



SOS

Relacionamento



PRIMEIROS SOCORROS
PARA CASAIS EM CRISE

Um guia terapêutico prático
para interromper os ciclos que
afastam vocês e reconstruir a
conexão emocional.



Entenda os ciclos invisíveis
que causam conflitos.



Descubra qual ciclo está
conduzindo sua relação.



Aprenda a se comunicar
com mais clareza e menos dor.



Reconstrua a conexão
com pequenas mudanças
diárias.

“

Grandes relacionamentos
não acontecem por acaso.

*São construídos com consciência,
escolhas e presença.* ♥



Este guia pode ser
o primeiro passo para
uma nova história juntos.



POR CAROLINA BLUM
TERAPEUTA DE CASAIS



A terapia pode ajudar vocês a
compreender mais profundamente
a dinâmica do relacionamento.

www.carolinablum.com.br



Como aproveitar este guia



Reserve cerca de **45 minutos** para a leitura.



Faça as **pausas** propostas.



Responda às perguntas com **sinceridade**.



Se possível, leia **junto** com seu parceiro(a).



O objetivo não é descobrir quem está errado, mas **compreender o ciclo** em que vocês estão presos.





A Dinâmica Invisível da Relação



Se a discussão não é o verdadeiro problema, então o que acontece antes dela?

A resposta é simples.

Existe um processo silencioso que acontece dentro de praticamente todos os relacionamentos.



Tudo começa com um **sentimento**.

- Pode ser medo.
- Solidão.
- Frustração.
- Insegurança.
- Ou a necessidade de se sentir importante para quem se ama.



Nem sempre sabemos expressar esses sentimentos com clareza.

Então eles aparecem através de **comportamentos**.





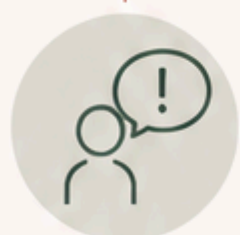
A Dinâmica Invisível da Relação



Silêncio.



Quem está do outro lado não consegue enxergar o **sentimento**.



Crítica.



Enxerga apenas o **comportamento**.



Cobrança.



Então **interpreta**.



Irritação.



E **reage**.



Distanciamento.



Nesse momento, um **novo sentimento** surge. E o **ciclo** recomeça.



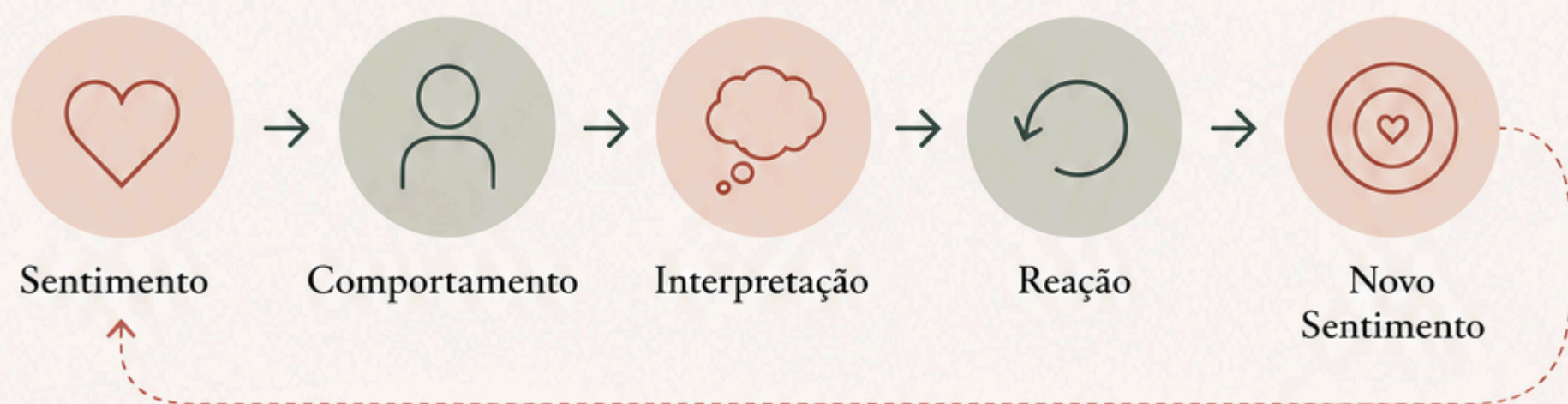
É isso que chamo de
Dinâmica Invisível da Relação.



