RECURSOS PARA SE EXPLORAR · DILEMA 01

# *O diário de bordo do roteirista*

Um exercício para olhar suas escolhas invisíveis e recuperar sua liberdade

LIBERDADE E RESPONSABILIDADE

*«Ficar onde não estamos bem ou calar o que sentimos também é uma decisão. Às vezes buscamos mapas ou a aprovação dos outros para não ver uma verdade simples: não escolher já é escolher. E essa mesma responsabilidade que pesa é a que nos devolve o lápis.»*

SANDRA HEREDIA

> **Antes de começar.** Imprima e procure um momento tranquilo, sem pressa, com papel e caneta. Não há respostas certas: escreva o que surgir. Você pode fazer em vários dias.
> **Por que à mão.** Escrever à mão ativa mais conexões no cérebro do que digitar, e o que anotamos no papel costuma ser lembrado com mais facilidade do que o que escrevemos no celular (Umejima et al., 2021; Van der Weel e Van der Meer, 2024). Além disso, o papel afasta você das notificações e cria um espaço só seu.

PASSO 1

## O inventário da inércia

Às vezes sentimos que estamos presos pelas circunstâncias ou pelos outros. O olhar existencial nos convida a ver algo mais: sustentar uma situação que nos faz mal também é, de algum modo, uma escolha (Yalom, 1980).

Escreva três situações, relações ou conversas que você vem adiando há algum tempo.

1

2

3

PASSO 2

# A escolha invisível

Escolha uma das três, a que mais pesa hoje, e responda com honestidade e com carinho por você.

A **Qual situação você escolheu?**

B **Ao adiá-la, o que você está escolhendo todos os dias sem perceber?** Por exemplo: calar o meu incômodo, ficar em um lugar que já não me preenche, tolerar um tratamento que não quero.

C **Do que te protege manter as coisas como estão?** Talvez do medo de errar, da culpa ou de um conflito que você teme.

D **Em quem ou em quê você está deixando essa decisão?** Você espera um sinal, que o tempo resolva ou que a outra pessoa dê o primeiro passo?

PASSO 3

# O que custa não decidir

O que não escolhemos de forma consciente também deixa marcas. Deixe a teoria de lado e observe a sua experiência.

A **No seu corpo.** Feche os olhos por um momento e repare na sua postura. Onde você sente o peso de continuar adiando? Talvez um nó na garganta, um aperto no peito, tensão na mandíbula ou cansaço.

B **No seu tempo.** A cada dia em que você escolhe não olhar para isso, o que tira do seu presente? Quanta energia você gasta para sustentá-lo?

C **Nos seus vínculos.** Como essa situação afeta as suas outras relações? Aparece ressentimento, distância ou isolamento?

PASSO 4

# Recuperar o lápis

Ser quem escreve a sua história pode dar vertigem, mas também devolve liberdade: se você sustenta este capítulo, também pode mudar a próxima linha. Não é preciso resolver tudo hoje. Escolha um pequeno passo para esta semana.

**O meu pequeno passo será:**

**Quando vou fazer (dia e momento):**

## Por que ajuda

Os pequenos atos escolhidos de forma consciente reforçam a sensação de que podemos influenciar a nossa própria vida. A psicologia chama isso de *senso de agência* e *autoeficácia*, e costuma vir junto com uma menor sensação de bloqueio e de desamparo (Bandura, 1977; Maier e Seligman, 2016).

*Sua história é única. Seu processo também.*

Se quiser explorar isso em companhia, você pode me escrever em **sandraheredia.com**

## Referências


Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

Maier, S. F., e Seligman, M. E. P. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological Review, 123*(4), 349–367. https://doi.org/10.1037/rev0000033

Umejima, K., Ibaraki, T., Yamazaki, T., e Sakai, K. L. (2021). Paper notebooks vs. mobile devices: Brain activation differences during memory retrieval. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 15*, 634158. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.634158

Van der Weel, F. R., e Van der Meer, A. L. H. (2024). Handwriting but not typewriting leads to widespread brain connectivity: A high-density EEG study with implications for the classroom. *Frontiers in Psychology, 14*, 1219945. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219945

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.



**Aviso legal e ético.** Este documento é um recurso educativo de autoexploração e crescimento pessoal baseado na análise existencial. O seu download e utilização não constituem, nem substituem de forma alguma, um processo de psicoterapia formal, diagnóstico ou tratamento de saúde mental. Se você estiver passando por uma situação de crise ou sofrimento persistente, sugerimos buscar o acompanhamento de um profissional de saúde qualificado. Se você estiver em perigo ou pensando em se machucar, procure imediatamente os serviços de emergência do seu país.