

Clínica da Alma

Terapia Para Casais



Sinais de que é Hora de Iniciar a Terapia de Casal

Essa é uma reflexão que cada cônjuge deve fazer de maneira íntima e honesta. Somente assim o casal poderá compreender o estado emocional e espiritual em que o relacionamento se encontra. Um dos primeiros sinais de que algo não vai bem costuma ser a falta de diálogo.

A terapia de casal não é um recurso milagroso, tampouco possui poderes sobrenaturais para restaurar um casamento em crise. Ela exige o envolvimento genuíno dos dois parceiros, que devem estar dispostos a reconhecer suas falhas, buscar o crescimento pessoal e reescrever, juntos, uma nova história.

Cada pessoa dentro do relacionamento precisa, de forma sincera, olhar para si e responder: como estamos, de verdade? É essa consciência individual que ajuda o casal a entender o momento emocional e espiritual que estão vivendo. E, geralmente, o primeiro sinal de crise é o silêncio, a falta de diálogo.

A terapia de casal não é mágica. Ela não salva relacionamentos por si só. É preciso que os dois estejam dispostos a participar, a se abrir e a mudar. Só assim é possível começar uma nova etapa, construindo juntos uma nova história.

Em geral, diante de uma enfermidade física, as pessoas prontamente recorrem à ajuda médica. No entanto, quando se trata de sofrimento psíquico, muitas vezes há negligência. Questões emocionais complexas, especialmente aquelas envolvidas na convivência conjugal, são frequentemente minimizadas. Viver a dois exige maturidade emocional, aceitação de realidades nem sempre confortáveis e, por vezes, a superação voluntária da própria zona de conforto.

Com o tempo, todo vínculo passa por desgastes, algo natural e inevitável em qualquer aspecto da existência. No relacionamento a dois, essa realidade também se manifesta, exigindo cuidado, atenção e renovação constantes.

Por mais atraente que seja o parceiro conjugal, a rotina; seja ela de vida ou sexual, pode, com o tempo, perder parte do encanto. Isso se intensifica ainda mais nos dias atuais, em que há uma oferta abundante e gratuita de estímulos à licenciosidade. Em todas as esferas da sociedade, somos constantemente expostos a homens e mulheres extremamente

atraentes, presentes nas mais diversas mídias; e, por que não dizer, até mesmo ao nosso redor, ignorando o fato de alguém ser comprometido ou não.

Se um casal entrar em crise e não buscar ajuda profissional, poderá culminar em um caos; de maneira que quando despertam já é tarde demais. Todavia oferecer ajuda para quem não está interessado, é perda de tempo; semelhantemente a internação de alguém dependente de substância química que não quer ser tratado, o no caso de um alcoólatra que não deseja deixar o vício, e mesmo assim é forçado a frequentar uma reunião de AA (Alcoólicos Anônimos).

Normalmente, pessoas que não buscaram ajuda para salvar seus relacionamentos e, de forma precipitada, optaram pela separação, acabam se arrependendo algum tempo depois. No entanto, há situações diferentes, como nos casos de violência doméstica, infidelidade ou abandono emocional, em que a vítima amadurece, encontra forças para seguir em frente e recomeçar a vida. Nesses casos, o rompimento traz alívio. Já o outro lado, o agressor, o infiel ou aquele que negligenciou acaba colhendo, mais cedo ou tarde, o amargo fruto de suas escolhas.

Você não está sozinho!

Busque ajuda profissional

Robson Colaço de Lucena
Terapeuta / Sexólogo
Clínica da Alma
Projeto Terapia no Amor

