Psicologia na prática

WORKBOOK



Imaturidade emocional no relacionamento

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

RELACIONAMENTOS

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar listou cinco sinais de imaturidade emocional que aparecem dentro das relações amorosas. Não como rótulo, e sim como diagnóstico: o primeiro passo para mudar um comportamento é conseguir enxergá-lo. E maturidade emocional não vem com a idade. Vem de começar a jornada de se conhecer.

COMO USAR

Este caderno não serve para rotular ninguém, nem você, nem quem está com você. Serve para nomear comportamentos, porque comportamento nomeado é comportamento que pode mudar. Escolha um sinal por vez.

> *"Não é o amor que mantém o relacionamento. É a forma de se relacionar que mantém o amor."*

1. Onde você se reconhece

Marque os sinais que aparecem na sua relação, ou que apareceram nas anteriores.

- [ ] Preciso do outro para me sentir bem: se ele está bem comigo, eu estou bem; se não está, eu desabo
- [ ] Não digo o que preciso, ou digo gritando
- [ ] As brigas terminam em ameaça de término, não em acordo
- [ ] Não consigo me abrir sobre o que sinto
- [ ] Só dou quando recebo primeiro: só sou carinhosa se ele for carinhoso

01 Qual desses te deu um leve incômodo ao ler? Normalmente é por ele que vale começar.

2. Precisar do outro para se sentir bem

Depender, em alguma medida, de quem a gente ama faz parte de ser humano. O problema é quando o outro vira a única forma de você se regular. De 0 a 10, quanto isso acontece com você?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Em que situações a falta de resposta ou a indisponibilidade dele te afeta mais do que deveria?**

02 **O que é seu e existe fora da relação: amizades, prazeres, decisões que você toma sem consultar ninguém?**

3. Dizer o que precisa, sem gritar e sem calar

A imaturidade na comunicação aparece nos dois extremos: a explosão e o recolhimento. O silêncio parece educação, mas é uma bomba com pavio longo. A saída é trocar a acusação pelo pedido.

> **EXEMPLO**
>
> Em vez de "você nunca me dá atenção", experimente "eu tenho sentido falta de nós dois juntos sem celular, podemos reservar uma noite?". A primeira frase produz defesa. A segunda produz resposta.

01 **Qual é a acusação que você mais repete, ou que mais engole?**

02 **Reescreva como pedido concreto, do jeito que você diria em voz alta:**

4. Brigas que terminam em acordo

Maturidade não é ausência de conflito. É sair do conflito com um acordo em vez de uma ferida. Marque o que acontece nas suas brigas.

- [ ] A discussão vira disputa sobre quem está certo
- [ ] Eu preciso da última palavra
- [ ] Espero que o outro venha atrás, nunca sou eu quem puxa a conversa
- [ ] O término aparece como ameaça no meio da briga
- [ ] Dias depois tudo volta ao normal sem que nada tenha sido resolvido

01 **Que regra simples vocês podem combinar, fora da briga? (por exemplo: ninguém ameaça terminar durante uma discussão; quem precisar de pausa pede pausa e marca a hora de voltar)**

5. Se abrir e dar sem placar

Se abrir não é transformar a relação num plantão terapêutico. É conseguir dizer o que está acontecendo com você, sem despejar como cobrança e sem esconder até virar ressentimento.

01 **Uma coisa que você vem guardando e pode contar esta semana. Comece com: "tem uma coisa que eu queria te contar, e eu tenho um pouco de dificuldade de falar disso".**

Manter a contabilidade da relação não é justiça, é sintoma. Escolha um gesto pequeno que você faz sem avisar, sem cobrar e sem esperar retorno imediato.

02 **Qual vai ser o seu gesto desta semana?**

6. Uma semana, um movimento

Tentar mudar tudo junto costuma terminar em nada mudando. Escolha um sinal, encontre o comportamento (não o traço), faça o movimento maduro uma vez e repare no que de fato aconteceu depois.

Dia	O comportamento	O movimento que fiz	O que aconteceu
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **No fim da semana: o que mudou na relação, mesmo que pouco?**

Para fechar

Alguns sinais de que o trabalho pede acompanhamento: o mesmo roteiro se repete com parceiros diferentes; você entende o que precisa fazer e, na hora, faz o contrário; a ansiedade de estar sozinha te mantém em relações que já não fazem bem.

01 **Algum desses aparece na sua história? Qual?**

Reconhecer o padrão é uma coisa. Mudar um padrão que se repete há anos é outra. Existe uma história por trás do comportamento, e ela não se desfaz só com informação. A terapia trata a origem, não só o sintoma. 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).