



Terapia de Casal

COMUNICAÇÃO, CONEXÃO E CUIDADO

Um guia psicoeducativo para compreender padrões, atravessar conflitos e construir mudanças possíveis a dois.



Material psicoeducativo

Prefácio

Por que este e-book?

Relacionamentos íntimos podem ser fonte de afeto, apoio e crescimento - e também podem ativar vulnerabilidades, expectativas e padrões aprendidos ao longo da vida.

Este material foi criado para ajudar casais a observar o que acontece entre eles: como os conflitos começam, como se mantêm e quais pequenas mudanças podem favorecer mais segurança e parceria.

Quem sou?



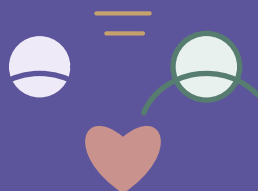
Kátia Teles é psicóloga clínica, CRP 05/19635, com atuação profissional desde 1996. Docente convidada e supervisora clínica na Pós-Graduação Lato Sensu em Terapia Cognitivo-Comportamental da PUC-Rio, atua na clínica de adultos e casais e na formação de psicólogos.

Uma ideia central

O objetivo não é eliminar todo conflito. Relações saudáveis também discordam. O que muda é a forma de conversar, reparar rupturas e proteger o vínculo enquanto os problemas são enfrentados.

Entendendo o ciclo do casal

Antes de tentar resolver o conteúdo de uma briga, vale compreender o processo que faz a conversa sair do eixo.



1. PADRÕES RELACIONAIS

O conflito raramente começa no ponto em que parece

Muitas discussões seguem um ciclo previsível. Um evento ativa uma interpretação; essa leitura desperta emoções; as emoções influenciam o comportamento; e a reação do parceiro alimenta uma nova interpretação.



Pergunta útil

"O que costuma acontecer entre nós, passo a passo, antes de chegarmos ao ponto em que ambos se sentem feridos?"

2. GATILHOS

Nem toda reação pertence apenas ao presente

Situações atuais podem tocar experiências antigas: medo de rejeição, abandono, crítica, desvalorização, invasão ou perda de autonomia. Quando isso acontece, a intensidade emocional pode ficar maior do que o fato isolado sugeriria.

O que pode me ativar

- Tom de voz que interpreto como crítica
- Silêncio ou afastamento
- Sensação de não ser prioridade
- Cobranças ou controle excessivo

O que eu preciso aprender a sinalizar

- “Estou me sentindo ameaçado(a)”
- “Preciso de alguns minutos”
- “Quero falar sem atacar”
- “Quero entender antes de responder”

Exercício em casal

Cada pessoa completa, sem interrupção: “Quando acontece _____, eu conto a mim mesmo(a) a história de que _____. Então eu sinto _____ e costumo _____. O que me ajudaria seria _____.”

Conversas mais seguras

Comunicação saudável não é “falar tudo”. É escolher como falar para aumentar a chance de ser compreendido.



Troque acusação por experiência pessoal

Frases globais e acusatórias costumam produzir defesa. Falar a partir da própria experiência reduz a necessidade de o outro se proteger imediatamente.

EM VEZ DE

“Você nunca me escuta.”

EXPERIMENTE

“Quando começo a falar e você olha o celular, eu me sinto pouco importante. Queria combinar alguns minutos sem tela para conversarmos.”

EM VEZ DE

“Você só pensa em você.”

EXPERIMENTE

“Quando decisões são tomadas sem me consultar, eu me sinto fora da parceria. Queria que escolhêssemos isso juntos.”

Estrutura: Quando acontece X + eu sinto Y + isso significa Z para mim + eu gostaria de pedir W.

Escutar não é concordar

É possível validar a experiência do parceiro sem abandonar a própria perspectiva. Validação significa mostrar que você compreendeu o que o outro sentiu e como chegou àquela leitura.

1

Pare

Interrompa a resposta automática e tire o foco de “ganhar”.

2

Repita

Resuma com suas palavras o que entendeu.

3

Cheque

Pergunte: “Foi isso ou faltou algo importante?”

4

Valide

Reconheça o sentido emocional, mesmo que discorde dos fatos.

