

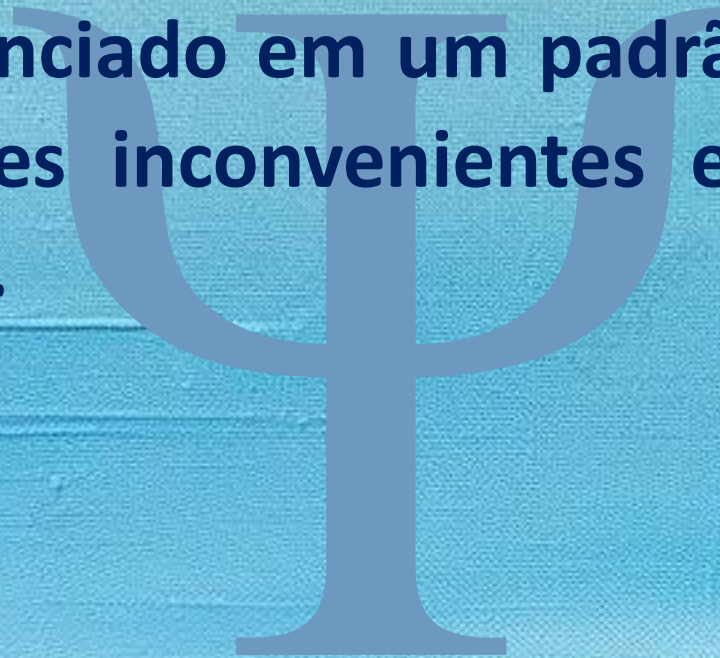
# Clínica da Alma

Terapia Para Casais



## Avaliação da Intensidade de Ciúme

Faça sua autoavaliação para saber o seu grau de ciúmes, que embora seja um sentimento natural em todos os seres humanos; mas, não deve ser evidenciado em um padrão fora de controle, o qual proporciona grandes inconvenientes e desestabilização no relacionamento conjugal.



# Clínica da Alma

Terapia Para Casais



## 01 - Seu parceiro(sua) telefona do trabalho e diz que terá de viajar a negócios por dois dias

- a. Você pergunta se precisa de alguma ajuda, deseja-lhe boa viagem e sorte nos negócios
- b. Sente certo desconforto e pede mais detalhes da viagem. Procura saber com quem vai viajar e se encontrar, onde vai ficar e em qual telefone pode ser localizado(a)
- c. Sente-se ameaçado(a) com a possibilidade dele(a) conhecer e se interessar por outra pessoa
- d. Acha que é mentira ou que a viagem é pretexto para um encontro romântico





## 02 - Quando seu (sua) parceiro (a) volta de viagem

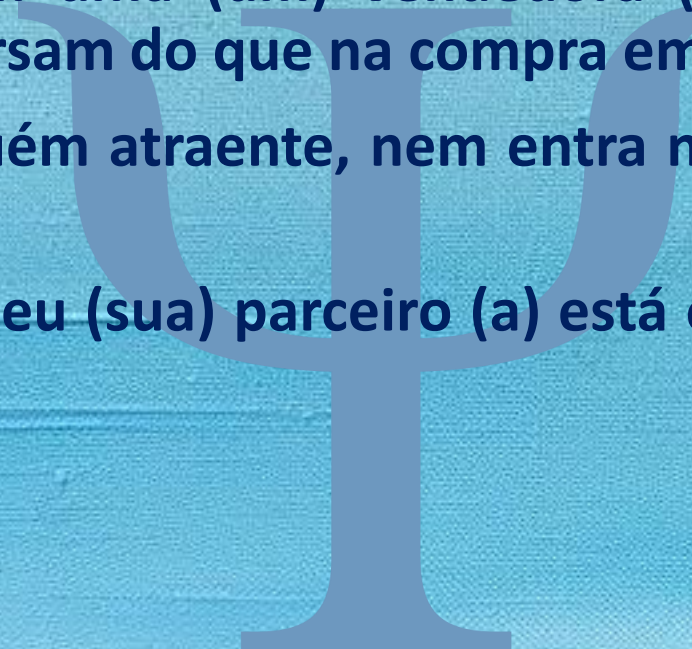
- a. Você o (a) recebe carinhosamente e demonstra interesse pelo trabalho que realizou
- b. Você o (a) recebe bem, mas quer saber detalhes do que fez e com quem esteve
- c. Você o (a) recebe com desconfiança. Vasculha os bolsos e a mala em busca de evidências de traição, checa a memória do celular e o (a) enche de perguntas
- d. Você o (a) recebe com agressividade. Faz acusações, ameaças e não aceita explicações





