Psicologia na prática

WORKBOOK



# Negligência emocional na infância

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

# Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "Problemas na infância que geram consequências na vida adulta". Ele é para quem cresceu sem abuso, sem gritos, sem violência, e mesmo assim sente que faltou alguma coisa. A Alana dá nome a isso: **negligência emocional**. Não é algo que fizeram com você. É o que deixaram de fazer: o consolo que não veio, a emoção que ninguém ajudou a nomear, o esforço que ninguém reconheceu.

As atividades seguem a estrutura do episódio. Primeiro, você olha para as cinco necessidades emocionais básicas que toda criança tem e verifica quais foram atendidas na sua infância. Depois, confere os nove sinais que a Alana lista para a vida adulta. Por fim, aplica as quatro estratégias que ela propõe, começando pelo diário emocional.

COMO USAR

A página 2 é o inventário das necessidades: faça com calma e sem julgar seus pais. A página 3 é o checklist dos nove sinais e a primeira reflexão sobre a sua história. A página 4 é o plano prático: uma semana de diário emocional, a rede de apoio e o exercício de autocompaixão. Reserve 20 minutos para cada página, de preferência em dias diferentes.

> *Nossos pais deram o melhor que tinham com aquilo que receberam. Agora o nosso papel é fazer o nosso melhor com aquilo que a gente recebeu.*

**Uma observação importante:** a Alana é clara no episódio: não é causa e consequência, é influência. Nem todo mundo que passou pela mesma falta desenvolve o mesmo padrão. Este material não é um diagnóstico e não serve para culpar ninguém. Serve para você enxergar de onde vêm alguns padrões e decidir o que fazer com eles daqui para a frente. Se as respostas trouxerem sofrimento intenso, pare e procure uma psicóloga. Em emergência, ligue 188 (CVV).

# Inventário: as cinco necessidades emocionais

A Alana se apoia em Jeffrey Young, criador da Terapia do Esquema, para listar o que toda criança precisa receber. Para cada necessidade, dê uma nota de 0 (nunca recebi isso) a 10 (recebi de sobra), pensando em como era a sua casa entre os 4 e os 14 anos. A primeira resposta costuma ser a mais honesta.

**1. Vínculo seguro.** Eu me sentia protegida, cuidada e aceita. Sabia que alguém estaria ali se eu precisasse.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**2. Autonomia, competência e identidade.** Meus esforços eram reconhecidos. Eu me sentia capaz e incentivada a ser eu mesma.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**3. Liberdade para expressar emoções e necessidades.** Quando eu chorava ou tinha medo, alguém me consolava e me ajudava a entender o que eu sentia, em vez de dizer "isso não é nada".

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**4. Espontaneidade e brincadeira.** Eu podia ser criança: brincar, errar, ter vontades, sem precisar ser "a boazinha que não dá trabalho".

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**5. Limites realistas e autocontrole.** Havia regras claras e alguém me ajudava a lidar com a frustração, sem me ignorar e sem ceder a tudo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# Inventário: as cinco necessidades emocionais

**01** **1. Qual necessidade recebeu a nota mais baixa? Lembre de uma cena concreta da infância em que ela ficou sem resposta. O que aconteceu, quem estava lá, e o que você fez com o que sentiu?**

LEMBRETE

A Alana lembra que seus pais foram mais negligenciados do que ela, e os avós, mais ainda. Cada geração faz o que pode com o que recebeu. Se ao responder você sentir raiva ou culpa, anote e siga: essa emoção também é informação, e a página 4 mostra o que fazer com ela.

# Os nove sinais na vida adulta

Marque os sinais que você reconhece em si hoje. Nenhum deles sozinho prova nada. Se vários se acumulam, vale a pergunta que a Alana propõe: **existiam adultos que me ajudavam a entender o que eu sentia?**

- [ ] Tenho dificuldade de identificar e expressar o que sinto: sei que estou mal, mas não sei dizer o quê
- [ ] Sinto um vazio ou uma desconexão persistente, mesmo quando tudo parece bem
- [ ] Minha autoestima é frágil e minha autocrítica é intensa: o elogio não "cola"
- [ ] Tenho dificuldade de confiar, até em amigos íntimos, por medo de rejeição ou traição
- [ ] Ignoro as minhas necessidades: faço tudo por todos e quase nada por mim
- [ ] Sinto que sou diferente de todo mundo e não me encaixo em lugar nenhum
- [ ] Me saboto: procrastino, adio, não me candidato, acredito que não mereço
- [ ] Não consigo colocar limites nem dizer não, mesmo sobrecarregada
- [ ] Dependo emocionalmente de alguém para me sentir segura

**01 2. Dos sinais marcados, qual mais atrapalha a sua vida hoje? Descreva uma situação desta semana em que ele apareceu (no trabalho, num relacionamento, com a família).**

# Os nove sinais na vida adulta

01 3. Ligue esse sinal ao inventário da página anterior: qual necessidade não atendida pode estar por trás dele? Escreva a frase que a criança que você foi aprendeu ("chorar não adianta", "não posso dar trabalho", "ninguém fica").

02 4. Agora reescreva essa frase como o adulto que você é hoje diria para aquela criança.

# Plano da semana: dar a si o que não recebeu

A primeira estratégia da Alana é parar de fugir das emoções, e a ferramenta dela é o **diário emocional**. Faça como ela faz com o filho: leia a situação, dê nome à emoção e decida como agir. A emoção é sempre válida; o comportamento é uma escolha.

| Dia | O que aconteceu | O que senti (nome da emoção) | O que eu precisava |
|---|---|---|---|
| Seg | | | |
| Ter | | | |
| Qua | | | |
| Qui | | | |
| Sex | | | |
| Sáb | | | |
| Dom | | | |

**01** **5. Rede de apoio segura. Quem, hoje, pode ser o acolhimento que faltou? Escreva um nome e uma coisa pequena que você vai pedir ou compartilhar com essa pessoa esta semana.**

# Plano da semana: dar a si o que não recebeu

01 **6. Autocompaixão. Escolha uma coisa que você não recebeu na infância (um elogio, um consolo, um "pode descansar") e escreva como vai dar isso a si mesma nos próximos sete dias.**

> *Faça com você aquilo que talvez não fizeram com você na sua infância. É desafiador, mas amadurece a gente muito.*

**Se o inventário e os sinais pesaram, o próximo passo é a segunda estratégia da Alana: terapia.** A negligência emocional aconteceu numa relação, e é numa relação segura que ela se repara. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas de Terapia Cognitivo-Comportamental, a mesma abordagem do episódio.

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).