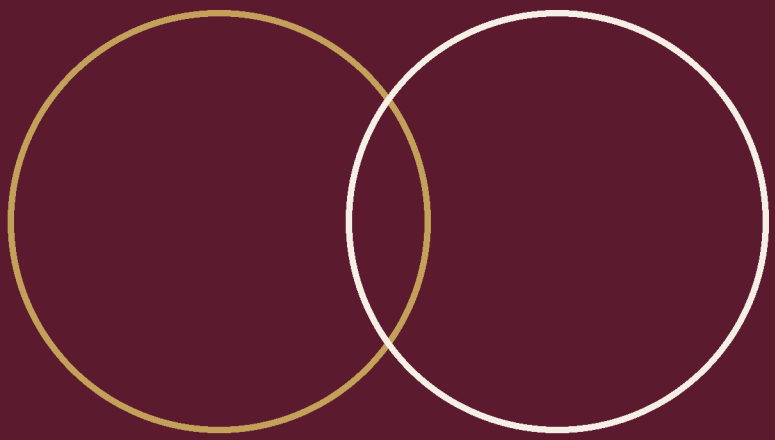
CADERNO DE REFLEXÕES



Jornada do casal

o encontro

Para sermos um NÓS, antes um EU inteiro

Aluizio Andrade

PSICÓLOGO · CRP 05/56711

Sumário

Introdução

Capítulo 1 — O amor e suas histórias

Capítulo 2 — Estou consciente de quem sou eu?

Capítulo 3 — Qual TU eu busco? Expectativas

Capítulo 4 — Revendo a mim mesmo

Vamos conversar?

Como usar este caderno

Este caderno foi feito para ser escrito. Você pode imprimir e preencher as linhas à mão, ou responder num caderno à parte, no seu ritmo. Não há resposta certa: o que importa é o que você percebe ao escrever.

Introdução

Este aqui é um caderno para seu autoconhecimento. Na jornada de casal, para sermos um casal, um NÓS, precisamos antes de tudo sermos plenos, ser um EU inteiro e autêntico.

A vida passa pela forma como a elaboramos, a partir de nossas experiências. A forma como você aprende a viver te faz aprender a lidar com situações da melhor forma possível. Algumas vezes, temos pouco repertório para lidar com o mundo e damos as mesmas soluções para problemas diferentes. É como se fosse uma roupa de praia. Você provavelmente coloca trajes de banho para ir à praia, mas não faz muito sentido usá-los para ir a um casamento numa igreja. Isso também não quer dizer que o traje de banho não tenha serventia, afinal ainda existem praias por aí e você poderá precisar usá-lo.

Esta jornada aqui fala do seu momento. Vamos ver como você está hoje.

ANOTAÇÕES

CAPÍTULO 1

O amor e suas histórias

Hum, vamos começar identificando de que forma o amor apareceu na sua vida.

> Que tal começarmos com as histórias de amor da ficção mais marcantes para sua vida? Coloque aqui apenas o que realmente te marcou em diversos filmes ou mesmo animações. Pode ser uma história de amor por meio da música. Lembre das músicas que te marcaram aqui. Indique como essa história te marcou, sejam músicas, filmes, peças, animações. Relembre as personagens e mesmo suas características físicas mais marcantes para você. Capriche, deixe fluir o que vier à mente com o máximo de detalhes possível.

> Muito bom. Qual a sensação de fazer esta reflexão? Isso merece uma linha também aqui. Coloque abaixo o sentimento de fazer esta reflexão.

> Agora, vamos seguindo por aqui. A cultura traz muitas ideias, reflexões e algumas vezes padrões. Mas agora vamos pensar nos modelos de casais reais com que você conviveu e que são exemplos de como um casal deve ser. Mais uma vez, detalhe o máximo de informações. Você pode inclusive vê-los como modelo do que não fazer numa relação.

> Agora acrescente às ideias sobre o amor as ideias mais específicas, aquelas que são fruto de sua experiência de vida. Podem ser coisas muito boas, podem ser experiências difíceis.

