Psicologia na prática

WORKBOOK



A relação que te deixa ansiosa parece a mais apaixonante

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

RELACIONAMENTOS

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar mostrou por que uma relação que deixa a gente ansioso pode parecer muito mais apaixonante do que uma relação segura. O corpo fica ativado tanto pelo desejo quanto pela insegurança, e o afeto imprevisível prende a atenção. Para explicar, ela comparou dois casais de Friends: Ross e Rachel, com idas e vindas, e Mônica e Chandler, que construíram uma parceria estável. A tese: intensidade emocional e conexão não são sinônimos.

COMO USAR

Faça uma página por dia. Pense na relação que você vive hoje ou nas que já viveu. Não existe resposta certa: a ideia é enxergar com clareza o que a relação é, o que ela faz você sentir e o que vocês estão construindo.

> *"Alívio também pode parecer felicidade quando você passou tempo suficiente num estado de tensão."*

1. Intensidade do quê?

Frio na barriga pode ser paixão ou ansiedade. Pensar muito em alguém pode ser encanto ou uma questão em aberto que a mente tenta resolver. Pense na pessoa que mais mexeu com você.

01 **Quando você pensava nessa pessoa o dia inteiro, era porque estava encantado ou porque nunca sabia quando ela ia aparecer de novo?**

02 **Lembre de uma mensagem dela que trouxe um alívio enorme. Como você estava nas horas antes dessa mensagem chegar?**

03 **Quanto dessa intensidade vinha do ciclo de tensão e alívio, e quanto vinha da própria relação?**

2. O que essa pessoa desperta em mim?

Alana sugere trocar a pergunta "essa pessoa mexe comigo?" por "o que exatamente ela desperta em mim?". Marque o que você sente perto dela.

- [ ] Desejo
- [ ] Admiração
- [ ] Curiosidade e vontade de conhecer
- [ ] Insegurança
- [ ] Medo de perder
- [ ] Necessidade de aprovação
- [ ] Vontade de provar que sou suficiente

01 **Os itens que você marcou estão mais no começo ou no fim da lista? O que isso te mostra?**

3. O padrão que você aprendeu

Um sinal de alerta é quando as pessoas que mais despertam seu interesse são as que mais despertam sua insegurança. De 0 a 10, quanto isso acontece com você? (0 = nunca; 10 = sempre)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **O que acontece com o seu interesse quando alguém demonstra claramente que gosta de você? E quando você precisa conquistar?**

02 **Na sua história, afeto e imprevisibilidade apareceram juntos? Em que situações você aprendeu a monitorar o humor de alguém?**

4. Paz não é tédio

Tédio é não ter curiosidade, desejo nem admiração pela pessoa. Paz é sentir tudo isso sem viver em estado de ameaça: saudade sem desespero, desejo sem perseguição, conflito sem medo de que tudo acabe.

01 **Você já disse "ele é incrível, me trata bem, mas parece que falta alguma coisa"? O que faltava: atração de verdade ou a ansiedade a que você estava acostumado?**

02 **Numa relação segura, a pessoa ocupa menos espaço na sua cabeça. O que você faria com esse espaço livre (amigos, trabalho, interesses próprios)?**

03 **Como você se sente nessa relação quando não tem nenhuma crise acontecendo?**

5. Intimidade se conhece com tempo

Uma madrugada contando segredos gera proximidade, mas intimidade é descobrir quem o outro é na vida real. Marque o que você já sabe sobre a pessoa com quem se relaciona.

- [ ] Como ela reage quando está brava ou frustrada
- [ ] O que acontece quando eu discordo dela
- [ ] Como ela lida com um limite ou um "não"
- [ ] Se ela assume responsabilidade quando erra
- [ ] Se ela ouve algo difícil sem transformar em guerra
- [ ] Se o que ela fala combina com o que ela faz
- [ ] Se eu posso ser eu mesma e continuar sendo amada

01 Quais itens ficaram em branco? O que vocês ainda precisam atravessar juntos para descobrir?

6. A pessoa real ou o potencial?

A intensidade facilita a idealização: a pessoa mostra uma qualidade e a gente imagina outras dez. Só que relacionamento acontece com o que a pessoa consegue oferecer hoje.

01 **Você gosta da pessoa que existe na sua frente ou da relação que imagina ter "quando ele estiver mais preparado" ou "quando ela superar essa fase"? Complete: eu estou esperando que...**

02 **O que essa pessoa oferece hoje, de fato, em reciprocidade, consistência, respeito e conversa?**

03 **Para além do que vocês sentem: o que vocês conseguem construir juntos?**

Para fechar

01 **A intensidade responde "quanto essa pessoa mexe comigo". A intimidade responde "quanto a gente consegue se conhecer de verdade e continuar construindo". Qual das duas perguntas você vai usar daqui para frente?**

Entender o que você aprendeu a chamar de química muda a forma de amar. Na terapia você investiga os padrões que te prendem a relações instáveis, aprende a diferenciar paz de tédio e constrói vínculos mais seguros. 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).