



# RELACIONAMENTOS

COMO TORNÁ-LOS MAIS SAUDÁVEIS E FELIZES?



**Dr. Marizil de Oliveira**

Psicólogo Clínico | CRP 09/11533



Sou Psicólogo Clínico, graduado pela PUC-GO, com Pós-graduação em Neurociência pela PUC-PR.

Focado no atendimento das psicopatologias originárias de traumas emocionais, como: transtornos de ansiedade, depressão, estresse e, também, em relacionamentos.

Acredito nos benefícios da saúde emocional e no poder de transformação de cada pessoa. Atendo adolescentes e adultos, tendo como abordagem a Terapia Cognitiva Comportamental, com foco na Terapia do Esquema.



 (62) 99600-0429

 (62) 99981-7022

 @psi.marizil

 marizil.com.br

Celina Park / Goiânia, GO



A vida não é um caminho que se trilha só. Somos inegavelmente influenciados pelas nossas relações, desde o nascimento.

A qualidade dessas relações tem efeitos diretos sobre o nosso bem-estar emocional, autoestima, segurança e sobre nossa visão de mundo. Somos, sim, em boa parte, frutos do nosso meio.

Este eBook **não** é um "manual sobre as relações". É, na verdade, um convite, para que você reflita - de forma leve, aberta e honesta - sobre seus papéis e sobre as dinâmicas das suas relações, sejam elas a dois, na família, no trabalho ou com amigos.

É, também, um estímulo para que você pense sobre a comunicação, sobre planos, confiança e decepções, ganhos e perdas.

Investir na qualidade das relações é nutrir a própria saúde emocional, reconhecendo e respeitando a importância do outro em sua vida - e vice-versa.

Isso significa pensar em si e nas pessoas que você mais ama, entendendo que partilhar boas relações significa ser mais feliz. Vamos juntos?

# ÍNDICE

 Clique no título para ir à página

	página
<u>Relações e saúde emocional</u>	05
<u>Os diferentes tipos de relações</u>	08
<u>A importância da comunicação</u>	11
<u>A confiança como base</u>	14
<u>Intimidade emocional</u>	17
<u>Intimidade sexual</u>	21
<u>Respeito, desde o início</u>	25
<u>Um olhar sobre a família</u>	28
<u>Um olhar sobre os amigos</u>	31
<u>As relações no trabalho</u>	34
<u>Relações homoafetivas</u>	37
<u>Relações amorosas saudáveis</u>	40
<u>Lidando com os conflitos</u>	44
<u>Solidão nos relacionamentos</u>	49
<u>Dependência emocional</u>	52
<u>Evitando o distanciamento</u>	55
<u>Lidando com a traição</u>	58
<u>A importância do perdão</u>	64
<u>Reconstruindo a confiança</u>	68
<u>O fim de um relacionamento</u>	71
<u>Perspectivas para o futuro</u>	74
<u>O poder das relações</u>	77

# RELAÇÕES E SAÚDE EMOCIONAL



# A importância das relações

## ► A construção, os impactos e os desafios

Os relacionamentos são parte fundamental da vida humana. Desde a infância, construímos relações com nossos pais, irmãos, amigos etc. Com o tempo, essas relações evoluem e se ampliam, cada qual com sua importância.

Bons relacionamentos protegem nossa saúde mental e bem-estar em qualquer fase da vida. Pessoas que nutrem essas conexões tendem a ser mais felizes e emocionalmente mais saudáveis.

As relações humanas são uma parte essencial da vida em sociedade e elas vão além dos relacionamentos românticos, incluindo amizades, família, colegas de trabalho e outras conexões interpessoais.





Relações, no entanto, não são necessariamente simples ou fáceis. Relacionar-se com o outro, não importa o tipo de relação, pode ser um desafio, em maior ou menor grau. As diferenças de personalidade, valores e opiniões podem criar conflitos e desentendimentos, que impactem a saúde mental e emocional.

Manter a motivação e empenho para nutrir relações saudáveis, baseadas no autoconhecimento, na capacidade de comunicação, compreensão e empatia, ainda que muitas vezes possa ser desafiador, é uma tarefa que vale a pena.

A Psicologia tem muito a oferecer quando se trata de entender, desenvolver habilidades e tornar os relacionamentos cada vez mais saudáveis e satisfatórios.

Esperamos que as informações aqui apresentadas ajudem você a construir relacionamentos mais sólidos e conexões cada vez mais saudáveis com as pessoas.

Que a vivência de cada um dos seus relacionamentos seja farta em crescimento, gratificante e prazerosa!





OS DIFERENTES TIPOS DE RELAÇÕES

## São muitas as formas de relações

Os relacionamentos podem assumir diferentes formas e dinâmicas, cada um com suas próprias características e desafios.

O envolvimento romântico é uma das formas mais profundas de relacionamento. Nele existe forte apego emocional e físico, uma conexão que pode ser intensa e gratificante, mas que também pode ter momentos desafiadores, que requeiram dedicação para superar.

As amizades são também um tipo de relacionamento importante na vida de uma pessoa. Elas podem ser mais amizades casuais, ou mais íntimas e profundas. Nos amigos encontramos apoio emocional, validação, diversão e camaradagem. Mas, como em qualquer outra relação, com eles também podem ocorrer conflitos e desafios, especialmente quando há diferenças de opinião ou valores.



## Família, amigos e nós mesmos

Os relacionamentos familiares estão entre as mais importantes formas de conexão, que levamos para toda a vida. Relacionamentos com pais, irmãos, avós, tios e primos podem envolver amor, apoio, cuidado e responsabilidade mútua ou, ao contrário, podem ser complicados e conflituosos, especialmente quando há histórias de mágoa, ressentimentos ou traumas.

Finalmente, existe também o relacionamento com seu "eu interior", muitas vezes negligenciado. É importante cultivar a autoestima, desenvolver autoconsciência, amor-próprio e aceitação. Ao estarmos bem do lado de dentro, estamos mais aptos a estabelecer relações saudáveis com os outros, do lado de fora.

O fato é que todas as formas de relacionamentos são cruciais para a nossa saúde emocional - cada qual com seus desafios, suas dores e também suas alegrias e benefícios.

Viver essas relações é aprender sobre o outro e sobre si, entendendo que a própria felicidade é construída, em boa parte, pelas interações que temos com o outro e com nossas próprias emoções.





A IMPORTÂNCIA DA COMUNICAÇÃO

## Base para as relações saudáveis

A comunicação é a base de todo relacionamento saudável e bem-sucedido. Por meio dela é possível expressar nossos mais profundos sentimentos, necessidades e desejos, além de estabelecer uma conexão franca e genuína com o outro.

Isso requer não apenas honestidade e transparência, mas também a disposição para falar e ouvir, inclusive aquilo que não seja fácil. Esconder o que se sente é, de alguma forma, sabotar a possibilidade de uma relação sincera e de proporcionar um entendimento mútuo.

Às vezes, porém, mesmo com boa disposição, a comunicação pode ser prejudicada pela falta de habilidade para expressar sentimentos, falta de empatia, medo de julgamento, falta de tempo e o estresse cotidiano. Esses dificultadores podem levar a mal-entendidos, frustrações, ressentimentos e até mesmo ao término das relações.

Evitar isso é fundamental, desenvolvendo habilidades de comunicação saudáveis, como a escuta ativa, a empatia, a capacidade de expressar-se de forma clara e assertiva e a capacidade de acolher o ponto de vista do outro.



## ► Empenho, interação e ajuda psicológica

Ao se comunicar, certifique-se de estar inteiramente presente, com atenção ao momento. Mostre disposição e interaja. Lembre-se que falar é tão importante quanto ouvir. Procure falar de forma assertiva, mas sempre respeitosa e responsável, com você e com outro.

Às vezes, porém, a comunicação saudável e construtiva pode ser difícil - tanto pela dinâmica da relação, quanto pelo comportamento, visões e sentimentos dos envolvidos. Nesses casos, o apoio psicológico - individual ou não - pode ajudar muito a aprimorar a habilidade de se comunicar, identificando padrões não saudáveis de pensamento e comportamento, e criando formas saudáveis de corrigi-los.

## ► Experimente pensar antes de falar

Falar de forma impulsiva e impensada sabota qualquer possibilidade de comunicação saudável. Um tempo a mais para acalmar-se e refletir - não só sobre o **que** dizer, mas também **como** dizer - é uma demonstração de respeito ao outro e evita danos que podem ser irreparáveis.

