

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 consegue 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