Psicologia na prática

WORKBOOK



Como lidar com críticas

Atividades para aplicar os 7 passos do episódio a uma crítica real

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "7 passos para lidar com críticas". A Alana começa admitindo que crítica mexe com todo mundo, inclusive com ela. O que muda o resultado não é a crítica em si: é o que a gente faz nos minutos da conversa e nos dias que vêm depois.

Os sete passos, na ordem em que ela apresenta: **peça mais**, **reflita o que ouviu**, **processe no seu tempo**, **tenha empatia** com quem criticou, **filtre**, **encontre o que é verdadeiro** e **considere o contexto**. As atividades seguem essa sequência, aplicadas a uma crítica real que você recebeu.

COMO USAR

Escolha uma crítica que ainda pesa: recente ou antiga, de alguém que convive com você. As páginas 2 e 3 revisitam a conversa e treinam as frases dos passos 1 e 2. As páginas 4 e 5 são o processamento: com quem, em quanto tempo e com que intensidade. As páginas 6 e 7 são a peneira: o que fica, o que sai e o que é verdadeiro. As duas últimas montam o registro semanal e a sua resposta. Escreva à mão, em dias diferentes.

> *Ser criticado nunca é fácil. Mas, dependendo de como a gente reage, a crítica pode nos prejudicar muito ou nos ajudar a crescer.*

Uma observação: a Alana separa a crítica de quem te ama e convive com você da crítica de um desconhecido, como um comentário aleatório na internet. Os passos servem para as duas, mas a segunda não merece o mesmo investimento. Use este workbook com a primeira. Se as respostas trouxerem sofrimento intenso, pare e procure uma psicóloga. Em emergência, ligue 188 (CVV).

Passos 1 e 2: a conversa

Volte à cena. Alguém sentou para te dizer algo difícil. Marque, sem pensar demais, o que você fez naquela hora.

- [ ] Interrompi antes de a pessoa terminar
- [ ] Comecei a me justificar ("mas é que...", "você também...")
- [ ] Mudei de assunto ou disse que não queria mais ouvir
- [ ] Devolvi uma crítica no mesmo instante
- [ ] Fiquei em silêncio, mas já estava montando a defesa na cabeça
- [ ] Perguntei: "tem mais alguma coisa que você gostaria de me dizer?"
- [ ] Repeti com minhas palavras o que entendi e perguntei se era isso

01 **1. Descreva a crítica que você recebeu, do jeito mais neutro que conseguir: quem falou, o que disse e em que situação. Sem a sua resposta ainda, só o que foi dito.**

Passos 1 e 2: as frases

Os dois primeiros passos acontecem ainda dentro da conversa, e têm frases prontas. Treine as suas aqui, para que saiam na próxima vez sem precisar pensar.

01 **2. Passo 1, peça mais. Se você pudesse voltar à conversa, que perguntas faria para entender melhor? A Alana sugere: "em que ocasião você percebeu isso?", "pode me dar um exemplo?", "quando foi que eu agi dessa forma?". Escreva as suas.**

02 **3. Passo 2, reflita o que ouviu. Complete a frase do episódio com a sua crítica: "O que eu estou ouvindo é que você se sentiu _____ quando eu _____. É isso mesmo?"**

POR QUE FUNCIONA

Pedir mais impede que você responda a uma versão imaginada da crítica. Refletir o que ouviu mostra à pessoa que ela foi escutada, e é só depois disso que ela consegue escutar você.

Passo 3: processar no seu tempo

Você tem o direito de dizer "preciso de um tempo para pensar sobre isso". A conversa não precisa ser resolvida na hora. Mas processar não é sair contando para todo mundo esperando que concordem com você.

Qual foi a intensidade da emoção quando a crítica chegou? Marque de 0 (quase nada) a 10 (o máximo). Depois de terminar este workbook, marque de novo com outra cor.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **4. Dê nome ao que você sentiu: rejeitada, injustiçada, envergonhada, com raiva, com medo de perder a pessoa? Se forem duas emoções, escreva as duas. Nomear costuma baixar o número da régua.**

02 **5. Para quem você contou, ou quis contar? Ao lado de cada nome, marque com sinceridade: essa pessoa ia me defender (D) ou ia me ajudar a ver o outro lado (V)?**

Passo 3: o pedido certo

Contar para alguém só ajuda se a pessoa puder te mostrar o que você ainda não está vendo. Quem só concorda com você aproxima, mas não alivia.

01 **6. Escolha uma pessoa madura, da coluna V, e escreva o pedido que a Alana propõe: "Eu recebi essa crítica. Não quero que você me defenda. Quero que me ajude a ver o que faz sentido e o que não faz." Adapte para as suas palavras.**

LEMBRETE

Quando o marido da Alana traz uma crítica que recebeu, ela busca mostrar o lado da outra pessoa, porque o lado dele ele já está vendo. É isso que um bom processamento faz.

> *Processar não é procurar quem concorde com você. É procurar quem te ajude a enxergar.*

Passos 4 e 5: a peneira

Agora o conteúdo. Pegue a crítica da página 2 e passe pela peneira: o que tem substância fica, o ruído sai, e mesmo o que não é verdade pode ensinar alguma coisa.

O que foi dito (uma frase por linha)	Faz sentido?	O que eu aprendo com isso

01 **7. Passo 4, empatia. De onde essa crítica veio? A pessoa estava num momento difícil, num dia ruim, frustrada com outra coisa? Ela sabe dar feedback ou só não tem jeito para isso? Escreva o que você imagina do lado dela.**

Passos 6 e 7: o que é verdadeiro

A parte mais difícil do episódio: mesmo na crítica que não faz sentido, existe uma pergunta que vale a pena. E nenhuma crítica chega sem uma história por trás.

01 **8. Passo 6, a pergunta difícil. Nas partes que você marcou como "não faz sentido": por que será que eu passei essa impressão? Se a mesma crítica já veio de mais de uma pessoa, o que eu estou fazendo que contribui para essa visão?**

02 **9. Passo 7, contexto. Que expectativa essa pessoa tinha sobre você? Que história vocês dois carregam? O que muda na leitura da crítica quando você inclui isso?**

Registro semanal

Durante uma semana, registre cada crítica ou feedback que receber, grande ou pequeno. Na coluna do meio, anote o número do primeiro passo que você conseguiu dar (1 a 7). Na última, o que saiu depois: defesa, silêncio, pergunta, tempo pedido, aprendizado.

Dia	Crítica recebida e de quem	Passo que dei	O que saiu depois
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

> *O primeiro "tô bem" quase nunca é o verdadeiro. O primeiro "não concordo" também não.*

A sua resposta

01 **10. Volte à crítica da página 2. Depois de passar pelos sete passos, o que você diria hoje para a pessoa que falou? Escreva a resposta em três partes: o que você entendeu, o que faz sentido e vai mudar, e o que você vê de outro jeito.**

Se qualquer crítica vira catástrofe, se você fica dias remoendo um comentário ou evita situações por medo de ser avaliada, o problema não está na crítica. Está na crença que ela ativa, e isso se trabalha na terapia. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas de Terapia Cognitivo-Comportamental.

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).