5

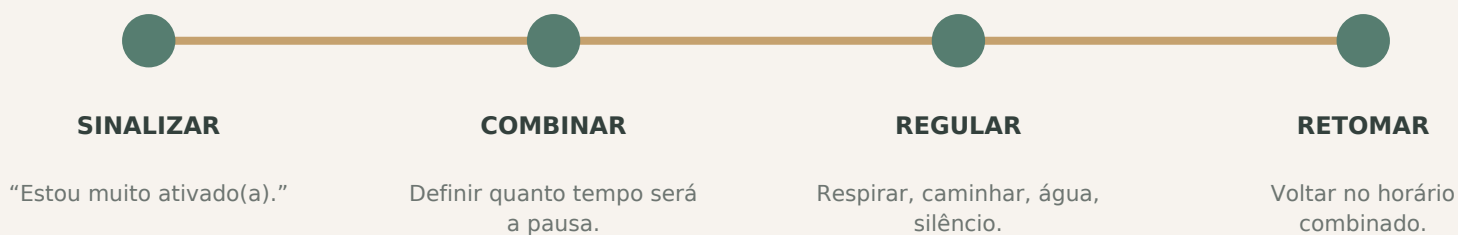
Responda

Só então apresente sua visão e faça um pedido concreto.

Uma frase simples pode mudar o ritmo da conversa: “Eu quero entender antes de me explicar.”

Quando a conversa ficou intensa demais

Persistir em uma discussão quando o corpo já está em estado de ameaça costuma aumentar ataques, impulsividade e distorções. Uma pausa pode proteger a relação - desde que não seja abandono.

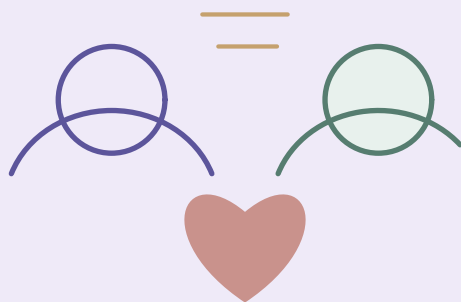


A pausa deixa de ajudar quando...

- é usada para punir ou controlar;
- não há previsão de retorno;
- vira silêncio prolongado para evitar qualquer assunto;
- um dos parceiros persegue o outro sem respeitar a pausa combinada.

Intimidade não começa no quarto

Ela é construída em microexperiências de segurança, presença e interesse.



“Conexão emocional, amizade e sexualidade se influenciam. Quando o vínculo está sobrecarregado por ressentimento, cobrança ou distância, o desejo também pode ser afetado.”

Proximidade se cultiva no cotidiano

O casal pode recuperar conexão sem transformar carinho em obrigação ou sexo em prova de amor. A conversa sobre intimidade precisa incluir consentimento, desejo, limites, contexto, saúde e diferenças individuais.

Presença

Momentos breves com atenção inteira podem valer mais do que muitas horas de convivência distraída.

Curiosidade

Pergunte de novo sobre o mundo interno de quem você ama; pessoas mudam.

Afeto

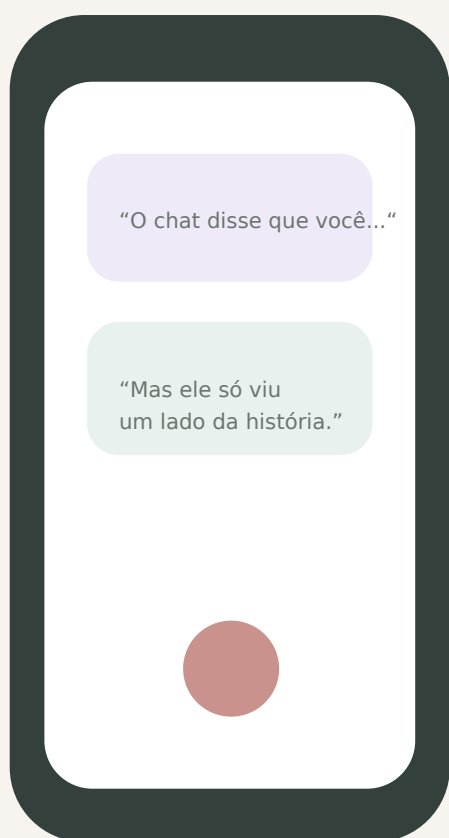
Toque, carinho e reconhecimento podem existir sem expectativa automática de relação sexual.

Sexualidade

Desejo não deve ser tratado como dívida. Conversas seguras ajudam a negociar ritmos, necessidades e limites.

Celular, redes e IA também entram na relação

Tecnologia pode aproximar, organizar a vida e oferecer informação. Também pode amplificar comparação, vigilância, ciúme, “phubbing” e conversas paralelas sobre o relacionamento sem participação do parceiro.