Conte até 10! Resista ao impulso de discordar ou atacar, antes de ouvir e ponderar. As melhores conexões acontecem com bons ouvintes.





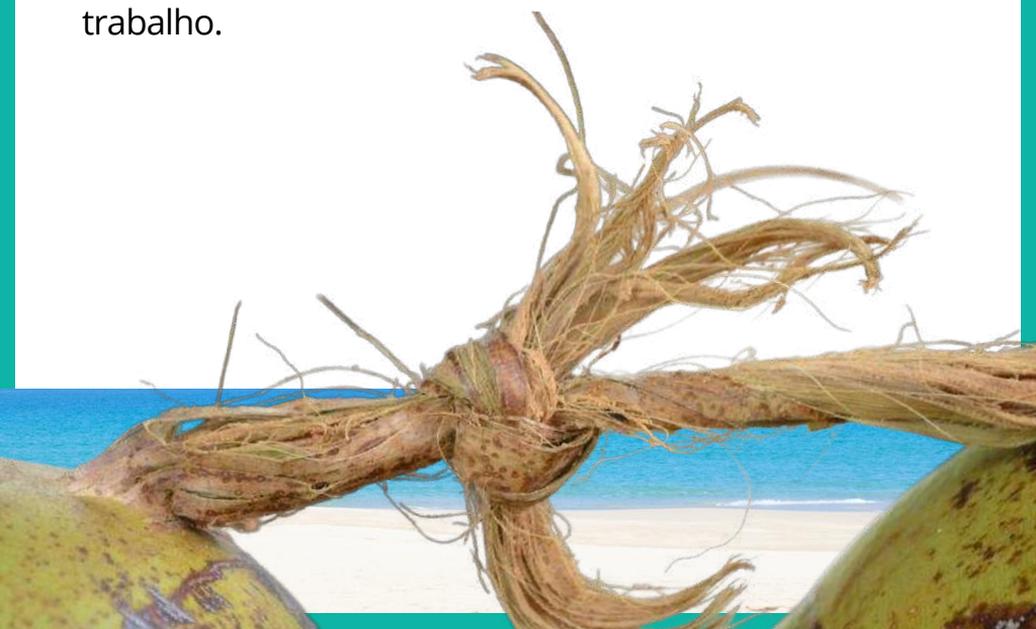
A CONFIANÇA COMO BASE

## A paz que a confiança oferece

A confiança é um elemento fundamental das relações saudáveis. Quando confiamos em alguém, sentimos segurança, conforto e paz. Por outro lado, a falta dela pode levar a problemas como ciúmes, insegurança, desconforto e até comportamentos paranoicos.

A quebra da confiança está ligada a boa parte dos problemas de relacionamentos, seja por omissões, mentiras, traições e até mesmo pequenos - mas muito nocivos a longo prazo - deslizes.

A comunicação aberta e sincera, que demonstre compromisso e responsabilidade com a relação, permite expor ao outro aquilo que se deseja, construir flexibilidade e confiança mútua, fazendo e obtendo concessões saudáveis, que não envolvam a quebra da confiança - seja na relação amorosa, familiar ou até no trabalho.





O alicerce de um relacionamento sólido e saudável é a confiança mútua. Sem ela, os pilares da relação ruem e a construção desaba facilmente.

## ► A soma de pequenos gestos

Confiança não é algo que se conquista de uma hora para outra. Ela é construída ao longo do tempo, com pequenas atitudes, que demonstram a lealdade e o comprometimento de cada um.

Os "tijolinhos" dessa construção são os pequenos gestos. É a soma deles que solidifica a confiança, de preferência, de forma natural: sendo fiel a você e aos seus princípios, a transparência, a lealdade e o respeito virão naturalmente.

Confiança mútua é uma conquista da relação, uma ponte pela qual os envolvidos caminham com segurança.

Mas é, também, frágil: reconstruí-la é algo que pode demorar - ou nunca chegar a acontecer - depois que ela é quebrada.



# INTIMIDADE EMOCIONAL



# Como construir e manter a intimidade

Muito se fala em intimidade emocional, mas nem todos sabem exatamente o que ela é. Pense em um sentimento de proximidade real com outra pessoa, em um bem-estar e uma liberdade, na qual se pode compartilhar sentimentos e segredos sem nos sentirmos expostos ou julgados. Essa sensação de pertencimento e conexão é o poderoso elo chamado de Intimidade Emocional.

Para manter uma relação emocionalmente íntima - o que pode ocorrer entre amigos, familiares e nas relações amorosas - é preciso que toda partilha seja natural e autêntica.

A construção dessa intimidade é fundamental para a longevidade de qualquer relação. Nos casais, ela é tão importante quanto a intimidade física.

A seguir, veremos alguns cuidados valiosos, que ajudam a construir conexões mais sólidas, mais profundas e significativas, com efeitos muito positivos às relações.



## ► Comunicação Franca

A comunicação é peça-chave para a construção da intimidade emocional. Comunique-se de maneira aberta e autêntica, compartilhando seus sentimentos, medos, esperanças e sonhos. Para alguns, isso pode ser mais difícil no começo, mas com a prática e o passar do tempo, tende a se tornar mais natural e valioso.

## ► Compartilhar Afetos

Para se estabelecer intimidade é preciso, sobretudo, partilhar o afeto. Atente-se para os interesses do outro, procure saber do que a pessoa gosta, como reage, se algo a magoou, o que a faz sorrir, que emoções anda sentindo, que conflitos está vivendo, o que chama sua atenção, quem são seus amigos e tudo que promova conexão entre ela e você. Ouça com atenção, fale sobre você, pergunte sobre ela, mostre interesse e valide sentimentos.

## ► Adicionar Qualidade

Compartilhar momentos de qualidade é muito importante para as relações, pois é neles que ocorrem as conexões. Não espere o outro ter a atitude! Tome a frente, proponha você as boas conversas, passeios, momentos especiais. Doe-se, adicione à sua rotina momentos reservados e exclusivos para suas relações, seja no campo do amor, da amizade ou da família. Os bons momentos marcam os caminhos comuns, gerando cumplicidade e intimidade.

## ► Aceitar e Apoiar



Aceitar e apoiar as pessoas que fazem parte da sua vida e fazem parte do seu círculo mais íntimo, mesmo que tenham opiniões diferentes das suas, reforça o vínculo e mostra sua disponibilidade e abertura. Essas são atitudes que deixam o outro seguro e confortável para compartilhar também seus medos e vulnerabilidades, o que fortalece os laços emocionais.

## ► Não tema a Vulnerabilidade



Mostrar a sua vulnerabilidade pode parecer difícil e arriscado, mas é muito corajoso assumir as suas dificuldades e fragilidades - e isso também constrói intimidade emocional. Compartilhe suas emoções mais profundas, seus medos e dúvidas; permita que o outro conheça você verdadeiramente, além da superfície. Isso estabelece um espaço verdadeiro de amor, lealdade e confiança mútua.

Construir intimidade emocional em um relacionamento costuma ser um processo que exige vontade, tempo e dedicação, mas os benefícios são imensuráveis. São essas conexões mais profundas que tornam os laços mais significativos e duradouros.



A photograph of a man and a woman lying in bed, covered with a white sheet. The man is on the left, and the woman is on the right. Their feet are visible in the foreground, resting on the white sheet. The background is softly blurred, showing the couple's faces and the head of the bed. The overall mood is intimate and relaxed.

INTIMIDADE SEXUAL

## Intimidade vai além do físico

A satisfação sexual é parte da saúde emocional de um casal. Inclusive, a Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta a saúde sexual como um dos pilares da qualidade de vida, ao lado da família, trabalho e lazer.

A intimidade sexual não se refere somente à prática do ato sexual em si, mas à conexão física e emocional entre os parceiros, envolvendo toque, confiança, desejo e prazer compartilhado, que aumentam o vínculo afetivo e a cumplicidade de um casal.

Espera-se que haja admiração, desejo, disponibilidade, atenção e carinho. A falta de intimidade, dificuldades, bloqueios, disfunções e desinteresse sexual podem levar ao isolamento e a sentimentos de frustração, insatisfação, inadequação e irritabilidade, com prejuízos ao humor, autoimagem e autoestima dos envolvidos. E pode, ainda, sinalizar a existência de outros problemas na relação, que merecem ser trabalhados



## ► Sinceridade aumenta a conexão

É fundamental que os casais se sintam à vontade para experimentar e explorar o prazer juntos. A intimidade sexual é uma oportunidade para aprofundar a conexão entre os parceiros, criando um espaço único do casal, permeado por amor, desejo, segurança e cumplicidade, no qual a entrega verdadeira é possível.



