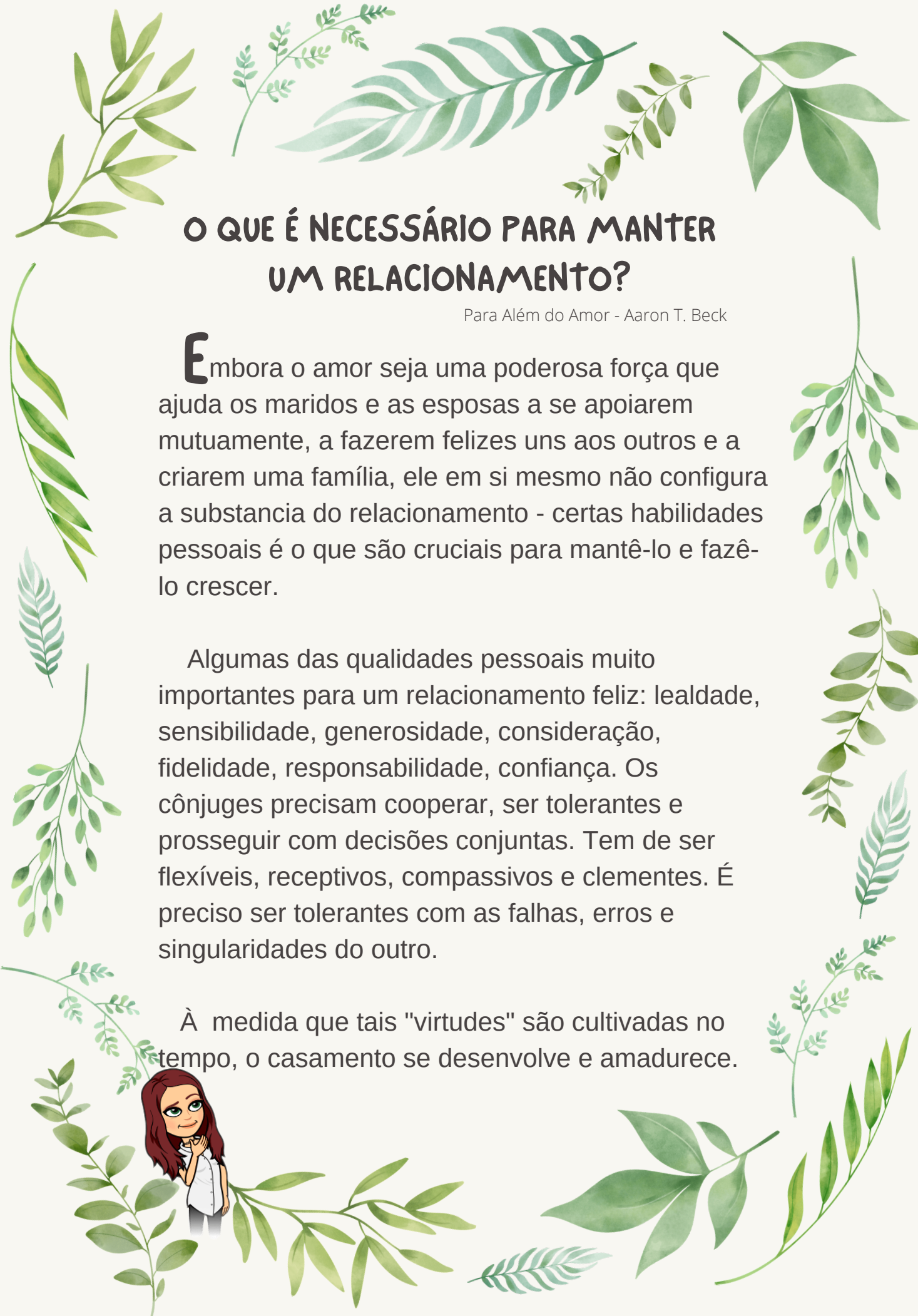




O QUE É NECESSÁRIO PARA MANTER UM RELACIONAMENTO?

Para Além do Amor - Aaron T. Beck

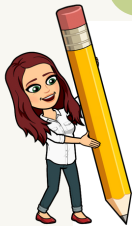
Embora o amor seja uma poderosa força que ajuda os maridos e as esposas a se apoiarem mutuamente, a fazerem felizes uns aos outros e a criarem uma família, ele em si mesmo não configura a substancia do relacionamento - certas habilidades pessoais é o que são cruciais para mantê-lo e fazê-lo crescer.