## 03 - Você vai com seu parceiro (a) ao shopping center

- a. Caminha normalmente ao seu lado e o (a) ajuda nas compras
- b. Ao entrar em uma loja, com uma (um) vendedora (or) atraente, você presta mais atenção na maneira como conversam do que na compra em si
- c. Se percebe a presença de alguém atraente, nem entra na loja. Procura outro caminho e fica amuado (a)
- d. Desconfia o tempo todo que seu (sua) parceiro (a) está olhando em excesso para o sexo oposto e vice-versa



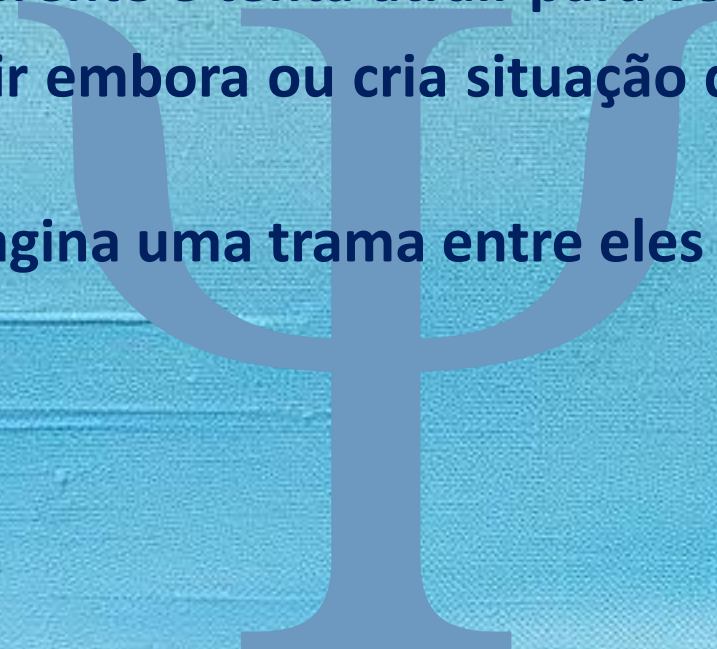
# Clínica da Alma

Terapia Para Casais



## 04 - Você e seu (sua) parceiro (a) encontram casualmente uma (um) ex-namorada (o) dele (a)

- a. Você reage com naturalidade e conversa normalmente
- b. Não consegue se manter indiferente e tenta atrair para você a atenção do (a) parceiro (a)
- c. Você fica perturbado (a) quer ir embora ou cria situação de confronto com o (a) parceiro (a) ou com a (o) ex
- d. Você fica transtornada (o). Imagina uma trama entre eles e pode tomar



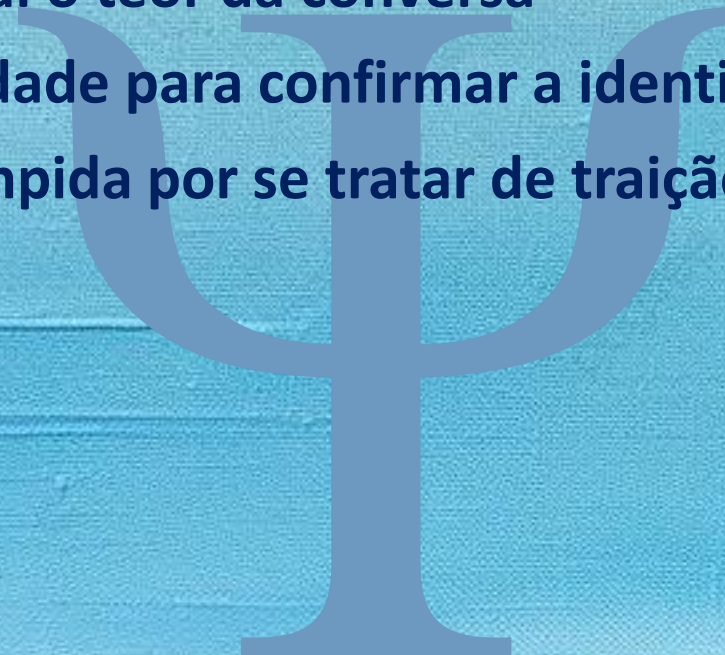
# Clínica da Alma

Terapia Para Casais



## 05 - Você entra no quarto e seu (sua) está desligando o telefone

- a. Pergunta simplesmente quem era
- b. Especula sobre quem era e qual o teor da conversa
- c. Aproveita a primeira oportunidade para confirmar a identidade do interlocutor
- d. Acha que a ligação foi interrompida por se tratar de traição amorosa



# Clínica da Alma

Terapia Para Casais



**06 - Você e seu(sua) parceiro (a) saem para jantar com um grupo de amigos. Neste dia, vai junto a (o) prima (o) de um dos amigos que está de passagem pela cidade**

- a. Você recebe bem a (o) convidada (o) e se esforça para integrá-la ao grupo
- b. Vê a convidada (o) como rival e consciente ou inconscientemente se compara a ela (e). Fica alerta para o interesse do (a) parceiro (a)
- c. Sente-se mal e chega a se tornar agressiva (o) e criar situações embaraçosas
- d. Acha que os amigos tramaram isso de propósito e tem certeza de que seu parceiro (a) está se envolvendo com a (o) convidada (o)





