

TERAPEUTA
PARA **CASAIS**
COM CAROL PERRELLA

Apostila
DE ANOTAÇÕES



TERAPEUTA
PARA **CASAIS**
COM CAROL PERRELLA



Receba as nossas **boas-vindas!**

🕒 COMEÇAREMOS EM INSTANTES

TERAPEUTA
PARA **CASAIS**
COM CAROL PERRELLA

Avisos Importantes

- Não haverá reprise.
- A imersão terá duração de aproximadamente 4 horas
- Hidrate-se sempre
- Assista a partir de um computador ou notebook.
- Envie perguntas e comentários
- Modo avião: evite distrações como Whatsapp e Redes Sociais e outros
- Procure um lugar calmo, silencioso e confortável
- Faça anotações.



TERAPEUTA
PARA **CASAIS**
COM CAROL PERRELLA

Programação

- Boas-vindas e Introdução ao Tema
- Principais Inspirações e Abordagens
- Relacionamentos na Terapia Individual
- Prevenção, Diagnóstico e Tratamento na Terapia de Casais
- O Laboratório do Amor
- A Casa do Relacionamento Saudável
- Conhecer e Ser Conhecido
- Gestão de Conflitos na Terapia
- Comunicação Autêntica e os 4 Cavaleiros do Apocalipse
- Foco no Positivo e Construção de Autoestima
- Transição para a Parentalidade
- Teoria do Apego nos Relacionamentos Amorosos
- Trauma e Relacionamentos
- Curando o Trauma para Fortalecer Relacionamentos
- Propósito e Significado no Relacionamento
- Sessão de Perguntas e Respostas
- Abertura de Inscrições para a Formação de Terapeutas para Casais.



Prazer, sou a Carol Perrella
CRP 04/35120




O tema **relacionamento** está **sempre presente** na terapia, seja de forma direta ou indireta, portanto é para **TODOS** os terapeutas.



POR QUE FALAR DE AMOR?

- Se você fosse investir agora no seu melhor "eu" futuro, no que você dedicaria seu tempo e energia?
- Para ter uma vida boa, envelhecer de forma saudável e feliz, no que você mais investiria hoje?

O Estudo do desenvolvimento adulto

- Harvard, 1938 – O maior estudo longitudinal de todos os tempos.
- 75 anos – 724 homens
- Robert Waldinger – 4º diretor
- 2 grupos : Alunos de Harvard X Meninos da periferia de Boston

O resultado?

Assista ao vídeo!

Nada é mais eficaz para se ter uma vida saudável e feliz quanto ter **relacionamentos saudáveis!**



Relacionamentos importam!

Podem ser uma fonte maravilhosa de alegria e realização...
Como também pode ser uma fonte de adoecimento físico e emocional quando não são vivenciados de forma saudável.

Psicologia Positiva e as Relações amorosas



Psicologia positiva X
Psicologia Tradicional



Aprendizado a partir
de modelos positivos



The Gottman Institute



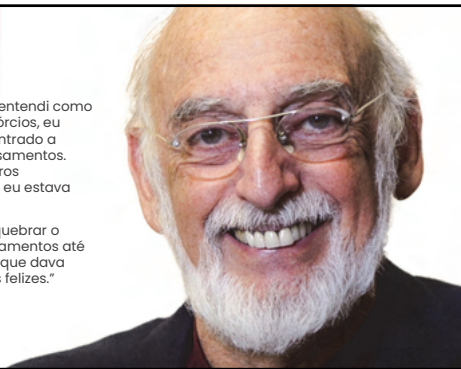
Minhas inspirações

John Gottman, Gary Chapman, Diane Poole Heller, Esther Perel,
Gabor Maté, David Richo, Marsha Lucas e muitos outros.



"No início, quando eu entendi como eu poderia prever divórcios, eu achei que havia encontrado a chave para salvar casamentos. Mas como muitos outros especialistas da área, eu estava errado!

Eu não fui capaz de "quebrar o código" de salvar casamentos até começar a analisar o que dava certo em casamentos felizes."



