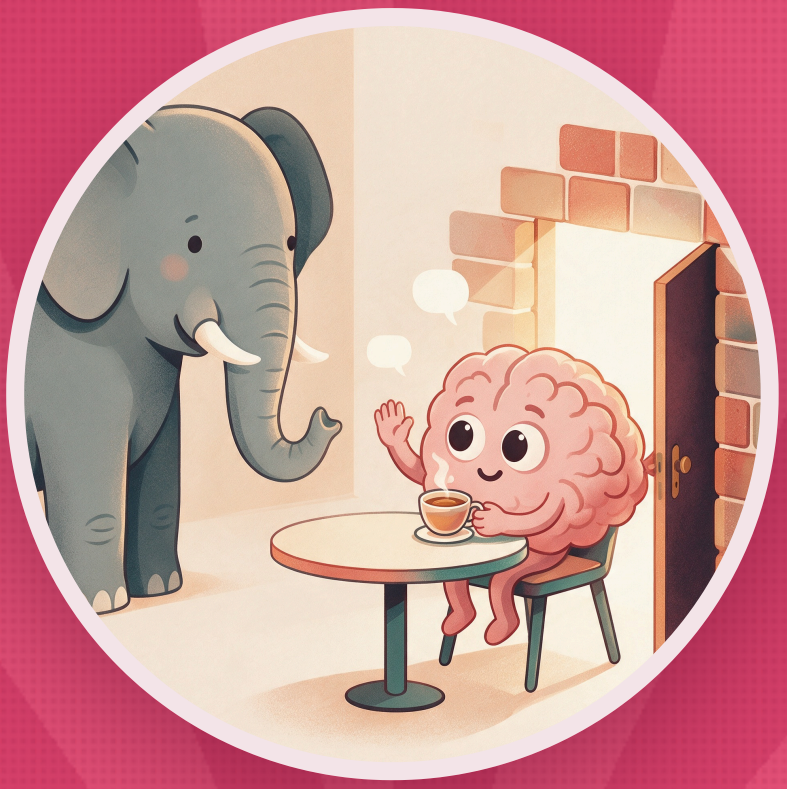
Psicologia na prática

WORKBOOK



Conversas difíceis

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

RELACIONAMENTOS

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar contou duas conversas que ela mesma adiou por anos, e mostrou que o silêncio não protege a relação: ele faz o problema crescer. Ela apresentou oito pilares para conversar sobre o que dói sem transformar a conversa em mais uma ferida. Este workbook ajuda você a preparar a sua conversa, passo a passo.

COMO USAR

Escolha uma única conversa que você vem adiando e faça uma página por dia, sem pressa. Tudo aqui é preparação: você só conversa quando sentir que está pronta. Uma conversa difícil não precisa ser dolorosa.

> *"Boas conversas criam pontes, e não muros."*

1. O elefante na sala

Todo mundo vê o assunto, e ninguém fala dele. Comece dando nome ao seu.

01 **Com quem é a conversa que você vem adiando? Sobre o quê, em uma frase?**

02 **Há quanto tempo esse assunto está guardado? O que mudou na relação desde então?**

03 **Se nada for dito, como você imagina essa relação daqui a um ano?**

2. O que trava você

Alana listou os medos que mais fazem a gente fugir. Marque os que aparecem em você.

- [ ] Medo de perder a relação ou de a pessoa se afastar
- [ ] Medo de a pessoa ficar com raiva de mim
- [ ] Medo de sentir culpa depois da conversa
- [ ] Medo de ferir a outra pessoa
- [ ] Medo de sair ferida da conversa
- [ ] Medo de deixar de ser vista como alguém legal
- [ ] Sensação de que não sei conversar e vou piorar tudo

01 **Qual desses medos pesa mais? De onde você acha que ele vem?**

3. O centro da conversa

Misturar vários problemas deixa o outro sem saber por onde começar. Antes de conversar, defina um único ponto e um objetivo.

01 **Qual é o problema exato que eu quero tratar? (Um só. Os outros ficam para outra conversa.)**

02 **Qual é o meu objetivo? Restaurar a relação, pedir perdão, combinar algo novo, ser ouvida?**

03 **Qual é a minha parte nesse problema, mesmo que pequena, e pela qual posso pedir desculpas?**

4. Do "você sempre" ao "eu sinto"

Frases com "você sempre" e "você nunca" levantam muralhas. Reescreva o que você quer dizer com a fórmula do episódio: quando você faz X, eu sinto Y.

01 **A frase que está presa na garganta, do jeito que ela sairia hoje:**

02 **A mesma ideia, reescrita: "Quando você _____, eu sinto _____. Eu gostaria que _____."**

03 **Como a outra pessoa provavelmente se sente sobre esse assunto? Escreva uma frase para validar o que ela sente.**

5. Como você chega na conversa

O primeiro pilar é estar emocionalmente presente. De 0 a 10, quanto você se sente pronta para conversar com calma, sem chegar na defensiva? (0 = ainda com muita raiva; 10 = serena e disponível)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Escreva a sua abertura vulnerável, como a de Alana: por que essa relação importa para você e por que você quer ter essa conversa.**

02 **Quando e onde é um bom momento para conversar, sem pressa e sem plateia?**

6. Se a pessoa se fechar

LEMBRETE

Você não controla a reação do outro. O que está no seu alcance: não se fechar, não atacar, manter o objetivo e, se não der, encerrar deixando a porta aberta.

01 **Que reação do outro mais te tiraria do sério? Como você quer responder se ela acontecer?**

02 **Escreva com as suas palavras a frase para encerrar com a porta aberta: "Estou disponível quando você quiser conversar..."**

7. Conversas de manutenção

Quanto mais tempo sem conversar, mais coisa acumula. Use a semana para registrar as pequenas conversas que você teve ou evitou.

Dia	Assunto que apareceu	Conversei ou evitei? Como foi
Seg		
Ter		
Qua		
Qui		
Sex		
Sáb		
Dom		

01 **Que solução concreta vocês podem combinar a partir de agora? O que você está disposta a mudar?**

Para fechar

01 **Depois da conversa (ou da preparação), o que mudou em você? O que você aprendeu sobre o seu jeito de lidar com conflito?**

Tem conversas que pedem mais preparo do que um caderno. Na terapia você entende o que te paralisa, ensaia o que quer dizer e aprende a lidar com a reação do outro. 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).