Ela acontece quando deixamos de responder ao que o outro **realmente sente** e começamos a responder apenas ao **comportamento** que conseguimos ver.



O Ciclo Invisível da Relação



Quanto mais esse ciclo se repete, mais o casal acredita que o problema está na personalidade um do outro.

Mas, na maioria das vezes, não é isso.

O problema é que ambos ficaram presos na mesma dinâmica.

A boa notícia é que **todo ciclo pode ser interrompido.**

O primeiro passo é enxergá-lo.

E, agora, você já consegue fazer isso.



Pare por um instante



Na última discussão que vocês tiveram...

Você respondeu ao comportamento do outro...

Ou ao que imaginou que aquele comportamento significava?

POR CAROLINA BLUM
TERAPEUTA DE CASAIS





OS 5 CICLOS INVISÍVEIS DA RELAÇÃO



Agora que você já conhece a Dinâmica Invisível da Relação, chegou o momento de **identificar como ela aparece** no seu relacionamento.



Embora cada casal tenha sua própria história, a maioria dos conflitos segue alguns **padrões** que se repetem.



Eu os chamo de **Ciclos Invisíveis** da Relação.



Eles não existem para colocar um **rótulo** no relacionamento.



Existem para mostrar que aquilo que parece um problema sem solução pode, na verdade, ser um **padrão que se repete**.



Quando reconhecemos o padrão, deixamos de lutar contra a pessoa e começamos a **transformar a dinâmica entre nós**.



Vamos ao **primeiro ciclo**.