Relacionamentos na terapia



Relacionamentos na Terapia Individual

- Psicoeducação de modelos saudáveis
- Autorresponsabilidade | Maturidade
- Teoria do Apego
- Trauma

Terapia Positiva de casais

- Pertinência Terapêutica
- Psicoeducação
- Intervenções & Treinamento de habilidades



O Laboratório do Amor

- Laboratório na Universidade de Washington: Análise de frequências cardíacas, pressão sanguínea, suor, sistema imunológico e endócrino durante suas interações.
- Resultado? Previsibilidade com **90% de precisão sobre divórcio** e qualidade da relação



THE LOVE FORMULA

$$x^2 + (y - \sqrt[3]{x^2})^2 = 1$$



Gottman e a previsibilidade do divórcio

- Baseado nas observações no "Love lab"
- Mestres X Desastres
- Padrões de interação e comunicação
- Fisiologia
- Trauma

O que faz o amor durar?

- Amizade profunda
- **A casa do relacionamento saudável**
- Reparos: A arma secreta
- Significado e propósito



"A CASA DO RELACIONAMENTO SAUDÁVEL"



"PROJETO BEM CASADOS"





Conhecer e ser conhecido

Princípio do Gottman:
Criar um mapa do amor | Love Maps

"Casais emocionalmente inteligentes são intimamente familiarizados com o mundo interno um do outro. Eu chamo isso de ter um "Mapa Do Amor" rico e detalhado." John Gottman

Amizade como base do relacionamento

- + Mapa do amor
- + Generosidade e Admiração
- + Se voltar um para o outro

↓

Maior habilidade de fazer reparos
Maior a autenticidade



Em terapia...

Curiosidade terapêutica:

- O quanto o casal sabe do mundo interno um do outro?
- Falam sobre suas emoções? Se permitem ser vulneráveis?
- Sabem da história de vida com detalhes? Traumas, desafios, conquistas, sonhos...
- Conhecem seus gostos e desgostos?
- Tem boas conversas?





Projeto bem casados

Propósito e Significado

Comunicação

Gestão de Conflitos

- Acalmar a influência
- Dialogar sobre os problemas
- Praticar a auto regulação

Autoestima

Foco no positivo

Investimento e cuidado

Conhecer e ser conhecido

Comprometimento

Investimento e cuidado

Princípios do Gottman:
Cultivar generosidade e admiração
Se voltar um para o outro

““O componente mais importante e desafiador de uma relação feliz não é encontrar a pessoa certa, mas sim cultivar a relação escolhida.” Tal Ben-Shahar

As diferentes linguagens do amor

- Existem formas diferentes das pessoas se sentirem amadas.
- INVESTIMENTO ASSERTIVO – Não existe maneira melhor de investir na relação do que usar a linguagem certa do cônjuge!



Se voltar um para o outro

Estar atentos aos momentos de conexão
Presença e intenção
Bids de conexão e os "Momentos porta corredeira"

Obstáculos:

Não perceber o pedido por estar preso em raiva ou outra emoção negativa
Distração digital



Em terapia...

Curiosidade terapêutica:

- Observar como é a cultura de generosidade e admiração no casal
- Se tratam bem? Se admiram? Se elogiam? Cuidam um do outro?
- Equilíbrio dar x receber
- Bids de conexão
- Fazem reparos?
- Pequenas coisas sempre!



Projeto bem casados

Propósito e Significado

Comunicação

Gestão de Conflitos

- Aceitar a influência
- Dialogar sobre os problemas
- Praticar a auto regulação

Autoestima

Foco no positivo

Investimento e cuidado

Conhecer e ser conhecido

Comprometimento

Foco no Positivo

Princípio do Gottman: A perspectiva positiva – Como é estar nesta relação?

