

THAÍS CARNEIRO

CRP 01/24362

A profissional tem seu trabalho conduzido pela ética e pelo respeito ao indivíduo garantindo o sigilo absoluto e acolhimento em cada atendimento.

Seguindo a abordagem da Gestalt-terapia, Thaís Carneiro atua em atendimento individual (adolescente e adulto), casal e família há mais de 12 anos.

Orientando e intervindo em quadros de stress, depressão, ansiedade, fobias, traumas, sofrimento psíquico grave, dentre outras questões relacionadas ao sofrimento humano.

Mestre e Doutoranda em Psicologia Clínica e Cultura pela Universidade de Brasília (UnB); Especialista em Psicologia Clínica (CFP); Orientadora (Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt-terapia de Goiânia/ ITGT); Associada a ATFAGO (Associação de Terapia Familiar de Goiás); ministra palestras nos seguintes temas: Saúde Mental, Desenvolvimento de Habilidades Individuais e Interpessoais, Autoestima, Relacionamento Familiar; possui experiência em Psicologia Clínica, com titulação emitida pelo Conselho Federal de Psicologia.

Thaís Carneiro

CASAL E FAMÍLIA: TERRITÓRIOS EMOCIONAIS SAGRADOS

Há 12 anos, quando iniciei os primeiros acolhimentos e atendimentos psicoterapêuticos fui convidada a amparar as angústias de um casal singular que, mesmo frente às minhas inseguranças iniciais como profissional da psicologia, decidiu depositar em minhas maõzinhas de jovem terapeuta a confiança de restaurar um relacionamento precioso, mas recheadinho de fissuras e mágoas do tempo de convivência.

Ali, deparei-me com o desafio primeiro de retirar qualquer arrogância científica ou acadêmica, deixar os sapatos do lado de fora, para adentrar um território absolutamente sagrado, o berço de todos os nossos relacionamentos futuros: a família!

Te convido aqui a fazer o mesmo, retire os pressupostos e preconceitos, as culpas e pesos.

Aconchegue-se

CASAL E FAMÍLIA: TERRITÓRIOS EMOCIONAIS SAGRADOS

Lado a lado

Em dicas e explicações simples quero caminhar ao seu lado como testemunha de suas melhores intenções em construir uma relação elegante e saudável.

Não chegamos a esse mundo com um manual para os relacionamentos mais importantes que nos acontecem e isso não é nem de longe a minha intenção.

Quero que se sinta acolhido(a) em suas inquietações e angústias.

Trago elementos pontuais que, podem fazer gancho com o que lhe incomoda a alma e coração, mas que não se pretendem a serem verdades absolutas sobre o amar e o amor.

Faça isso a sua maneira e sei que será autêntico de essência!

Ao final de sua leitura me deixe saber se minhas palavras fizeram sentido ou, ao menos, lhe foram uma boa companhia!

Com todo o meu respeito e amor,

Thaís Carneiro

ELEMENTOS IMPORTANTES

01 *Comunicação aberta e respeitosa.*

02 *Confiança e honestidade.*

03 *Respeito mútuo.*

04 *Igualdade e parceria.*

05 *Espaço individual e tempo juntos.*





06

Apoio emocional e crescimento mútuo.

07

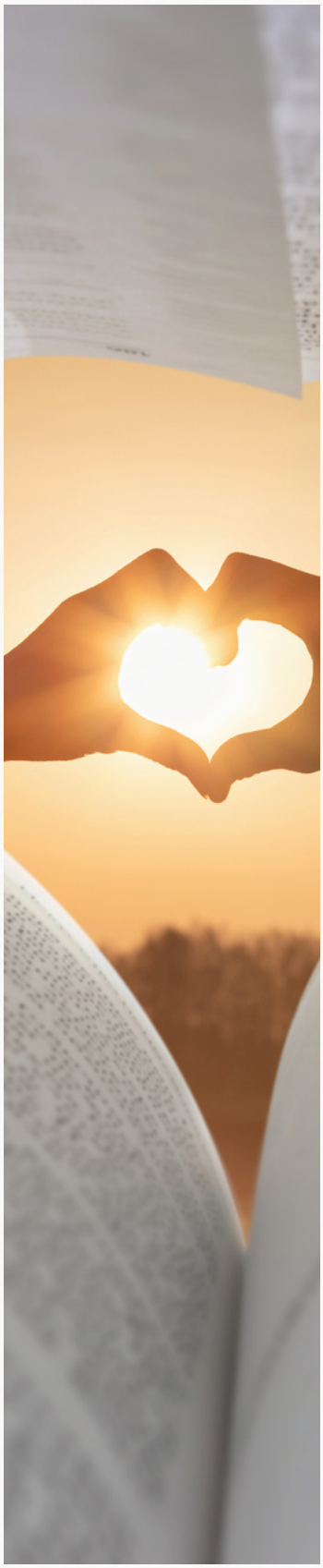
Resolução de conflitos de forma saudável.

