



Por onde anda o amor?

**Terapia Cognitiva de Casal**  
**Clystine Abram**

# Definição constitutiva de amor

Amor = preocupação com o bem do outro



# Definição constitutiva de amor

Definição constitutiva de amor

Elaine Hatfield e Ellen Berscheid (1969) dividem o amor em duas partes principais: Amor Apaixonado e Amor Companheiro.

O Amor Apaixonado é uma relação romântica começa com muito fervor e desejo. Se esta mesma relação é próspera e persiste no tempo, o relacionamento incide para a fase do Amor Companheiro que é “uma afeição que sentimos por alguém com quem nossa vida está profundamente entrelaçada” (Hatfield, 1988).

O Amor companheiro é mais suave que o Amor Apaixonado.



1. ( ) Desde que me envolvi com \_\_\_\_\_ minhas emoções estão como numa montanha russa.
2. ( ) Me sentiria desesperado (a) se \_\_\_\_\_ me deixasse.
3. ( ) Às vezes, quando vejo \_\_\_\_\_ meu corpo treme de excitação.
4. ( ) Me dá prazer contemplar as formas e ângulos do corpo de \_\_\_\_\_ .
5. ( ) Às vezes, sinto que não posso controlar meus pensamentos, penso obsessivamente em \_\_\_\_\_ .
6. ( ) Me sinto feliz quando estou fazendo alguma coisa para deixar \_\_\_\_\_ feliz.
7. ( ) Prefiro estar com \_\_\_\_\_ do que com qualquer outra pessoa.
8. ( ) Eu sentiria ciúmes se pensasse que \_\_\_\_\_ está apaixonado (a) por outra pessoa.
9. ( ) Ninguém poderia amar \_\_\_\_\_ como eu amo.
10. ( ) Eu quero saber tudo sobre a \_\_\_\_\_ .
11. ( ) Eu desejo \_\_\_\_\_ física, emocional e mentalmente.
12. ( ) Eu sempre amarei a \_\_\_\_\_ .
13. ( ) Eu me derreto quando olho profundamente nos olhos de \_\_\_\_\_ .
14. ( ) Eu tenho um apetite sem fim pelo carinho de \_\_\_\_\_ .
15. ( ) Para mim, \_\_\_\_\_ é o(a) parceiro(a) romântico(a) perfeito(a).

16. ( ) \_\_\_\_\_ é a pessoa que pode me fazer mais feliz.
17. ( ) Eu sinto meu corpo responder quando \_\_\_\_\_ me toca.
18. ( ) Eu sinto ternura por \_\_\_\_\_ .
19. ( ) \_\_\_\_\_ parece estar sempre na minha mente.
20. ( ) Se eu me separasse de \_\_\_\_\_ por um longo tempo, me sentiria profundamente sozinho (a).
21. ( ) Às vezes, sinto dificuldade em me concentrar no trabalho porque os pensamentos sobre \_\_\_\_\_ ocupam minha mente.
22. ( ) Eu quero que \_\_\_\_\_ saiba meus pensamentos, meus medos e minhas esperanças.
23. ( ) Saber que \_\_\_\_\_ se importa comigo, faz eu me sentir completo (a).
24. ( ) Eu busco ansiosamente por sinais que indiquem que \_\_\_\_\_ me deseja.
25. ( ) Se \_\_\_\_\_ estivesse passando por dificuldades, eu colocaria minhas preocupações de lado para ajudá-lo(a).
26. ( ) \_\_\_\_\_ consegue fazer eu me sentir efervescente e animado(a).
27. ( ) Na presença de \_\_\_\_\_, eu desejo tocá-la(o) e ser tocado(a).
28. ( ) A vida sem \_\_\_\_\_, seria escura e triste.
29. ( ) Eu tenho uma profunda atração por \_\_\_\_\_ .
30. ( ) Eu me sinto extremamente depressivo(a) quando as coisas não andam bem na minha relação com \_\_\_\_\_ .

# A teoria triangular do amor

(Stenberg, 1986)





**Paixão**



**Intimidade**



**Compromisso**



**PAIXÃO**



# COMPROMISSO



# INTIMIDADE





Os três objetivos principais na TCC conjugal:

- Transformação das expectativas irrealistas a cerca de relacionamento conjugal.
- A correção de atribuições incorretas nas interpretações dos cônjuges.
- Auto-instrução para minimizar as situações de interação destrutiva.



*Estarei...*

*Com Você...*

Quando o indivíduo possui expectativas irreais sobre o casamento, interpretam as situações do convívio com o cônjuge negativamente criando pensamentos disfuncionais que passarão a ser cobrados (direta ou indiretamente) do cônjuge, como não serão satisfeitas as expectativas gerará discórdia.