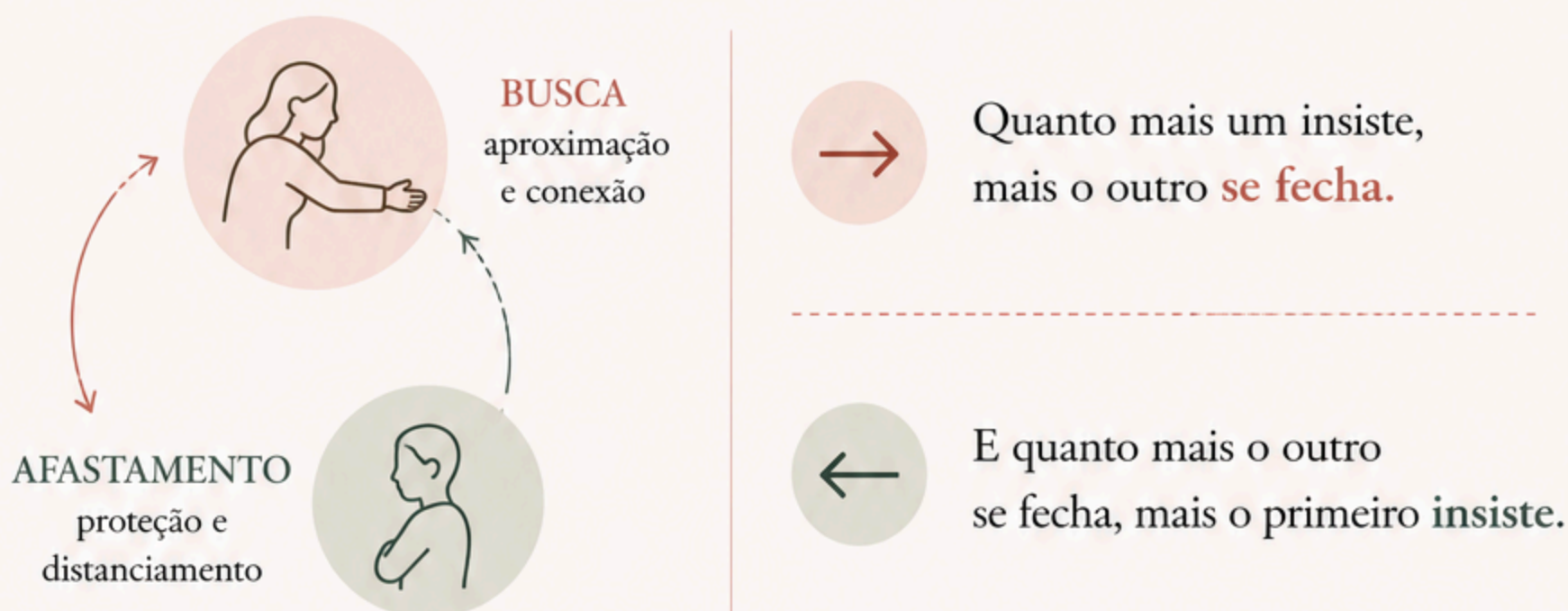


Ciclo 1 – Busca e Afastamento



Este ciclo começa quando um parceiro sente necessidade de conversar, resolver um problema ou buscar mais proximidade.

O outro, diante da tensão, sente necessidade de **se afastar**.



Nenhum dos dois está tentando machucar o outro.

Os dois estão tentando proteger a relação da única forma que aprenderam.



Quem **busca aproximação** costuma pensar:

“ **Se conversarmos, vamos resolver isso.** ”



Quem se afasta costuma pensar:

“ **Se continuarmos agora, só vamos piorar.** ” ”



Percebe?



Os dois querem paz.
Mas cada um tenta alcançá-la
por um caminho diferente.



É por isso que esse ciclo costuma **se repetir tantas vezes**.



O primeiro passo



Na próxima discussão,
em vez de perguntar:

“Quem está fugindo?”

Pergunte:



“Será que estamos tentando
cuidar da relação de
maneiras diferentes?”

Essa simples mudança de olhar costuma **diminuir a sensação de que vocês estão em lados opostos.**

Pare por um instante



Durante um conflito...

Você costuma ser a pessoa que
insiste em conversar...

Ou a que precisa de um tempo
antes de continuar?



Ciclo 2

Histórias Invisíveis



Nem toda discussão começa por aquilo que aconteceu.

Muitas começam pela **história que cada um cria** sobre o que aconteceu.



Uma mensagem sem resposta pode parecer **falta de interesse**.



Um atraso pode parecer **desrespeito**.



Um silêncio pode parecer **rejeição**.



O comportamento é real.
Mas a interpretação nem sempre é.



Quando deixamos de perguntar e começamos a **imaginar**, criamos histórias que parecem verdadeiras.
E **reagimos a elas**.



O problema é que, muitas vezes, o parceiro está respondendo a uma história completamente diferente da nossa.



Enquanto um pensa:
“Ela não se importa comigo.”

————— ♥ —————
O outro apenas estava
concentrado no trabalho.



Enquanto um sente:
“Ele não me escuta.”

————— ♥ —————
O outro acredita que está
evitando uma discussão.



Sem perceber, vocês deixam de
conversar sobre os fatos.
E **começam a discutir interpretações.**

————— ♥ —————

O que realmente está acontecendo



Quando faltam explicações, nossa mente
tenta preencher os espaços vazios.



Nem sempre ela **acerta.**



Quanto maior a insegurança, maior
a tendência de imaginar o pior.



Por isso, muitos conflitos poderiam
ser evitados com **uma única pergunta.**



O primeiro passo



Antes de concluir o que o outro quis dizer, pergunte:

“Foi isso mesmo que você quis comunicar?”



Uma pergunta pode evitar horas de discussão.



Pare por um instante



Na última vez em que vocês discutiram...



Você reagiu ao que realmente aconteceu...



Ou ao **significado** que atribuiu àquela situação?



Ciclo 3

Proteção



Nem sempre mostramos o que **realmente** estamos **sentindo**.



Na maioria das vezes, mostramos como aprendemos a **nos proteger**.



Quem sente **medo** pode parecer **controlador**.



Quem sente **tristeza** pode parecer **irritado**.



Quem se sente **rejeitado** pode começar a **cobrar**.



Quem tem medo de piorar a discussão pode simplesmente se calar.



O problema é que o parceiro enxerga apenas o **comportamento**.



