

– Drielle Bidu · Psicóloga de Casal –

MATERIAL CLÍNICO · DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

5 sinais de que vocês estão em *Crise* *Silenciosa*

Um guia clínico pra reconhecer, nomear e começar a sair do estágio em que o casal para de brigar, mas também para de se encontrar.

ANTES DE COMEÇAR

Esse material existe por uma razão clínica.

Há mais de dez anos atendo casais. E aprendi cedo que o tipo de crise mais subestimado não é a que grita. É a que silencia.

Quase todo mundo entende que casal que vive brigando precisa de ajuda. Mas existe um outro estágio, mais sutil e muito mais comum, em que o casal já não discute, já não tem grandes conflitos, e mesmo assim percebe que algo importante se perdeu no caminho. Conversas que viraram automáticas. Intimidade que foi diminuindo sem ninguém notar. Dois adultos morando na mesma casa e se sentindo sozinhos.

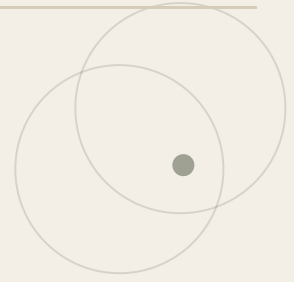
Isso tem nome: **Crise Silenciosa**. Não é fim de amor, não é incompatibilidade, não é falha de caráter. É um padrão de relação que se instala devagar, e que precisa ser nomeado pra começar a ser tratado.

O que você vai encontrar aqui

Os cinco sinais clínicos que mais aparecem em casais nesse estágio, com uma leitura curta de cada um, e uma micro prática que você pode aplicar essa semana mesmo. No final, um caminho concreto pra quem se reconhecer no que leu.

DEFINIÇÃO CLÍNICA

O que é *Crise Silenciosa*



Crise Silenciosa é o estágio da relação em que o casal para de discutir, mas também para de se encontrar. A briga assusta, mas pelo menos mostra que tem energia ali. A crise silenciosa é mais perigosa porque parece que está tudo bem.

Casais nesse estágio costumam descrever a relação como "tranquila", "sem grandes problemas", "estável". E ao mesmo tempo relatam um cansaço difícil de explicar, uma sensação difusa de solidão dentro do próprio casamento, ou momentos em que se imaginam vivendo de outra forma sem saber direito por quê.

A crise silenciosa não é a ausência de amor. É a presença do automático.

Do ponto de vista clínico, esse estágio acontece quando o casal acumula conversas mal resolvidas que viraram silêncio, diferenças que viraram distância, e rotina que virou anestesia. Cada um desses processos é tratável. O problema é que, quando todos coexistem ao mesmo tempo, o casal perde a habilidade de notar o que está acontecendo.

A boa notícia: **crise silenciosa é um dos estágios mais reversíveis** do trabalho com casais, desde que seja identificada antes que um dos dois desista por dentro. Por isso esse material começa pelo reconhecimento. Você não pode tratar o que ainda não nomeou.

PAUSA PRA RECONHECIMENTO

*Não é o conflito que mais adocece
um casal. É tudo aquilo que para
de ser dito.*

DRIELLE BIDU · PSICÓLOGA DE CASAL

OS CINCO SINAIS

Como reconhecer a Crise Silenciosa

Não é preciso ter os cinco sinais pra estar nesse estágio. Dois ou três já indicam que vale a pena olhar com mais atenção.

01 As conversas viraram automáticas.

02 A intimidade diminuiu, e ninguém comentou.

03 Você não se sente vista pelo outro.

04 A rotina engoliu o casal.

05 Pensamentos sobre "e se" começaram a aparecer.

Nas próximas páginas, cada sinal aparece com uma leitura clínica curta e uma micro prática pra você experimentar essa semana.



PADRÃO DE COMUNICAÇÃO

As conversas viraram *automáticas*.

Vocês ainda conversam. Sobre conta, filho, mercado, agenda, casa. Mas faz tempo que não conversam sobre vocês. O assunto "nós" saiu da pauta. Quando alguém pergunta "como você está?" a resposta vira protocolo: "tô bem, e você?". E ninguém estranha.

Esse é geralmente o primeiro sinal a aparecer, e o mais fácil de não notar, porque parece eficiência. O casal "funciona". Mas funcionar não é o mesmo que se conectar. Conexão exige um tipo de conversa que não cabe no meio do "amor, depois você compra pão?".

MICRO PRÁTICA DA SEMANA



A pergunta que sai do automático

Uma vez essa semana, em algum momento que não envolva resolver nada, pergunta ao seu parceiro: "**como você anda por dentro?**". Não "como foi o seu dia". Não "tá tudo bem?". Exatamente essa pergunta. E aí ouve sem interromper, sem dar conselho, sem oferecer solução. Só ouve. Essa é a primeira fissura no automático.