O QUE É UM RELACIONAMENTO AMOROSO SAUDÁVEL E ELEGANTE?

Um relacionamento amoroso saudável e elegante é caracterizado por uma série de elementos que promovem o bem-estar emocional e o crescimento pessoal dos envolvidos na relação.

Embora cada relacionamento seja único, existem algumas características gerais que podem contribuir para a sua saúde e elegância.

Reunimos algumas delas nas próximas páginas para lhe acompanhar nessa bonita jornada. Vamos juntos(as)?!







"'Cena' é um quadro belo e comovente que existe na alma antes de qualquer experiência amorosa. A busca amorosa é a busca da pessoa que, se achada, irá completar a cena. Antes de te conhecer eu já te amava.... E então, inesperadamente, nos encontramos com rosto que já conhecíamos antes de o conhecer. E somos então possuídos pela certeza absoluta de haver encontrado o que procurávamos. A cena está completa. Estamos apaixonados."

- RUBEM ALVES

04 COMUNICAÇÃO ABERTA E RESPEITOSA

Um relacionamento saudável requer uma comunicação clara e honesta entre os parceiros.



Ambos devem se sentir à vontade para expressar seus sentimentos, necessidades e preocupações, e devem ouvir atentamente um ao outro sem julgamentos ou críticas.

Expressar não é ser atendido em todas as solicitações, mas estar consciente das necessidades mútuas e ter mais elementos para negocia-las na realidade da relação.

A comunicação respeitosa envolve tratar o parceiro com gentileza, empatia e consideração.



Lembre-se de que nada dito em uma conversa de abertura poderá ser jamais usada contra o parceiro.

Tudo que é dito em uma relação segura surge de lugares preciosos do coração, alma e história de vida de cada um.

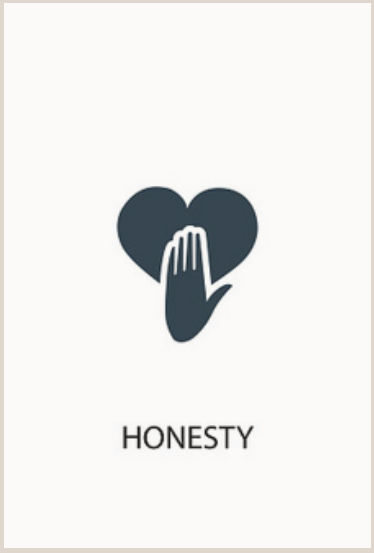
Conversa boa é aquela que a gente fala ao pé do ouvido de quem a gente ama e se sente ouvido pelo coração.

CONFIANÇA E HONESTIDADE

A confiança é a base de qualquer relacionamento saudável. Isso implica em ser honesto um com o outro, compartilhando informações importantes e mantendo as promessas feitas.

A confiança também envolve manter a privacidade e confiar nas intenções e na fidelidade do parceiro.

De forma geral, a confiança é o elemento mais significativo para as mulheres se sentirem disponíveis à uma relação saudável duradoura.



Respeito é mais elementar aos homens que, ao se perceberem respeitados se conectam de forma mais aberta e transparente.

Em um relacionamento saudável, há uma sensação de segurança e confiança. Isso significa que não há necessidade de ciúme ou controle excessivo.

O amor lança fora o medo. Nos faz e refaz em capacidade infinita de sonhar e esperar coisas boas para o futuro.

A confiança permite que ambos os parceiros se sintam seguros e forneça a liberdade para que eles se expressem e cresçam juntos. Sem confiança, um relacionamento pode se entremear de ansiedades e atritos.