



SAÚDE DO CASAMENTO

Como preservar seu relacionamento em momentos de crise?



BEATRIZ MENDES

psicóloga CRP 09/011536

QUEM SOU EU



Meu nome é Beatriz Mendes, sou psicóloga e tenho como principal objetivo usar ferramentas de autoconhecimento e habilidades relacionais, para ajudar casais a construir um relacionamento leve, de qualidade e saudável.

VAMOS FALAR SOBRE:



O QUE PROVOCA A CRISE?

4

E O AMOR ACABA?

07



COMO LIDAR COM A CRISE?

12

ENTRANDO EM ACORDO

20



O INGREDIENTE PRINCIPAL

24

"O NÓS" NO CASAMENTO

29



"O EU" NO CASAMENTO

34

O QUE PROVOCA A CRISE?

O casamento passa por várias fases. Podemos comparar com as estações do ano, que tem dias frios, calorosos, floridos e chuvosos.



Essas fases são frutos de mudanças na sociedade, como os efeitos da pandemia de 2020; no contexto familiar, como o nascimento de um filho; ou uma situação vivida por um membro da família, como quando o cônjuge perde o emprego.

O QUE PROVOCA A CRISE?

Cada mudança, positiva ou não, vai envolver emocionalmente todos os membros da família, principalmente o casal.

Nesses momentos de mudanças, de estresse, e de adaptação, se os cônjuges não estiverem fortes e em sintonia emocional, o casal pode vivenciar uma crise conjugal.



O QUE PROVOCA A CRISE?

Um momento de crise na vida do casal é algo natural, todo casal passa por isso. No entanto, é muito importante o casal cultivar momentos de calma. Isso vai ajudar a não desgastar a relação.



E O AMOR ACABA?

Como tudo na vida, os sentimentos são dinâmicos. Eles se transformam. Você pode se lembrar da época em que você namorava, quando os sentimentos eram mais intensos. Sentia um frio na barriga e o coração acelerava ao se aproximar do namorado (a) – isso é a paixão.

Hoje, ao estar casado (a), os sentimentos não são como eram antes. Provavelmente eles não são mais tão intensos.

E O AMOR ACABA?

No casamento vivemos sentimentos menos intensos, por estarmos mais seguros e adaptados com a presença da outra pessoa. O sentimento agradável, menos intenso e de mais segurança, é o que chamamos de amor.



E O AMOR ACABA?

Os sentimentos também podem existir simultaneamente. Por exemplo, a mágoa e o amor podem estar presentes em uma mesma pessoa. Muitas vezes, mesmo o amor não acabando na vida do casal, a mágoa pode fazer com que aconteça o rompimento.



E O AMOR ACABA?

Esse rompimento pode acontecer mesmo com os cônjuges dormindo na mesma cama. O casal passa a viver uma relação pesada, de muitos conflitos ou passa a viver como irmãos (sem atração ou mesmo sem relação sexual).



E O AMOR ACABA?

E sim, o amor pode acabar. Por isso é importante o casal cultivar bons sentimentos e bons momentos. O casamento é um organismo vivo, que está se transformando, precisa ser cuidado e alimentado diariamente.



COMO LIDAR COM A CRISE?

Quando estamos submersos em emoções que são desconfortáveis, como raiva, ciúmes, magoa e ansiedade, tendemos a ter reações defensivas. Os pensamentos ficam desorganizados e nossas percepções podem ficar distorcidas.

Isso tudo pode acontecer em meio a uma crise. E essa crise pode durar minutos, horas ou dias.

COMO LIDAR COM A CRISE?

Ao estarmos submersos em emoções que nos causam sofrimento, como a raiva, tendemos a alimentar essas emoções. Isso ocorre quando começamos a ter diversas lembranças de tudo que nosso parceiro (a) fez que nos causou o sofrimento.



COMO LIDAR COM A CRISE?

Nesse momento é importante usar a capacidade de se acalmar, para conseguir ter pensamentos mais claros sobre a situação. Conseguir se acalmar, faz com que a crise não tome maiores proporções.

Experimente:

- 1 Respire fundo 5 vezes, voltando sua atenção somente para a sua respiração.
- 2 Responda mentalmente a pergunta: O que de bom tenho nessa relação?

COMO LIDAR COM A CRISE?

