Psicologia na prática

WORKBOOK



Como fazer amizades na vida adulta

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

RELACIONAMENTOS

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio eu te expliquei por que fazer amigos fica mais difícil depois de adulto: a escola e a faculdade ficaram para trás, a rotina aperta e a gente chega mais machucada, mais desconfiada. Mas amizade não é sorte, é uma habilidade emocional. Aqui eu te convido a praticar o que eu propus: ir a ambientes de forma intencional, praticar pequenas vulnerabilidades, investir em constância, ajustar expectativas e valorizar os vínculos que já existem.

COMO USAR

Faça uma página por dia, com calma. Algumas atividades pedem uma ação real, como mandar uma mensagem ou marcar um café. Elas valem mais do que qualquer resposta escrita.

> *"Amizade não acontece por acaso. Ela é uma escolha repetida de abrir espaço para o outro, vez após vez."*

1. Como estão as suas amizades

De 0 a 10, quanto você sente que tem alguém para ligar numa sexta à noite para contar uma novidade ou pedir um conselho?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Quem são hoje as pessoas com quem você pode ser você mesma, sem medo de julgamento? E quem é mais coleguismo e conveniência?**

02 **Suas amizades de "baixa manutenção" dão conta da sua necessidade de conexão, ou você está aceitando esse formato por falta de espaço para algo mais profundo?**

2. As barreiras de dentro

Além da correria, existem barreiras internas que sabotam o processo. Marque as que você reconhece.

- [ ] Medo de rejeição: já prevejo que a pessoa não vai querer e me afasto antes
- [ ] Autocrítica: acho que não sou interessante o bastante
- [ ] Comparação: todo mundo já tem seu grupo, não tem espaço para mim
- [ ] Carência: chego com muita sede ao pote
- [ ] Expectativa irreal: espero uma amizade pronta, intensa, como nos filmes
- [ ] Medo de incomodar: fico só no lugar de quem escuta e ajuda

01 Qual crença sobre você mesma está por trás da barreira mais forte? Ela tem algum fundo de verdade, ou é só medo?

3. Ambientes com intenção

Amizade não surge do nada. O ponto de partida é estar em lugares onde a chance de encontrar pessoas com interesses parecidos aumenta: cursos, grupos, eventos, atividades ligadas ao que você gosta.

01 **Do que você gosta de verdade, hoje, nesta fase da vida?**

02 **Liste três lugares, grupos ou atividades onde você poderia conhecer pessoas com esses interesses.**

03 **Qual deles você vai experimentar primeiro? Quando?**

4. Pequenas vulnerabilidades

A amizade se constrói com abertura, aos poucos. Nem fechada demais, respondendo só "tudo bem", nem despejando tudo de uma vez. E às vezes o mais interessante que você pode ser é alguém interessado no outro.

01 **Você tende a se fechar, a falar muito sem falar de si, ou a se abrir rápido demais? Como isso aparece?**

02 **Nas suas amizades, você só escuta e cuida? Dá espaço para que cuidem de você também?**

03 **Que pequena partilha verdadeira você pode fazer esta semana, e que pergunta pode fazer de volta?**

5. Quem já está por perto

Às vezes um colega está a um café de virar amigo. E às vezes uma amizade antiga só se afastou por falta de cuidado. Liste pessoas que valem um passo seu.

Pessoa	Colega, nova ou afastada?	Gesto que vou fazer

01 **Com quem você deu "super match" uma vez e combinou de se ver, mas nunca marcou?**

6. Uma semana de constância

Um encontro legal não vira amizade sozinho. Ela precisa de repetição: marcar e ir, mandar mensagem, lembrar de datas importantes. Registre um gesto por dia.

Dia	Gesto (mensagem, convite, conversa)	Para quem	Como foi
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **Alguém não correspondeu como você esperava? Que outra explicação existe além de "ela não gosta de mim"?**

Para fechar

01 **Que tipo de amiga você quer ser nesta nova fase da sua vida? E que tipo de amizade quer construir?**

Às vezes a dificuldade de criar vínculos vem de dentro. Na terapia você identifica o medo de rejeição, a autocrítica e os padrões antigos que te afastam das pessoas, e desenvolve recursos para construir relações mais saudáveis. 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).