Não a **dor** que existe **por trás** dele.

Então responde



à **crítica.**



ao silêncio.



à **cobrança.**



E não ao sentimento que deu origem a tudo isso.



É nesse momento que o **ciclo se fortalece.**



Quanto menos conseguimos expressar nossas emoções com clareza, mais elas aparecem disfarçadas em comportamentos que **afastam justamente a pessoa de quem mais precisamos.**



O que realmente está acontecendo



Todo comportamento
comunica alguma coisa.



A pergunta é:
Ele está comunicando aquilo que
você **realmente queria dizer**?



Muitas vezes, a resposta é **não**.



Por trás de uma crítica
pode existir **saudade**.



Por trás do silêncio
pode existir medo.



Por trás da irritação
pode existir **frustração**.



Quando aprendemos a enxergar
além do comportamento, começamos
a compreender a verdadeira
necessidade emocional que está
tentando **ser expressa**.



O primeiro passo



Na próxima discussão, experimente **trocar esta pergunta:**



“Por que ele(a) está **agindo assim?**”



Por esta:

“O que ele(a) pode estar tentando **comunicar** sem conseguir colocar em palavras?”



Essa mudança de perspectiva não resolve todos os conflitos.

Mas **muda completamente o lugar** de onde **a conversa começa.**



Pare por um instante



Pense na última vez em que você **criticou, se calou** ou **se afastou.**



Agora responda com sinceridade.



O que você **realmente** estava **precisando** naquele momento?



Ciclo 4

Ninguém se Sente Compreendido



Existe uma cena que se repete em **muitos relacionamentos**.



Uma pessoa começa a falar sobre como está se sentindo.
Antes mesmo de terminar, o outro **interrompe** para explicar, justificar ou se defender.

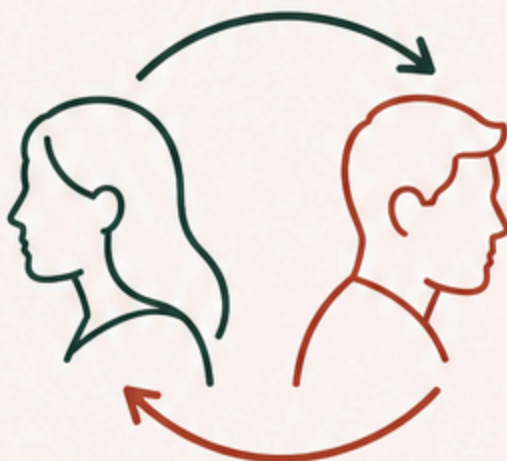


Sem perceber, a conversa deixa de ser sobre compreender.
Passa a ser sobre **provar quem está certo**.



Então surge uma **sensação dolorosa**.

- ♥ Os dois falam.
- ♥ Os dois explicam.
- ♥ Os dois saem da conversa convencidos de que **não foram ouvidos**.



É assim que nasce este ciclo.
Quanto mais um tenta explicar sua dor, mais o outro sente necessidade de **se defender**.
E quanto mais alguém **se defende**, menos o outro se sente compreendido.



O que realmente está acontecendo



Na maioria das vezes,
ninguém quer **vencer**
a discussão.



