Psicologia na prática

WORKBOOK



Medo de desagradar

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar falou sobre o que se costuma chamar de síndrome da boazinha. Não é diagnóstico: é um padrão aprendido. Muita gente foi elogiada por não dar trabalho, por evitar conflito, por colocar os outros na frente. E o que foi aprendido pode ser revisto. O objetivo aqui não é você parar de se importar com as pessoas. É parar de se abandonar para isso.

COMO USAR

Reserve uns 20 minutos para as primeiras seções, sozinha e sem pressa. A seção 5 é um registro de sete dias: deixe o caderno por perto. Responda com o que é verdade hoje, no seu padrão, não no que você gostaria que fosse.

> *"Você não fez aquilo de bom coração. Você fez esperando algo em troca."*

SOBRE A CULPA

Ela vai aparecer nos exercícios. No início é inevitável, e não significa que a decisão está errada.

1. Reconhecer o padrão

Marque as frases que descrevem o seu padrão, o que se repete, e não a exceção.

- [ ] Digo sim para pedidos que me sobrecarregam porque não quero parecer rude ou antipática
- [ ] Quando digo não, escrevo um parágrafo inteiro de justificativa
- [ ] Crio coragem, digo não, a pessoa insiste, e eu cedo
- [ ] Atendo mensagens e ligações fora do meu horário, mesmo sem querer
- [ ] Quando preciso de um favor e ouço não, sinto que as pessoas são ingratas
- [ ] Já deixei de tomar uma decisão importante por medo de desagradar alguém
- [ ] Me sinto cansada e pouco valorizada, mesmo fazendo tanto pelos outros
- [ ] Às vezes sinto que perdi a minha identidade dentro das relações

01 Descreva uma cena recente em que você disse sim querendo dizer não. O que sentiu na hora, e o que sentiu depois?

2. De onde vem

Ninguém nasce com medo de desagradar. A pessoa aprende, e aprende cedo. Cada elogio por ser quietinha e obediente ensina uma lição silenciosa: para ser aceita e amada, preciso colocar as necessidades dos outros em primeiro lugar.

01 **Pensando na sua infância: por quais comportamentos você era elogiada? O que isso pode ter ensinado a você sobre ser amada?**

02 **Em quais relações de hoje esse aprendizado aparece mais: trabalho, família, amizades, relacionamento?**

3. A pergunta que desmonta o medo

Foi esta pergunta que a Alana se fez quando descobriu, na própria história, o medo de desagradar por trás do comportamento de boazinha. Pense num não que você está devendo a alguém agora.

01 **A quem eu preciso dizer não, e sobre o quê?**

02 **E se eu desagradasse essa pessoa? Qual é o pior que poderia acontecer?**

03 **Isso já aconteceu antes? Se acontecesse, eu sobreviveria? O que eu faria?**

4. Como você está hoje

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

Culpa ao dizer não. Quanto eu me sinto egoísta quando recuso um pedido?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Necessidade de aprovação. Quanto o meu valor depende de as pessoas gostarem de mim?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Firmeza diante da insistência. Quanto eu consigo sustentar um não quando a pessoa insiste?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

LEMBRETE

Se um não é suficiente para alguém desistir de você ou deixar de gostar de você, talvez essa não seja uma pessoa com quem você queira conviver de perto. O seu tempo e a sua energia são preciosos.

5. Sete dias de treino

Toda vez que estiver prestes a dizer sim, pergunte: "isso é o que eu quero, ou é pressão?". Registre uma situação por dia. Vale também o sim escolhido de coração: o que importa é saber a diferença entre fazer por medo e fazer por escolha.

Dia	O pedido	Eu queria?	O que respondi	Culpa 0 a 10
Seg				
Ter				
Qua				
Qui				
Sex				
Sáb				
Dom				

01 **No fim da semana: a culpa diminuiu ao longo dos dias? Alguém deixou de gostar de você por causa de um não?**

6. Frases para os momentos difíceis

Você pode ser honesta sem ser grosseira, e não precisa de um parágrafo de explicação. Marque as que vai usar.

- [ ] Para o convite: "Muito obrigada pelo convite, hoje infelizmente não vou poder ir."
- [ ] Para a insistência: "Eu já disse que não vou poder. Fico honrada com o seu desejo, mas não poderei desta vez."
- [ ] Para o fora de horário: "A gente pode conversar amanhã de manhã? Às 8 estou no escritório."
- [ ] Para a pessoa que suga: "Eu me importo com você, mas de madrugada eu não vou poder atender."

01 **Escreva, com as suas palavras, o não que você está devendo. Do jeito que diria em voz alta.**

7. Os meus limites, por escrito

Comece identificando quais limites você quer impor, em cada área. Escreva um por área, de forma concreta e educada.

01 **No trabalho (horário, tarefas extras, disponibilidade):**

02 **Na família (eventos, ajuda, decisões que são minhas):**

03 **Nas amizades e no relacionamento (tempo, energia, o que eu aceito e o que não aceito):**

Para fechar

01 **Uma conquista minha que eu não valorizo o suficiente, e que não depende da aprovação de ninguém:**

Se você já tentou dizer não várias vezes e sempre volta a ceder, o autoconhecimento é o começo, não o fim. Na terapia, você identifica as crenças que dizem que o seu valor está em agradar e treina, na prática, o não que nunca aprendeu a dar. 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).