


EBOOK

SOLIDÃO NO CASAMENTO



Dr Pedro Onari
Canal Psicanálise Cristã no 



SOLIDÃO NO CASAMENTO

ASSISTA A LIVE:

<https://youtube.com/live/uQJf1puGRH4?feature=share>

Esse é um tema muito relevante e complexo, que afeta muitas pessoas no mundo todo.

Qual a porcentagem de pessoas que vivem infelizes no casamento?

A felicidade no casamento depende de vários fatores, como:

- Qualidade da comunicação
- Satisfação sexual
- Comprometimento
- Confiança
- Respeito
- Propósito

Além disso, a felicidade é um conceito subjetivo, que pode variar de pessoa para pessoa e de momento para momento. No entanto, existem algumas pesquisas que tentam estimar a proporção de pessoas que se sentem infelizes no casamento, usando diferentes critérios e metodologias.

Uma pesquisa realizada nos Estados Unidos em 2018, com mais de 2 mil casais, revelou que 12 % dos entrevistados se consideravam infelizes no casamento, enquanto 63% se diziam muito felizes e 25 % moderadamente felizes.

Outra pesquisa, realizada no Reino Unido em 2017, com mais de 3 mil casais, mostrou que 9% dos entrevistados estavam extremamente insatisfeitos com o casamento,

enquanto 45% estavam muito satisfeitos e 39% razoavelmente satisfeitos.

Esses dados sugerem que a maioria dos casais ainda se sente feliz ou satisfeita no casamento, mas também há uma parcela significativa que se sente infeliz ou insatisfeita, o que pode levar a problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade e estresse.

O que leva as pessoas a se sentirem solitárias, mesmo estando casadas e com filhos?

A solidão no casamento é um fenômeno que pode ter diversas causas, que variam de acordo com o contexto e a história de cada casal. Algumas das causas mais comuns são:

- Falta de diálogo: a comunicação é essencial para manter a conexão e a intimidade entre os parceiros. Quando há uma falta de diálogo, os casais podem se sentir distantes, incompreendidos e desinteressados um pelo outro. Além disso, a falta de diálogo pode dificultar a resolução de conflitos, gerando mais tensão e insatisfação na relação.
- Expectativas românticas exageradas: muitas pessoas idealizam o casamento como uma fonte de felicidade e realização, sem levar em conta as dificuldades e os desafios que ele envolve. Quando a realidade não corresponde às expectativas, os casais podem se sentir frustrados, desiludidos e desapontados com o parceiro. Isso pode levar a uma sensação de vazio e de falta de sentido na relação.
- Traumas de relacionamentos anteriores: algumas pessoas carregam feridas emocionais de

relacionamentos anteriores, que podem afetar a forma como se relacionam com o atual parceiro. Essas feridas podem gerar medo, insegurança, desconfiança, ciúme, baixa autoestima, entre outros sentimentos negativos, que podem prejudicar a qualidade e a profundidade da relação. Essas pessoas podem se sentir solitárias, mesmo estando casadas, pois não conseguem se abrir e se entregar totalmente ao parceiro.

- *Mudanças no estilo de vida e na estrutura familiar*: o casamento é uma relação dinâmica, que sofre influência de diversos fatores externos e internos. Algumas mudanças no estilo de vida e na estrutura familiar, como a chegada de filhos, a aposentadoria, a mudança de cidade, a perda de emprego, entre outras, podem afetar a forma como os casais se relacionam e se adaptam. Essas mudanças podem gerar estresse, desgaste, desequilíbrio e perda de identidade, que podem comprometer a satisfação e a harmonia no casamento. Os casais podem se sentir solitários, pois não conseguem compartilhar e superar essas mudanças juntos.

Qual a maior causa de sentimento de vazio existencial e solidão?

O vazio existencial é uma sensação de falta profunda, ausência de estímulos e isolamento entre si mesmo e o restante do mundo. Esse estado de insensibilidade não tem raízes em sentimentos negativos, mas se deve a uma apatia subjacente que consome por dentro quem a possui.

O vazio existencial pode ter diversas causas, que podem estar relacionadas a fatores pessoais, sociais, culturais e históricos. Algumas das causas mais comuns são:

- Falta de propósito: muitas pessoas se sentem vazias por não terem um propósito de vida, ou seja, um motivo pelo qual viver, um objetivo que dê sentido e direção à sua existência. Essas pessoas podem se sentir perdidas, confusas e desorientadas, sem saber o que fazer ou para onde ir. Elas podem se sentir solitárias, pois não conseguem se conectar com algo maior do que elas mesmas.
- Falta de autoconhecimento: muitas pessoas se sentem vazias por não se conhecerem profundamente, ou seja, não saberem quem são, o que querem, o que sentem, o que pensam, o que valorizam, o que as faz felizes. Essas pessoas podem se sentir alienadas, desconectadas e incompletas, sem ter uma identidade própria e autêntica. Elas podem se sentir solitárias, pois não conseguem se conectar consigo mesmas.
- Falta de conexão: muitas pessoas se sentem vazias por não terem conexões significativas com outras pessoas, ou seja, relações baseadas na confiança, no respeito, na empatia, no afeto, no apoio, na troca, na cumplicidade. Essas pessoas podem se sentir isoladas, rejeitadas e indiferentes, sem ter uma rede de apoio e pertencimento. Elas podem se sentir solitárias, pois não conseguem se conectar com os outros.