## 07 - Seu (sua) parceiro (a) tem um encontro habitual com amigos do mesmo sexo, do qual você não participa

- a. Você o (a) incentiva e acha natural que tenha o espaço dele (a), afinal você faz o mesmo
- b. Acha natural, desde que saiba com quem vai sair. Aonde vai e como pode localizá-lo (a)
- c. Você não gosta, mas se vê obrigada (o) a engolir. Controla o horário da chegada e liga durante o encontro no celular para se certificar de que está mesmo com os (as) amigos (as)
- d. Não admite e é capaz de atos extremos para impedi-lo (a) de sair





### 08 - Seu parceiro(a) atrasa-se para voltar para casa

- a. Você se preocupa e pensa que algo de ruim pode ter acontecido. Quando chega, sente alívio.
- b. Você se preocupa. passa-lhe pela cabeça a possibilidade de algum transtorno, mas também a leve desconfiança de traição. Quando chega, pede explicações e acredita no que ele (a) diz
- c. Enfurece-se e imagina que ele (ela) está se divertindo com alguma (algum) namorado (a). Recebe-o (a) de maneira áspera e desconfiada
- d. Tem a certeza de que está sendo traída (o) e o (a) recebe de maneira extremamente agressiva



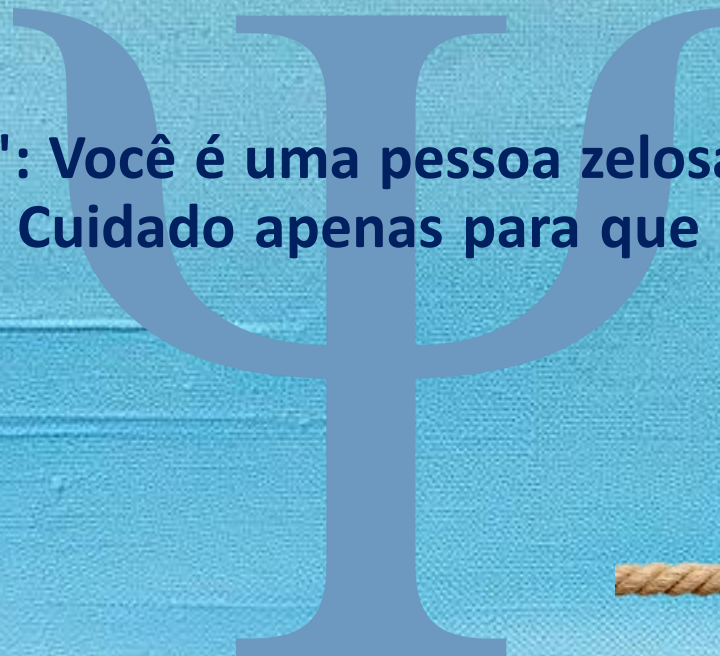
# Clínica da Alma

Terapia Para Casais



## Some os pontos obtidos nas respostas tipo "a", tipo "b", tipo "c" e tipo "d" Resultados:

Se a maioria das respostas for "a": Você é uma pessoa zelosa, que cuida da relação, confia em si e no (a) parceiro(a). Alerta: Cuidado apenas para que o excesso de confiança não se torne descuido.



# Clínica da Alma

Terapia Para Casais



## Se a maioria das respostas for "b":

Se a maioria das respostas for "a": Você é uma pessoa zelosa, que cuida da relação, confia em si e no (a) parceiro(a). Alerta: Cuidado apenas para que o excesso de confiança não se torne descuido.



# Clínica da Alma

Terapia Para Casais



Se "a" e "b" estiverem em equilíbrio:

Você está na situação ideal. Cuida do relacionamento e só se preocupa quando percebe ameaças reais.



# Clínica da Alma

Terapia Para Casais



**Se a maioria das respostas for "c":**

Você é uma (um) ciumenta (o) típica. Algo vai mal, com você com o seu parceiro (a) ou com o relacionamento.



# Clínica da Alma

Terapia Para Casais



## Se a maioria das respostas for "d":

Procure a ajuda especializada. Seu comportamento é característico da chamada síndrome de Otelo, o ciúme no mais alto grau, com risco de agressões físicas e outras baixarias.



# Clínica da Alma

Terapia Para Casais



## Você Não Está Sozinho(a) Busque Ajuda!



Ponha-me como um selo sobre  
o seu coração; como um selo  
sobre o seu braço; pois o amor  
é tão forte quanto a morte e o  
ciúme tão inflexível quanto a  
sepultura.

Suas brasas são fogo ardente,  
são labaredas do Senhor

**Cânticos 8:6**



Pr. Robson Colaço de Lucena

Terapeuta Sexólogo