

Seu relacionamento está sendo uma sobrecarga?

Baseado em: Gottman, J. (1995). *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last*. New York: Simon & Schuster.

➔ Assinale “**sim**” ou “**não**” para cada uma das afirmativas abaixo com base naquilo que você acredita ser verdadeiro para descrever seu relacionamento nos últimos tempos:

1. Às vezes, quando meu parceiro se enfurece, não sei dizer os motivos	Sim	Não
2. Nossas discussões têm se tornado muito sérias	Sim	Não
3. Tenho dificuldade em acalmar-me quando discutimos nossas divergências	Sim	Não
4. Preocupa-me que um de nós possa dizer algo de que irá se arrepender	Sim	Não
5. Meu parceiro fica muito mais aborrecido do que o necessário	Sim	Não
6. Depois de uma discussão, tenho necessidade de manter-me distante por algum tempo	Sim	Não
7. Discutir com meu parceiro é realmente desnorteante	Sim	Não
8. Não consigo pensar com clareza quando meu parceiro se torna muito negativo	Sim	Não
9. Eu freqüentemente penso “por que não podemos ter uma conversa sensata?”	Sim	Não
10. A negatividade do meu parceiro surge do nada	Sim	Não
11. Quando meu parceiro se enfurece, nada consigo detê-lo	Sim	Não
12. Eu me sinto fria e vazia depois de uma das nossas brigas	Sim	Não
13. Quando a negatividade está muito intensa, tenho dificuldade em concentrar meus pensamentos	Sim	Não
14. Repentinamente, probleminhas transformam-se em problemões, sem razão aparente	Sim	Não
15. Nunca consigo me tranquilizar depois de uma das nossas brigas	Sim	Não
16. Às vezes acho que meu parceiro fica de mau humor por “fazer tempestade em copo d’água”	Sim	Não
17. As coisas se descontrolam rapidamente durante as nossas discussões	Sim	Não
18. Os sentimentos de meu parceiro são feridos com extrema facilidade	Sim	Não
19. Quando meu parceiro se torna negativo, pessimista ou implicante, tentar detê-lo é o mesmo que tentar parar um trem desgovernado	Sim	Não
20. Toda essa negatividade do meu parceiro me puxa para baixo	Sim	Não
21. Todas essas emoções negativas me dão uma sensação de desorganização	Sim	Não
22. Nunca sei quando vai estourar alguma discussão	Sim	Não
23. Quando temos uma briga, é preciso muito tempo para as coisas voltarem ao normal, e mesmo assim continuo sentindo uma atmosfera pesada	Sim	Não

Pontuação / Interpretação: Se você responde “**sim**” a mais de oito afirmações, você tem uma tendência a se sentir sobrecarregado durante conflitos com seu cônjuge. Como essa condição pode ser prejudicial para o casamento, é importante mostrar ao parceiro como você está se sentindo. O antídoto para a sobrecarga consiste em tranquilizar a si e ao parceiro. Isto ajudará a modificar sua percepção das reações negativas do parceiro. Em vez de sentir-se sobrecarregado pelo tom de voz ou pelas palavras enraivecidas do parceiro, procure ver isso simplesmente como um destaque – o modo pelo qual seu cônjuge enfatiza algo que esteja sentindo – e não como um ataque pessoal