Quando nosso cérebro entende que "estamos em perigo", entramos em um modo de "luta" ou "fuga". Isso acontece em qualquer momento de estresse, como quando estamos passando por uma crise conjugal. Nesse momento de tensão, tendemos a ter reações defensivas.



COMO LIDAR COM A CRISE?

Nos momentos de reações defensivas, ao querer queixar de nosso parceiro (a) ou expressar nossos sentimentos, podemos acabar agindo de forma destrutiva. Agir de forma destrutiva significa, muitas vezes, ferir a integridade da outra pessoa.

Exemplo:

Seu parceiro (a) não arrumou a cama como combinaram.

Você, com raiva, fala:

- Não acredito que você não arrumou a cama! Você é mesmo um preguiçoso (a)!

Provavelmente iniciarão uma discussão.

COMO LIDAR COM A CRISE?

No exemplo anterior, ao chamar o parceiro (a) de preguiçoso, você não estaria falando sobre o fato "arrumar a cama", mas sim fazendo um julgamento sobre a pessoa (chamando-a de preguiçosa). Quem escuta isso, se sente ameaçada e tenta se defender, inflando o problema.

Você tem o direito de se queixar, mas há como fazer isso sem ofender. Foque na resolução do problema!

COMO LIDAR COM A CRISE?

Experimente:

1

Responda mentalmente: O que especificamente te incomoda nesse momento?

2

Organize os seus pensamentos, fale com o seu cônjuge sobre como você se sente nessa situação e fale como será importante pra você se isso mudar.

Lembre-se que seu cônjuge também tem o direito de não concordar com suas queixas! Nesse caso, será necessário vocês aceitarem o que não pode ser mudado ou fazerem um acordo. Vamos falar sobre isso mais adiante.

COMO LIDAR COM A CRISE?

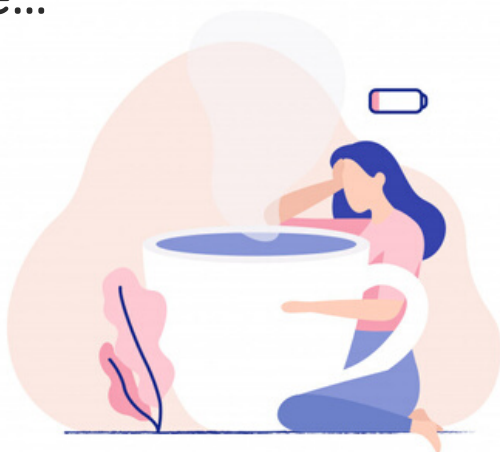
Ouçã com empatia as queixas dele (a), se esforce para se colocar no lugar do seu cõnjuge. Tente compreender o que estã por trãs das palavras, como medos e anseios.

Fale sobre suas queixas com o intuito de melhorar a relaçãõ, e nãõ de apontar os erros do seu parceiro (a), ou de mostrar o quanto vocẽ estã certo (a).

ENTRANDO EM ACORDO

No casamento, cada cônjuge precisa contribuir para a relação dar certo. Um relacionamento onde apenas um cede, cuida da relação e se esforça para dar certo, se desgasta mais facilmente.

Quem faz demais, se sente sobrecarregado e quem faz de menos, se sente incapaz, insuficiente...



ENTRANDO EM ACORDO

O acordo entre o casal facilita para que cada um ceda um pouco, se esforce e contribua de alguma maneira. Esse acordo também ajuda a evitar cobranças, desentendimentos e conflitos.

Os acordos podem ser feitos de forma verbal. Assim, cada um fala o que precisa e cada um fala o que pode fazer, focando naquilo é preciso para resolver o problema.

ENTRANDO EM ACORDO

Os acordos podem ser relacionados a responsabilidades, tarefas domésticas, tempo juntos... sobretudo que gera discórdia ou causa conflitos.

Exemplo:

- João, já que eu faço o almoço todos os dias, você pode cuidar do jantar?
- Vitória fazer o jantar fica meio difícil, às vezes chego muito tarde do trabalho. Eu consigo levar e trazer as crianças da escola.
- Ok João, vamos tentar dessa forma então.

ENTRANDO EM ACORDO

Espera-se que, diante de um acordo, as partes cumpram com as suas responsabilidades. Se um, ou mesmo os dois, não cumprem com o acordo, é importante conversarem sobre isso.