No entanto, para muitos casais, a intimidade sexual pode ser um desafio maior do que se imagina, especialmente quando há problemas como a falta de comunicação, timidez, dificuldades sexuais, restrições excessivas, ou diferenças significativas na libido.

Falar abertamente sobre as necessidades, desejos, e até sobre as dificuldades, permite que o casal busque soluções para vencer os desafios que possam surgir e ficar em sintonia no campo da intimidade sexual.

## ► Procurando ajuda psicológica

A psicoterapia, tanto individual quanto de casal, pode ajudar muito na superação dos desafios da intimidade sexual e reaproximar sexualmente o casal.



A superação dessas dificuldades requer uma melhor compreensão das necessidades, desejos e limitações de cada um. Isso envolve o exercício de olhar para a pessoa, sua criação, crenças, eventuais traumas, suas questões de autoimagem e autoestima, sua confiança no parceiro e outros aspectos, não necessariamente ligados ao sexo.

O autoconhecimento é um dos maiores benefícios que se colhe com a psicoterapia. Com dedicação à relação e às pessoas, individualmente, é possível reduzir o estresse e a ansiedade associados à intimidade sexual, melhorando a confiança, a conexão emocional do casal e fortalecendo o relacionamento como um todo.



RESPEITO, DESDE O INÍCIO

# Respeitar, inclusive as diferenças

O respeito é fundamental para qualquer relação saudável, seja no âmbito pessoal, profissional ou familiar. Laços de confiança e de cooperação geralmente começam pelo respeito mútuo.

O respeito envolve reconhecer a individualidade e as diferenças do outro, aceitando suas escolhas e opiniões, sem julgamentos ou críticas. É importante lembrar que respeitar não significa concordar sempre com o outro, mas, sim, valorizar a autonomia e permitir que o outro exerça sua liberdade.

Nas relações mais íntimas, o respeito é ainda mais importante. É necessário entender que cada pessoa tem suas próprias necessidades e limites, que precisam ser observados. Esse respeito aos espaços, opções e decisões individuais constrói relações baseadas na confiança e na lealdade mútuas.



## ► Respeito ao outro e a você

O autorrespeito é uma condição indispensável para quem deseja construir relações saudáveis. Ele define com clareza quais são os seus valores e limites, assim como seus reflexos nas relações. Ter este autoconhecimento é um bom ponto de partida para você construir vínculos mais saudáveis, baseados na autenticidade, respeito mútuo e amor-próprio.

Além disso, o autorrespeito fortalece sua autoestima e autoconfiança, o que permite lidar melhor com os eventuais conflitos e desafios, que podem surgir em qualquer relação, de qualquer natureza.

Só tome o cuidado de não se tornar inflexível! Cultive suas próprias ideias, mas mantenha a abertura para ouvir e acolher opiniões diferentes das suas. Disponha-se a negociar e fazer concessões, que são inevitáveis em qualquer relação.

O respeito mútuo é um valor que deve ser cultivado em todas as relações humanas, em qualquer esfera.

Ele requer comunicação consciente e empática, reconhecendo o outro, suas opiniões, necessidades e, também, seus limites.





UM OLHAR SOBRE A FAMÍLIA

## ► Onde tudo começa

A família é o primeiro ambiente social em que o ser humano é inserido. É nele que desenvolvemos nossas primeiras habilidades sociais, de afetividade e de construção de vínculos, que impactarão nossos relacionamentos ao longo de toda a vida.

Os laços familiares interferem na construção da identidade, autoestima e segurança emocional de cada um de nós. É dentro deste núcleo que se aprende a lidar com conflitos, a desenvolver empatia, a estabelecer limites e a construir vínculos afetivos duradouros.

## ► Desentendimentos são naturais

Porém, famílias não são entidades perfeitas e harmônicas 100% do tempo. Mesmo sendo fundamentadas no amor, as relações familiares podem ser bastante desafiadoras, com problemas e conflitos que afetam todos os envolvidos.



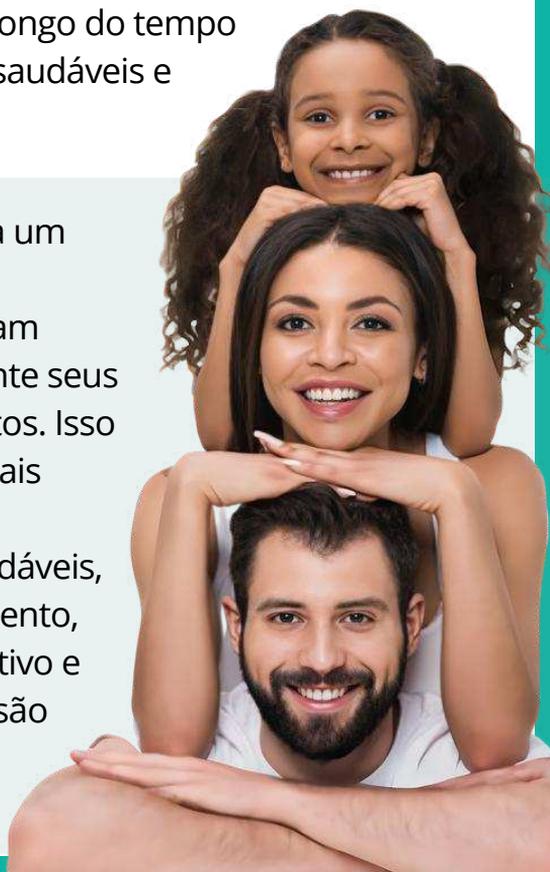
## ► Superando eventuais dificuldades

Mesmo as relações duradouras, como as familiares, são dinâmicas. Cada membro da família está em um momento da vida e é um ser emocionalmente complexo, com sua personalidade, opiniões, expectativas e sentimentos. É muito improvável que todos pensem sempre de modo igual.

A falta de compreensão sobre essas diferenças pode levar a desentendimentos e afastamentos, muitas vezes desnecessários.

O apoio de um profissional de psicologia pode ajudar a família a lidar com as questões que surgem ao longo do tempo e construir relações mais saudáveis e harmoniosas.

A psicoterapia familiar cria um espaço neutro, no qual os membros da família possam expressar mais francamente seus pensamentos e sentimentos. Isso gera uma comunicação mais construtiva e equilibrada, estabelecendo limites saudáveis, melhorando o relacionamento, fortalecendo o vínculo afetivo e aumentando a compreensão mútua entre os membros da família.





UM OLHAR SOBRE OS AMIGOS

# Companheiros de Caminhada

As relações de amizade ocupam um espaço fundamental na vida das pessoas e estão entre os principais pilares das relações humanas. Amigos, mais do que escolhidos, são também "cultivados", sendo fontes de felicidade, apoio emocional e social.

Presença certa nos momentos de diversão, eles são também valiosos nos momentos de dificuldade. Com eles compartilhamos experiências, interesses, sentimentos e memórias. São eles que acompanham nossa trajetória, dando suporte e validando nossa importância no mundo, ao longo dos anos.

Amigos representam pertencimento e segurança afetiva, oportunidade de crescimento, enriquecimento pessoal e desenvolvimento de habilidades sociais importantes. São testemunhas de quem realmente somos, nos melhores e nos piores momentos da vida.

**“A amizade é sempre uma doce responsabilidade”**

**Khalil Gibran**

Escritor libanês



# Companhias tóxicas não são amizade



O contato com amigos é importante, sem dúvida, mas ele precisa ocorrer de modo saudável, com pessoas que, de fato, nos façam bem. É preciso ter a maturidade para avaliar com até que ponto vale a pena investir seu tempo e sua energia em uma certa amizade.

Aquilo que requer esforço, que diminui você, que explora sua boa vontade ou gera sofrimento, tende a não ser saudável. É importante saber diferenciar companhias tóxicas das amizades verdadeiras.

Relações de amizade envolvem confiança, empatia e entrega, dos dois lados. "Amizades" unilaterais, construídas em torno de interesses nocivos ou baseadas em dinâmicas tóxicas de relacionamento representam o oposto do que você quer e merece ter. Saber sair dessas relações é tão importante quanto saber cultivar os bons e verdadeiros amigos.



