



## Reportagem publicada no link:

<http://abiodiniz.uol.com.br/qualidade-de-vida/dificuldades-no-casamento.htm>

# Amor

05.12.2012 - Casamento em crise

Psicoterapia pode trazer solução para casais

Nos casamentos atuais, o tradicional lema “até que a morte os separe” tem sido substituído pelo “eterno enquanto dure”. Para o psicólogo clínico e doutor em Neurociência e Comportamento pela USP, Julio Peres, essa mudança de pensamento tornou mais frágil o elo que une o casal. “A visão imediatista e descartável que tomou conta da sociedade permeia também as relações afetivas. Essa tendência acabou afastando a ideia de se construir um casamento sólido que mesmo atravessando uma fase ruim pode sair fortalecido no futuro”, afirma.

Para o especialista, quando o conflito conjugal é contínuo, há uma tendência em culpar o parceiro(a) pelos problemas vivenciados. “Muitas pessoas olham apenas o defeito do outro e entram no que chamamos de processo de vitimização. Em outras palavras, elas não fazem algo para modificar a situação, pelo contrário, sempre esperam que o outro faça.” Porém, quando existe a motivação em superar as adversidades e construir uma nova relação com o mesmo cônjuge, o psicólogo acredita que a terapia de casal pode ser a solução para abrir novos horizontes e traçar novos caminhos.

Segundo Peres, enfrentar as adversidades e assumir a sua responsabilidade em relação aos problemas do dia a dia é o ponto fundamental na direção do equilíbrio trabalhado pela terapia. “Quando a pessoa tem disponibilidade para olhar para si mesma e observar as características pessoais que se repetem nas dificuldades atuais, a identificação da responsabilidade individual fica mais clara e evita que o casal desista ao primeiro sinal de que algo não vai bem”, diz.

Ainda de acordo com o psicólogo, as razões para o desequilíbrio no relacionamento vão desde a imaturidade de casais jovens até a violência, além do visível aumento nas taxas de divórcio pela dificuldade dos gêneros em se adaptarem aos novos papéis no contexto familiar. “Os problemas ocorrem para ambos os lados e, quando os obstáculos não são identificados e superados, os indivíduos encontrarão as mesmas dificuldades no segundo, terceiro ou quarto casamento”, inclui.

Dicas para a solução de conflitos

Para tornar a relação mais saudável, o psicólogo Júlio Peres sugere que o casal compartilhe algumas perguntas para aprofundar a cumplicidade e ampliar o repertório para resolução de conflitos. “Isso é importante para que eles possam se ouvir e buscar soluções para a vida a dois.” Vejam algumas questões que os casais devem fazer um ao outro:



1 - Alguns consideram o casamento um contrato legal entre duas pessoas. Outros, com base religiosa, defendem a ideia de que matrimônio é uma união sagrada e eterna. Há ainda a opinião de que o casamento é uma oportunidade de dividir a vida com a pessoa amada. E para você, o que é o casamento?

2 - Como define companheirismo e cumplicidade?

3 - Quais os cinco valores que considera importantes em uma relação saudável?

4 - O que a vida de casado pode oferecer que a de solteiro não oferece?

5 - Qual a importância de filhos na vida do casal?

6 - Qual a sua opinião sobre a frase “Nenhum outro sucesso pode compensar o fracasso no lar” de David McKay?

7 - Quais são os 10 valores e características que você acha importantes na pessoa com que você convive?

8 - O casamento não significa concordar em tudo, mas administrar as diferenças de forma positiva. Como você poderia fazer isso na prática?

Se você gostou do texto, leia também:

Internet atrapalha?

<http://abiodiniz.uol.com.br/qualidade-de-vida/internet-atrapalha.htm>

Namoro na terceira idade

<http://abiodiniz.uol.com.br/qualidade-de-vida/namoro-na-melhor-idade.htm>

Supere a separação

<http://abiodiniz.uol.com.br/qualidade-de-vida/supere-a-separacao.htm>