Psicologia na prática

WORKBOOK



# Quem está no comando?

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

# Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "Como controlar emoções fora do controle". Nele, a Alana mostra que controlar emoções não é suprimir nem fingir que elas não existem: é aprender a administrar o que você sente com mais consciência.

O mapa do episódio são as três formas de pensar da Terapia Comportamental Dialética: a mente racional, a mente emocional e a mente sábia. Aqui você vai descobrir qual delas anda no comando e treinar o acesso à mais equilibrada.

**COMO USAR**

Reserve dez minutos por página, em dias diferentes. A página 2 desmonta uma emoção em partes. As páginas 3 a 5 são o teste das três mentes. A página 6 traz a pergunta da sabedoria, a página 7 é um registro de sete dias e a página 8 fecha o percurso.

> *Entre o que acontece e como você age, existe um espaço.*

**Uma observação importante:** se alguma pergunta trouxer uma dor grande demais, pare. Isso não é fracasso: é sinal de que o assunto pede companhia, e é o tipo de coisa que se trabalha na terapia. Em emergência, ligue 188 (CVV).

# Emoção não é só sentimento

Uma emoção tem quatro partes: sensação física, pensamento, impulso para a ação e comportamento. Escolha uma emoção forte dos últimos dias e desmonte.

**01** **O que aconteceu, e o que você sentiu no corpo? Nó na garganta, coração acelerado, peso, calor?**

**02** **Que pensamentos vieram junto? Escreva como eles apareceram, mesmo os catastróficos.**

**03** **Qual foi o impulso (gritar, sair correndo, se isolar) e o que você efetivamente fez?**

# Teste, parte 1: a razão no comando

A mente racional é ótima para o orçamento e para a emergência. O problema é morar só nela. Marque o que parece com você hoje.

- [ ] Eu costumo ignorar o que estou sentindo na hora de tomar decisões
- [ ] Tenho sempre uma justificativa lógica para tudo, mesmo quando ainda estou abalada
- [ ] Muitas vezes nem sei direito o que sinto, só sei que preciso seguir em frente
- [ ] Fico mais à vontade falando de fatos do que das minhas emoções

> **LEMBRETE**
>
> Ser muito racional não é o mesmo que ser emocionalmente inteligente. Emoção ignorada não desaparece: ela se acumula.

**01** **Que emoção você tem dito que "não faz sentido" sentir? O que ela pode estar tentando avisar?**

**02** **Onde você respondeu "está tudo bem" nesta semana sem estar?**

# Teste, parte 2: a emoção no comando

Na mente emocional, o que você sente decide o que você faz, sem filtro. Vale para a raiva, para a tristeza e também para a paixão. Marque o que parece com você hoje.

- [ ] Eu ajo por impulso com frequência, e depois me arrependo do que disse ou fiz
- [ ] Vivo situações de crise em que a emoção é tão intensa que fica difícil pensar
- [ ] Minhas decisões se baseiam quase só no que senti sobre o que aconteceu
- [ ] Depois de decidir, fico insegura, me perguntando se fiz a escolha certa

**01** **Complete com a sua regra mais frequente: "se eu estou _____, então eu _____". Exemplo: "se estou ansiosa, então cancelo o compromisso".**

**02** **O que essa regra já custou a você? Pense em relacionamentos, trabalho e dinheiro.**

# Teste, parte 3: a mente sábia no comando

A mente sábia é quando você sente, mas também pensa. É quando você une o coração e a cabeça. Marque o que já acontece com você.

- [ ] Ao decidir, levo em conta tanto o que sinto quanto o que penso
- [ ] Depois de decidir, costumo ficar em paz, alinhada comigo mesma
- [ ] Eu me permito sentir as minhas emoções, mesmo as desconfortáveis
- [ ] Minhas ações costumam me aproximar das minhas metas de longo prazo

**Nesta semana, com que frequência você decidiu a partir da mente sábia?** De 0 (nunca) a 10 (quase sempre). Volte aqui depois da página 7 e marque de novo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

> *Esse self sábio já existe dentro de você. Você só precisa aprender a escutá-lo com mais frequência.*

**01 Lembre de uma vez em que você estava com raiva, triste ou ansiosa e mesmo assim escolheu bem. O que você fez de diferente?**

# A pergunta da sabedoria

Quando a situação apertar, pergunte: "o que a minha mente sábia me diria agora?". Se a resposta não vier, empreste a sabedoria de alguém: sua mãe, uma amiga, um personagem, alguém da sua fé.

**01** **Quem representa sabedoria para você? O que essa pessoa tem que você admira?**

**02** **Escolha uma situação em aberto que está mexendo com você. O que essa pessoa faria no seu lugar?**

**03** **Agora feche os olhos, faça a pergunta em silêncio e só escute. Que resposta veio?**

# Sete dias de checagem mental

Uma vez por dia, no momento em que as coisas ficarem difíceis, pare e pergunte: quem está no comando agora? Anote uma situação por dia.

| Dia | O que aconteceu | Quem estava no comando | O que escolhi fazer |
|---|---|---|---|
| Seg | | | |
| Ter | | | |
| Qua | | | |
| Qui | | | |
| Sex | | | |
| Sáb | | | |
| Dom | | | |

**COMO PREENCHER**

Na terceira coluna, escreva racional, emocional ou sábia. Não vale se julgar: a checagem serve para perceber, e perceber já aumenta o espaço.

**01 Onde vai ficar o seu lembrete? Post-it no espelho, alarme no horário em que você costuma se estressar, um símbolo à vista?**

# Para fechar: o tamanho do seu espaço

O espaço entre o que acontece e a sua reação cresce com autoconsciência. Volte à escala da página 5, marque de novo e olhe para a semana que passou.

**01** **Em que situação desta semana você percebeu o espaço e conseguiu escolher como agir? O que ajudou?**

**Se as reações impulsivas têm custado caro, se as crises são frequentes ou se você já não sabe dizer o que sente, o próximo passo é a terapia.** Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas de Terapia Cognitivo-Comportamental, online, de onde você estiver.

Encontre sua psicóloga na Psi do Futuro

**Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico.** Se você está passando por sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas), ou acesse cvv.org.br. Em emergência, procure o pronto-socorro mais próximo ou ligue 192 (SAMU).