AS RELAÇÕES NO TRABALHO

## ► Sabedoria diante das diferenças

Quando se trata de relações interpessoais no universo do trabalho, devemos nos lembrar que estaremos diante dos mais diversos tipos de pessoas - com suas personalidades, diferentes histórias de vida, valores éticos, pensamentos e atitudes. Não são necessariamente pessoas que escolhemos para ter ao nosso lado, mas é com elas que compartilhamos muito do nosso tempo.

Nesse ambiente, é possível encontrar empatia, colaboração, confiança, parceria e até amizade. Mas pode haver também o oposto: competição, desconfiança, descompromisso, abusos de autoridade.

É preciso saber quais relações nutrir e quais evitar. Saber observar, alinhar-se à cultura da empresa, empenhar-se na execução de um bom trabalho e agir com respeito e empatia costumam ser excelentes maneiras de se relacionar de forma saudável no ambiente de trabalho.

Contribua para criar um ambiente harmônico, com cooperação e empatia! Isso é positivo não só para a empresa, como também para o seu bem-estar e dos colegas, que passam tantas horas do dia ao seu lado!



## ► Nem sempre é como gostaríamos...

Qualquer relação envolve algum nível de conflito. No trabalho, não é diferente, seja com colegas, coordenadores, fornecedores ou até com os clientes - criando tensões, afetando o ânimo e interferindo no ambiente e até na sua capacidade de trabalhar feliz.

As relações de trabalho podem também ser afetadas pela hierarquia, por ingerências ou abusos, que tornam o ambiente bastante tóxico. Talvez você não possa controlar isso diretamente, mas pode tentar responder de modo mais inteligente à situação.

Para lidar com esses desafios, faça a sua parte: incentive a comunicação aberta e honesta, não perca tempo com fofocas e crie ao seu redor um ambiente de confiança e ética.

Respeite os seus limites e, se perceber que não existem chances reais de mudança, considere buscar outra nova oportunidade de trabalho.

Encarar desafios é importante, mas o seu bem-estar e sua saúde mental e emocional devem também ser sempre considerados.



## RELAÇÕES HOMOAFETIVAS



## ► O amor em todas as suas cores

Quem conhece o amor verdadeiro sabe que ele se manifesta de muitas formas: na vida a dois, nas relações com os pais, filhos, familiares, amigos, na religião.

Isso significa que, quem acredita no amor e na felicidade deveria verdadeiramente reconhecer o direito universal de amar e ser amado. E isso, obviamente, independe da orientação sexual.

É inegável que passou a haver maior visibilidade e aceitação das relações homoafetivas nos últimos anos. Mas há, ainda, um longo caminho a ser percorrido, para diminuir o preconceito e a discriminação.

Esse é um tema que envolve questões individuais, sociais, legais, familiares, entre outras. Todas elas, começam por algo que deveria ser universal - e que tem grande reflexo sobre a saúde emocional e mental:



# Respeito

## ► Fortalecer os laços, apesar dos desafios

Para muitas pessoas, a luta pelo respeito à orientação sexual começa dentro de casa, na família, em um processo muitas vezes doloroso e demorado.

Nesse cenário, a psicoterapia é um recurso valioso. Ela oferece um espaço seguro para discutir questões pessoais, medos, expectativas, frustrações, culpas, autoaceitação e outros conflitos que possam surgir no caminho da manifestação da orientação sexual.

O objetivo é fortalecer-se emocionalmente para lidar com a família e com a sociedade. Este é um processo que pode gerar laços ainda mais fortes de respeito e amor, ou pode permitir à pessoa seguir em frente, sem necessariamente romper vínculos, mas com saúde emocional e autorrespeito, mesmo que a aceitação não aconteça da forma como se gostaria.

Em Respeito,

Em Apoio!



# RELAÇÕES AMOROSAS SAUDÁVEIS



# É preciso nutrir o amor

## ► Invista em vocês todos os dias

Quem vive um relacionamento amoroso saudável sente-se seguro, amado e valorizado. É uma sensação de paz e completude, que promove a sensação de bem-estar geral, com efeitos positivos em todos os aspectos da vida.

Porém, ainda que o amor esteja presente e seja fundamental para a saúde do relacionamento, é preciso investir na relação diariamente, também de outras formas, para que a parceria dê certo ao longo do tempo. Respeito, confiança, lealdade, carinho, atenção, cumplicidade, disposição, autonomia e capacidade de ceder quando for necessário, também são cuidados fundamentais.

## Boas-práticas do amor a dois



### *Comunicação aberta*

Expressar com clareza os seus sentimentos, desejos, receios e planos é demonstrar confiança, sem deixar margem para dúvidas. Não evite, omita ou tenha receio de quaisquer assuntos; a verdade, dita com educação, carinho e respeito, é sempre a melhor escolha para um casal.





## *Liberdade para ser e agir*

Sentir-se livre para ser quem realmente é, de forma espontânea e natural, respeitando a relação e os espaços individuais, é fundamental para uma relação saudável, afinal, nem sempre um casal compartilha exatamente dos mesmos interesses.



## *Oferecer e receber apoio*

Parceiros se apoiam de forma natural, seja para correr atrás dos sonhos, para vencer dificuldades particulares, sair da zona de conforto, aumentar a autoestima, celebrar conquistas e até mesmo com apoio financeiro. O importante é estarem juntos, tanto nos bons quanto nos maus momentos.



## *Lidar com as diferenças*

Casais são formados por indivíduos, que entram na relação com suas histórias e diferenças.

Conviver com elas, acolhendo as singularidades, sem gerar conflitos, é um exercício que deve ser praticado todos os dias. Discordar é permitido, desde que não se falte com respeito!





## *Respeito e comprometimento mútuo*

Casais saudáveis respeitam os limites e desejos do outro e comprometem-se com aquilo que o casal definiu ser importante. Isso gera confiança de que ambos entendem as necessidades do outro e estão realmente dispostos a trabalhar juntos para superar os desafios que possam surgir.



## *Discutir e repensar a relação sem medo*

Discutir a relação não significa brigar. Esclarecer pontos de vista diferentes não deve afetar o entrosamento do casal. Muito pelo contrário, é uma oportunidade de fazer pequenos ajustes e reparos, absolutamente naturais - e até indispensáveis - na vida a dois. Conduza as conversas com educação, sem acusações ou impaciência, evitando conflito e estresse desnecessário.



Manter um relacionamento amoroso saudável é um hábito, um compromisso diário, com benefícios ao casal e a cada pessoa, individualmente. Com disposição e empenho, é possível manter uma relação prazerosa, que irradie amor por todas as áreas da vida.



LIDANDO COM OS CONFLITOS

## Não é falta de amor, mas de habilidade

Mesmo que suas relações sejam habitualmente harmoniosas e equilibradas, há momentos em que os conflitos podem surgir. É normal, em qualquer relação.

Conflitos geram atrito e desconforto, é verdade, mas é importante saber usá-los como oportunidade para o aperfeiçoamento das relações. Eles podem abrir portas para gerar mudanças importantes, criar novos combinados, e para obter mais conhecimento sobre si e sobre o outro.

Muitas vezes, o amor e a boa intenção estão presentes, mas falta a habilidade necessária para lidar com os conflitos de modo equilibrado. Isso não significa fugir, mas abordá-los de forma mais construtiva, evitando que tomem proporções maiores do que o necessário.

Veja a seguir algumas estratégias que permitem um pouco mais de ponderação e calma, em vez de falas e ações impensadas (e, muitas vezes, nocivas), feitas no calor de uma discussão.

“O ser humano deve desenvolver, para todos os seus conflitos, um método que rejeite a vingança, a agressão e a retaliação. A base para este tipo de método é o amor.”

**Martin Luther King**

Ativista norte-americano



## ► Falar com calma e clareza

Comunicar-se com calma, mesmo que seja preciso aguardar alguns minutos antes de falar, é fundamental. A impulsividade, na fala e nas ações, pode gerar mais atrito, desnecessariamente. Respire fundo e fale de forma clara, sincera e objetiva, para se fazer entender, não para ferir o outro. Da mesma forma, ouça atentamente e evite ataques pessoais ou julgamentos precipitados e simplistas.

## ► Colocar-se no lugar do outro

Procurar compreender a perspectiva do outro é essencial para encontrar soluções que sejam satisfatórias para ambos os lados. Fazer isso é um sinal de respeito e costuma ter um efeito muito valioso.

# Empatia

Colocar-se no lugar do outro é um exercício fundamental para entender diferentes necessidades e emoções.