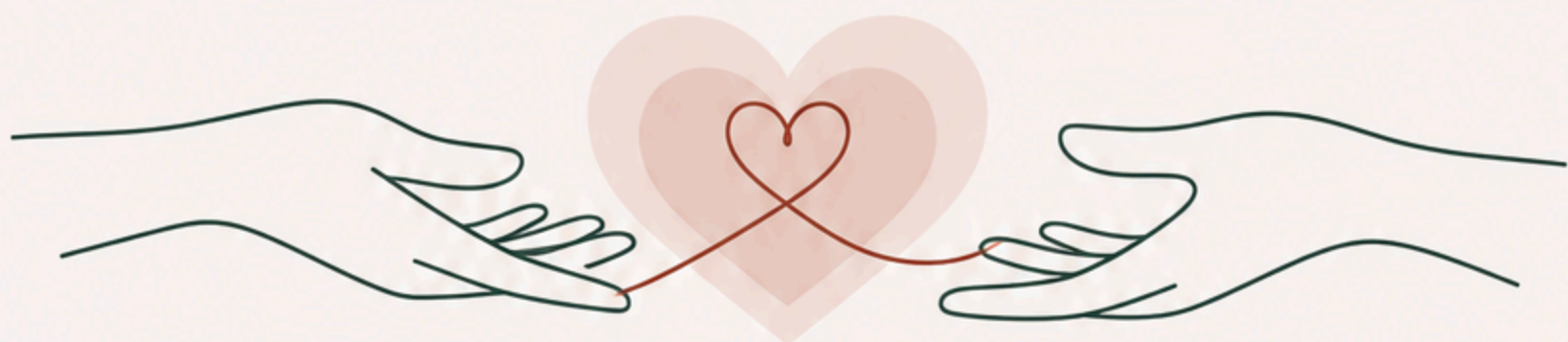
O que cada um realmente deseja
é sentir que sua dor foi
reconhecida.



Quando isso não acontece,
a conversa continua,
mas a **conexão desaparece**.



Não porque faltaram argumentos.
Mas porque faltou acolhimento.





O primeiro passo



Antes de responder, tente mostrar que você **compreendeu** o que o outro está **sentindo**.



Você não precisa concordar.
Mas pode dizer algo como:

“Entendo por que
isso **machucou** você.”



Sentir-se compreendido não resolve
todos os problemas.
Mas abre espaço para que eles sejam
resolvidos juntos.





Pare por um instante



Na última discussão...



Você estava tentando
compreender...

ou



Ou apenas provar que
tinha razão?





Ciclo 5

O Desgaste Silencioso



Nem todo relacionamento entra em crise por causa de grandes discussões. Alguns se afastam de forma **quase imperceptível**.



As conversas ficam **mais curtas**.



Os abraços **diminuem**.



Os momentos a dois deixam **de acontecer**.



A **rotina** ocupa o espaço da conexão.



E, sem perceber, vocês passam a funcionar muito bem **como equipe**, mas deixam de se encontrar **como casal**.



Não existe uma **grande briga**.



É por isso que esse ciclo costuma passar **despercebido** durante muito tempo. Afinal, se vocês quase não discutem, parece que está tudo bem.



Mas ausência de conflitos não significa **presença de conexão**.





O que realmente está acontecendo



A conexão emocional não desaparece
de uma vez.

Ela enfraquece aos poucos, quando
o relacionamento deixa de ser prioridade
no meio das tarefas, das responsabilidades
e da correria do dia a dia.



Não é falta de amor.

Na maioria das vezes,
é falta de presença.



E isso pode ser
reconstruído.



“Pequenos momentos de conexão hoje
construem um relacionamento forte amanhã.



O primeiro passo



Não espere um grande momento para se reconectar.
Comece pelos pequenos gestos.



Uma conversa
sem celular.



Um abraço
mais demorado.



Um café
juntos.



Uma
caminhada.



Cinco minutos de atenção verdadeira podem fortalecer uma relação mais do que horas dividindo o mesmo espaço sem realmente se encontrarem.





Pare por um instante



Quando foi a última vez
que vocês passaram um
momento juntos...



Sem falar de **problemas**.



Sem falar de contas.



Sem falar dos **filhos**.



Apenas sendo
um casal.



Se você não consegue
lembrar, talvez este ciclo
esteja pedindo atenção.



QUAL É O CICLO DE VOCÊS?



Se você se identificou com mais de um ciclo, isso é **completamente normal**.



Os relacionamentos mudam.
As fases da vida mudam.
Os desafios também.



O objetivo deste guia não é dizer quem vocês são.
É mostrar **qual dinâmica parece estar conduzindo a relação neste momento**.



Respire fundo.



Agora responda às perguntas abaixo com **sinceridade**.
Não existe resposta **certa** ou **errada**.
Existe apenas aquilo que vocês estão **vivendo hoje**.



QUAL É O CICLO DE VOCÊS?

1. Quando surge um conflito, o que costuma acontecer primeiro?

☐

Um insiste em conversar e o outro prefere se afastar.