Três perguntas importantes

- O uso da tecnologia está substituindo conversas que precisam acontecer entre nós?
- Estamos usando mensagens, buscas ou IA para confirmar apenas a própria versão do conflito?
- Quais acordos digitais protegem privacidade, confiança e presença?

Na terapia: conteúdos de chats, redes ou pesquisas podem ser trazidos como material clínico. O foco não é decidir se a ferramenta “tem razão”, mas compreender como foi usada, que função cumpriu e o impacto que produziu no vínculo.

8. REPARAÇÃO

Depois da briga: o que reconstrói confiança?

Reparar não significa apagar o que aconteceu. É reconhecer o impacto, assumir a própria parte e criar condições para que a situação seja tratada de forma diferente no futuro.

Reconheça

“Eu vejo que te feri quando...”

Repare na prática

Mudanças repetidas valem mais que promessas intensas.

Assuma

Evite desculpas que começam com “mas você também...”

Acompanhe

Confiança retorna com consistência e tempo.

Escute o impacto

Pergunte o que aquela atitude significou para o outro.

Uma reparação eficaz combina três elementos: responsabilidade + empatia + mudança observável.

Nem todo conflito precisa virar disputa de caráter

Alguns problemas são emocionais; outros pedem organização prática. Misturar tudo em uma única discussão aumenta confusão. Para temas concretos, uma conversa estruturada pode ajudar.

- 1 Definam um problema por vez**
- 2 Cada pessoa apresenta sua necessidade**
- 3 Criem opções antes de escolher**
- 4 Façam um acordo específico e observável**
- 5 Marquem uma data para revisar**

Exemplo: “Durante as próximas duas semanas, vamos dividir X desta forma e rever no domingo à noite se funcionou.”

Uma reunião semanal de 20 minutos

Pequenas conversas frequentes evitam que incômodos se acumulem até virarem uma grande explosão. Escolham um momento previsível, sem celulares e sem começar quando um dos dois está exausto.

01 O que foi bom entre nós esta semana?

02 Houve algo que me afastou ou machucou?

03 Tem algum assunto prático que precisamos resolver?

04 O que posso fazer por você nos próximos dias?

05 O que queremos proteger como casal nesta semana?

Terminem com uma frase de reconhecimento sincero. Relações se fortalecem quando o esforço do outro é percebido e nomeado.

Terapia de casal pode ser um espaço de reorganização

É comum procurar terapia quando as tentativas do casal passam a repetir o mesmo ciclo, quando existe sofrimento importante ou quando decisões difíceis precisam ser pensadas com mais clareza.

Pode ser útil quando...

- as mesmas brigas se repetem;
- há afastamento emocional ou sexual;
- confiança foi abalada;
- a parentalidade está sobrecarregando a relação;
- há impasses sobre limites, família, dinheiro ou tecnologia.

Atenção à segurança

Quando há violência, ameaça, coerção, perseguição, controle coercitivo ou medo de represália, a prioridade é proteção e avaliação de risco. Nem todo caso é adequado para uma conversa conjunta imediata.

Procure apoio profissional e serviços de proteção/urgência quando necessário.

Este material não substitui avaliação profissional

E-books psicoeducativos podem ajudar a nomear padrões e iniciar conversas. Situações de sofrimento intenso, risco, violência, dependência, transtornos mentais ou crises exigem avaliação individualizada.

Mapa de uma conversa difícil

Use esta página sozinho(a) primeiro e depois compartilhe o que fizer sentido.

1. Qual foi a situação?

Descreva fatos observáveis, sem interpretar intenção.

2. O que eu pensei?

Que significado dei ao que aconteceu?

3. O que eu senti?

Nomeie emoções e intensidade.

4. O que eu fiz?

Ataquei, cobreí, evitei, me fechei, tentei reparar?

5. O que eu precisava?

Segurança, respeito, atenção, autonomia, afeto, previsibilidade...?

6. O que posso pedir de forma concreta?

Transforme necessidade em pedido observável.

Relações mudam quando os padrões mudam

O primeiro passo não precisa ser perfeito. Pode ser uma pausa feita a tempo, um pedido menos acusatório, uma escuta mais curiosa ou a decisão de procurar ajuda antes que o sofrimento cresça.



Psicologia Clínica • Adultos e Casais • CRP 05/19635

Material psicoeducativo - uso informativo