Algumas das qualidades pessoais muito importantes para um relacionamento feliz: lealdade, sensibilidade, generosidade, consideração, fidelidade, responsabilidade, confiança. Os cônjuges precisam cooperar, ser tolerantes e prosseguir com decisões conjuntas. Tem de ser flexíveis, receptivos, compassivos e clementes. É preciso ser tolerantes com as falhas, erros e singularidades do outro.

À medida que tais "virtudes" são cultivadas no tempo, o casamento se desenvolve e amadurece.



**Leia as palavras abaixo e
pensando no seu
relacionamento, avalie o quão
anda o desenvolvimento destas
virtudes e qualidades humanas
em você?
Como você se sente ao pensar
sobre isso?**



responsabilidade

CONSIDERAÇÃO

lealdade



sensibilidade

COOPERAÇÃO

flexibilidade

receptividade *generosidade*

DECISÕES CONJUNTAS

tolerância

fidelidade

confiança



**Ainda pensando no seu
relacionamento, que outras
virtudes e qualidades humanas
você acredita que precisa
desenvolver?
Como você se sente ao pensar
sobre isso?**

**Tem uma sugestão na próxima página.*





Lista de Qualidades e Valores Humanos

Paciência

Empatia

Admiração

Humildade

Pontualidade

Intimidade

Perdão

Diálogo

Espiritualidade

Responsabilidade

Carinho

Escuta

Organização

Cooperação

Outras...





ÁREAS DE CONFLITO

Para Além do Amor - Aaron T. Beck

São muitas as áreas em que um casal - por mais que se ame e sejam os dois dedicados - pode ter desavenças e ameaçar a estabilidade da parceria.

Nas paginas seguintes, você encontrará algumas áreas mais comuns que requerem a colaboração no planejamento, na definição de estratégias e na tomada e implementação de decisões. Ficará claro de que modo a má comunicação, as expectativas rígidas e a intromissão dos significados simbólicos conspiram para dissolver a união conjugal.

A partir da próxima página, você poderá rever uma lista de "Problemas no Relacionamento" com vários itens que permitem focalizar dificuldades concretas que podem ser remediadas, evitando que se caia em generalidades vagas como "Não conseguimos nos dar bem", "Nunca tomamos decisões em conjunto", ou "Temos diferenças irreconciliáveis".



Identificando problemas no relacionamento

Baseado em: Beck, A. T. (1988). Love is never enough. New York: Harper

Na coluna do centro, classifique cada item de acordo com a frequência com que ocorre:

0) não ocorre; (1) raramente; (2) às vezes; (3) frequentemente; (4) o tempo todo

Na coluna da direita, assinale se você considera o item um problema em seu relacionamento.

Área: DECISÕES - Quando precisamos discutir um problema ou tomar uma decisão:

Atitude / comportamento	Frequencia	Isso é um problema?	
1. Discordamos	0 1 2 3 4	Sim	Não
2. Ele(a) fica irritado(a)	0 1 2 3 4	Sim	Não
3. Eu fico irritado(a)	0 1 2 3 4	Sim	Não
4. Eu cedo	0 1 2 3 4	Sim	Não
5. Ele(a) cede	0 1 2 3 4	Sim	Não
6. Não chegamos a um acordo	0 1 2 3 4	Sim	Não
7. Eu tomo a decisão	0 1 2 3 4	Sim	Não
8. Ela(a) toma a decisão	0 1 2 3 4	Sim	Não
9. Evitamos tomar decisões	0 1 2 3 4	Sim	Não
10. Fico magoada(o)	0 1 2 3 4	Sim	Não
11. Ele(a) se magoa	0 1 2 3 4	Sim	Não
12. discutimos sobre questões triviais	0 1 2 3 4	Sim	Não

