



## **Cartilha: Aumentando o vínculo e a conexão entre casais durante a pandemia**

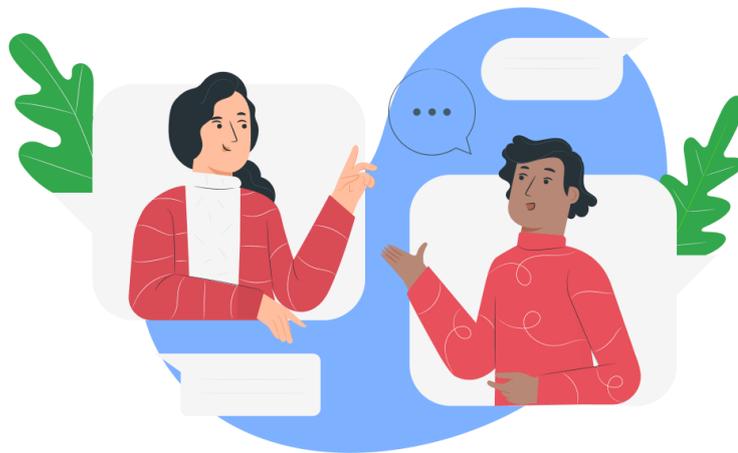


A pandemia da COVID-19 transformou a experiência cotidiana de todos nós, devido às limitações de movimentação pelas cidades, mudanças na rotina das famílias e alterações na forma de se trabalhar, dentre outros aspectos. O distanciamento social experimentado durante esse período pode ter efeitos negativos na saúde mental das pessoas, a depender de fatores como: a qualidade das relações interpessoais que os indivíduos possuem, as habilidades de enfrentamento desenvolvidas antes da pandemia e transtornos mentais já existentes antes da pandemia.



Nesse cenário, alguns casais podem experimentar aumento de conflitos, por terem que conviver durante todo o dia em um mesmo espaço físico, além de ter que conciliar as tarefas domésticas com as tarefas do trabalho executadas em casa. Em alguns casos, os casais ainda têm que se responsabilizar pelo cuidado dos filhos e pela orientação de suas tarefas escolares. Assim, pode ser importante, no contexto da pandemia, aumentar a proximidade do casal (ou seja, o vínculo e a conexão), por meio da melhoria da comunicação interpessoal e da intimidade.

A conexão afetiva e uma interação não coercitiva (associada a uma comunicação efetiva) são aspectos que podem auxiliar no processo de proximidade entre o casal. A conexão afetiva está ligada a uma interação abordando assuntos que, em geral, são evitados durante os relacionamentos. Também é necessário que haja um desenvolvimento de estratégias de comunicação efetiva e assertiva, na qual cada um expressa o que sente para outro de forma aberta e honesta, e sem agressões e ataques ao outro (ou seja, de forma não coercitiva).



Assim, o vínculo, a conexão e a intimidade do casal são produtos dos comportamentos dos dois parceiros pois dependem da comunicação dos sentimentos, pensamentos e vivências de um para o outro. Quando essa comunicação é seguida de uma escuta acolhedora e não julgadora, o vínculo de intimidade entre ambos se fortalece. Assim, procure expressar com regularidade para o seu parceiro(a) o que você está vivendo e sentido, e escute com atenção o que ele(a) tem para compartilhar.

**Exemplos de questões que você pode se perguntar, e depois compartilhar com seu parceiro(a):**

1. Atualmente, quais são as dificuldades que você está vivendo e precisa expressar?
2. O que você precisa que seu parceiro entenda com compaixão sobre o que está sentindo?
3. O que ajudaria você a se sentir cuidado(a)?
4. Pelo que você é grato(a) nesta relação?
5. Existem formas de você ser mais saudável emocionalmente nesta relação? O que você deseja mudar?
6. O que você aprecia no seu parceiro(a)?

**Exemplos de questões que você pode fazer para seu parceiro(a) para melhorar a comunicação e intimidade entre vocês:**

1. O que foi difícil para você nesta semana que gostaria que eu entendesse?
2. Qual foi a melhor coisa que aconteceu com você na semana passada?
3. Quando você se sentiu mais próximo de mim na semana passada? Por quê?
4. Quando você se sentiu mais distante de mim na semana passada? Por quê?
5. O que te anima ou te deixa ansioso(a) para fazer no futuro próximo?
6. Com o que você está preocupado(a)?
7. Há algo que você está evitando dizer para mim? O que é?
8. O que você gostou sobre mim na semana passada?
9. O que você gostou sobre você mesmo(a) na semana passada?
10. Como você pode cuidar melhor de si mesmo(a)?
11. Como posso ser um parceiro(a) melhor para você?
12. Há mais alguma coisa que você queira me dizer?