**Deve-se aceitar e entender o outro real.**

*Ate...*

*o fim.* ☺



As crenças do casal sobre seu cônjuge e relacionamentos em geral são fundamentais para a qualidade do convívio conjugal (Kinder e Cowan, 1990; Lazarus, 1992; Paul e Paul, 1999).

Essas crenças estão relacionadas aos diferentes níveis de desavença, insatisfação e desajustamento que ocorreram ou estão acontecendo dentro da relação amorosa (Dattilio e Padesky, 1995; Epstein, 1998).

# AS DIFERENÇAS



As cognições são componentes de atritos dos relacionamentos dos casais, ocasionando as insatisfações subjetivas com cada parceiro.

(Schlesinger e Epstein, 1986)

# AS SEMELHANÇAS

UNIVERSITÄT WÜRZBURG

PSYCHOLOGIE

Medidas de Satisfação e Qualidade em  
Relacionamentos Românticos



# Escala de Satisfação Conjugal (ESC) (DELA COLETA, 1989)

A seguir é apresentada uma lista de acontecimentos que você deverá ler, julgar e marcar sua resposta de acordo com as seguintes opções:

- (1) Eu gosto como tem sido
- (2) Eu gostaria que fosse um pouco diferente
- (3) Eu gostaria que fosse muito diferente
- 01 – O tempo que minha mulher (meu marido) dedica ao nosso casamento .....
- 02 – A frequência com que minha mulher (meu marido) me diz algo bonito .....
- 03 – O quanto minha mulher (meu marido) me atende .....
- 04 – A frequência com que minha mulher (meu marido) me abraça .....
- 05 – A atenção com que minha mulher (meu marido) tem para com minha aparência .....
- 06 – A comunicação com minha mulher (meu marido) .....
- 07 – O comportamento de minha mulher (meu marido) na frente de outras pessoas .....
- 08 – A forma como me pede para ter relações sexuais .....
- 09 – O tempo que dedica a si mesma (o) .....
- 10 – O tempo que dedica a mim .....
- 11 – A forma como se comporta quando está triste .....
- 12 – A forma como se comporta quando está chateada (o) .....
- 13 – A forma como se comporta quando está preocupada (o) .....
- 14 – A forma como se comporta quando está de mau humor .....
- 15 – A forma como minha mulher (meu marido) organiza sua vida e suas coisas .....
- 16 – As prioridades que minha mulher (meu marido) tem na vida .....
- 17 – A forma com passa seu tempo livre .....
- 18 – A reação de minha mulher (meu marido) quando não quer ter relações sexuais .....
- 19 – A pontualidade de minha mulher (meu marido) .....
- 20 – O cuidado que minha mulher (meu marido) tem com a saúde .....
- 21 – O interesse que minha mulher (meu marido) tem pelo que faço .....
- 22 – O tempo que passamos juntos .....
- 23 – A forma como minha mulher (meu marido) procura resolver os problemas .....
- 24 – As regras que minha mulher (meu marido) faz para que sejam seguidas em casa .....

# Habilidades Sociais de Enamoramento

- As habilidades sociais de enamoramento estão presentes na etapa inicial de um relacionamento amoroso e são compostas por quatro fases: paquera, aproximação, abordagem e conquista, compreendendo componentes cognitivos, emocionais e comportamentais.

# Habilidades Sociais Conjugais

- As habilidades sociais conjugais são habilidades de relacionamento interpessoal que o casal irá desenvolver no decorrer da relação conjugal, porém este casal treinou algumas dessas habilidades no enamoramento e terão que desenvolver outras que estão relacionadas ao compromisso e a intimidade inerentes da relação conjugal.

# Inventário de Habilidades Sociais Conjugais

(VILLA & DEL PRETTE 2005)

Responda cada uma dos itens abaixo, fazendo um X no quadrinho que melhor indica a frequência com que você apresenta o comportamento sublinhado em cada item, considerando um total de 10 vezes em que poderia se encontrar na situação descrita no item.

