

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO PARA O CIÚME

Qual é a sua definição pessoal de ciúme?

A definição do dicionário para ciúme é *“Sentimento de tristeza ou de raiva por imaginar que a pessoa amada pode se relacionar com outra: tenho ciúmes de você; Despeito por ver alguém ter algo que é alvo do seu desejo”*. Considere a última vez que você sentiu ciúme. O que desencadeou isso? Por exemplo, talvez você tenha visto alguém flertando com seu parceiro.

Escreva sobre o que aconteceu:

Quais foram alguns dos pensamentos que você teve?

Quais foram alguns dos sentimentos que você estava tendo?

Aconteceu alguma coisa como resultado do seu ciúme (ou seja, você brigou com seu parceiro, mexeu no telefone dele, flertou com um estranho, etc.)?

O ciúme é sempre uma emoção negativa ou prejudicial? Por que?

Como você pode saber se/quando seu ciúme é prejudicial?

Aqui estão algumas estratégias de enfrentamento para quando seu ciúme está tomando grandes proporções:

- Repita afirmações positivas para si mesmo.
- Lembre-se de seus talentos, habilidades, realizações, virtudes únicas, etc.
- Pense em algumas das coisas boas que você tem e que a pessoa de quem você está com ciúmes vê.
- Tente praticar a compaixão e a empatia pela pessoa de quem você tem ciúmes.

Pergunte a uma pessoa ou amigo de confiança como eles lidam com o ciúme e em seguida, resuma sua resposta abaixo:

Liste quaisquer outras ideias/estratégias que você tenha para gerenciar ciúmes:

O ciúme é uma emoção humana bastante comum, mas se seu ciúme é excessivo (ou seja, intrusivo, obsessivo, intensamente doloroso, leva a consequências, etc.), pode ser um sintoma subjacente de outra coisa, como baixa autoestima, depressão, desregulação emocional, falta de satisfação em seus relacionamentos ou na vida em geral, etc.

Se o seu ciúme está controlando você em vez de você controlar isso, considere examinar a si mesmo e compartilhar suas reflexões com o terapeuta.