Psicologia na prática

WORKBOOK



Reprimir, dramatizar ou conter: os 3 erros ao lidar com as emoções

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "3 erros comuns que cometemos ao lidar com nossas emoções". A Alana parte de uma frase simples: **não existe botão de deletar emoções**. O que a gente não processa não some. Fica guardado, se acumula e sai por outro lugar: numa explosão, num sintoma no corpo, num silêncio que afasta.

Ela organiza os padrões em três erros. A **repressão**: empurrar a emoção para o fundo e fingir que ela não existe. A **dramatização**: amplificar a emoção até que ela assuma o controle. A **contenção**: reconhecer o que sente, mas trancar e não demonstrar. As atividades seguem os quatro passos que ela propõe para mudar: identificar o seu padrão, buscar suporte, praticar a regulação emocional e desenvolver uma comunicação assertiva.

COMO USAR

A página 2 identifica qual dos três erros é o seu e onde você aprendeu. A página 3 é o diário de regulação: dar nome à emoção, achar a necessidade por trás dela e escolher a ação. A página 4 é o registro semanal com a régua de intensidade. A última página treina a frase assertiva. Reserve 15 a 20 minutos por página, em dias diferentes, e escreva à mão.

> *Não tem um botãozinho de deletar emoções. Elas simplesmente ficam guardadas.*

Uma observação importante: olhar para a própria história não é para culpar ninguém. É para entender que o padrão foi aprendido, e o que foi aprendido pode ser desaprendido. Se as respostas trouxerem sofrimento intenso, pare e procure uma psicóloga. Em emergência, ligue 188 (CVV).

Passo 1: identificar o seu padrão

A palavra que a Alana repete é autoconsciência. O primeiro passo é sempre o reconhecimento. Marque as frases em que você se reconhece, sem pensar demais.

- [ ] Quando algo me incomoda, penso "deixa para lá" e mudo de assunto (repressão)
- [ ] Muitas vezes só percebo que estava com raiva ou triste quando o corpo avisa: dor, pele, imunidade, sono (repressão)
- [ ] Uma situação pequena vira uma crise grande em minutos, e depois eu mesma acho que exagerei (dramatização)
- [ ] Sinto que as pessoas só me veem quando eu sinto muito, choro muito ou estou com um problema (dramatização)
- [ ] Sei exatamente o que estou sentindo, mas decido não demonstrar para manter o controle (contenção)
- [ ] Quando finalmente falo, sai tudo de uma vez, confuso e maior do que o assunto (contenção)
- [ ] As pessoas dizem que sou fria, racional demais ou "muito perfeita" (contenção)

01 **1. Olhando as marcações, qual dos três erros você comete com mais frequência? Descreva a última vez em que ele apareceu: o que aconteceu, o que você fez e o que saiu depois (explosão, sintoma, silêncio).**

02 **2. Onde você aprendeu isso? A Alana pergunta o que a criança entendia sobre a expectativa dos adultos. Na sua casa, o que acontecia quando você chorava, ficava com raiva ou pedia atenção? Que frases você ouvia?**

Passo 3: o diário de regulação emocional

Em vez de ignorar ou amplificar, regular. No episódio, regular tem três movimentos: dar nome ao que você sente, identificar a necessidade por trás da emoção e escolher como agir a partir disso. Use as três perguntas na próxima situação que mexer com você.

01 **3. Dar nome. O que exatamente estou sentindo? Vá além de "mal" ou "estressada": raiva, mágoa, medo, vergonha, cansaço, rejeição. Se forem duas, escreva as duas.**

02 **4. A necessidade por trás. O que essa emoção está me dizendo que eu preciso? (A raiva costuma avisar de um limite cruzado; a tristeza, de algo importante perdido; a mágoa, de uma necessidade de ser vista.)**

03 **5. A ação escolhida. A emoção informa, a ação é sua. Quais são as opções? O que você faria se reprimisse, se dramatizasse, se contivesse? E qual ação atende a necessidade sem acumular nem explodir?**

Antes de responder, qual era a intensidade da emoção? Marque de 0 (quase nada) a 10 (o máximo que já senti). Depois de escrever as três respostas, marque de novo com outra cor. Nomear costuma abaixar o número.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Registro semanal: o que eu fiz com a emoção

Por sete dias, registre uma situação por dia. A coluna do meio é honesta: você reprimiu (R), dramatizou (D), conteve (C) ou regulou (nomeou, achou a necessidade e escolheu a ação)? A última coluna é o que saiu depois: nada, explosão, sintoma, conversa. No fim da semana, o padrão aparece sozinho.

Dia	Situação e emoção	R / D / C / Regulei	O que saiu depois
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **6. Revisão da semana. Quantas vezes você regulou? Em que tipo de situação o velho padrão voltou (com quem, em que horário, cansada ou descansada)? O que muda na próxima semana?**

Passo 4: a frase assertiva

O último passo evita o acúmulo: dizer o que você sente de forma clara, honesta e respeitosa, no momento adequado, enquanto a emoção ainda tem o tamanho certo. No exemplo do episódio, o parceiro fez algo que incomodou. Em vez de "deixar para depois", a frase sai na hora.

01 **7. Pense em algo que você está guardando agora, ou que costuma guardar. Monte a frase em três partes: o fato ("quando você..."), a emoção ("eu me sinto...") e o pedido ("eu preciso que..."). Escreva a versão final aqui.**

02 **8. O que te impede de dizer isso? Medo de parecer fraca, de brigar, de ser demais, de não ser ouvida? Anote o medo e, ao lado, o que costuma acontecer quando você não fala.**

Se o mesmo padrão volta há anos, aparece no corpo ou já custou relacionamentos, o próximo passo não é mais um conteúdo. É entender a origem com alguém e construir o caminho de volta. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas de Terapia Cognitivo-Comportamental.

Encontre sua psicóloga na Psi do Futuro