Psicologia na prática

WORKBOOK



Por que tudo me fere?

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

SAÚDE MENTAL

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar falou de quem se magoa com facilidade: um comentário vira crítica, uma resposta atrasada vira rejeição, uma opinião contrária vira ataque. Isso não é frescura nem drama. Muitas vezes é uma ferida antiga esperando um gatilho. E a mágoa não nasce do que aconteceu, nasce do que a gente pensou sobre o que aconteceu. A proposta é manter a sensibilidade e ganhar estrutura emocional.

COMO USAR

Faça uma página por dia, sem pressa e sem julgamento. A ideia não é deixar de sentir, e sim aprender a sentir sem se perder de si. Se você convive com alguém que se magoa fácil, a seção 6 foi pensada para você.

> *"A sensibilidade emocional é bonita. Mas a sensibilidade sem estrutura emocional vira sofrimento."*

1. Quando pouco dói muito

De 0 a 10, com que facilidade você se magoa hoje? (0 = quase nada me atinge; 10 = qualquer coisa me fere)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 **Lembre da última vez em que algo pequeno doeu muito. O que foi dito ou feito, exatamente?**

02 **O que você sentiu no corpo? (aperto no peito, rosto quente, mente acelerada)**

03 **Quanto tempo você ficou remoendo? O que fez depois: se afastou, se defendeu, se encolheu?**

2. Os gatilhos mais comuns

Marque as situações que costumam te ferir mais do que deveriam.

- [ ] Um feedback no trabalho, mesmo dito com cuidado
- [ ] Uma resposta mais seca ou que demora a chegar
- [ ] Não ser incluída num encontro ou numa conversa
- [ ] Alguém discordar da minha opinião
- [ ] Um comentário do parceiro, como "você podia ter me avisado"
- [ ] Um tom, um olhar ou um silêncio
- [ ] Pessoas mais diretas, que não medem as palavras

01 **Que conclusão sobre você aparece nessas horas? (não sou suficiente, não gostam de mim, não pertenço)**

3. De onde vem essa pele fina

Alana explica que esse padrão costuma ter raízes na infância: ter que ser perfeita para ser aceita, erros muito punidos, pouca validação, nunca saber se estava decepcionando alguém. A criança aprende: se algo parece errado, deve ser culpa minha.

01 **Como eram tratados os seus erros e as suas discordâncias quando você era criança?**

02 **Que regra silenciosa você aprendeu sobre amor e aprovação?**

03 **Quando você reage com medo, vergonha ou defesa, que idade você sente que tem?**

4. O fato e o significado

Você não sofre porque a pessoa demorou para responder. Você sofre porque, na sua interpretação, isso significa rejeição. Use a prática que Alana deixou para a semana sempre que sentir a mágoa chegando.

01 **O que aconteceu (só o fato)? E o que eu pensei sobre isso?**

02 **Que emoção veio? Isso tocou em alguma ferida antiga minha? A pessoa realmente quis me ofender?**

03 **Que outras interpretações existem? Qual delas me ajuda a crescer?**

5. Uma semana acendendo a luz

Perguntar antes de concluir é como acender a luz num cômodo escuro. A cada mágoa da semana, registre o fato, a interpretação automática e uma interpretação alternativa.

Dia	O que aconteceu	O que pensei na hora	Outra interpretação
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 **Que frase-âncora você vai colar no espelho ou no computador? Sugestões dela: "Nem tudo tem a ver comigo" e "Minha interpretação não é um fato".**

6. Se você convive com alguém assim

Para quem sente que precisa pisar em ovos, Alana propõe empatia e limites juntos: acolher sem carregar. Você pode validar o sentimento sem concordar com a interpretação. Por exemplo: "Eu tô vendo que isso te magoou, não foi minha intenção. A gente pode conversar sobre o que você entendeu?"

01 **Com quem você sente que precisa medir cada palavra? Como isso te afeta?**

02 **Como você costuma reagir quando essa pessoa se magoa? Tenta provar o tempo todo que não está rejeitando?**

03 **Escreva a frase que você vai usar na próxima vez, com cuidado e com clareza.**

Para fechar

01 **Qual é o primeiro sinal de que a sua criança ferida pegou o volante? O que o seu lado adulto e saudável diria nessa hora?**

Dá para construir uma pele emocional mais forte, sem ficar dura. Na terapia você trabalha as feridas que deixam tudo pessoal, aprende a desafiar os pensamentos automáticos e reconstrói a sua base emocional. Ela não te transforma em alguém frio: te transforma em alguém inteiro. 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).