



## AQUI SALVADOR

### Terapia de casal auxilia no resgate da auto-estima

**Palestra**

Ter os pais como modelos na escolha do namorado é uma prática tradicional entre os casais, sendo repassada de geração a geração. De difícil controle, este mecanismo se processa no plano inconsciente da mente humana, mas pode gerar futuros conflitos nas relações amorosas durante a fase de convívio.

São situações como essas que têm levado muitos casais a procurarem os consultórios terapêuticos na intenção de resgatar a relação. São pessoas oriundas da classe média/alta, situadas nas faixa etária entre 35 a 45 anos, que apresentam queixas, na maioria das vezes, relacionadas com necessidade de atenção, carinho, falta de dinheiro, existência de amantes e problemas na relação sexual.

"Esses são apenas sintomas das diferenças existentes entre os componentes dos casais e que foram escondidas debaixo do tapete desde as primeiras fases do relacionamento, mas que devem ser trabalhadas na terapia", avaliou a terapeuta sistêmica Sônia Nemi, que profere hoje, a partir das 19h30, a palestra Relação Casal, Coração com Pés Firmes no Chão, no auditório do Instituto de Rádio e Difusão da Bahia (Irdeb), abordando a necessidade de "negociar as relações, resgatando sua auto-estima e compreendendo a sua necessidade e a do outro, através da descoberta das diferenças".

Em diversos diagnósticos terapêuticos de casais, Sônia percebeu que a maioria deles fica presa à segunda fase da relação, quando ela está sendo formada, não aceitando as diferenças entre eles. "Se é um comportamento simétrico, permanece sempre assim. Se for complementar, traz o desconforto para o casal, daí a necessidade de procurar ajuda terapêutica", comenta a terapeuta.

Observando o tripé relacional - sexualidade, cumplicidade e projeto comum, a especialista diz que realiza um verdadeiro trabalho reeducacional das emoções com os casais, conscientizando-os da sua valorização individual, resgatando sua auto-estima, "fazendo com que cada um goste de si mesmo, mas compreenda e respeite o outro, levantando a possibilidade da negociação das relações".

De acordo com Sônia, cada um deve reconhecer sua participação na relação, sem responsabilizar o outro das falhas e problemas enfrentados. Durante as sessões terapêuticas, os parceiros são estimulados a exercitar o diálogo entre si e a assumir o papel que exercem, bem como manifestar as expectativas que têm em relação ao outro.

As técnicas de terapia incluem desde conversas informais, passando por movimentos corporais até o cumprimento de tarefas de casa, que servirão de conteúdo de trabalho. A terapeuta recomenda, em casos específicos, a leitura de livros e filmes que enfocam a situação em que estão vivenciando.

De acordo com ela, nem sempre o final do tratamento conduz a um "final feliz" promovendo o equilíbrio do relacionamento. Com a proposta curativa, a terapia de casal também pode permitir uma separação saudável, principalmente quando a relação envolve filhos.