Como tratar a solidão?

A solidão é um sentimento que pode ser tratado de diversas formas, dependendo da causa, da intensidade e da duração do problema. Algumas das formas mais eficazes de tratar a solidão são:

- *Buscar ajuda profissional:* se a solidão for persistente, intensa e prejudicial para a saúde física e mental, é recomendável buscar ajuda profissional, como um psicólogo ou um psiquiatra. Esses profissionais podem avaliar o caso, identificar as causas e as consequências da solidão, e oferecer um tratamento adequado, que pode envolver psicoterapia, medicação, orientação e acompanhamento.
- *Fortalecer as conexões interpessoais:* se a solidão for causada por uma falta de conexões interpessoais, é importante fortalecer as relações existentes e buscar novas relações. Isso pode envolver manter contato com familiares, amigos, colegas, vizinhos, entre outros, expressar sentimentos e necessidades, demonstrar interesse e atenção, oferecer e pedir ajuda, participar de atividades e eventos sociais, fazer novas amizades, entre outras ações que possam aumentar a interação e a intimidade com outras pessoas.
- *Valorizar as relações presenciais:* se a solidão for causada por uma substituição das relações presenciais pelas virtuais, é importante valorizar as interações face a face e reduzir o uso excessivo da tecnologia. Isso pode envolver priorizar o contato direto com as pessoas, evitar distrações digitais durante as conversas, limitar o tempo de uso das redes sociais, aplicativos e jogos, usar a tecnologia de forma consciente e equilibrada, entre outras ações que possam favorecer a qualidade e a profundidade das relações presenciais.
- *Desenvolver habilidades de autocuidado:* se a solidão for causada por uma falta de autocuidado, é importante desenvolver habilidades que possam melhorar a autoestima, a autoconfiança, a

autoaceitação e a autovalorização. Isso pode envolver cuidar da saúde física, mental e emocional, praticar atividades físicas, hobbies e interesses pessoais, meditar e praticar mindfulness, ter momentos de lazer e relaxamento, reconhecer e expressar emoções, respeitar limites e necessidades, entre outras ações que possam aumentar o bem-estar.

ASSISTA A LIVE:

<https://youtube.com/live/uQJf1puGRH4?feature=share>

Instagram: [@pedro.onari](#)

TEM MAIS!!





Conheça Nossos Serviços



Atendimento em Psicanálise Cristã

Oferecemos o melhor em acolhimento e tratamento das emoções, unindo a Psicanálise e os ensinamentos de Jesus.



Vivência Chave Mestre

Uma oportunidade única de cuidar da pessoa mais importante da sua vida: você mesmo. A vivência ocorre periodicamente, consulte-nos para mais informações.

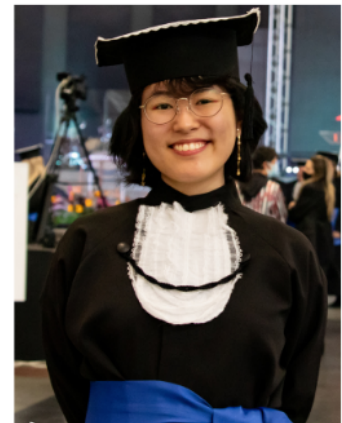
Pós-graduação em Psicanálise e Espiritualidade

A pós-graduação ideal para aqueles que desejam acrescentar todo o conhecimento da Psicanálise Cristã em sua vida profissional. Reconhecida pelo MEC.



Curso livre de Formação em Psicanálise Cristã

O melhor em capacitação profissional para aqueles que desejam se tornar psicanalistas cristãos e fazer da sua profissão uma missão de vida.



Especialização no Método Onari

Para médicos, psicólogos, psicoterapeutas ou psicanalistas que desejam aprender o Método Onari de acesso ao inconsciente e acompanhar uma evolução muito mais rápida e eficiente das pessoas que atendem.

Palestras

Oferecemos palestras em nossa sede, em São Paulo, e também em igrejas, empresas e demais locais. Acompanhe em nossas redes sociais.





**INSTITUTO
ONARI**

Avenida Jabaquara nº 1909, 7º andar
Mirandópolis | São Paulo-SP



[YouTube.com/@psicanalisecrista](https://www.youtube.com/@psicanalisecrista)



[pedro.onari](https://www.instagram.com/pedro.onari)



[institutoonari](https://www.instagram.com/institutoonari)



[institutoonari.com.br](https://www.institutoonari.com.br)