Mais do que respeitar ou tolerar, procure realmente acolher outros pontos de vista. Isso cria conexões verdadeiras, que levam a relações mais harmoniosas e positivas.





## ► Controle suas emoções

Discussões costumam nos deixar emocionalmente agitados, mas é importante manter a calma e evitar erguer a voz ou perder o controle. Ao abrir mão do respeito e da sensatez, você acaba autorizando o outro a fazer o mesmo. Isso não oferece qualquer ganho e, pior, a longo prazo, promove distância e ressentimento. Não permita que a raiva, que é pouquíssimo sábia, guie suas palavras ou ações.

## ► Assuma sua parte de responsabilidade

É natural justificarmos nossas ações como sendo respostas às ações do outro. Procure sair dessa armadilha emocional, afinal, o outro não controla seu comportamento; você é responsável por suas ações e escolhas. Assuma a responsabilidade por suas palavras e decisões - e, mais do que isso, tenha em mente que culpar o outro por todos os problemas não resolve qualquer conflito, além de injusto, provavelmente.

Evite se colocar no lugar de vítima. Ao fazer isso, ao outro resta somente a posição de algoz, o que afasta você da responsabilidade de assumir seu papel para contornar um conflito.



## ► Foque-se nas soluções

Quando você está vivendo um conflito, mas sua mente está focada em encontrar uma solução, a sua atitude é construtiva e convida o outro a fazer o mesmo. Isso é sinal de respeito à relação, proatividade e disposição em sair da zona de conforto.

Ameaças de desistência e abandono, por exemplo, costumam ser imaturas e podem até ser consideradas uma forma de perturbação emocional. Você pode desistir, sim, mas fazer isso em forma de fuga não representará uma solução para o conflito.

Ficando ou partindo, a decisão deve ser feita com respeito e cuidado, sem eleger vencedores ou perdedores. O objetivo deve ser encontrar entendimento - seja para melhorar e manter a relação, ou para que se possa seguir adiante sem arrependimentos.



A ajuda profissional é muito valiosa na resolução de conflitos. A escuta ativa e as técnicas terapêuticas promovem diálogos construtivos e contribuem para a melhoria da compreensão mútua, independentemente dos rumos que a relação venha a tomar.



SOLIDÃO NOS RELACIONAMENTOS

## ► Fale sobre o que está sentindo

Muitas vezes, as pessoas têm a expectativa de que um parceiro ou parceira preencha todas as suas necessidades emocionais, mas isso raramente acontece. É importante entender que, mesmo em um relacionamento saudável, é normal sentir-se solitário às vezes. O problema é quando essa sensação se torna permanente.

A comunicação - ou a falta dela - é uma das principais causas da solidão nos relacionamentos. Quando não expressamos nossos sentimentos, necessidades e expectativas claramente, pode haver uma desconexão emocional entre as pessoas. O contrário também ocorre: quando tudo que é dito se torna motivo de crítica e brigas, gerando um inevitável distanciamento.



## ► Seja também a sua melhor companhia!

Algumas pessoas, quando estão em uma relação, acabam se anulando, na tentativa de satisfazer o outro.

Mas a identidade pessoal não deve se confundir com a identidade do casal. É importante manter alguma independência para desenvolver seus projetos pessoais, hobbies e interesses.

O outro deve entrar em sua vida para somar, não para preencher. Seja a sua melhor companhia! Estando bem, tendo sua vida própria, você terá mais para compartilhar e contribuir com a relação.

Com este equilíbrio individual, os papéis na relação também ficam mais equilibrados - e ambos poderão se dedicar à vida em comum, oferecendo apoio mútuo e desejando estar na companhia um do outro.





DEPENDÊNCIA EMOCIONAL

# Quando o apego não é saudável

A dependência emocional é um padrão de comportamento no qual uma pessoa sente necessidade constante de receber afeto e aprovação de outra. É um apego excessivo, mais frequente nas relações amorosas, mas que ocorre também nos laços familiares e nas relações de amizade.

É um quadro que envolve insegurança, possessividade, culpa, ciúmes e outros sentimentos, com efeitos que podem ser muito nocivos à relação, ao dependente, e também ao seu "alvo".

O dependente "sufoca" o outro, exigindo atenção permanente, como forma de reafirmar o laço afetivo, diante de sentimentos de vazio, ansiedade de afastamento e até mesmo desespero, quando a pessoa está sozinha ou não está recebendo atenção do outro.

Esse é um quadro complexo, que envolve questões como história pessoal, autoestima e autoimagem, dinâmicas da própria relação, entre outras, sendo difícil de ser superado sem ajuda psicológica, pois nem sempre o dependente percebe ou reconhece o seu comportamento.



## ► O benefício do autoconhecimento

Para superar a dependência emocional nos relacionamentos, é fundamental investir em autoconhecimento, para compreender as origens desse apego extremo, muitas vezes tendo que confrontar memórias deixadas para trás.

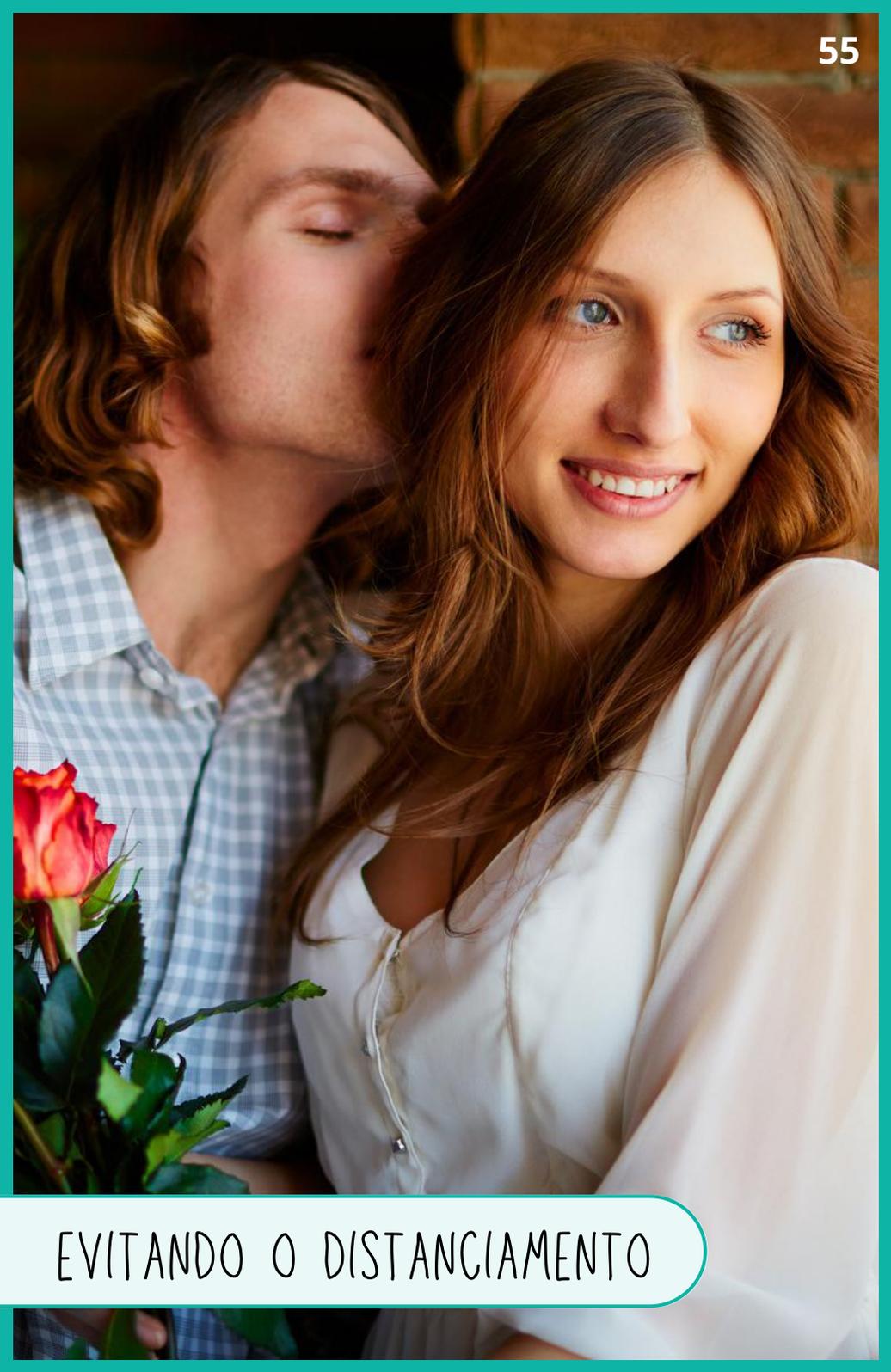
É um processo muito íntimo, que requer empenho e coragem para identificar padrões de comportamento não saudáveis e trabalhar em sua superação.

