Psicologia na prática

WORKBOOK



É amor ou ansiedade?

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

RELACIONAMENTOS

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Na segunda parte da série, Alana Anijar mostrou o que acontece quando o frio na barriga encontra a vida real. Com Ross e Rachel de um lado e Monica e Chandler do outro, ela explicou que segurança não é ausência de conflito, que pensar muito em alguém não é o mesmo que amar mais, e que a pergunta mais importante deixa de ser "quanto essa pessoa mexe comigo" e passa a ser "o que a gente consegue construir com o que sente".

COMO USAR

Faça uma página por dia. Pense em uma relação atual ou na relação que mais provocou intensidade em você. Responda com honestidade: aqui ninguém precisa parecer mais tranquila nem menos complicada.

> *"A gente se pergunta se aquela pessoa ainda nos dá frio na barriga, mas a gente deveria se perguntar: eu gosto de dividir a vida com essa pessoa quando não tem nenhum frio na barriga?"*

1. Vontade de estar perto ou medo de perder?

A primeira pergunta da Alana: quando você pensa nessa pessoa, aparece mais vontade de estar perto dela ou mais medo de perdê-la? Marque de 0 a 10. (0 = só vontade de estar junto; 10 = só medo de perder)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Quais pensamentos sobre essa pessoa mais ocupam a sua cabeça? São de saudade e desejo, ou do tipo "por que não respondeu, será que fiz algo, será que está se afastando"?**

02 **Quando a mensagem finalmente chega, o que você sente mais: alegria por estar perto ou alívio por não estar sendo rejeitada?**

2. A pessoa real ou o potencial?

Relações intensas favorecem a idealização. "Ele some às vezes, mas quando a gente está junto é completamente diferente." Aos poucos, a relação passa a ser construída com o potencial, e não com a realidade.

01 **O que você sabe dessa pessoa pelo comportamento dela, e não pelas promessas?**

02 **Complete: "Ele (ou ela) tem dificuldade de _____, mas eu sei que vai melhorar." Quantas frases assim você já disse para si mesma?**

03 **Olhando para quem essa pessoa é hoje, com os defeitos que você já conhece, você consegue dizer "eu gosto de quem você é"?**

3. Quem você está se tornando

Quando a gente vive com medo de perder alguém, começa a performar. Marque o que você tem feito nessa relação.

- [ ] Penso muito antes de mandar uma mensagem para não parecer interessada demais
- [ ] Finjo que algo não me incomodou
- [ ] Aceito coisas que normalmente não aceitaria
- [ ] Evito assuntos com medo de afastar a pessoa
- [ ] Tento parecer mais tranquila, menos exigente, menos complicada
- [ ] Tenho me afastado de amigos e da família
- [ ] Durmo, trabalho ou cuido de mim pior do que antes

01 **Você gosta da versão de si mesma que está aparecendo nessa relação? O que você está negociando que antes era importante para você?**

4. Quando o conflito aparece

O Chandler achava que toda briga era um término. Alana lembra que segurança é descobrir que o vínculo sobrevive ao conflito. As perguntas que importam: eu consigo trazer um problema para essa pessoa? A gente consegue pedir desculpa e mudar depois de uma conversa?

01 **Na última discussão de vocês, o assunto original continuou no centro ou virou uma disputa sobre quem machucou mais quem?**

02 **Vocês dependem de grandes reconciliações para voltar a se sentir próximos? Como foi a última vez?**

03 **Qual pequena reparação você pode praticar? (Ex.: "deixa eu reformular a frase", "nessa parte você tinha razão", uma pausa para retomar depois.)**

5. E se não houvesse incerteza?

O exercício desconfortável da Alana: imagine que amanhã essa pessoa dissesse "eu quero estar aqui, eu escolho construir isso com você". Você não precisaria mais conquistar, correr atrás nem interpretar mensagens.

01 **O que aconteceria com o seu interesse, o seu desejo e a sua curiosidade por essa pessoa?**

02 **Vocês teriam assunto, valores compatíveis, projetos que fazem sentido juntos?**

03 **O que você deseja mais: a pessoa, ou finalmente ser escolhida por ela?**

6. Uma semana de terças-feiras comuns

"Uma vida é construída muito mais nas terças-feiras comuns do que no aeroporto correndo atrás da pessoa que está indo embora." Durante 7 dias, observe a relação quando nada está acontecendo.

Dia	Um momento comum	Teve carinho, humor ou curiosidade?	Fui eu mesma?
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **No fim da semana: como é estar com essa pessoa quando a relação não produz nenhum pico emocional?**

Para fechar

01 **Depois destes dias, que relação você quer construir: uma que te mantém em alerta ou uma em que você pode ser você numa terça-feira qualquer?**

Sair do ciclo de tensão e alívio é mais leve com apoio. Na terapia você entende por que a paz às vezes parece tédio, trabalha a ansiedade nos vínculos e aprende a escolher relações que te fazem bem. 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).