Área: FINANÇAS

Atitude / comportamento	Frequencia	Isso é um problema?	
1. Ele(a) gasta demais	0 1 2 3 4	Sim	Não
2. Ele(a) não gasta	0 1 2 3 4	Sim	Não
3. Ele(a) vê com maus olhos a forma como gasto o dinheiro	0 1 2 3 4	Sim	Não
4. Não planejamos os gastos mensais	0 1 2 3 4	Sim	Não
5. Não concordamos a respeito da poupança	0 1 2 3 4	Sim	Não
6. Não sabemos como gastamos o dinheiro	0 1 2 3 4	Sim	Não
7. Ele(a) esconde dividas e para onde vai o dinheiro	0 1 2 3 4	Sim	Não
8. Não concordamos com as prioridades	0 1 2 3 4	Sim	Não
9. Não somos responsáveis com os gastos	0 1 2 3 4	Sim	Não

Identificando problemas no relacionamento

Baseado em: Beck, A. T. (1988). Love is never enough. New York: Harper

0) não ocorre; (1) raramente; (2) às vezes; (3) frequentemente; (4) o tempo todo

Área: RELACIONAMENTO SEXUAL

Atitude / comportamento	Frequencia	Isso é um problema?	
1. Ele(a) se interessa mais por sexo do que eu	0 1 2 3 4	Sim	Não
2. Ele(a) se interessa menos por sexo do que eu	0 1 2 3 4	Sim	Não
3. É difícil para mim falar com ele(a) sobre sexo	0 1 2 3 4	Sim	Não
4. Nosso relacionamento sexual não é gratificante	0 1 2 3 4	Sim	Não
5. Reluto em demonstrar afeto porque ele(a) se torna muito amoroso(a)	0 1 2 3 4	Sim	Não
6. Divergimos quanto à espécie de ato sexual que gostamos de praticar	0 1 2 3 4	Sim	Não
7. Ele(a) usa o sexo para me controlar ou me punir	0 1 2 3 4	Sim	Não
8. Ele(a) se interessa demais por sexo	0 1 2 3 4	Sim	Não
9. Ele(a) não é sensível aos meus desejos sexuais	0 1 2 3 4	Sim	Não
10. Não concordamos sobre o uso de métodos contraceptivos	0 1 2 3 4	Sim	Não

Área: LAZER

Atitude / comportamento	Frequencia	Isso é um problema?	
1. Não nos divertimos juntos o tempo que gostaríamos	0 1 2 3 4	Sim	Não
2. Ele(a) passa muito mais tempo se distraindo sozinho (a)	0 1 2 3 4	Sim	Não
3. Ele(a) não tem energias ou tempo para o lazer	0 1 2 3 4	Sim	Não
4. Ele(a) não se diverte junto comigo	0 1 2 3 4	Sim	Não
5. Sinto-me compelida(o) a fazer coisas que não deveria	0 1 2 3 4	Sim	Não
6. Não gostamos das mesmas diversões	0 1 2 3 4	Sim	Não
7. Ele(a) não tem passatempos e nem se interessa por isso	0 1 2 3 4	Sim	Não
8. Não há equilíbrio entre o tempo que nos divertimos juntos e o que nos divertimos separados	0 1 2 3 4	Sim	Não
9. Ele(a) não encontra equilíbrio entre o lazer e o trabalho	0 1 2 3 4	Sim	Não
10. Temos idéias diferentes sobre o que constitui lazer	0 1 2 3 4	Sim	Não

As listas acima esclarecem algumas das áreas em que uma boa sintonia entre os parceiros é importante. Se você tiver algum problema nessas áreas, as listas ajudarão a determinar os pontos de atrito e as fraquezas do relacionamento. Assim, você estará capacitado a traduzir as queixas genéricas em problemas solúveis, específicos. Esse inventário serve também para avaliar os progressos no relacionamento alcançados ao longo do tempo.



Juliana Pinter
Psicóloga Clínica
CRP 06/73552

CURSOS E RECURSOS TERAPEUTICOS EXCLUSIVOS PARA PROFISSIONAIS DA SAÚDE E EDUCAÇÃO!



Profissional!!! Participe com a gente,
clcando nos ÍCONES abaixo:



@JULIANA.PSICOLOGA



11 96894-9476



[HTTPS://T.ME/CURSOS_E_RECURSOS_TERAPEUTICOS](https://t.me/cursos_e_recursos_terapeuticos)



BARALHOS JOGOS E RECURSOS TERAPÊUTICOS



[HTTPS://WWW.PSICOLOGAJULIANAPINTOR.COM.BR/](https://www.psicologajulianapintor.com.br/)