Também é preciso investir na reconstrução da autoestima e da autoconfiança, para que seja possível voltar a sentir segurança, sem depender de outra pessoa para isso.

Com autoconhecimento e empenho, é possível superar a dependência emocional e construir relacionamentos mais saudáveis e felizes.

O objetivo não é reduzir o amor pela pessoa amada, mas criar formas de lidar com o amor de modo mais saudável, fazendo do outro um "companheiro de viagem", não a viagem em si.





EVITANDO O DISTANCIAMENTO

# Relações precisam ser nutridas

O distanciamento emocional pode ocorrer em qualquer tipo de relacionamento, seja ele amoroso, familiar ou profissional. É normal que, às vezes, por diferentes motivos, as pessoas se sintam desanimadas e desmotivadas, levando a um afastamento do convívio social e afetivo.

Para evitar isso, é importante construir um ambiente seguro e acolhedor, no qual se cultive a comunicação e a empatia, além de manter uma rotina de atividades prazerosas e saudáveis.

Nas relações pessoais, conversem, leiam juntos, façam passeios, visitem outras pessoas, cozinhem juntos, façam um curso...

No trabalho, relações podem ser alimentadas, por exemplo, por objetivos comuns e colaboração saudável, aproveitando os talentos e as contribuições de cada um.

Caso o distanciamento já tenha ocorrido e a relação tenha se tornado mais fria, distante e apagada, é importante procurar identificar as causas do afastamento e conversar de forma franca e aberta. O distanciamento não é, necessariamente, definitivo.





## ► Dê o primeiro passo

Demonstre interesse e afeto por meio de ações e palavras. Nunca é demais reafirmar o quanto a outra pessoa importa para você. Valide a relação e o outro, dedique parte do seu tempo para que possam conversar, falando e ouvindo atentamente. Planeje atividades novas e diferentes para fazerem juntos, para reavivar os interesses comuns e o bem-querer.

## ► A reconexão é possível

Com dedicação e paciência, é possível recuperar a conexão com as pessoas que importam em sua vida, fortalecendo laços que estavam fragilizados. Inclusive, nas relações amorosas, é comum que esses esforços reacendam a paixão e o relacionamento se torne mais saudável e prazeroso.

## ► A importância da ajuda psicológica

Quando o distanciamento é grande, ou se os motivos do distanciamento forem tão doloridos que dificultem a reaproximação, considere buscar ajuda psicológica. Ela facilita a compreensão das questões mais profundas que afetam as relações, para que se possa tentar reconstruir novas pontes com o outro.



## LIDANDO COM A TRAIÇÃO



# Uma experiência dolorosa

A traição em um relacionamento costuma ser uma das experiências mais dolorosas e difíceis de aceitar. Cada pessoa reage de forma diferente diante dela, mas é comum que a confiança e a intimidade sejam severamente abaladas e que a pessoa traída sinta uma tristeza profunda, que pode até parecer impossível de ser superada.

Uma traição pode transformar um relacionamento para sempre, gerando um processo de intensa dor emocional, com sentimentos como raiva, descrença, insegurança, culpa, mágoa, desejo de vingança e isolamento.

Ela pode ser considerada um trauma emocional que, em alguns casos, pode até desencadear outras condições psicológicas, como a depressão, fobias, ansiedades, entre outros.

## ► Responsabilidade afetiva, até o fim

Mesmo diante de uma traição, é possível agir com responsabilidade afetiva, sem humilhações ou ofensas. A melhor opção sempre será o diálogo franco. Mesmo que a opção seja renunciar à relação, é possível fazer isso de forma madura e responsável.



## ► Por que a traição acontece?

Buscar bons motivos para justificar uma traição pode ser uma armadilha emocional, que busca diminuir o tamanho do erro e de seus impactos na relação. Por outro lado, entender esses motivos pode ajudar um casal a trabalhar questões pessoais ou conjugais e, em muitos casos, superar o ocorrido e manter a relação.

Não existe uma resposta só: são vários os motivos que podem levar uma pessoa a trair. Cada relação tem suas próprias características e seus acordos íntimos, e cada pessoa tem sua própria concepção de certo e errado, e diferentes estruturas morais e éticas.

Quem trai costuma ter diversas explicações sobre as razões que motivaram a infidelidade. Quase sempre a queixa diz respeito à insatisfação com a relação, sensação de solidão, insatisfação pessoal, desejo de aventura, atração por outra pessoa, indiferença do parceiro, busca por atenção, vingança e até o desejo de terminar o relacionamento.

Independentemente das eventuais justificativas, ou se elas têm ou não algum fundamento, a traição é uma escolha nociva, que, em vez de resolver uma insatisfação, costuma criar uma nova.



## ► A escolha entre perdoar ou terminar

Lidar com a traição pode ser difícil, mas é fundamental reconhecer seus sentimentos e buscar apoio emocional. É importante avaliar se o relacionamento tem condições de ser saudável e se a reconciliação é possível. Algumas pessoas optam por perdoar e trabalhar para reconstruir a confiança, enquanto outras preferem terminar o relacionamento. Não há caminho certo ou errado.

Perdoar pode ser difícil e demorado, exigindo bastante esforço do casal. O perdão não é o mesmo que esquecer ou minimizar a traição, mas pode ser parte de um processo de cura, aprendizado e reconstrução da confiança na relação.

Porém, para algumas pessoas, terminar a relação pode ser a melhor escolha, por exemplo, se a traição representar uma violação muito grave da confiança ou se houver um padrão de comportamento infiel.



A traição é uma experiência dolorosa e desafiadora, mas é uma oportunidade para repensar a relação e avaliar o desejo de seguir adiante ou mudar o rumo da sua vida. Permanecendo ou partindo, faça-o de peito aberto e aceite as lições que esta dor tem a ensinar.

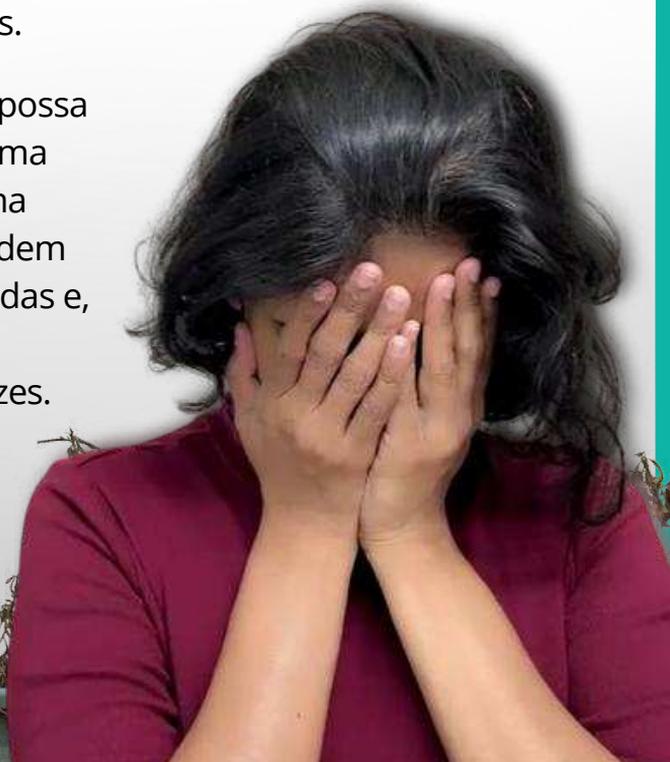
## ► "Eu traí você, por sua culpa"

Não é incomum a pessoa que traiu atribua ao outro a "culpa" por ela não se sentir completa ou preenchida. Mas apontar a eventual falha do outro é uma forma de se esquivar da própria responsabilidade.

Se foi você quem traiu, lembre-se que culpar o outro pelo seu sentimento de incompletude não ameniza a traição, nem acelera uma eventual reaproximação. Dê à outra pessoa tempo para pensar, compreender os próprios sentimentos e tomar decisões. Aproveite para pensar e propor, você também, os rumos da relação.

Saiba que permanecer na relação significará trabalhar para reconstruir o vínculo. E, se a decisão for terminar a relação, faça-o com elegância, respeitando a história que viveram juntos.