A – NUNCA OU RARAMENTE (em 10 situações desse tipo, reajo assim no máximo 1 vez)

B – COM POUCA FREQUÊNCIA (em 10 situações desse tipo, reajo assim 2 a 3 vezes)

C – COM FREQUÊNCIA REGULAR (em 10 situações desse tipo, reajo assim 4 a 6 vezes)

D – MUITO FREQUENTEMENTE (em 10 situações desse tipo, reajo assim 7 a 8 vezes)

E – SEMPRE OU QUASE SEMPRE (em 10 situações desse tipo, reajo assim 9 a 10 vezes)

- 1) No dia a dia, converso naturalmente sobre qualquer assunto com o meu cônjuge.
- 2) Quando meu cônjuge insiste em dizer o que devo fazer, mesmo contrariando o que eu penso, acabo aceitando para evitar problemas.
- 3) Quando meu cônjuge está me falando algo importante para ele(a), ouço(a) com toda a atenção.
- 4) Ao ser elogiado sinceramente por meu cônjuge, respondo-lhe agradecendo.
- 5) Em uma conversa, se meu cônjuge me interrompe, peço-lhe que espere até eu terminar o que eu estava dizendo.
- 6) Quando meu cônjuge deixa de cumprir algum de nossos acordos, dou um jeito de lembrá-lo.
- 7) Sinto dificuldades em expressar sentimentos de carinho através de palavras ou gestos a meu cônjuge.
- 8) Se cometi alguma falha com meu cônjuge, procuro pedir-lhe desculpas.
- 9) Durante uma discussão, ao perceber que estou descontrolado(a) emocionalmente (nervoso(a)), consigo me acalmar antes de continuar a discussão.
- 10) Sinto-me constrangido em pedir a meu cônjuge que não faça certas carícias que me incomodam.
- 11) Se estou querendo ter relação sexual com meu cônjuge, consigo tomar a iniciativa ou fazê-lo(a) perceber isto.
- 12) Se meu cônjuge me faz um elogio, fico encabulado(a), sem saber o que dizer.

- 13) Se não concordo com meu cônjuge, digo isto a ele(a).
- 14) Se não quero conversar com meu cônjuge sobre um assunto, tenho dificuldade de encerrar ou mudar o assunto, deixando que ele(a) o faça.
- 15) Se meu cônjuge fala de alguma forma alterada comigo, espero que ele(a) termine o que tem a dizer para depois dar a minha opinião.
- 16) Quando meu cônjuge me critica, reajo de forma agressiva.
- 17) Quando meu cônjuge pede que eu faça uma tarefa que é dele (a), consigo negar-me a fazê-la.
- 18) Sempre que preciso esclarecer algo com meu cônjuge, faço as perguntas que acho necessárias.
- 19) Se meu cônjuge faz algo que não gosto, tenho dificuldade em dizer isso a ele(a).
- 20) Quando temos problemas em comum para resolver, conseguimos conversar e chegar a um acordo sobre o que fazer.
- 21) Mesmo quando estou sobrecarregado(a) com várias tarefas, prefiro não pedir ajuda ao meu cônjuge.
- 22) Quando meu cônjuge consegue alguma coisa importante, pela qual se empenhou muito, eu o(a) elogio pelo sucesso

- 23) Se não estou disposto(a) a ter relação sexual, acabo concordando para evitar que ele(a) fique irritado(a) ou magoado(a) comigo.
- 24) Se estou me sentindo bem (feliz), expesso isso para meu cônjuge.
- 25) Consigo “levar na esportiva” as brincadeiras do meu cônjuge a meu respeito.
- 26) Se meu cônjuge avalia de forma injusta meu desempenho em alguma atividade, evito discutir a sua avaliação.
- 27) Em situações de conflito de opiniões com meu cônjuge, consigo fazê-lo(a) compreender a minha posição.
- 28) Se meu cônjuge está sofrendo por algum problema, tenho dificuldade em fazer algo para demonstrar-lhe meu apoio.
- 29) Em meio a uma discussão, consigo perceber quando eu ou meu cônjuge estamos abalados (nervosos) e que é hora de encerrar a conversa.
- 30) Prefiro esconder a minha opinião a ferir os sentimentos do meu cônjuge, mesmo quando solicitado(a) a dizer o que penso.
- 31) Durante a relação sexual, consigo dizer a meu cônjuge quais carícias mais me agradam.
- 32) Quando meu cônjuge está chateado(a), consigo colocar-me no seu lugar e dizer que compreendo o que ele(a) está sentindo.

# TERAPIA COGNITIVA

The background of the slide features two cartoon characters. On the left is a young girl with short, wavy blonde hair, wearing glasses and a yellow shirt. On the right is a man with grey hair, wearing glasses and a white shirt. Both characters have a thoughtful or listening expression, with their hands near their faces.

