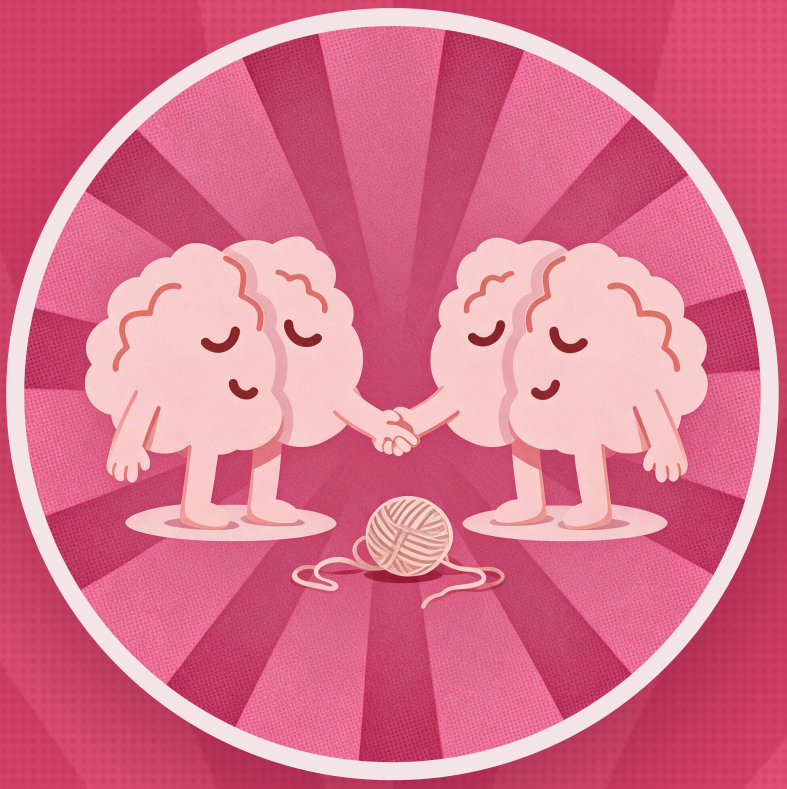
Psicologia na prática

WORKBOOK



Estilo de apego nos relacionamentos

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

RELACIONAMENTOS

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar mostrou que o jeito como você reage no amor (medo de ser deixada, vontade de sumir quando a relação fica séria, cobrança quando o outro demora a responder) não surge do nada. É um padrão aprendido, lá na infância, com quem cuidou de você. E o que foi aprendido pode ser revisto. Este caderno segue os passos que ela propõe: identificar o seu estilo, entender como ele aparece na relação e treinar uma mudança pequena.

COMO USAR

Reserve uns 20 minutos para as primeiras seções, de preferência sozinha. A seção 5 é um registro de sete dias. Responda com o que é verdade hoje, no seu padrão, não no seu melhor dia nem no pior.

> *"Ninguém escolhe o estilo de apego que desenvolveu. Mas dá para escolher o que fazer com ele daqui para frente."*

1. Identificar o seu estilo

Marque as frases que descrevem o seu padrão. Todo mundo sente ciúme ou insegurança às vezes. A pergunta é o que se repete.

Apego seguro

- [ ] Consigo pedir apoio sem sentir que estou sendo um peso
- [ ] Quando meu parceiro fica distante, espero o momento certo e pergunto o que houve
- [ ] Discordar não me parece uma ameaça à relação

Apego ansioso

- [ ] Fico insegura quando a resposta demora, e já imagino o pior
- [ ] Preciso de garantias frequentes de que a pessoa ainda gosta de mim
- [ ] Reajo forte a sinais pequenos, e depois me arrependo

Apego evitativo

- [ ] Sinto desconforto quando a relação começa a ficar séria demais
- [ ] Prefiro não depender emocionalmente de ninguém
- [ ] Desvio de conversas profundas, ou encontro defeitos quando alguém se aproxima

2. De onde vem o seu padrão

01 **Em qual grupo você marcou mais? Escreva uma cena recente da sua relação que confirme esse padrão.**

02 **Pensando na sua infância: o cuidado emocional que você recebeu era consistente, inconstante ou ausente? O que isso pode ter ensinado a você sobre pedir ajuda?**

UM CUIDADO

Se aparecerem lembranças difíceis de atravessar sozinha, isso não é fraqueza. É o tipo de material que se trabalha na terapia, com alguém do lado.

3. Como o padrão aparece na relação

Dê uma nota de 0 a 10 para cada afirmação, pensando nas últimas semanas.

Medo de rejeição. Quanto um silêncio ou uma resposta curta vira, para mim, sinal de que vou ser deixada?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Busca de garantias. Quanto eu preciso que o outro confirme, com frequência, que a relação está bem?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fuga da intimidade. Quanto eu me afasto ou coloco dificuldade quando a relação pede mais compromisso?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Abertura emocional. Quanto eu consigo dizer o que sinto, mesmo quando é desconfortável?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Perseguição e fuga. Quanto a minha relação funciona assim: um cobra proximidade, o outro se afasta, e isso se repete?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Ameaça real ou apego falando?

Lembre da última vez em que você reagiu forte, cobrando ou fugindo.

01 **O que aconteceu, e o que você fez?**

02 **Se tivesse se perguntado "isso é uma ameaça real ou é só o meu apego inseguro falando?", o que teria respondido?**

LEMBRETE

No episódio, a Alana lembra que celular sem bateria existe. Antes de concluir o pior, procure pelo menos duas outras explicações possíveis para a situação.

5. Sete dias de treino

Se o seu apego é ansioso, o treino é dar espaço e questionar o pensamento catastrófico. Se é evitativo, é dar um passo pequeno na direção da abertura. Registre um dia por linha.

Dia	O que disparou o padrão	O que fiz de diferente	Desconforto 0 a 10
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **No fim da semana: o desconforto diminuiu ao longo dos dias? O que isso diz sobre o padrão?**

6. Ideias de passo pequeno

Marque um ou dois para testar na semana.

- [ ] Ansioso: esperar uma hora antes de mandar a segunda mensagem, e respirar fundo nesse intervalo
- [ ] Ansioso: perguntar com calma o que aconteceu, em vez de cobrar
- [ ] Evitativo: dizer "isso me deixa desconfortável, mas quero tentar ter essa conversa"
- [ ] Evitativo: contar ao parceiro uma coisa que eu sinto e costumo guardar

01 Qual passo você escolheu, e em que situação vai usar?

7. A conversa com quem está do seu lado

A ferramenta que a Alana mais destaca é contar ao parceiro o que você descobriu sobre si. Não como desculpa, e sim como pedido de ajuda. Prepare a sua versão.

01 **O que eu percebi sobre o meu jeito de me relacionar, e como isso aparece na nossa relação:**

02 **O que eu vou fazer da minha parte:**

03 **O que eu peço a você (uma coisa pequena e possível):**

Para fechar

> *Quando você entende a sua dificuldade e consegue falar isso para o outro, isso por si só já cria mais empatia.*

01 **Depois de responder este caderno, o que você entende hoje sobre o seu jeito de amar que não entendia antes?**

Se o mesmo padrão se repete com pessoas diferentes, o autoconhecimento é o começo, não o fim. Na terapia você aprende a reconhecer o padrão no momento em que ele dispara e a construir uma comunicação que cria segurança em vez de tensão. 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).