Ao ouvir as respostas do seu parceiro(a), esteja presente e de coração aberto, em vez de parecer entediado(a) ou distraído(a). Faça contato visual e toque no seu parceiro(a), se isso for reconfortante para ele(a). Aceite e valide os sentimentos dele(a), sem julgar.

### **Exemplos de falas acolhedoras:**

“Eu entendo que você está dizendo que está realmente triste e assustado.”

“O que você está dizendo faz muito sentido para mim.”

“Você tem sofrido muitas perdas e há muita incerteza sobre o futuro”.

“Estou aqui para você e com você. Estamos nisso juntos.”

“Faz muito sentido você se sentir triste ou com raiva nessa situação. Você fez o melhor que podia diante dessa situação.”

Não julgue ou invalide os sentimentos do seu parceiro(a), isso pode criar um distanciamento na relação entre vocês. Faça um esforço para não dar “conselhos”, pois eles muitas vezes fazem o outro sentir que o interesse principal da conversa é provocar mudanças no comportamento dele(a), fazendo com que se sinta julgado(a).

**Falas como estas, a seguir, devem ser evitadas, pois o outro pode não se sentir acolhido nas necessidades que expressou:**

“Você se sentirá melhor se sair para tomar um ar fresco”.

“Por que você não se concentra em ser grato(a)? Pelo menos ainda temos um lugar para morar e comida para comer.”

“Pare de reclamar.”

“Você deve rezar/orar com mais regularidade.”

“Você é tão chorão. Por que você não gosta de mudar?”

“Vá ligar para um amigo(a).”

Além de cuidar da comunicação que gera intimidade, é importante que o casal tenha momentos “próprios” nos quais possam fazer atividades agradáveis juntos. Muitas vezes, na agitação e correria das tarefas do dia a dia (sobretudo em tempos de pandemia), esquecemos de dedicar um tempo com qualidade à relação. Lembre-se: cuidar da relação e do parceiro(a) é uma “tarefa” tão importante quanto trabalhar, estudar e se divertir!



Esperamos que você tenha apreciado essas orientações e que você e seu parceiro(a) possam melhorar a comunicação, vínculo e intimidade entre vocês.

Grande abraço!



## Referências

- Borloti, E. (2006). Psicoterapia Interpessoal e Funcional Analítica dos relacionamentos interpessoais. In A. Garcia. (Org.). *Relacionamento interpessoal: Estudos brasileiros* (pp. 87-104). Vitória: UFES.
- Borges, N. B., & Cassas, F. A. (2012). *Clínica analítico-comportamental: Aspectos teóricos e práticos*. Porto Alegre: Artmed.
- Ferreira, D. C., Tourinho, E. Z. (2011). Relações entre depressão e contingências culturais nas sociedades modernas: Interpretação analítico-comportamental. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 13(1), 20-36. Recuperado em 16 de maio de 2018, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-55452011000100003&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452011000100003&lng=pt&tlng=pt).
- Kohlenberg, R. J., & Tsai, M. (1991). *Psicoterapia Analítica Funcional: Criando relações terapêuticas intensas e curativas*. Santo André: Esetec. 238p.
- Zamignani, D. R., & Banaco, R. A. (2015). Habilidades para a condução da terapia de grupo. In Kovac, R. *Boletim Paradigma*, São Paulo, 10, p. 3-8.

## Produção técnica

Profa. Dra. Fabiana Pinheiro Ramos, Departamento de Psicologia, Universidade Federal do Espírito Santo (UFES).

Prof. Dr. Elizeu Batista Borloti, Departamento de Psicologia Social e do Desenvolvimento, Universidade Federal do Espírito Santo (UFES).

Profa. Dra. Verônica Bender Haydu, Departamento de Psicologia Geral e Análise do Comportamento, Universidade Estadual de Londrina (UEL).

Letícia Garcia de Oliveira, Mestranda do Programa de Pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal do Espírito Santo (UFES).

Cristiane Tedesco Gandra, Bolsista de Apoio Técnico Nível Superior da Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado do Espírito Santo (FAPES).

Ana Paula da Silva Moraes, Psicóloga, Instituto Brasiliense de Análise do Comportamento (IBAC).

Joseuda Borges Castro Lopes, Psicóloga, Consultório particular de Psicologia.

Savana Carvalho Pires, Mestranda do Programa de Pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal do Espírito Santo (UFES).

Mavis Tsai, PhD, University of Washington, USA.

## Diagramação

Gabriel Teixeira da Silva, Mestrando, Pontifícia Universidade Católica de Campinas.

## Apoio



[www.livewithacl.org](http://www.livewithacl.org)