Reestruturação cognitiva

Treinamento em HS

Treino em resolução de problemas

Treino comportamental

Intervir nas reações emocionais

Término e prevenção de recaídas

# Tratamento Cognitivo:

- Reestrutura Cognitiva.
- Crenças disfuncionais.
- Distorções cognitivas.
- Expectativas irreais.
- Resolução de problemas.



# Habilidades sociais conjugais

Habilidades sociais conjugais



# EMPATIA

EMILY YUHY



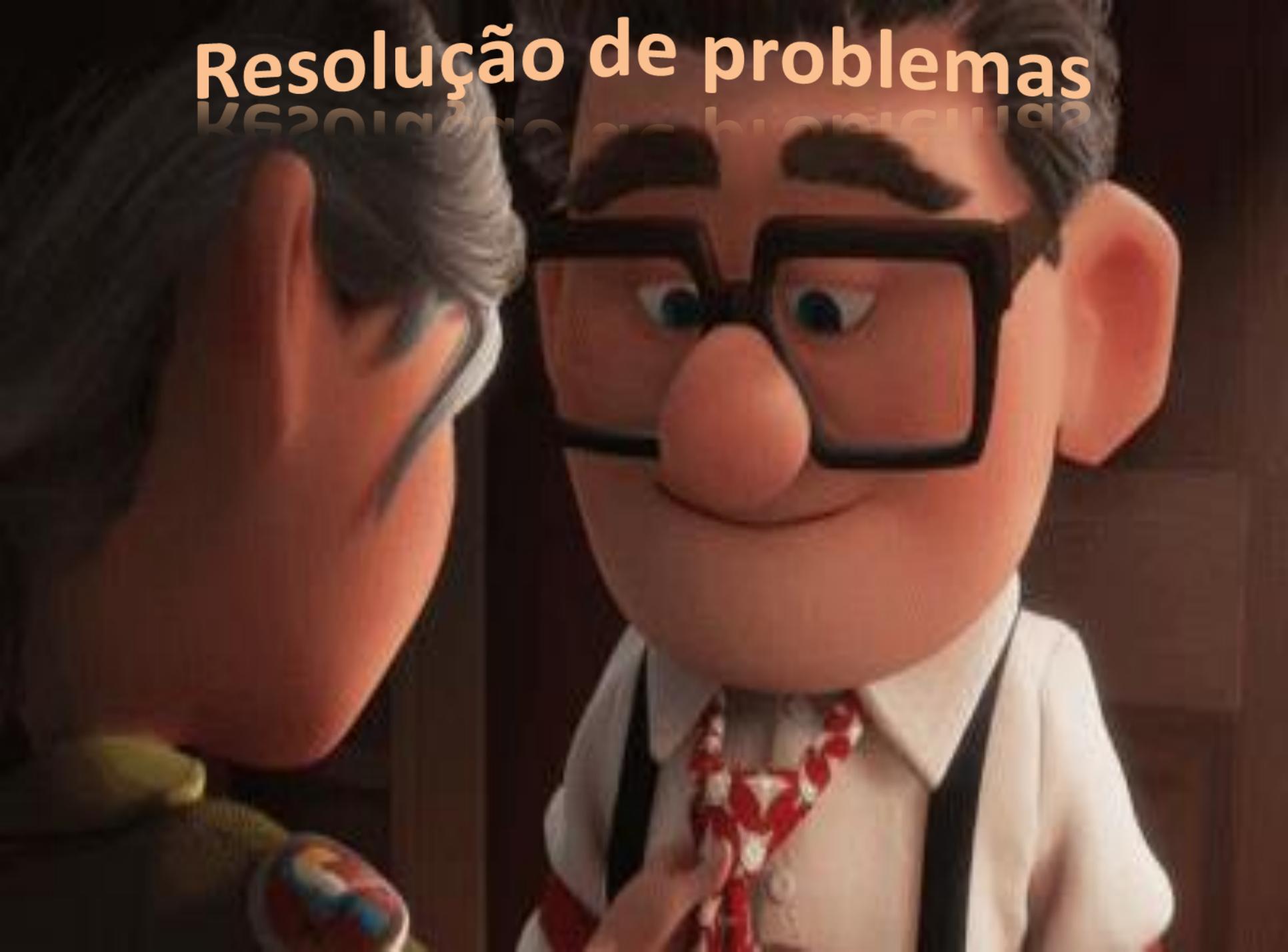
# CIVILIDADE



# Comunicação



# Resolução de problemas



**Assertividade**

Assertividade



# Expressão de sentimentos positivos

Expressão de sentimentos positivos



# AUTONOMIA



**O amor pode ser eterno!**



Por onde anda o amor?



*Ela está dentro de nós!*