“A força do hábito desenvolve o amor – o amor ainda jovem, é pouco seguro de si, se fortifica com o uso; alimente-o bem, e, com o tempo, ele se tornará sólido.” Ovídio

Mestres	Desastres
Foco no positivo	Foco nos problemas
Foco no que funciona	Foco nos erros, no que deve melhorar
Valorizam bons momentos	Negligenciam bons momentos
Apreciam, agradecem	Criticam
Cultivam hábitos positivos	Hábitos negativos

A casa do Relacionamento Saudável

Criar significado em comum

Realizar Sonhos

Gestão de Conflitos

- Aceitar a influência
- Dialogar sobre os problemas
- Praticar a auto regulação

A perspectiva Positiva

Se voltar um para o outro

Cultivar generosidade e admiração

Criar um "Mapa do amor"

Comprometimento

Ter uma Perspectiva Positiva

Como é estar nesta relação?

Hábitos positivos

“Pequenas coisas sempre”

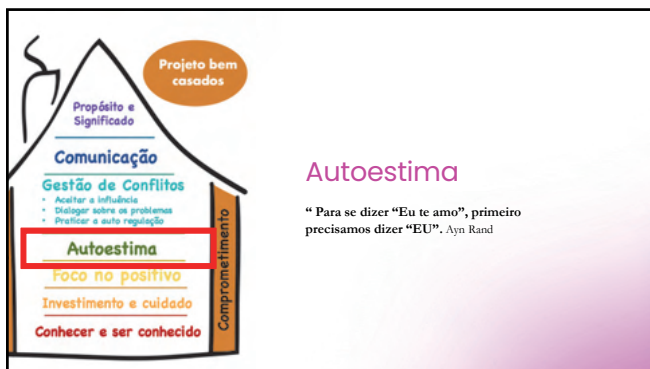
Ajuda a lidar melhor com conflitos

Em terapia...

Curiosidade terapêutica:

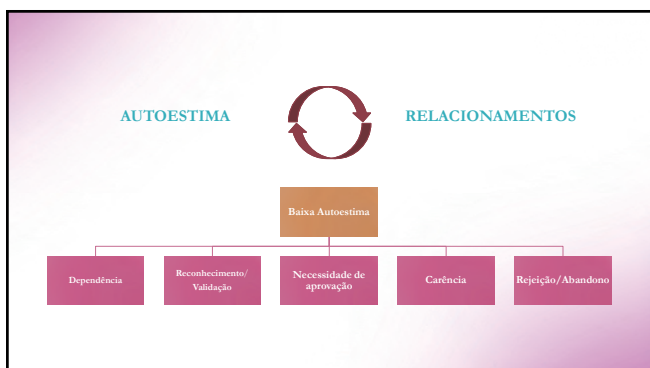
- Como estão os hábitos do casal?
- Se tratam priorizam? Abrem espaço em suas agendas?
- Como está a conta corrente emocional?
- O que traz "depósitos"?
- Olhar negativo? Visão de túnel? Negligenciam suas forças?
- Sugerir Diário da Gratidão | Neuroplasticidade





Autoestima

"Para se dizer "Eu te amo", primeiro precisamos dizer "EU". Ayn Rand



Os 5 "As" – David Richo

Atenção - Sentir que a pessoa tem um interesse genuíno em você, no que gosta e não gosta, o que te inspira, te motiva sem ser intrusivo. Você sentir como sendo escutado, percebido pelo outro.

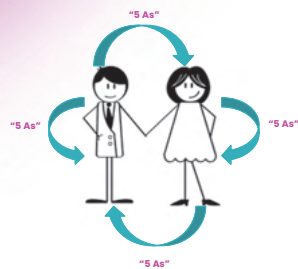
Aceitação - Sentir que a pessoa compreende de forma genuína seus interesses, desejos, atividades e preferências como elas são, sem tentar alterá-las ou mudá-las de alguma forma.

Afetividade - Afeto, carinho, conforto físico e compaixão.

Apreciação - Apoio e gratidão pelo que somos, como somos

Permissão (Allowing) - sensação de que é seguro ser você mesmo, expressar o que sente, mesmo que seja algo que não seja inteiramente aceitável socialmente ou bonito de se mostrar.





“O objetivo na vida não pode ser buscar validação e aceitação dos outros, mas cultivar seu senso de valor e competência de dentro de você.” David Richo

Em terapia...

