezes, encerrar uma tarefa no padrão "ok", descansar sem compensar depois. Antes, anote o que você prevê. Depois, o que realmente aconteceu.

Dia	O experimento	O que eu previa	O que aconteceu
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **No fim da semana: o que você descobriu sobre como funciona com menos cobrança?**

7. Como você trataria alguém que ama

Uma paciente da Alana motivava as filhas com encorajamento, porque cresceu ouvindo crítica e não queria repetir isso. Mas consigo mesma usava só cobrança. A pergunta da Alana foi: por que não fazer isso com você mesma?

01 **O que você diria a uma pessoa querida que errou no mesmo ponto em que você errou?**

02 **Escreva essa mesma frase para você, com a mesma firmeza e o mesmo respeito.**

03 **Quanto da sua energia vai para construir a vida que você quer, e quanto vai para fugir da sensação de estar fazendo menos do que deveria?**

Para fechar

01 **Na próxima vez que sentar no sofá e a lista de pendências aparecer, o que você vai escolher dizer para si?**

Você não precisa se maltratar para continuar crescendo. Na terapia você entende as crenças que sustentam a autocobrança e aprende formas mais flexíveis de lidar com erros, responsabilidades e conquistas, sem abrir mão dos seus objetivos. 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).