GUIA PARA O CASAL

Conexão

Perguntas para vocês conversarem com calma e voltarem a se encontrar.

Psicólogo Aluizio Andrade · @aluizioandrade.psi



ANTES DE COMEÇAR

Isto não é um teste.

É um convite para olhar para o que acontece entre vocês, do jeito que acontece hoje.

- Escolham um momento sem pressa, com o celular longe.
- Uma pergunta por vez. Quem responde fala de si. Quem escuta só escuta: sem corrigir, sem se defender, sem resolver.
- Antes de responder, notem o que aparece no corpo. Um aperto, um alívio, uma vontade de rir. Isso também é resposta.
- Podem pular, voltar ou parar no meio. Não precisa fazer tudo de uma vez.
- No fim, agradeçam um ao outro pela conversa, mesmo que ela tenha sido difícil.

PARTE 1

Aqui e agora

Para começar devagar, olhando para o que está vivo neste momento.

01 Como você está chegando nesta conversa, no corpo e no humor?

02 O que você notou em mim nos últimos dias e não comentou?

03 Em que momento recente você me sentiu por perto?

04 O que você gostaria que acontecesse nesta conversa?

PARTE 2

No dia a dia

A conexão também mora nas coisas pequenas, que quase ninguém comenta.

05 Qual pequena coisa que eu faço deixa o seu dia mais leve?

06 Como você gosta que eu te receba no fim de um dia pesado?

07 Qual parte da nossa rotina pesa mais para você e eu talvez não perceba?

08 Quando você fala comigo e minha atenção está em outra coisa, o que acontece em você?

PARTE 3

Quando a conversa trava

Toda relação tem seus pontos de atrito. Falar deles sem briga já é outro jeito de se encontrar.

09 Quando a gente discute, o que você queria que eu entendesse e não consegue dizer na hora?

10 Qual frase minha costuma chegar em você de um jeito diferente do que eu imagino?

11 Existe um assunto que a gente sempre evita? O que deixaria ele menos pesado?

12 Do que você precisa de mim quando a gente se desentende?

PARTE 4

O que ficou sem dizer

Às vezes o que mais pesa é o que nunca foi falado. Vão no ritmo de vocês.

13 Tem algo que você guardou para não me magoar?

14 Que agradecimento você nunca chegou a me fazer?

15 Em que situação você sentiu solidão mesmo estando comigo?

16 O que você gostaria que eu soubesse sobre você e acha que eu ainda não sei?

PARTE 5

Desejo e intimidade

Desejo não é só o que acontece na cama. Ele também se alimenta do jeito como vocês se olham fora dela.

17 O que faz você sentir que eu te desejo, fora da cama?

18 Que tipo de toque você sente falta no dia a dia?

19 O que muda no seu desejo quando bate o cansaço, a preocupação ou quando você se sente longe de mim por dentro?

20 Tem algo sobre a nossa intimidade que você gostaria de falar e não sabe como começar?

PARTE 6

Nós dois, daqui para frente

Para fechar olhando para o caminho que vocês querem construir.

21 O que a gente fazia no começo e você gostaria de trazer de volta?

22 O que você gostaria que a gente aprendesse juntos?

23 O que eu posso fazer, nos próximos dias, para você sentir que estou junto?

24 Como você está saindo desta conversa?

DEPOIS DA CONVERSA

Nem toda pergunta tem resposta pronta.

Algumas abrem coisas que estavam paradas há tempo, e isso faz parte. O valor está menos no que foi respondido e mais em vocês terem parado para se ouvir.

Se perceberem que certos assuntos voltam sempre ao mesmo ponto, a terapia de casal é um espaço para olhar para isso com calma, com alguém de fora.



Psicólogo Aluizio Andrade

CRP 05/56711

Gestalt-terapia · terapia de casal e família · terapia sexual

Atendimento presencial no Rio de Janeiro e online

@aluizioandrade.psi · psicologoaluizio.com.br