Curiosidade terapêutica:

- O que você percebe da autoestima de cada um?
- Necessidade de validação extrema?
- Espaço para autenticidade?
- Dependência / Co-dependência
- Como são as outras relações?
- Necessidade de terapia individual



Projeto bem casados

Propósito e Significado

Comunicação

Gestão de Conflitos

- Aceitar a influência
- Dialogar sobre os problemas
- Praticar a auto-regulação

Autoestima

Foco no positivo

Investimento e cuidado

Conhecer e ser conhecido

Comprometimento

Comunicação

“Emburrar-se é um comportamento desastroso, desinteligente e ineficiente.”
Augusto Cury

Comunicação Autêntica

Um dos maiores contribuintes para uma boa relação!

Aprender a **falar e ouvir**.



Os 4 Cavaleiros do Apocalipse

Padrões disfuncionais de interação que podem contribuir de forma significativa para o fim do relacionamento.



Impeça os "Quatro Cavaleiros" com seus antídotos

CRÍTICA	→	Seja gentil ao falar	→	Eu sinto..... Sobre..... Eu preciso.....
DEFENSIVA	→	Tome responsabilidade	→	Ajudar a reconhecer o padrão de defesa e orientar para a autoresponsabilidade -Alguma parte faz sentido para você?
DESPREZO	→	Fale de seus próprios sentimentos e necessidades <i>Não fale de seu parceiro/a</i>	→	Explicar como é destrutivo este padrão, inclusive para a saúde
OBSTRUÇÃO	→	Pratique a auto regulação	→	Fazer uma prática de regulação antes de voltar para a conversa.

Em terapia...

Curiosidade terapêutica:

- Como estão em relação aos 4 cavaleiros do apocalipse?
- Como é o padrão de comunicação? Tem autoresponsabilidade?
- Sabem dizer a sua verdade e sabem ouvir?
- Como começam as conversas difíceis?
- Como compartilham as coisas boas?





Gestão de Conflitos

Princípios do Gottman:

- Aceitar a influência
- Resolver os problemas solucionáveis
- Superar os impasses

Gestão de conflitos

Objetivo – Ajudar o casal a criar maneiras construtivas de manejar seus conflitos, de forma a criar uma compreensão e aprofundamento da intimidade a partir do conflito.

Curiosidade terapêutica – Sobre o que este casal deveria estar conversando, que ao invés disso, estão brigando?



“Todo conflito, principalmente quando processado de uma forma saudável, é uma oportunidade de aprender a amar e conhecer melhor o nosso parceiro(a)”.



Tipos de Conflitos

Princípios do Gottman:

- Problemas passíveis de solução
- Problemas perpetuais
- Impasses nos problemas perpetuais



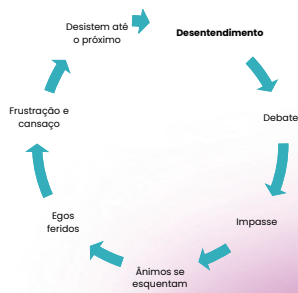
Problemas passíveis de solução

Apesar de serem mais simples que os problemas perpetuais, também podem causar muita dor. Se não são bem processados podem se estender



Problemas perpetuais

69% dos casos segundo as pesquisas. Casais mais saudáveis tendem a lidar de forma mais leve enquanto casais disfuncionais podem ficar presos em impasses.



Como saber se uma questão é um impasse?

1.O casal conversa, conversa, conversa sem fazer nenhum progresso.

2.Não existe humor, empatia ou afeto em relação ao tópico.

3.Você fica profundamente enraizado em seu posicionamento.



4.Entrar em um acordo parece impossível porque significaria "vender" ou abrir mão de algo importante e fundamental para suas crenças, valores e individualidade.