☐

Começamos a imaginar intenções antes de perguntar.

☐

Acabamos escondendo o que realmente sentimos.

☐

Cada um tenta explicar seu lado, mas ninguém se sente compreendido.

☐

Evitamos discutir, mas também quase não nos conectamos.

2. Qual frase mais representa a relação de vocês hoje?

☐

"Parece que quanto mais eu procuro, mais ele(a) se afasta."

☐

"Nós entendemos tudo de maneira diferente."

☐

"Nunca consigo dizer o que realmente estou sentindo."

☐

"Tenho a sensação de que não sou ouvido(a)."

☐

"Viramos uma equipe. Faz tempo que não parecemos um casal."



3. O que mais machuca você?

☐

Sentir que estou sozinho(a) tentando salvar a relação.

☐

Sentir que minhas intenções são mal interpretadas.

☐

Não conseguir mostrar o que realmente preciso.

☐

Falar, falar e ainda assim não me sentir compreendido(a).

☐

Sentir que a conexão entre nós está desaparecendo.



Agora olhe para suas respostas.



Existe alguma alternativa que apareceu mais de uma vez?

Se sim, provavelmente esse é o ciclo que mais merece sua atenção neste momento.



Se duas opções apareceram com a mesma frequência, não se preocupe.

Os ciclos muitas vezes se conectam e se influenciam.



O importante é reconhecer onde estão os maiores desafios para que vocês possam decidir juntos o próximo passo.





É comum que um ciclo
leve ao outro.



O importante não é encontrar
um rótulo perfeito.



É começar a enxergar o padrão.



Porque ninguém consegue transformar
aquilo que ainda não consegue reconhecer.



⚡ Pare por um instante ⚡

Complete esta frase:



Hoje acredito que o ciclo que mais
influencia nossa relação é:



O que me fez chegar a essa conclusão?



Reconhecer é o primeiro passo.
Escolher mudar é o próximo.





Agora chegou o momento mais importante deste guia.

Aprender como interromper esse padrão antes que ele conduza vocês para mais uma discussão.



COMO INTERROMPER O CICLO



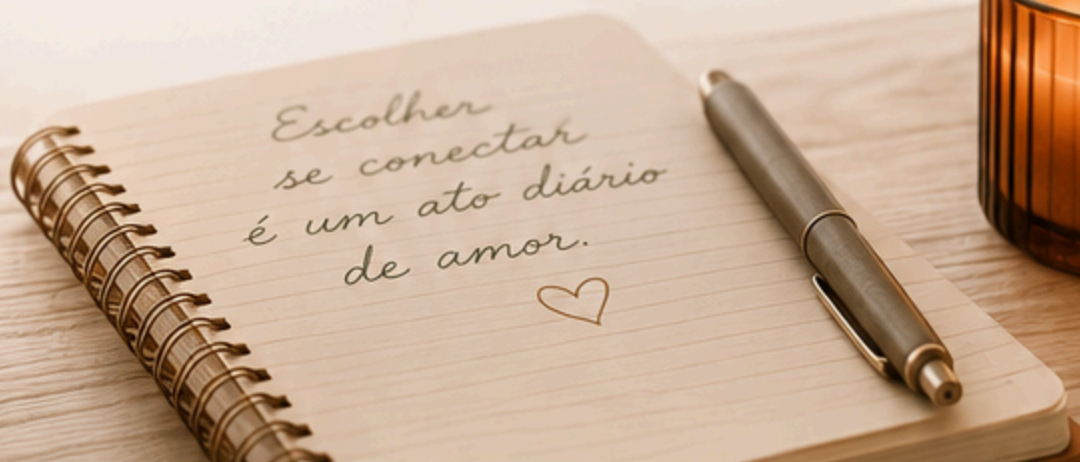
Reconhecer o ciclo é um grande passo, mas ele, sozinho, **não muda a relação.**

A transformação acontece quando conseguimos **interromper o padrão** antes que ele conduza a mais uma discussão.

A boa notícia é que isso não exige uma conversa perfeita. **Exige apenas uma pausa.**



Toda vez que perceber que vocês estão entrando no mesmo conflito de sempre, **pare por alguns segundos** e faça estas quatro perguntas.



