Psicologia na prática

WORKBOOK



Não me sinto adulta

Entendendo a mente de Camila Fremder

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Este workbook nasceu do episódio "Entendendo a mente de: Camila Fremder". Na conversa, a Alana e a Camila mostram que dá para ter carreira, família e contas em dia e, mesmo assim, carregar medos e inseguranças de criança. E que reconhecer esse lado é sinal de maturidade, não de fraqueza.

Aqui você vai procurar a origem de alguns hábitos, olhar para as suas inseguranças com mais gentileza e treinar a lição que a Camila tirou de 20 anos de análise: o outro não mora dentro da sua cabeça.

COMO USAR

Faça uma página por dia, com calma e sem pressa de acertar. As páginas 2 e 3 olham para o passado, a 4 para as suas inseguranças de hoje, a 5 e a 6 treinam conversas e permissões, a 7 é um registro de sete dias e a 8 fecha com o que você leva daqui.

> *Ter consciência de que existe em você um lugar que ainda tem medo não te torna imatura. Te torna alguém que se conhece.*

Hábitos que nunca souberam que a situação mudou

A Camila acordava todas as noites achando que tinha insônia. Na terapia, descobriu que continuava acordando para receber o pai, que chegava tarde quando ela era criança. Quando entendeu isso, parou de acordar.

01 **Que comportamento seu você chama de "jeito de ser", mas que talvez tenha começado como resposta a alguma situação da infância?**

02 **Naquela época, para que esse comportamento servia? O que ele protegia ou garantia?**

03 **O que mudou de lá para cá? Escreva uma frase que conte a esse hábito que a situação hoje é outra.**

Medos que nem são seus

O medo do escuro da Camila veio da avó e passou pela mãe. Ninguém ensinou: ela aprendeu observando. Muitos medos chegam assim, de geração em geração, e por isso parecem "o jeito da família".

01 **Que medo ou preocupação você reconhece em você e também em alguém da sua família (mãe, pai, avós)?**

02 **Em que situação você viu essa pessoa sentir esse medo? O que fazia sentido na história dela?**

03 **Desse jeito de sentir, o que você quer passar adiante e o que quer que pare em você?**

O seu lado imaturo, sem vergonha

A Camila conta que é muito mais cansativo fingir que está tudo bem do que admitir os próprios medos. Marque o que você reconhece em você hoje.

- [ ] Tenho medos que acho que um adulto não deveria ter
- [ ] Ainda me preocupo muito com o que vão achar de mim
- [ ] Às vezes sinto que estou fingindo ser adulta
- [ ] Tenho dificuldade de dizer não
- [ ] Escondo inseguranças para parecer que dou conta
- [ ] Me sinto burra ou insuficiente em algumas áreas
- [ ] Sinto culpa quando descanso ou me divirto

01 **Escolha um item marcado. Como você falaria dele para uma amiga querida que sentisse o mesmo? Agora escreva isso para você.**

O outro não mora na sua cabeça

A grande lição de terapia da Camila: o que é fácil ou importante para você pode não ser para o outro. Em vez de esperar que a pessoa adivinhe, ela abre a conversa com um roteiro simples.

01 **Que chateação você está guardando, esperando que alguém perceba sozinho?**

02 **Monte a sua conversa: "deixa eu te falar uma coisa. Para mim aconteceu assim..."**

03 **Continue: "e eu me senti... Não sei como foi para você, mas achei melhor te falar porque..."**

Se permitir também é coisa de adulto

A Camila ainda está aprendendo a se divertir sem culpa. Um amigo se espantou quando ela, pela primeira vez, disse onde queria almoçar. O que tem ajudado são gestos pequenos: um cinema só para ela, um encontro com amigos numa semana corrida.

Quanta culpa você sente quando para para descansar ou fazer algo só por prazer? (0 = nenhuma, 10 = muita)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Quando você descansa, que frase aparece na sua cabeça? ("eu deveria estar trabalhando", "não mereço"...)**

02 **Que coisa pequena você vai fazer nesta semana só porque você quer? Quando?**

Sete dias se olhando com gentileza

Durante uma semana, registre um momento por dia em que você se sentiu "pequena" e como respondeu a ele. Não é para se corrigir, é para se conhecer.

Dia	Situação	O que senti	Como me tratei
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **No fim da semana: em que momento você conseguiu ser mais amiga de si mesma?**

Para levar com você

> *Tem lugares em que eu vou ser burra, e tudo bem. Tem outros em que eu não sou.*

01 **Em que você é boa de verdade? E com o que você pode fazer as pazes por não ser?**

Se alguns medos e padrões continuam decidindo por você, mesmo depois de entendê-los, o próximo passo é a terapia. Na Psi do Futuro, você encontra psicólogas que ajudam a ligar os pontos entre a sua história e o que você vive hoje, 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).