Levem em consideração a seguinte pergunta: O que está atrapalhando o cumprimento do acordo?

Não cumprir acordos pode levar a mais conflitos. Se for necessário, façam um novo acordo que seja possível de ser cumprido por todos.

O INGREDIENTE PRINCIPAL

Uma boa comunicação é o ingrediente principal para o casal ter um relacionamento de qualidade.

É por meio da expressão que externalizamos nossos pensamentos e sentimentos.

Quando falamos, podemos esclarecer o que esperamos do cônjuge, as nossas expectativas sobre o relacionamento e as nossas necessidades físicas e emocionais.

O INGREDIENTE PRINCIPAL

Um diálogo precisa ser de uma forma que favoreça a resolução de problemas e não o contrário. Assim, é importante conhecermos duas classificações para a fala: a **fala construtiva** e **fala destrutiva**.



O INGREDIENTE PRINCIPAL

Fala destrutiva:

Sempre que chego do trabalho nunca temos nada para comer! Você não consegue fazer nada direito nessa casa!

Fala construtiva:

Sempre que chego do trabalho, não temos nada pronto para comer. Chego em casa com fome e fico desapontado (a) com isso. O que podemos fazer para resolver? Vamos pensar juntos?

O INGREDIENTE PRINCIPAL

Pratique a forma construtiva de se comunicar, você perceberá os efeitos no seu dia a dia.

Não pense que o fato de você e seu cônjuge estarem juntos por muito tempo faz com que ele (a) sempre saiba o que você pensa. **O óbvio também precisa ser dito!**

O INGREDIENTE PRINCIPAL

Dica: Use a fala em favor do seu relacionamento.

Como fazer isso?

Valorize as qualidades de seu parceiro (a), fale sobre essas qualidades com ele (a).

Reconheça o que seu parceiro (a) faz de bom para você, para seu relacionamento ou para as pessoas que são importantes para você.

Agradeça!

O NÓS NO CASAMENTO

Tudo que fazemos a espera de um resultado positivo, precisa de investimento.

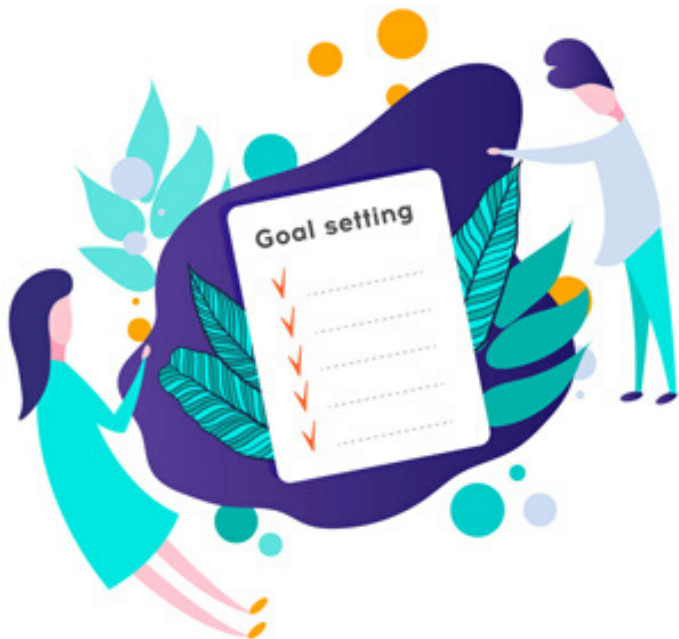
Se quero um corpo em forma, preciso investir tempo, talvez investir dinheiro e ter compromisso para conseguir o resultado que desejo, não é mesmo?



O NÓS NO CASAMENTO

Para termos um relacionamento de qualidade, também precisamos investir!

Investir em tempo de qualidade: dar atenção e cuidado para o relacionamento... e assim obter um resultado: ser feliz no casamento.



O NÓS NO CASAMENTO

Para isso, é necessário que os cônjuges tenham ou criem um espaço para o casal, onde possam fazer o que satisfaça as duas partes.

Quando me refiro a espaço, não quero dizer apenas "espaço físico". Isso envolve tempo, atenção e momentos de intimidade.



O NÓS NO CASAMENTO

Exemplos:

Quando for assistir um filme: se um odeia filme de terror e o outro não gosta de ação, mas os dois gostam de comédia, busquem um filme de comédia para assistirem juntos.