Pequenas pausas podem evitar grandes feridas. Presença, curiosidade e *gentileza mudam tudo.*

1.

O que eu estou **sentindo**?



Antes de olhar para o comportamento do outro,
olhe para dentro.



PERGUNTE A SI MESMA:



Estou com
raiva?



Estou
triste?



Estou com
medo?



Estou
frustrado(a)?



Dar nome ao sentimento diminui a impulsividade
e aumenta a **consciência**.

2.

Do que eu realmente **preciso**?



Por trás de todo sentimento
existe uma **necessidade**.



Talvez você
precise de
acolhimento.



De
conexão.



De
respeito.



De
segurança.



Ou apenas de
sentir que foi
ouvido.

Quanto mais clara essa necessidade estiver para você,
mais fácil será **comunicá-la**.



3.

O que estou imaginando sobre o outro?



Pergunte a si mesmo:

“Tenho certeza disso... ou estou interpretando a situação?”



Essa pergunta **interrompe** muitas discussões antes mesmo que elas aconteçam.



4.

Como posso falar sobre isso sem atacar?



Troque acusações por experiências.

Em vez de dizer:



“Você nunca liga para mim.”



Experimente dizer:



“Quando passamos muitos dias sem um momento juntos, sinto falta da nossa conexão.”



Na primeira frase, o outro escuta uma **crítica**.

Na segunda, escuta uma **necessidade**.

E **necessidades** aproximam.

Acusações afastam.

— ✨ 🤍 ✨ —

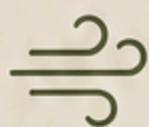
Pare por um instante

• — 🌿 — •

Na próxima vez que surgir um conflito,
não tente responder imediatamente.



Faça uma **pausa**.



Respire.



E lembre-se destas
quatro perguntas.

Elas podem não resolver tudo.



Mas podem **impedir** que vocês
repitam exatamente a mesma discussão.



Porque todo ciclo perde força
quando alguém escolhe responder
com **consciência**, em vez de
apenas **reagir**.

PLANO SOS

SETE PEQUENOS PASSOS PARA COMEÇAR UMA NOVA HISTÓRIA



Nenhum relacionamento muda de um dia para o outro.
Mas toda **transformação** começa com uma pequena decisão.



Nos próximos sete dias,
escolha praticar um **gesto
de conexão** por dia.



Não espere que tudo
mude **imediatamente**.



O objetivo não é resolver
todos os problemas.



É interromper
o **piloto automático**.



Pequenos gestos, quando repetidos com intenção,
criam grandes mudanças.

Um dia de cada vez.
Uma nova história, **juntos**.

01 Dia 1 Observe

Antes de reagir, tente perceber em qual ciclo vocês entraram. Reconhecer o padrão já é o primeiro passo para transformá-lo.



02 Dia 2 Pergunte

Em vez de imaginar, pergunte. Troque interpretações por curiosidade.



03 Dia 3 Escute

Ouçá para compreender. Não apenas para responder.



04 Dia 4 Nomeie

Quando estiver magoado(a), tente identificar o sentimento antes de falar. Nomear uma emoção ajuda a comunicá-la com mais clareza.



05 Dia 5 Valide

Mesmo que você pense diferente, reconheça a experiência do outro. Sentir-se compreendido é o primeiro passo para voltar a se conectar.



06 Dia 6 Reconecte

Façam algo simples juntos. Um café, uma caminhada, um abraço mais demorado.



Cinco minutos de presença valem mais do que horas dividindo o mesmo ambiente sem realmente se encontrarem.



07 Dia 7 Recomece

Nenhum casal acerta sempre. Toda relação saudável é construída por pessoas que aprenderam a recomeçar.



Não espere o momento perfeito.
Comece hoje.