Embora a relação possa ser abalada de forma irreparável por uma traição, ambos podem seguir com suas vidas e, no tempo certo, voltarem a ser felizes.





Após uma traição, recorra à sua rede suporte. É provável que você não vá querer expor o ocorrido a muitas pessoas, mas alguns amigos mais próximos poderão oferecer um bom ouvido e, também, apresentar bons conselhos.

Ouçá, pondere e respeite o seu tempo para tomar as decisões com calma e responsabilidade. Mas não deixe que ninguém tome as decisões por você! Lembre-se que ninguém conhece a sua relação melhor do que você!

A psicoterapia individual ou de casal pode também ajudar a lidar com as emoções difíceis e a caminhar pelos desafios do processo de superação de uma traição, com passos mais firmes e pensamentos mais lúcidos.

Com a terapia, é possível entender melhor os descontentamentos, trabalhar a comunicação e a empatia entre o casal, reconstruir pactos, além de aprender a lidar com as consequências emocionais do que houve. É uma jornada desafiadora, mas que traz maior clareza e segurança - seja para reconstruir com solidez os vínculos quebrados, seja para seguir adiante, em caminhos separados, estando em paz com a decisão tomada.

## A IMPORTÂNCIA DO PERDÃO



# O perdão é um processo

## ► Reconhecer para superar



O perdão é um processo que envolve liberar sentimentos negativos em relação a alguém que nos feriu ou magoou. Perdoar não é o mesmo que esquecer ou minimizar a gravidade do que aconteceu. Pelo contrário, envolve reconhecer a dor e o sofrimento causados pela outra pessoa, mas escolher não alimentar sentimentos negativos em relação a ela. Perdoar é libertar-se da dor, sem negar que ela existiu.

## ► Abandone os sentimentos negativos

Perdoar não é fácil, especialmente quando a dor é profunda, muitas vezes carregada por anos de mágoas, rancor e ressentimentos. E, justamente por ser difícil, não é um sinal de fraqueza, mas de força interior.

Quando perdoamos, tomamos a decisão consciente de abandonar o passado e seguir em frente. Perdoar é distanciar-se da dor, sem a obrigação de se reaproximar de quem a causou - embora você possa fazê-lo, se isso fizer sentido para você.

Independentemente de que rumo a relação tenha tomado (ou vá tomar), perdoar é fazer uma escolha consciente e intencional, para superar o sofrimento emocional e buscar a paz interior. Na verdade, é algo muito mais relacionado a você do que ao outro.

## ► Pedir perdão e perdoar-se

Quando é você a pessoa que causou a dor, tenha em mente que pedir perdão é uma forma de tentar aliviar o sofrimento do outro, assumindo sua responsabilidade e reconhecendo os efeitos dos seus atos. Não há garantias de que o perdão virá, mas as chances aumentam se você o pedir, abrindo caminho para a reconstrução de um espaço de confiança na relação.

Perdoar-se é igualmente importante. Muitas pessoas, presas ao próprio erro, sentem uma culpa paralisante, sem gerar espaço para o aprendizado e crescimento. Não é incomum, também, que pessoas tomem para si culpas que não têm, sentindo-se responsáveis pelo erro do outro e não se perdoando por isso.

## ► Perdoar é libertar-se

O perdão é um processo que envolve mudanças positivas para as relações e para a vida.

Perdoar é retomar as rédeas dos próprios sentimentos, não permitindo que erros e falhas dos outros definam quem somos e como vivemos.

Receber ou oferecer o perdão é deixar no passado aquilo que não merece mais espaço no presente.





Lembre-se: o perdão é um processo. Não é algo que se alcança da noite para o dia, mas sim uma jornada, que pode requerer tempo e esforço. Em muitos casos, ele vale a pena e pode transformar não apenas as relações, mas também a saúde emocional.

Porém, não encare o perdão como uma obrigação. Respeite suas emoções e o seu tempo, para que o ato de perdoar não se torne, em si, mais um peso a ser carregado ao longo do tempo.

Quando o perdão se torna muito difícil - normalmente porque as mágoas são grandes demais - a psicoterapia pode ajudar a reorganizar os pensamentos e os sentimentos, definindo com maior clareza que rumos tomar e como deixar a dor para trás, da forma e no tempo que fizer mais sentido para você.



RECONSTRUINDO A CONFIANÇA

## ► Reflexão, transparência e tempo

Quando um relacionamento é abalado por uma traição ou mentira, pode ser difícil reconstruir a confiança. Mas há casais que decidem permanecer juntos e, sim, conseguem trabalhar para superar o ocorrido e verdadeiramente fortalecem o relacionamento.

A reconstrução da confiança começa por uma absoluta disposição para o diálogo, com o compromisso de transparência e comunicação aberta. A pessoa que traiu precisa ter empatia e disposição para entender como o outro se sente, e ambos precisam ser muito honestos, tanto nas palavras quanto nas ações.

Quem foi ferido pode precisar de um tempo para refletir com calma e, aos poucos, aprender a confiar novamente. Isso é normal e faz parte do processo de reconstrução de um laço de confiança.



## ► É difícil, mas não é impossível

Muitas relações se mantêm e voltam a ser felizes, mesmo depois de uma ferida emocional. Se você acredita que sua relação vale a pena, não há nada de errado em investir nela, de verdade!

Reconstruir a confiança é um processo que acontece a dois, com conversas francas, sentimentos claros e ações honestas. O foco deve estar nas mudanças necessárias para seguir em frente.

Ouvir as queixas do outro e falar sobre as próprias, é fundamental. Nesse processo, todos os sentimentos merecem espaço. Ter esses cuidados - em vez de agir como se nada tivesse acontecido - costuma criar um caminho viável, para que ambos voltem a se sentir bem.

## ► Hora de olhar para a frente!

Depois de expostos todos os sentimentos (provavelmente em várias conversas), refaçam os combinados e, com o tempo, procurem abandonar o que passou. A vida não deve ser um eterno lamento por algo que ficou no passado. A disposição do casal deve ser para viver o novo, com um objetivo comum e sem amarguras.





O FIM DE UM RELACIONAMENTO

## ► Permita-se seguir adiante

O fim de qualquer relacionamento amoroso costuma ser um momento muito difícil para ambas as partes, independentemente de ser uma decisão mútua ou tomada por apenas uma pessoa. É um momento de ruptura de hábitos, de grandes mudanças, de culpas, raiva, frustração e outros sentimentos, que deixam as pessoas perdidas, tristes e confusas sobre o futuro.

Para muita gente, o término de uma relação representa um luto - e não há problema nisso. Mas é preciso reconhecer e aceitar o fim, para que, com o tempo, possa-se seguir em frente e reconstruir a felicidade - mesmo que, no momento agudo de dor, não pareçam existir possibilidades de um futuro melhor.

Ao superar o término de um relacionamento, é possível descobrir novas oportunidades de encontrar felicidade.