É, já começamos nos experimentando em nossa visão sobre o amor. Essas coisas podem afetar a forma como você se relaciona. Nem tanto pelo que aconteceu em si, pois coisas que você aprendeu, escutou ou mesmo viveu não determinam nada sobre você. Realmente importa saber o que você fez com estas coisas que aconteceram em sua vida.

> Como você se relaciona hoje e como suas experiências ou ideias influenciam nos seus relacionamentos neste momento? Qual o impacto na sua forma de experimentar o amor?

Bem, essas histórias do amor indicam como você entende o amor e provavelmente criam em você os cenários e atitudes do que seria normal dentro do amor. Mas nada disso é norma, apenas criado. E quando falamos principalmente de fantasias, devemos levar em conta que elas não são reais, se afastam muito do que seria o real.

No caso das referências de casais, esses modelos podem nos fazer viver uma vida que não é nossa. Se um casal se estabeleceu com separação, com traições e perdões ou mesmo traições sem perdão, não significa dizer que amor passa por separar, trair ou perdoar traição. No entanto, essas formas podem ter ficado muito presentes para você e se unido ao significado do que seria o amor.

ANOTAÇÕES

CAPÍTULO 2

Estou consciente de quem sou eu?

> Como você é? Agora, aí, enquanto lê estas linhas, me diga: como você é? Pense por aí, detalhadamente, o máximo possível sobre você.

Eventualmente, alguém nos diz algo que vê em nós e essas coisas nem sempre são percebidas. Nem tudo que o outro vê em nós realmente existe em nós. E mesmo quando existe, nem sempre admitimos, aceitamos ou percebemos em nós. Perceber é estar consciente do que somos, fazemos, sentimos.

Veja bem, você agora está respirando. Nem sempre percebemos que fazemos isso, mas você faz mais do que consegue perceber. Há coisas de que não estamos conscientes porque não colocamos nossa atenção e foco sobre elas.

Preste atenção um pouquinho na sua respiração. Apenas perceba como o ar entra no seu corpo, como seu corpo se enche deste ar, como ele solta o ar. Sua respiração é lenta, rápida, forte, suave? Solte um pouco os pensamentos e venha para os sentidos. Sinta novamente este ar.

Agora, mova um pouquinho o foco da sua atenção para outras partes do seu corpo. Como está sua postura? Sinta se seus ombros estão relaxados, se há tensão nas suas costas. Seus pés estão plantados no chão, apoiados um no outro, encostados ou mesmo flutuando? Volte-se ao seu corpo e mantenha o contato com sua respiração. Fique com estas sensações.

Como bate seu coração agora? Mova seu foco até esse coração e só o sinta. É acelerado, forte, silencioso, apressado, relaxado, potente, sensível? Como seu coração bate agora? Não como ele sempre bate ou como batia antes ou ainda como seus aplicativos indicaram, mas como ele bate agora?

Volte-se um pouquinho mais para sua respiração. Prepare-se para tirar o foco dela. Aos poucos, vá se despedindo dessa experiência e vamos nos voltar para outra prática.

> Como foi sua experiência aqui com seu corpo? Como foi perceber que há coisas que fazemos sem qualquer foco, mas que são de uma riqueza imensa? Escreva suas sensações aqui.

Seus olhos pouco saíram daqui, sei. Não é a melhor maneira de fazê-lo, mas é uma maneira. Adoro quando me dizem que algo é normal, pois me parece dizer que é do jeito que sempre é ou ainda que é de um jeito que eu não consigo explicar porque não consigo perceber.

Não precisamos estar conscientes de tudo o tempo inteiro. Na verdade, movemos nossa consciência para uma determinada coisa num determinado momento. O cérebro poupa energia fazendo coisas automáticas. Alguns comportamentos nós adotamos na vida porque foram as melhores escolhas possíveis e melhor nos atenderam em determinados momentos. No entanto, muitas vezes eles permanecem de forma automatizada, sem qualquer percepção. A gente vai aos poucos se perdendo de nossas próprias sensações e, de alguma forma, nos perdemos de quem somos e do que precisamos, gostamos, queremos.

