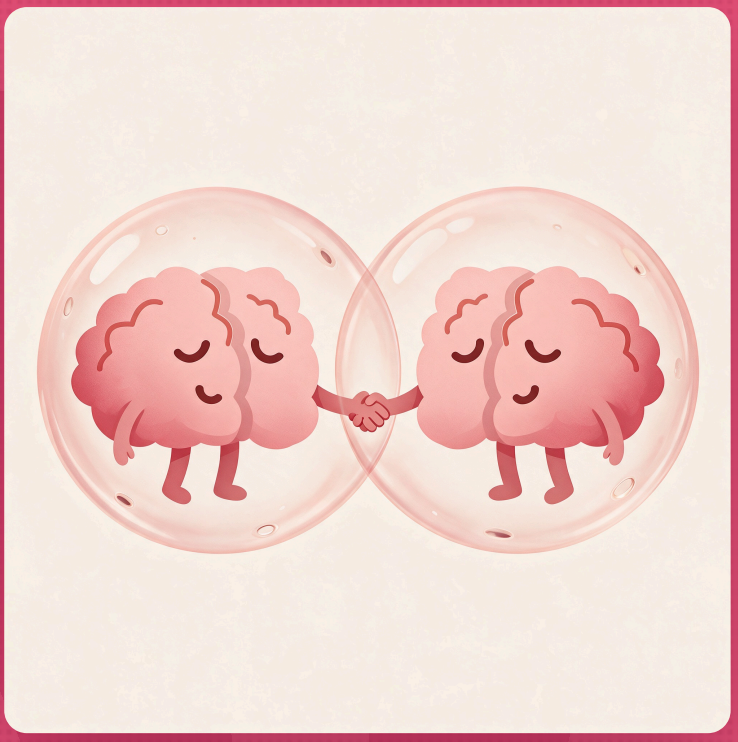
Psicologia na prática

WORKBOOK



Limites não afastam, eles aproximam

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

RELACIONAMENTOS

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio **"Precisamos conversar sobre limites nos relacionamentos"**, a Alana desmonta a ideia de que colocar limite é criar distância. É o contrário: sem limite não existem duas pessoas se encontrando, existe uma mistura. Este workbook transforma o episódio em prática, e ele não vai te ensinar frases prontas para dizer não. Vai te ajudar a enxergar como os seus limites funcionam hoje, de onde eles vieram e o que precisa mudar em cada relação.

COMO USAR

Reserve de 20 a 30 minutos num lugar tranquilo. Antes de responder, **escolha uma relação específica** (seu par, sua mãe, uma amiga, alguém do trabalho) e mantenha essa pessoa em mente do começo ao fim. Limite não se avalia no geral, se avalia num vínculo. Escreva as respostas, não pense apenas: escrever desacelera a mente e revela o que a resposta automática esconde.

> *"A falsa ideia é que o limite impede a conexão. Na realidade, é o limite que possibilita uma conexão verdadeira."*

O percurso tem três partes, na mesma ordem do episódio: primeiro você olha para **a sua pele**, quanto ela está aberta ou fechada nesta relação; depois volta para **a casa onde você aprendeu** a se relacionar; e por fim treina a parte de que quase ninguém fala, **respeitar o limite do outro**.

Relação escolhida para este workbook:

Parte 1 · Como está a sua pele

A pele precisa de poros para respirar e de resistência para proteger. Fechada demais, resseca. Aberta em carne viva, não protege nada. É assim que um limite funciona, e é isso que você vai medir agora nesta relação.

De 0 a 10, quanto entra do outro em você sem passar por nenhum filtro? (0 = nada entra, 10 = tudo entra e me desorganiza)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Marque abaixo o que acontece com você **nesta relação**:

- [ ] Absorvo o humor da outra pessoa em poucos minutos, mesmo sem entender o que houve
- [ ] Assumo como meus problemas que não são meus
- [ ] Digo sim quando queria dizer não, e depois fico com raiva de mim
- [ ] Preciso de aprovação dela para tomar decisões que só dizem respeito a mim
- [ ] Fico dias sem contar algo importante porque acho que não vale a pena falar
- [ ] Prefiro me afastar a explicar o que me incomodou
- [ ] Ela não sabe o que eu sinto sobre assuntos centrais da minha vida

01 Olhando as suas marcações: nesta relação a sua pele está mais aberta demais ou mais fechada demais? Dê um exemplo concreto da última semana.

LEMBRETE

Os dois extremos machucam. Limite frouxo demais leva à fusão e à perda de identidade. Limite rígido demais leva à distância e à indiferença. Não existe prêmio

Parte 2 · Onde você aprendeu isso

Ninguém escolhe do zero como lida com limites. A gente aprende cedo, observando. As perguntas abaixo não procuram culpados: seus pais também aprenderam com alguém.

01 **Na casa em que você cresceu, as pessoas falavam sobre o que sentiam, ou era tudo velado? Dê um exemplo.**

02 **Você tinha privacidade, ou tudo de todo mundo era assunto de todo mundo? Como isso aparecia no dia a dia?**

03 **Quando você teve um problema sério, havia com quem contar, ou a mensagem foi "se vira"?**

04 **Complete a frase que ficou de tudo isso: "Se eu disser o que penso nesta relação, então..."**

COMO USAR

Essa frase provavelmente foi verdadeira em algum momento e te protegeu. A pergunta não é se ela foi útil, e sim se ela continua verdadeira na relação que você escolheu no

Parte 3 · Respeitar o limite do outro

> *"Até onde eu consigo aceitar o outro como ele é, em vez de tentar obrigá-lo a ser como eu sou?"*

01 **Em que ponto você tenta mudar essa pessoa para que ela fique mais parecida com você? Seja específico: o que você cobra, com que frequência?**

02 **Nesse ponto, o que é cuidado legítimo e o que é controle? Escreva a diferença com as suas palavras.**

Durante a semana, registre as situações em que um limite apareceu, seu ou do outro. O objetivo não é acertar sempre, é enxergar o padrão.

Dia	Situação	Era limite meu ou do outro?	O que eu fiz

ATENÇÃO

Respeitar o limite do outro não é tolerar tudo. Aceitar as escolhas de alguém sobre a própria vida é uma coisa. Aceitar comportamento que machuca você é outra, e essa

Parte 4 · O ajuste desta semana

Limites são negociados o tempo todo e mudam com a relação. Por isso a pergunta final do episódio não é "eu tenho limites?", e sim:

01 **Neste momento da minha vida, nesta relação, meus limites precisam ficar mais firmes ou mais flexíveis? Por quê?**

02 **Escreva uma frase que você vai dizer nesta semana. Curta, sem justificativa longa e sem pedido de desculpas. (Ex.: "hoje eu preciso de um tempo sozinha", "prefiro não falar sobre isso agora", "queria te contar uma coisa que ando sentindo")**

03 **Quando e para quem você vai dizer isso? Marque um dia.**

De 0 a 10, quanto você se sente capaz de sustentar essa frase depois de dita? Marque hoje e volte aqui em um mês.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Se você entende o que precisa dizer e na hora não consegue dizer, o trabalho não é de técnica, é de crença: "se eu disser não, vou ser abandonada", "se eu precisar de alguém, vou ficar na mão". É esse tipo de padrão que a terapia trata. Na Psi do Futuro, nossa tecnologia indica as psicólogas mais compatíveis com você.