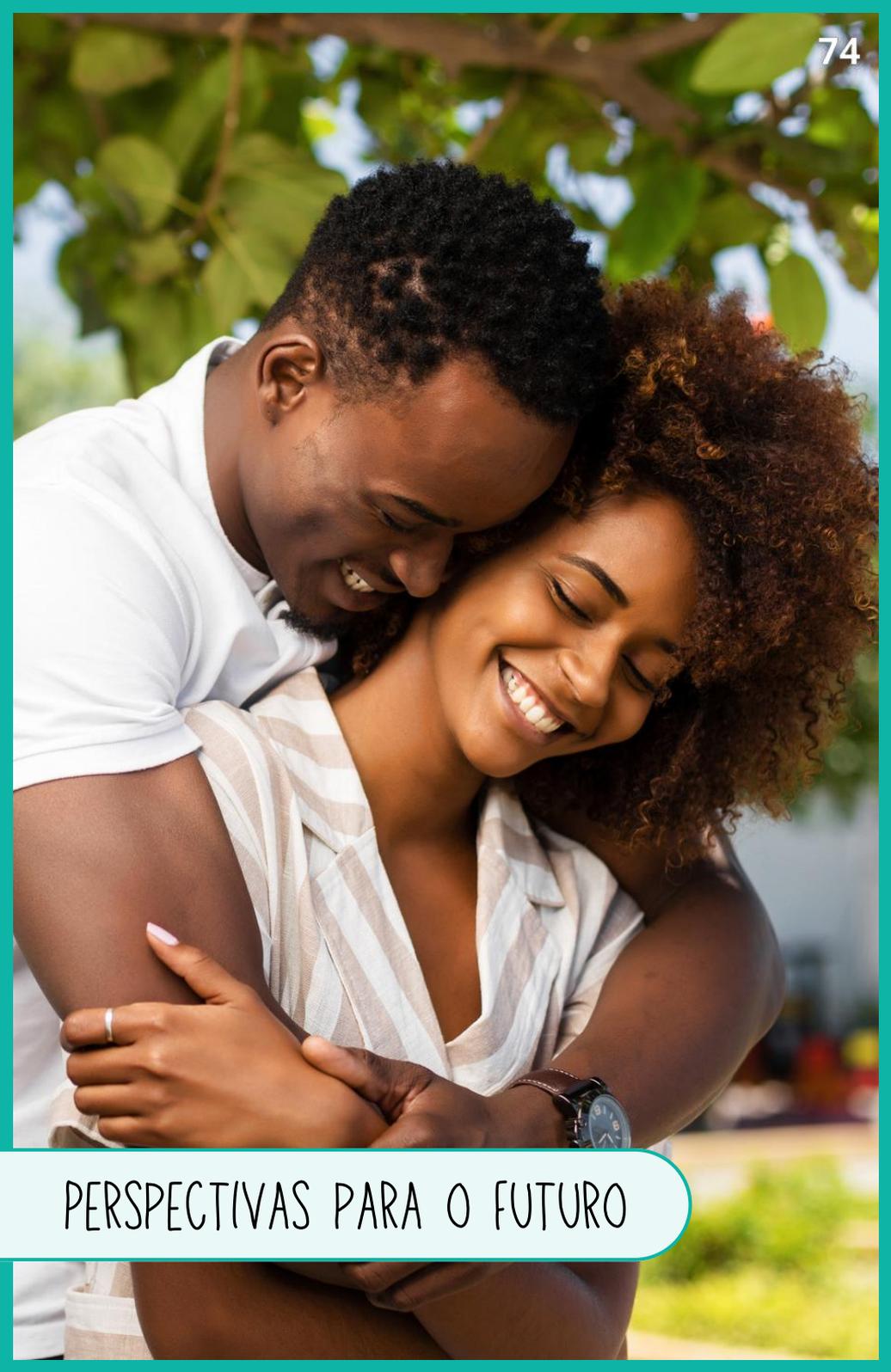
Respeite o passado e a importância da relação anterior em sua vida, mas não se aprisione a ela. Amadureça, aprenda com a separação e, no seu tempo, permita-se construir novos laços, com alguém que toque seu coração e mereça seu amor.





Seguir em frente após o fim da relação é difícil, mas é um caminho que pode ser percorrido com equilíbrio. Veja alguns autocuidados que você pode tomar:

- 1. Dê tempo para si:** permita-se sentir suas emoções, boas e ruins. Seja gentil consigo e lembre-se de que é normal sentir tristeza, mágoa e insegurança.
- 2. Foque-se em você:** dedique tempo para fazer coisas que você ama e cuide da sua saúde física e mental. Manter a mente ocupada e distraída ajuda a aliviar a solidão e a tristeza.
- 3. Não busque a dor.** Se necessário, evite o contato. Não fique "espionando" a pessoa nas redes sociais. A distância, neste caso, pode proteger suas emoções e evitar mais dor.
- 5. Busque apoio:** amigos e familiares poderão compreender seu momento e compartilhar boas reflexões com você. A psicoterapia é, também, uma excelente opção para reorganizar os pensamentos e as emoções, para ajudar a lidar com a separação.
- 6. Seja paciente:** a superação emocional não tem um prazo para acontecer, mas ela acontece. Tenha paciência com você e com suas emoções.



PERSPECTIVAS PARA O FUTURO

# O futuro que é tecido a dois

## ► Planejar para conectar

Mesmo que parte da vida seja imprevisível, casais devem fazer planos juntos. No meio do caminho, se for preciso, podem "reajustar o leme e seguir a viagem", sem a necessidade "construir um novo barco".

Planejar é ter perspectivas, criar objetivos comuns, aproximar sonhos e alinhar desejos. Casais que não desenham juntos seus objetivos podem sentir desconexão, fragilidade e angústia sobre o futuro.

Quando um casal estabelece planos de forma natural e franca, diminui-se a distância entre as expectativas individuais e os projetos a dois. Criar objetivos - e trabalhar juntos para alcançá-los - amplia os horizontes, gera cumplicidade e fortalece a relação.

## ► Troque o "isto ou aquilo" pelo "isto e aquilo"

Experimente trocar o "**ou**" pelo "**e**". Sempre que possível, tente unir os projetos individuais, de modo a transformá-los em objetivos comuns ao casal. Esforços compartilhados geram parceria, compromisso e aumentam as chances de sucesso e satisfação pessoal de ambos.



## ► Existe compatibilidade entre vocês?

Essa é uma pergunta que se faz continuamente ao longo de uma relação. É um processo de descoberta natural, que envolve saber desde o desejo de morar em um bairro ou em outro, até o sonho de ter filhos ou não.

Vocês não precisam pensar de forma idêntica sobre tudo, já que muitas diferenças podem ser superadas. Mas há outras que podem, sim, tornar a relação inviável - e que precisam ser ponderadas.



Um casal jovem tem prioridades diferentes de um casal de meia-idade ou de um casal de idosos. Mas, em qualquer uma dessas fases, é importante ter um olhar lúcido sobre a compatibilidade de objetivos e a disposição em trabalhar como casal para alcançá-los.

Casais felizes reforçam seus laços de cumplicidade continuamente, compartilhando sonhos, trabalhando por eles e desfrutando da alegria, satisfação e orgulho das conquistas compartilhadas - não importa o tamanho delas.



O PODER DAS RELAÇÕES

## ► Cultivar relações, por nós e pelo outro

As relações humanas são uma fonte inesgotável de oportunidades e benefícios. É nelas que aprendemos a nos conectar com o outro, a entender nossas emoções e a desenvolver a empatia e o amor.

São, em boa parte, as relações que nos motivam a sermos pessoas melhores. Buscamos, claro, ser felizes por nós mesmos, mas é inegável que queremos, também, ser melhores para e com o outro.



Nossa felicidade está diretamente associada ao bem-estar das pessoas que amamos, às relações que temos com elas e à sensação de pertencimento, de segurança e de bem-estar que oferecem.

É justamente com essas pessoas que as relações costumam ser mais profundas e, ao mesmo tempo, mais complexas. Cuidar e nutrir essas relações significa, portanto, zelar pelo bem-estar emocional e pela felicidade dessas pessoas - e pelo nosso próprio.



## A psicoterapia e os relacionamentos

A psicoterapia é uma ferramenta poderosa para quem deseja ter relações saudáveis. Muitas vezes, os desafios emocionais que enfrentamos de forma individual podem dificultar o desenvolvimento de conexões verdadeiras com outras pessoas.

Ou então, em relações já estabelecidas, a dificuldade de diálogo, as mágoas, expectativas e percepções distorcidas, ou o desalinhamento de objetivos, podem, também, corroer os vínculos afetivos.

A psicoterapia, seja ela individual, de casal ou familiar, ajuda a identificar e superar esses conflitos, estimulando nossas habilidades de comunicação, autoconhecimento e autoestima.

Ao nos tornarmos mais conscientes de nossas emoções, pensamentos e ações, nos tornamos também mais hábeis nas relações e desenvolvemos tanto o autorrespeito quanto a empatia com o outro.

Se você deseja aprimorar suas relações, considere a possibilidade de fazer terapia. Esta é uma jornada muito transformadora, que pode trazer benefícios para você e para as relações com as pessoas com quem você compartilha os dias e a vida, e para as quais você quer oferecer o melhor de si.



## Marizil de Oliveira

Psicólogo Clínico | CRP 09/011533

### Vamos conversar?

É tão interessante falar e pensar nas relações humanas! Tenho convicção de que cada pensamento, cada ato de cuidado e de atenção à forma como nos relacionamos são esforços valiosos para nossa saúde emocional.

Siga-me nas redes sociais ou entre em contato! Ficarei muito feliz em acompanhar você nesta jornada de crescimento e cuidado com suas emoções e com os relacionamentos, em busca de uma vida plena e feliz!



 (62) 99600-0429

 (62) 99981-7022

 @psi.marizil

 marizil.com.br

Celina Park / Goiânia, GO