INTIMIDADE

A intimidade diminuiu, e *ninguém comentou.*

Toque, beijo, sexo, carinho, demora pra dormir abraçados, mensagens no meio do dia. Em algum ponto, isso começou a rarear. Não houve discussão sobre, não houve decisão sobre. Foi acontecendo. E o silêncio em torno do tema é mais sintomático que a queda em si.

Casais saudáveis também passam por fases de menos intimidade física. A diferença é que casais saudáveis falam sobre. Casais em crise silenciosa não falam, e cada um interpreta sozinho o que está acontecendo, geralmente da forma mais dolorosa.

MICRO PRÁTICA DA SEMANA



Nomear o que se calou

Em algum momento tranquilo, sem clima de cobrança, fala: "**sinto saudade da gente. Da forma como a gente se tocava antes.**" Sem acusar, sem propor solução, sem pedir nada. Só nomear que você notou, e que sente falta. Nomear é o primeiro movimento. O resto vem depois.



SENTIR-SE VISTO

Você não se sente *vista* pelo outro.

Você está cansada e ele(a) não percebe. Você muda o cabelo, e ele(a) só nota dias depois. Você teve um dia difícil no trabalho, e ele(a) não pergunta. Você sorri, e ninguém estranha que faz tempo que você não sorria assim.

Esse é o sinal que mais fere e o que menos se fala. Porque dói admitir. E porque dá medo de parecer "muita exigência". Não é. Sentir-se visto é necessidade básica, não capricho. Quando o olhar do outro deixa de pousar com atenção em você, alguma coisa muito antiga e muito profunda começa a se desligar.

MICRO PRÁTICA DA SEMANA



Perguntar com curiosidade real

Esquece por um momento o que você gostaria que ele(a) percebesse. Inverte o jogo. Essa semana, pergunta ao seu parceiro algo que você não saberia responder por ele(a). Pode ser "**o que mais te cansou nesse mês?**" ou "**tem alguma coisa que você anda querendo me contar e ainda não contou?**". Curiosidade real costuma acordar curiosidade no outro.



ROTINA

A rotina *engoliu* o casal.

Trabalho, filho, casa, contas, família. Tudo entra na frente. O casal virou o último item da fila, e quando a fila acaba, vocês já estão exaustos demais pra se encontrar de verdade. Sair sozinhos virou exceção. Conversa longa, sem celular, virou raridade. O tempo a dois deixou de ser prioridade e virou folga, "se sobrar".

Casal não morre de problema grande. Casal morre de tempo nenhum. E o mais traiçoeiro é que ninguém escolhe isso conscientemente. A vida vai empilhando, e o casal vira pano de fundo da própria existência.

MICRO PRÁTICA DA SEMANA



Combinar um pequeno ritual

Não precisa ser viagem, jantar caro, programa elaborado. Combina uma coisa pequena e regular: **quinze minutos no fim do dia, sem celular, só vocês dois conversando**. Pode ser na varanda, na cama antes de dormir, no sofá. O que importa é a regularidade. Casal que se reencontra, se reencontra primeiro nos rituais pequenos.



PENSAMENTO INTRUSIVO

Pensamentos sobre "e se" começaram a aparecer.

"E se eu morasse sozinha?". "E se a gente tivesse se conhecido em outro momento?". "E se essa fosse a vida que eu queria mesmo?". Esses pensamentos chegam de leve, sem aviso, num momento qualquer. Você nem sempre quer que eles cheguem. Eles só chegam.

Esse é o sinal que mais assusta, e por isso o mais negado. Mas clinicamente ele tem um significado importante: ele aparece quando algo dentro de você já entendeu que a forma atual da relação não está sustentando. Não é traição, não é falta de compromisso. É o seu psiquismo procurando saída pra uma dor que ainda não foi nomeada por inteiro.

MICRO PRÁTICA DA SEMANA



Escutar o que o pensamento está dizendo

Quando um pensamento desses chegar, em vez de afastar ou se culpar, para por trinta segundos e se pergunta: "**o que esse pensamento está tentando me mostrar?**". Geralmente ele aponta pra alguma necessidade que está sem voz. Identificar essa necessidade é o primeiro passo pra trazê-la pra dentro da relação, em vez de pra fora dela.

SE VOCÊ SE RECONHECEU AQUI

Reconhecer é o começo. *Tratar é outra coisa.*

As práticas desse material funcionam pra começar. Mas crise silenciosa instalada não se resolve só com prática individual. Precisa de método.

Eu trabalho com casais usando **Terapias Cognitivas Contextuais**, um conjunto de protocolos clínicos estruturados, com começo, meio e plano. O processo começa com uma **Sessão de Avaliação** de 90 minutos, comigo e com vocês dois juntos, em que eu identifico o padrão de relação de vocês e te apresento se faz sentido seguirmos no processo completo.

- 01 **Acesse o site** e faça o Diagnóstico do Casal de 2 minutos.
driellebidu.com.br/diagnostico
- 02 **Receba sua leitura clínica personalizada** no WhatsApp, em áudio gravado por mim.
- 03 **Se fizer sentido**, agendamos a Sessão de Avaliação e começamos o processo.