Projeto bem casados

Propósito e Significado

Comunicação

Gestão de Conflitos

- Aceitar a influência
- Dialogar sobre os problemas
- Praticar a auto-regulação

Autoestima

Foco no positivo

Investimento e cuidado

Conhecer e ser conhecido

Comprometimento

Propósito e Significado

Princípios do Gottman:

- Realizar sonhos
- Criar significados de vida em comum

Propósito e Significado

Gottman percebeu que nos casamentos mais saudáveis, marido e mulher dividem um profundo senso de significado e propósito de vida, apoiando e dando suporte as aspirações, sonhos e esperanças um do outro, e construindo um senso de propósito para suas vidas juntos.



Como desenvolver o propósito e significado na relação?



1. Rituals de conexão
2. Dividindo metas em comum
3. Dando suporte e apoio aos papéis que cada um desempenha na vida
4. Compartilhando valores e crenças importantes, tais como o real significado de família e far para os dois

Metas pessoais e do casal

"Nós nem sempre dividimos os mesmos sonhos, mas podemos sempre encontrar maneiras de honrar e respeitar os sonhos um do outro" - John Gottman

"Casais inteligentes são sócios dos seus sonhos e projetos e não competidores. O sucesso de um é o júbilo do outro. A pátria deles é o amor e o partido deles é formar mentes livres e saudáveis emocionalmente." - Augusto Cury



Em terapia...

Curiosidade terapêutica:

- Qual é a história do casal? Qual foi o propósito que os uniu?
- Quais os sonhos individuais e em comum?
- Tem rituais de conexão?
- Compartilham valores? Crenças?
- Metas em comum?



Este diagrama representa os domínios principais a serem trabalhados para que o casal construa uma relação mais saudável.

Estes domínios estão interligados: Ao aprofundar nos conflitos, expandimos a compreensão do mundo interno um do outro, e também podemos trabalhar o significado e propósito por exemplo.

A dimensão mais clara a ser trabalhada é a gestão dos conflitos, mas é importante também se trabalhar os níveis de amizade, intimidade e sistemas de valores e crenças.



Transição para a parentalidade



O que as pesquisas mostram?

67% dos casais experienciam uma queda nos níveis de satisfação no relacionamento. O que não significa que serão necessariamente mais felizes sem filhos.

IREMOS TRABALHAR COM 2 CENÁRIOS:

- CASAIS QUE AINDA NÃO TEM FILHOS - PREVENIR
- CASAIS QUE JÁ TIVERAM



1. Existe uma profunda mudança filosófica
2. O relacionamento muda
3. Alguns pais se afastam
4. Mudanças Fisiológicas e Psicológicas
5. Puerpério, depressão pós parto, "matrescência"



Um dos grandes desafios na transição para a parentalidade é ~~se~~ mover do "modus eu para o modus Nós" e todo sacrifício que envolve o abrir mão do individual para o bem da família.

Decisões que envolvem o "Nós" e beneficiam a família é uma boa forma de gerar depósitos na conta corrente emocional.

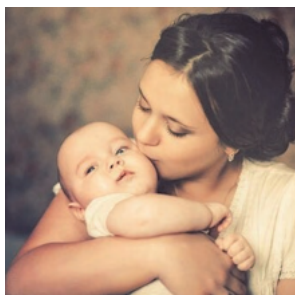


Teoria do Apego & Relacionamentos

"A infância é o chão sobre o qual caminhamos por toda a vida"



John Bowlby desenvolveu as bases da teoria do apego nos anos 50-60.
Mary Ainsworth, na década de 70, formulou **os padrões de apego**.
A Teoria do Apego destaca a importância de um **vínculo emocional e físico** forte com o cuidador para o desenvolvimento e funcionamento dos processos interpessoais.
O apego é **um processo biológico e natural** que influencia nossos relacionamentos, inclusive em psicoterapia.



Ao interagir com nossos cuidadores, e com seus sistemas nervosos, nós internalizamos como vemos os relacionamentos e formamos nossas estratégias para suprir nossas necessidades emocionais.