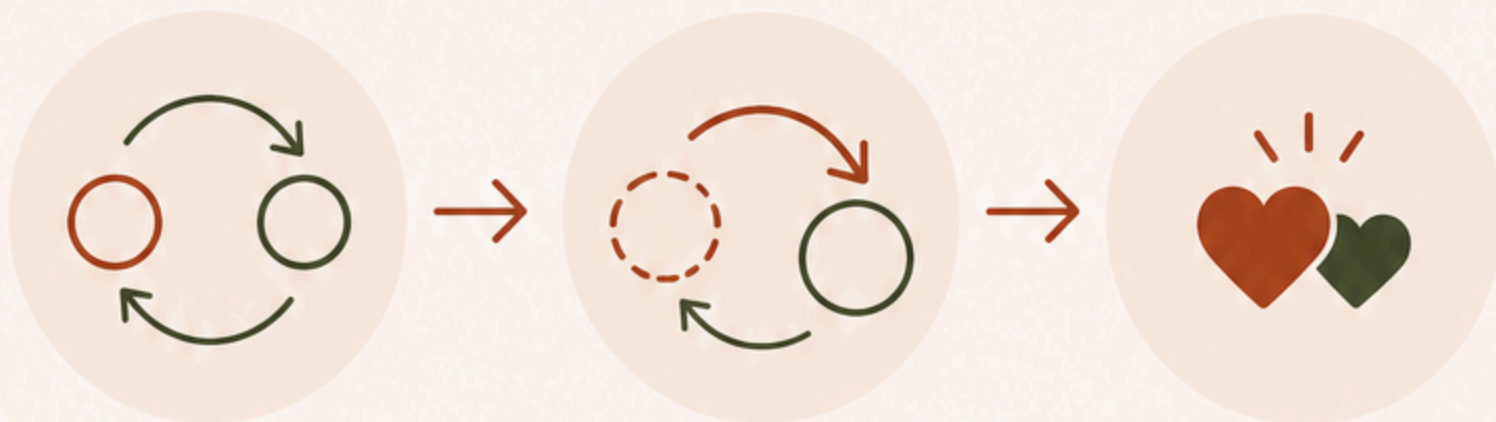




O mais importante!



Você não precisa transformar
todo o relacionamento de uma só vez.
Basta **interromper um ciclo**.
Depois outro.
E mais outro.



Com o tempo, pequenas mudanças
deixam de ser exceções
e passam a **fazer parte** da relação.



É assim que a **confiança** é reconstruída.



É assim que a **conexão** volta a crescer.



É assim que um relacionamento
começa a **mudar**.



Antes de nos despedirmos...



Se você chegou até aqui, talvez tenha percebido uma coisa **importante**.



O problema do seu relacionamento **nunca** foi apenas a última discussão.

Também nunca foi apenas o dinheiro, a rotina, o silêncio ou as diferenças entre vocês.



O que realmente desgasta uma relação são os **ciclos que se repetem** sem que ninguém perceba.



A boa notícia é que ciclos podem ser **interrompidos**.



Nem sempre será **fácil**.



Nem sempre acontecerá **rapidamente**.



Mas toda mudança começa quando alguém escolhe enxergar a relação **de um jeito diferente**.



Pequenas escolhas conscientes, repetidas com intenção, são capazes de transformar o que hoje parece distante em algo que vale a pena continuar construindo — **juntos**.





Espero que este guia tenha ajudado
você a dar esse **primeiro passo**.



Lembre-se: compreender o outro não
significa concordar com tudo.
Significa apenas decidir que a relação
merece mais **curiosidade** do que **julgamento**.



Se, ao terminar esta leitura, você conseguiu
olhar para o seu relacionamento com um
pouco mais de **clareza** e um pouco menos
de **culpa**, então este guia já cumpriu
seu propósito.



Desejo que vocês encontrem, todos os dias,
novas formas de se **aproximar**.



Porque grandes relacionamentos não são
construídos por casais perfeitos.
São construídos por pessoas que continuam
escolhendo **caminhar juntas**, mesmo quando
o caminho exige **aprendizado**.



Com carinho,

Carolina Blum ♥





Próximo passo...



Se você sente que precisa de um espaço seguro para compreender mais profundamente a dinâmica do seu relacionamento, a **terapia** pode ajudar.



Este guia é o **começo da jornada**.



O próximo passo pode ser vivê-la com **acompanhamento**.



Acesse:



www.carolinablum.com.br



Será um prazer caminhar com vocês.

Carolina Blum 