ANOTAÇÕES

> Agora vamos nos voltar a ver como você é, mas mudando a pergunta para: do que você tem consciência sobre quem você é? Coloque aqui os valores que para você são importantes na vida. Tente traduzir essa conexão com seu íntimo e escreva aqui esses valores. Não se preocupe em escrever aqui até se esgotarem as ideias. Você pode voltar aqui e complementar essa lista.

CAPÍTULO 3

Qual TU eu busco? Expectativas

Provavelmente no exercício anterior você chegou a características que você tem, assim como pode ter chegado mesmo a valores importantes. É muito provável que eles te guiem na jornada de buscar alguém.

Sabendo um pouco mais de você, cabe saber agora o que te faz buscar uma outra pessoa na sua vida. Para que se relacionar? Esta pergunta pode ser respondida de um jeito bem clichê dizendo que somos seres sociais. É clichê porque seria comum, abrangente, genérico.

> Gostaria que você pensasse aí um pouco e colocasse nessas linhas: para que você se relaciona com as pessoas?

Repare nas coisas que você escreveu e verifique se elas se tratam de se relacionar para transbordar sua vida, ou se são coisas para complementar, acrescentar, coisas que estão em falta em sua vida. Corremos o risco de buscar no TU coisas que o amor-próprio nos dá.

> Inclua abaixo as dificuldades que você tem agora quando pensa em se relacionar com alguém.

CAPÍTULO 4

Revendo a mim mesmo

Passamos por algumas experiências diversas. Cabe aqui ressaltar que este é um livro para reflexões, experimentações. Por isso, sugiro que você refaça essas atividades daqui a algum tempo.

Identificar quem somos é um baita desafio. Ao passar por todo este caminho, temos a forma como você aprendeu o que era amor, e isso veio por meio da cultura, de padrões de casais reais e de nossas experiências reais com o amor. Você também se viu, se percebeu como você é.

Passar pelo outro faz parte dessa jornada. Você identificou suas expectativas sobre o TU. A ideia principal aqui é te ver de formas diferentes e identificar quem você realmente é, do que gosta, o que lhe é importante. É isso que você sabe, pode mudar, pode aperfeiçoar. O TU é alguém fora de mim que não tenho controle, exceto do que este TU pode ou não pode fazer comigo. Quando nos vemos como somos, podemos ser responsáveis por nós em nossas próprias relações. Não esperamos aqui que o TU saiba como nos fazer feliz. É importante que você saiba como ser feliz e quem pode compartilhar a vida com você. Neste caderno, estão caminhos importantes para saber os impactos de sua história e como você enxerga o mundo, para você encontrar aquilo que realmente te satisfaz.

Este é um mapa de como o amor foi se construindo na sua vida. Com base nele, você vai entender quando uma relação não te satisfaz. Talvez você não deixe de se frustrar, mas com certeza vai ter a possibilidade de escolher conviver com pessoas que te fazem bem. Se você está numa relação, aproveite estas informações para compartilhar com o TU. Assim vocês podem inclusive entender onde se desentendem.

Nós nos vemos por aí, mantendo contato!

ANOTAÇÕES

Vamos conversar?

Este caderno é um começo. Se, ao fazer os exercícios, surgiram perguntas que você quer olhar com mais calma, a terapia é um espaço para isso: individual, para entender como você se relaciona, ou de casal, para que os dois possam se escutar.

Sou Aluizio Andrade, psicólogo (CRP 05/56711) e gestalt-terapeuta. Atendo adultos e casais em questões de relacionamento e sexualidade.

Formação

Psicologia — IBMR

Especialização em Clínica Gestáltica — Instituto Carioca de Gestalt-Terapia

Especialização em Terapia de Casal e Família — Instituto Carioca de Gestalt-Terapia

Pós-graduação em Terapia Sexual — Unisal

Onde atendo

Tijuca — Rua Conde de Bonfim, 297, sala 201, Rio de Janeiro

Botafogo — Rua Voluntários da Pátria, 190, sala 823, Rio de Janeiro

Online — por videochamada

Contato

WhatsApp: (21) 97685-4782

Site: psicologoaluizio.com.br

Instagram: @aluizioandrade.psi