

ATIVIDADE TERAPÊUTICA: JULGAMENTOS versus NECESSIDADES NÃO-ATENDIDAS

O objetivo desta atividade é identificar sentimentos e necessidades relacionados aos julgamentos, rótulos e acusações a respeito do que as pessoas “deveriam” fazer e do que elas “merecem”. Julgar e culpar se tornou natural para nós, por conta do padrão de comportamento estabelecido em nossa sociedade.

1. Liste (escreva) os julgamentos que flutuam com mais frequência em sua mente, usando como ponto de partida a frase: “Não gosto de pessoas que são...” ou “Não gosto de situações como...”
2. Após escrever todos os julgamentos negativos que emergiram, leia cada um deles, feche os olhos e conecte-se com pensamentos, sentimentos ou sensações presentes e registre logo após suas percepções.
3. Em seguida, considerando sua lista de julgamentos descrita no item 1, pergunte a si mesma(o) “Quando faço essa ideia a respeito de alguém ou de uma situação, do que estou precisando e não estou obtendo?” “Qual necessidade minha não está sendo atendida?”