- Apego seguro
- Apego Evitativo
- Apego ambivalente
- Apego Desorganizado

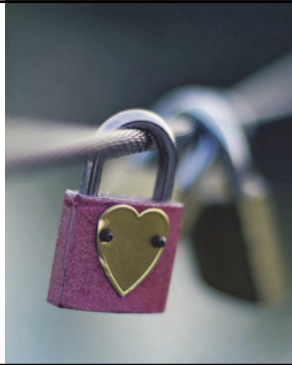
Clínica do apego

- Psicoeducação sobre os estilos de apego e seus modos relacionais**
- Reconhecimento de Padrões Disfuncionais ou Tóxicos:** É crucial ajudar indivíduos com apego inseguro a reconhecer e entender seus próprios padrões de comportamento, especialmente aqueles que os afastam dos outros.
- Construção de um Ambiente Seguro:** Criar um ambiente seguro e acolhedor na terapia pode ajudar esses indivíduos a explorar suas emoções e medos sem julgamento, promovendo a cura e o crescimento.
- Desenvolvimento de Habilidades Emocionais:** Ensinar habilidades de regulação emocional e comunicação pode ajudar a lidar melhor com suas emoções e construir relacionamentos mais saudáveis.



"Compreender os estilos de apego é desvendar o mapa emocional que guia nossos relacionamentos, permitindo-nos transformar padrões inconscientes em escolhas conscientes de amor e conexão."

Trauma e relacionamentos



O conceito de Trauma

"Trauma não são as coisas ruins que acontecem com você, mas o que acontece dentro de você como resultado do que aconteceu com você". *Gabor Mate*

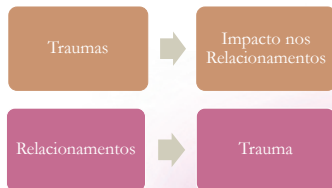
O trauma pode moldar profundamente a forma como nos relacionamos com os outros.



Como o Trauma afeta os relacionamentos?

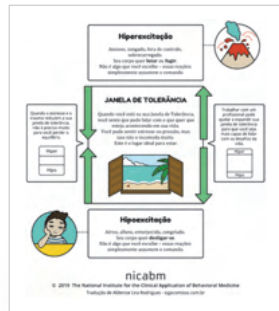
Traumas não resolvidos afetam a capacidade de intimidade e confiança.

Relações interpessoais podem ativar memórias traumáticas, levando a padrões disfuncionais de apego e comportamento.



Como o trauma afeta os relacionamentos

- Quando estamos na **janela de tolerância**, nosso sistema de engajamento social está **"online"**. Podemos **pensar, sentir e nos adaptar** às situações.
- Quando estamos sob **perigo, estresse excessivo** ou **gatilho traumático**, saímos da janela de tolerância. O sistema de engajamento social fica **"off-line"**, afetando:
 - **Comunicação**
 - **Conexão**
 - **Apego**
 - **Leitura** de interações interpessoais.



“Casamento e relações íntimas sempre envolvem gatilhos. Quando nos tornamos próximos, nos tornamos vulneráveis aos gatilhos de nossas dores mais profundas. Traumas, negligência, pais frios e distantes, pais amáveis, mas voláteis, independente de nossas experiências de infância – todos temos feridas internas. Mesmo as pessoas mais saudáveis têm feridas que serão tocadas pelas pessoas mais significativas de suas vidas.”

Dr. Janina Fisher



Relacionamentos seguros e empáticos são essenciais para a cura.

Curar o trauma é abrir espaço para a conexão verdadeira. Quando nos permitimos sentir, também nos permitimos amar e construir relacionamentos mais profundos e autênticos.

TERAPEUTA
PARA **CASAS**
COM CAROL PERRELLA

Perguntas e
Respostas



TERAPEUTA
PARA **CASAS**
COM CAROL PERRELLA

gratidão



TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

Este material é para seu uso pessoal. Este material não pode ser copiado, emprestado, licenciado, distribuído ou reproduzido em qualquer forma eletrônica ou manual, colocada em websites, servidores ou qualquer lugar privado sem a permissão expressa do Centro Sofia Bauer.



CNPJ 29.358.879/0001-20

© 2024 Centro Sofia Bauer. Todos os direitos reservados