Na hora do sexo: é importante que os dois fiquem satisfeitos. Caso necessário, conversem sobre o que os dois gostam. Também é importante que cada um procure agradar o parceiro de alguma forma.

O NÓS NO CASAMENTO

É importante que o casal reconheça e busque as semelhanças. Investir e perceber as semelhanças, diminui as discórdias e dá a sensação boa de "esse é meu par".

Dica: Faça o exercício diário de ver o que vocês têm de semelhante, o que têm em comum: valores, visão de mundo, estilos de filmes preferidos, etc. Isso te ajudará a não focar apenas nas diferenças do casal, o que favorecerá na percepção positiva do seu casamento.

O EU NO CASAMENTO

Além do tempo para o casal, o que é chamado de "NÓS", é importante que cada um dos cônjuges invista no "Eu", ou seja, em si mesmo.

Investir em você é tão importante para a saúde de seu relacionamento quanto investir diretamente na relação. Vou te explicar o porquê...



O EU NO CASAMENTO

É importante não perdermos nossa individualidade: valores, crenças e outras características que nos diferenciam das outras pessoas.

A perda da individualidade em um relacionamento pode levar ao adoecimento emocional: frequente sensação de incapacidade, pensamentos de que não consegue viver sem o outro, pânico diante da possibilidade de ficar sozinho, ciúme patológico, dependência emocional, etc.

O EU NO CASAMENTO

Investir em você, vai evitar o seu adoecimento e vai favorecer o seu relacionamento. Assim, o seu parceiro (a) também terá o espaço dele (a) e não se sentirá sufocado por você ou pelas responsabilidades da relação.



O EU NO CASAMENTO

Você pode começar investindo no seu autoconhecimento. Isso vai te ajudar a diferenciar aquilo que é importante para você. Assim, você conseguirá expressar melhor suas vontades para o seu parceiro (a), a fim de criar aquele momento do "NÓS" da melhor forma.

Investir no seu autoconhecimento também é investir na sua saúde emocional.

O EU NO CASAMENTO

Dica: lancei um aplicativo gratuito para ajudar as pessoas no processo de autoconhecimento, o nome dele é Consciência Emocional.

O App tem vídeos e tarefas que podem te favorecer no cuidado de sua saúde emocional. Ele está disponível na App Store para iOS e na Google Play para Android.



O EU NO CASAMENTO

Não se esqueça: cuidar de si mesmo vai te ajudar a ter energia para cuidar de quem você ama.

Você pode praticar o autocuidado em diferentes áreas da sua vida.



O EU NO CASAMENTO

Dicas:

1- Autocuidado físico:

- Exercícios físicos
- Boa alimentação
- Higiene pessoal

2- Autocuidado mental:

- Ter um tempo só para você
- Manter pensamentos otimistas
- Meditação
- Ler bons livros

3- Autocuidado social.

- Ter uma rede de apoio
- Pedir ajuda quando for preciso
- Aceitar o que o outro consegue te oferecer

O EU NO CASAMENTO

4- Autocuidado emocional:

- Dizer não, quando necessário para respeitar os seus limites
- Não se comparar com outras pessoas
- Ver o que de bom aconteceu no seu dia
- Valorizar o que você está conseguindo fazer



IMPORTANTE!

Um relacionamento saudável é aquele em que os cônjuges QUEREM estar na relação. Se você sente que não CONSEGUE sair do relacionamento, mesmo não vendo mais sentido na relação, você pode ter uma dependência emocional. Nesse caso, procure um psicólogo.

Se você estiver passando por agressões físicas (chutes, socos, tapas, arranhões, abuso sexual, etc.) ou agressões verbais (xingamentos, humilhações e ameaças) peça ajuda ou denuncie.

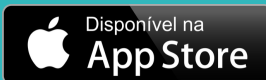
AGRADEÇO POR VOCÊ TER CHEGADO ATÉ
AQUI.

TE DESEJO UM CASAMENTO LEVE,
SAUDÁVEL E DE QUALIDADE!

SIM, É POSSÍVEL SER FELIZ NO
CASAMENTO!

 @beatrizmendes.psi

Baixe o Aplicativo Consciência
Emocional



www.beatrizmendes.com