Psicologia na prática

WORKBOOK



Como discutir certo com seu parceiro

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

RELACIONAMENTOS

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "Como discutir certo com seu parceiro". Nele, a Alana mostra que o problema não é o casal ter conflitos, e sim o que acontece quando eles aparecem. E propõe um mapa de seis passos para a próxima conversa difícil.

Discutir melhor é uma habilidade. Ninguém aprende lendo uma vez: aprende treinando, errando, voltando e tentando de novo. É isso que você vai fazer aqui.

COMO USAR

Faça uma página por dia, com calma. A página 2 olha para a sua história com conflitos. As páginas 3 a 6 treinam os seis passos do mapa. A página 7 é um registro de sete dias e a 8 fecha com o que você vai levar para a relação. Se quiser, faça junto com seu parceiro ou sua parceira.

> *Fale do problema sem transformar o seu parceiro no problema.*

Uma observação importante: este material é para conflitos dentro de relações seguras. Humilhação, ameaça, intimidação e violência não são um estilo de discutir. Se você tem medo do seu parceiro, ligue 180 (Central de Atendimento à Mulher). Em emergência, 190.

A sua cultura de conflito

Muito antes do primeiro namoro, você aprendeu, observando a casa em que cresceu, se uma briga coloca a relação em risco, se é melhor falar ou ficar quieta, se mostrar raiva aproxima ou afasta.

01 **Como eram as brigas na casa em que você cresceu? Alguém levantava a voz, alguém se fechava, os assuntos eram falados ou engavetados?**

02 **Quando uma discussão começa, você costuma ir atrás para resolver na hora ou precisa se afastar? E o seu parceiro?**

03 **Qual reação sua fazia sentido lá atrás, mas hoje atrapalha a relação? O que você quer manter e o que quer revisar?**

Passo 1: comece pelo pedido

Antes de abrir uma conversa difícil, organize três informações: o que aconteceu, como aquilo te afetou e o que você gostaria que fosse diferente. Suave não é passivo: você pode ser firme sem acusar.

01 **Pense num incômodo atual na relação. O que aconteceu, descrito como fato, sem adjetivos sobre a pessoa?**

02 **Como isso afetou você? E o que você gostaria que fosse diferente da próxima vez?**

03 **Agora junte tudo numa frase de abertura. Exemplo: "quando você marcou isso sem conversar comigo, eu fiquei chateada. Da próxima vez, pode falar comigo antes?"**

Passos 2 e 3: escutar e descobrir

Antes de responder, devolva o que você entendeu. Validar não é concordar. Depois, troque a disputa de posições pela pergunta: o que cada um está tentando proteger aqui?

01 **Lembre da última discussão. Escreva como você devolveria o que o outro disse: "então o que mais te incomodou foi... É isso?"**

02 **Nessa mesma briga, qual era a sua posição? E qual necessidade, valor ou história estava por baixo dela?**

03 **O que você acha que o outro estava protegendo? Que pergunta curiosa você poderia fazer para descobrir? (Ex.: "o que você sente que perderia se a gente fizesse de outro jeito?")**

Passo 4: essencial ou negociável?

Muitos conflitos parecem ter só duas saídas porque tudo é tratado como inegociável. Quando cada um separa o pouco que é essencial do que é flexível, aparecem soluções que ninguém via.

01 **Escolha um assunto em que vocês sempre chegam ao mesmo impasse (dinheiro, família, tarefas, tempo juntos). Qual é?**

02 **Nesse assunto, do que você realmente não abre mão? Tente chegar a uma ou duas coisas, no máximo.**

03 **Em que você consegue ser flexível? Que solução nova aparece quando você junta o seu essencial com o do outro?**

Passos 5 e 6: pausar e reparar

Quando ninguém consegue mais ouvir, a conversa precisa de pausa, com hora para voltar. E depois, um reparo específico: reconhecer a sua parte e o impacto que ela teve.

- [ ] Percebo meu coração acelerar e meu corpo esquentar
- [ ] Começo a preparar a resposta enquanto o outro ainda fala
- [ ] O tom de voz sobe ou alguém começa a gritar
- [ ] Repetimos os mesmos argumentos em círculo
- [ ] Procuro alguma coisa para machucar o outro

01 **Escreva a sua frase de pausa: "eu quero continuar essa conversa, mas agora eu preciso parar. A gente volta..."**

02 **Pense em algo que você disse numa briga e que machucou. Como seria um pedido de desculpas específico, sem assumir a culpa por tudo?**

Sete dias de conversas difíceis

Toda vez que surgir um atrito, registre aqui. Não precisa ter sido uma briga grande: vale também a conversa que você conseguiu conduzir melhor.

Dia	Assunto	Passo que usei	Como terminou
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **No fim da semana, a pergunta da Alana: o que a gente pode fazer diferente quando essa mesma situação acontecer de novo?**

Para levar com você

> *Se você ganha a discussão destruindo o outro, continua tendo que construir uma relação com a pessoa que acabou de derrotar.*

Hoje, nas discussões, quanto vocês funcionam como "nós contra o problema"? (0 = sempre eu contra você, 10 = sempre nós contra o problema)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Se você entende tudo isso, mas na hora da briga reage sempre do mesmo jeito, o próximo passo é a terapia. 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). Violência no relacionamento: ligue 180.