Psicologia na prática

WORKBOOK



O outro vai embora sem sair de casa

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 fim que acontece em silêncio: o parceiro não termina, não trai, não briga, apenas vai embora aos poucos. O corpo fica, mas a presença some. Ela lembrou que o conflito ainda é uma busca por conexão, e que o silêncio emocional é a ruptura. E propôs caminhos: parar de carregar a relação sozinha, nomear o que está acontecendo, observar ações e não promessas, e reconstruir a própria identidade.

COMO USAR

Responda com calma, uma página por dia. Se você percebe que foi você quem se desengajou de uma relação, as perguntas também servem: troque "o outro" por "eu".

> *"Você não está louca, não está exagerando. Você só percebeu o que está acontecendo antes da outra pessoa ter coragem ou capacidade de nomear. Isso não te faz fraca, te faz alguém lúcida."*

1. As camadas do afastamento

Ninguém se desengaja da noite para o dia. Alana descreve o processo em camadas. Marque o que você tem percebido na sua relação.

- [ ] O interesse pelo meu dia a dia diminuiu
- [ ] As conversas perderam profundidade
- [ ] O carinho deixou de ser espontâneo e precisa ser cobrado
- [ ] Ele ou ela parou de dividir medos, planos e sonhos
- [ ] Não sou mais incluída nos planos
- [ ] Parece que vivemos vidas paralelas dentro da mesma relação
- [ ] Conversas importantes são sempre evitadas

01 Desde quando você percebe essa mudança? O que era diferente no começo da relação?

2. O que isso está fazendo com você

O mais cruel do desengajamento, diz Alana, é o que acontece dentro de quem fica: duvidar da própria percepção, rever conversas antigas, pisar em ovos, tentar ser perfeita para não perder alguém que já está indo embora. De 0 a 10, quanto você tem duvidado de si mesma nessa relação?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Quais destas perguntas você tem se feito? "Será que estou exagerando?", "Será que o problema sou eu?", "Será que é coisa da minha cabeça?" Escreva as suas.**

02 **O que você tem feito para tentar segurar a relação sozinha?**

3. De onde pode vir

Alana cita raízes possíveis: rotina exaustiva, falta de comunicação, expectativas diferentes, imaturidade emocional, dificuldade com conflitos, desgaste acumulado, fuga da vulnerabilidade. Quem cresceu sem acolhimento pode ter aprendido a se desconectar para sobreviver. Entender isso não diminui a sua dor, mas ajuda a abordar a conversa.

01 **Que fatores você enxerga na sua relação hoje?**

02 **Como essa pessoa costuma lidar com conflitos e emoções? Ela fala, explode ou se cala e se afasta?**

03 **E você? Quando algo te incomoda, você ainda fala, ou também já parou de falar?**

4. Nomear o que está acontecendo

Falar não garante que vai dar certo. Não falar garante que vai dar errado. Alana sugere perguntas abertas e diretas, sem acusação ("você não me ama mais", "você está me traindo"). Exemplo: "Eu estou percebendo um afastamento entre a gente. Você ainda se sente parte da nossa relação? Você ainda quer tentar reconstruir?"

01 **Descreva o que você está percebendo, só com fatos e sem acusação.**

02 **Escreva com as suas palavras as perguntas abertas que você quer fazer.**

03 **Quando e onde essa conversa pode acontecer com calma?**

5. Ações, e não promessas

Depois da conversa, observe comportamentos, e não frases prontas. O engajamento pode ser recuperado com combinados intencionais, como um jantar juntos toda semana ou voltar a falar do que sentem. Anote os combinados e o que de fato aconteceu.

Dia	Combinado	Ele ou ela fez?	Eu fiz?
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **O esforço está vindo dos dois lados, ou ainda só de um?**

6. Voltar para si mesma

Quem cuida de todo mundo quase sempre recebe menos cuidado quando precisa. Alana alerta: quando o medo de ficar sozinha toma conta, a gente começa a aceitar migalhas. Parte do caminho é reconstruir a identidade que se perdeu.

01 **O que você deixou de fazer, de ver ou de cuidar em você enquanto tentava sustentar a relação?**

02 **Você está nessa relação por desejo ou por medo? Medo de quê?**

03 **Que passo pequeno você pode dar nesta semana pelas suas necessidades, pelas suas amizades e pelo seu bem-estar?**

Para fechar

01 **Complete: "Eu mereço uma relação com..." E o que você precisa ver acontecer para seguir nessa relação?**

Você não precisa enfrentar essa dor sozinha. Na terapia você enxerga a relação com mais clareza, recupera o senso de valor e decide com calma, sem culpa e sem medo. 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).