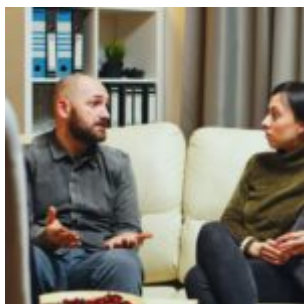


Terapia de casal: será que vale a pena?

escrito por CECP - Conhecimento, Espiritualidade, Culturas e Pluralidade



Seu romance está longe de ser um mar de rosas? Conheça a terapia de casal e descubra as vantagens de deixar que alguém “se intrometa” no seu relacionamento.

Texto • Otávio Nagoya

Brigas e desentendimentos são comuns em qualquer relação. Mas o que fazer quando as discussões parecem fugir do controle? Como agir quando a paixão esfria e a convivência fica cada dia mais complicada? Para quem não quer desistir de uma relação, uma alternativa certa pode ser a terapia de casal – quem já experimentou, garante: na vida real, ela é muito mais séria e eficiente do que nas telas do cinema.

Ao contrário do que a maioria das pessoas pensa, abrir o jogo e contar, detalhadamente, todos os problemas conjugais para um terapeuta, além de facilitar a vida a dois, pode fazer maravilhas por seu casamento. A seguir, os psicólogos Antonio Carlos Alves de Araújo e Kelen de Bernardi Pizol ajudam a responder as dúvidas mais comuns sobre a terapia e dão valiosos conselhos para vencer a crise no seu relacionamento amoroso.

O que é a terapia de casal e como ela funciona?

A terapia de casal, ou terapia conjugal, é uma psicoterapia em que ambos os parceiros participam, tendo o foco na sua interação e nas dificuldades específicas que eles estão vivendo. Ela pode auxiliar o casal a pôr seu relacionamento de volta aos trilhos, seja no casamento, no namoro ou no noivado. As sessões podem ser realizadas individualmente ou em dupla, levando em conta desde o primeiro encontro do casal até o momento atual do relacionamento. Através do diálogo, procura-se descobrir os motivos da crise e soluções eficientes para eliminá-los. Não é uma fórmula mágica que irá “consertar” as coisas, mas um canal para o casal entender melhor suas dificuldades e trabalhar psicologicamente em cima delas.

Qual é a importância do profissional durante a terapia?

Durante o período do tratamento, o psicólogo representa diversos papéis para seus pacientes. Ele pode atuar como juiz, conselheiro, ou, simplesmente, como um amigo próximo. Sua participação é importante para analisar a situação com o distanciamento e a parcialidade que os parceiros não podem ter. Também é o psicólogo que, ao longo do tratamento, ajuda a apontar os principais problemas da relação, os objetivos de mudança e o melhor caminho para a solução. A partir daí, depende do casal seguir ou não esse caminho.

Qual é a hora certa de procurar a

terapia de casal?

O ideal é não deixar a crise se instalar para procurar a terapia conjugal. Se o profissional for procurado logo que comecem as brigas e os desentendimentos frequentes, a chance de a terapia dar certo é maior. Adultérios, mudanças de planos de vida e distanciamentos sem motivo aparente também são fortes razões para buscar ajudar profissional, antes que o problema avance mais e saia completamente do controle. Não há uma regra para o momento certo de partir para a terapia, mas, em geral, sempre que a relação deixar de ser prazerosa para os dois, ela pode ser uma alternativa eficiente de reconciliação.

Quais são os momentos mais críticos na vida de um casal?

Normalmente, os períodos de mudança são os mais preocupantes e estressantes na vida de um casal. Por isso, é preciso saber lidar com as mudanças naturais que ocorrem durante a vida matrimonial. As grandes modificações que levam a uma crise podem ocorrer já no início do casamento com a junção de estilos de vida diferentes. Outro momento crítico é o nascimento da primeira criança, seguido pela educação dos filhos, principalmente na adolescência, modificações no trabalho e doenças na família, entre outros. Quando as mudanças ficam difíceis de administrar, a melhor opção é recorrer à terapia.

Quais são os principais benefícios que a terapia de casal proporciona?

Após realizar um tratamento com seu parceiro, a melhora na relação é significativa. Entre outros avanços no

relacionamento podemos observar que a terapia ajuda a melhorar a comunicação do casal e faz com que os envolvidos identifiquem os objetivos comuns da convivência. Os pacientes também aprendem a negociar e equilibrar as características individuais de cada um deles, a cessar as competições e compreender as necessidades de seu parceiro. Em casos específicos, a terapia também ajuda a melhorar a qualidade da vida sexual do casal e a resolver e superar a infidelidade.

A terapia de casal é infalível?

Não. Segundo os psicólogos, em alguns casos, a terapia surte menos efeitos do que o esperado. A falta de envolvimento ou o preconceito por parte de um dos parceiros é o principal motivo para este fracasso. Além disso, nem sempre é saudável para o casal permanecer na relação, como em casos de agressões físicas, perturbações de caráter, relações extraconjugais fixas ou, simplesmente, quando não há mais amor para ser compartilhado. Nessas situações, a terapia pode ajudar o casal a entender que o romance chegou ao fim e que, nesse momento, ambos estarão mais felizes sozinhos.

Fonte: Triada.com.br