

Que versão de você aprendeu a existir para ser aceito(a), amado(a) ou não dar trabalho?

Com o tempo, vamos aprendendo a ocupar determinados lugares nas relações: o responsável, o tranquilo, o engraçado, o forte, o inteligente, o que resolve, o que não incomoda, o que precisa de pouco. Certas formas de funcionar podem se tornar tão familiares que passamos a confundilas com quem somos. E não me entenda mal: adaptar-se faz parte da vida em sociedade. O desafio é perceber quando a adaptação deixou de ser uma escolha e passou a parecer a única forma possível de existir.

Pequena ação:

Pense em uma característica que as pessoas costumam elogiar em você. Agora escreva duas respostas:

1. Complete: *“Eu aprendi a ser o tipo de pessoa que...”*
2. Depois: *“Quando sou essa pessoa, eu ganho ..., mas talvez deixe de ...”*

O que uma pessoa precisa fazer para você confiar nela o suficiente para baixar a guarda?

Confiança não é apenas uma decisão racional: ela é composta por toda a experiência de consistência, previsibilidade e reparação dentro de uma relação. Pessoas diferem na facilidade com que concedem confiança e naquilo que consideram uma quebra significativa. Conhecer seus próprios critérios ajuda a compreender como você constrói e protege vínculos.

Pequena ação:

Observe quais destas condições têm maior peso para você:

- | | |
|---|--|
| ☐ sentir que não será julgado(a) | ☐ sentir que pode discordar |
| ☐ perceber reciprocidade | ☐ ter liberdade para estabelecer limites |
| ☐ ter tempo para conhecer a pessoa melhor | ☐ perceber consistência entre palavras e atitudes |
| ☐ sentir que pode mostrar vulnerabilidades | ☐ Outro: _____ |

Escolha uma condição que você considera indispensável e uma que você percebe que consegue flexibilizar.