Psicologia na prática

WORKBOOK



Dependência emocional e o ciclo da validação

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

RELACIONAMENTOS

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar falou de um comportamento que parece pequeno, mas desgasta as relações aos poucos: buscar validação o tempo todo. Perguntar se está tudo bem, checar se a mensagem foi visualizada, interpretar cada mudança de tom. Você quer proximidade, mas o efeito é o contrário: o outro vira o seu regulador emocional e a relação começa a pesar. Este material ajuda você a perceber o ciclo e a treinar outra resposta.

COMO USAR

Faça uma página por dia, sem pressa. A ideia não é deixar de sentir ansiedade, e sim criar espaço entre o que você sente e o que você faz. Deixe o workbook por perto: a página 5 é para usar no momento em que o alerta tocar.

> *"Talvez o problema não seja você sentir demais. Talvez seja você ter aprendido a depender do outro para se sentir seguro."*

1. Onde você está hoje

De 0 a 10, quanto a sua calma depende da resposta de alguém? (0 = consigo me acalmar sozinha; 10 = só fico bem quando a pessoa responde)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Pense na última vez em que uma demora ou um silêncio disparou o seu alerta. O que aconteceu?**

02 **Que interpretações a sua cabeça montou naquele momento? (ela está me ignorando, eu fiz alguma coisa…)**

03 **O que você sentiu no corpo? Aperto no peito, aceleração, agitação, vontade de resolver?**

2. Os seus comportamentos automáticos

Quando o alerta toca, entram os comportamentos que trazem alívio rápido. Marque os que você reconhece em você.

- [ ] Checar se a mensagem foi visualizada ou se a pessoa está online
- [ ] Mandar outra mensagem antes da resposta da primeira
- [ ] Puxar um assunto qualquer para "normalizar" a conversa
- [ ] Perguntar se está tudo bem, mesmo já tendo ouvido que está
- [ ] Perguntar se você fez alguma coisa errada
- [ ] Olhar os stories ou as redes da pessoa para entender o silêncio
- [ ] Ficar remoendo a última conversa em busca de um sinal

01 **Depois que a resposta chega, quanto tempo dura o alívio? E o que acontece quando ele passa?**

3. O ciclo, desenhado por você

Alana descreve o ciclo em quatro tempos: gatilho, alarme, busca e alívio. E o alívio ensina o cérebro a pedir de novo. Preencha com uma situação real sua.

01 **Gatilho: qual mudança no comportamento do outro aconteceu?**

02 **Alarme e busca: o que você sentiu e o que fez para conseguir a confirmação?**

03 **Alívio: o que mudou quando a resposta veio? A insegurança foi embora, ou só deu uma pausa?**

4. Do outro lado

Quando a validação vira cobrança constante, o outro passa a ocupar o lugar de regulador emocional. Ninguém sustenta isso por muito tempo. Olhe para a sua relação pelos olhos de quem está com você.

01 **Que sinais mostram que a outra pessoa pode estar se sentindo vigiada ou pisando em ovos?**

02 **Quando foi que, tentando garantir o vínculo, você colocou mais pressão sobre ele?**

03 **O que existe na sua vida hoje além dessa relação? Amizades, rotina, projetos, coisas que são só suas.**

5. Para usar quando o alerta tocar

Antes de mandar a mensagem, faça os três primeiros passos da Alana: pausar, voltar para o corpo e processar antes de projetar no outro.

- [ ] Pausei. Respirei devagar algumas vezes antes de fazer qualquer coisa
- [ ] Larguei o celular por alguns minutos e olhei para o ambiente ao meu redor
- [ ] Perguntei: eu preciso disso agora, ou estou tentando aliviar a ansiedade?
- [ ] Perguntei: existe evidência real de ameaça, ou é o meu padrão ansioso falando?

01 **O que isso ativou em mim? O que estou pensando? Isso é meu ou é do outro?**

02 **Onde mais posso buscar calma agora, sem ser nessa pessoa? (um café com uma amiga, uma ligação, algo que importa para mim)**

6. Registro da semana

Cada vez que o alerta tocar, anote. O objetivo não é acertar sempre, é perceber que nem tudo o que você sente precisa virar ação.

Dia	O gatilho	O que tive vontade de fazer	O que eu fiz
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **No fim da semana: o que aconteceu nas vezes em que você esperou, em vez de buscar a confirmação?**

7. A sua base interna de segurança

O quarto passo da Alana é construir uma vida que vá além da relação, para o outro deixar de ser o único ponto de estabilidade. Segurança emocional não é deixar de sentir medo: é sentir e não agir no desespero.

01 **Que três coisas você pode fazer nesta semana só por você, sem depender da relação?**

02 **Quem são as outras pessoas com quem você pode contar quando a ansiedade aparecer?**

03 **Como seria, para você, estar numa relação sem se perder dentro dela?**

Para fechar

01 **Na próxima vez que a mensagem for visualizada e a resposta demorar, o que você vai escolher fazer?**

Você pode aprender a se sentir segura sem depender da resposta de alguém. Na terapia você constrói uma base interna de segurança, um novo jeito de lidar com as suas emoções e um novo padrão de vínculo. 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).