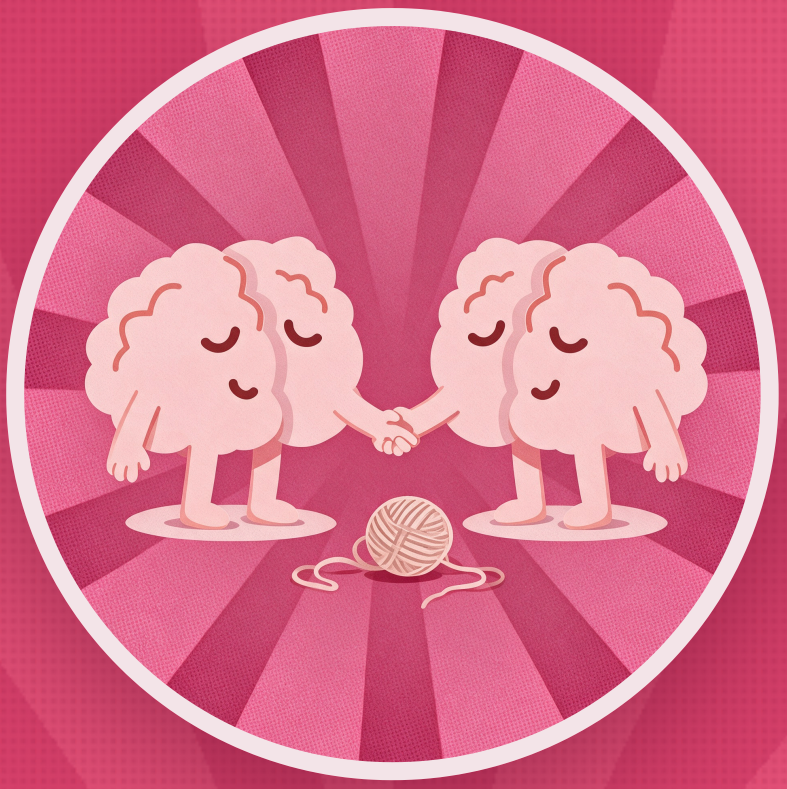
Psicologia na prática

WORKBOOK



Como se relacionar sem se perder de si mesmo

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

RELACIONAMENTOS

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Neste episódio, Alana Anijar falou de uma diferença enorme: amar não é se fundir, caminhar junto não é se anular. Ela trouxe o conceito de emaranhamento, quando as vidas, os sentimentos e as escolhas se misturam tanto que fica difícil saber onde termina o eu e começa o outro. Parece afeto, mas impede a autonomia. A proposta é ter vínculos profundos sem perder a sua identidade e a sua própria vida.

COMO USAR

Faça uma página por dia. Pense na sua família de origem, mas também no relacionamento amoroso e nas amizades próximas. Consciência não é julgamento: não é para culpar a sua família nem a si mesma.

> *"Quando dois adultos se encontram inteiros, a relação cresce. Quando uma pessoa precisa desaparecer para o vínculo existir, ninguém cresce."*

1. Os sinais do emaranhamento

Alana listou sinais de que uma relação está emaranhada. Marque o que você reconhece em alguma relação sua hoje.

- [ ] Tenho dificuldade de dizer o que eu penso ou quero, separado do outro
- [ ] Não há privacidade: todos sabem tudo e opinam em cada detalhe
- [ ] Ter um espaço só meu é visto como rebeldia ou desamor
- [ ] Preciso do outro por perto para me sentir segura
- [ ] Sinto culpa só de imaginar fazer algo por mim
- [ ] Discordar ou escolher diferente parece traição ou ingratidão
- [ ] Desisto de planos meus para não deixar o outro triste

01 **Em qual relação esses sinais aparecem mais? Como ela começou a ficar assim?**

2. Você conhece uma Júlia?

No exemplo da Alana, Júlia desiste de viajar, de sair de casa e de mudar de cidade porque a mãe diz "eu só tenho você". E honrar pai e mãe não é cumprir todas as expectativas: em algum momento, frustrar alguém que a gente ama faz parte de crescer.

01 **Que frase você ouve (ou já ouviu) quando tenta fazer uma escolha própria?**

02 **Que oportunidade ou desejo você já deixou para trás para não magoar alguém?**

03 **Que caminho você segue hoje mais por lealdade às expectativas dos outros do que por escolha sua?**

3. Reconhecer o seu eu

O primeiro movimento é reconhecer as suas próprias necessidades, desejos e opiniões. Para quem sempre viveu em função do outro, responder perguntas simples já é um passo gigantesco.

01 **O que eu quero da minha vida?**

02 **O que eu penso sobre uma decisão que estou adiando, sem considerar a opinião de ninguém?**

03 **Do que eu gosto que é só meu, e não da minha família ou do meu parceiro?**

4. Pequenas doses de autonomia

Não precisa sair rompendo com todo mundo. Alana sugere escolhas pequenas: escolher um programa sem pedir opinião, tomar uma decisão sozinha, criar um hábito só seu, passar um tempo sem contato constante. Cada uma fortalece o músculo da independência.

Dia	Escolha que fiz sozinha	Culpa (0 a 10)	O que aconteceu
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **No fim da semana: o que você descobriu sobre si ao decidir sozinha?**

5. Limite e culpa

Limite não é afastamento nem falta de amor: é o espaço que permite que duas pessoas existam ao mesmo tempo. E, numa dinâmica emaranhada, sentir culpa muitas vezes é sinal de que você está fazendo algo diferente que precisava ser feito. De 0 a 10, quanto a culpa te faz voltar atrás quando você coloca um limite?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Que limite você precisa colocar? Escreva a frase no modelo da Alana: "Eu te amo, mas essa decisão é minha."**

02 **Se o outro reagir mal, o que você vai dizer a si mesma para não retroceder?**

6. Outras fontes de apoio

Relações saudáveis não pedem exclusividade emocional absoluta. Abrir espaço para outras pessoas e projetos não é abandonar ninguém. Marque o que já existe na sua vida, fora da relação emaranhada.

- [ ] Amigas com quem converso sobre a minha vida
- [ ] Um hobby ou atividade só minha
- [ ] Um projeto pessoal ou profissional que me anima
- [ ] Uma comunidade ou grupo (igreja, curso, esporte)
- [ ] Tempo sozinha que eu aproveito
- [ ] Espaço para o meu cônjuge ser minha principal parceria
- [ ] Um lugar seguro para falar do que sinto, como a terapia

01 **Qual dessas fontes de apoio você quer fortalecer primeiro? Que passo dá para dar este mês?**

Para fechar

01 **Como seria essa relação se vocês dois estivessem inteiros: próximos, mas cada um com a sua vida?**

Sair de padrões antigos mexe com lealdades profundas. Na terapia você ganha uma base segura para reconhecer seus desejos, colocar limites sem culpa e construir vínculos em que ninguém precisa desaparecer. 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).