

O PODER DA TERAPIA

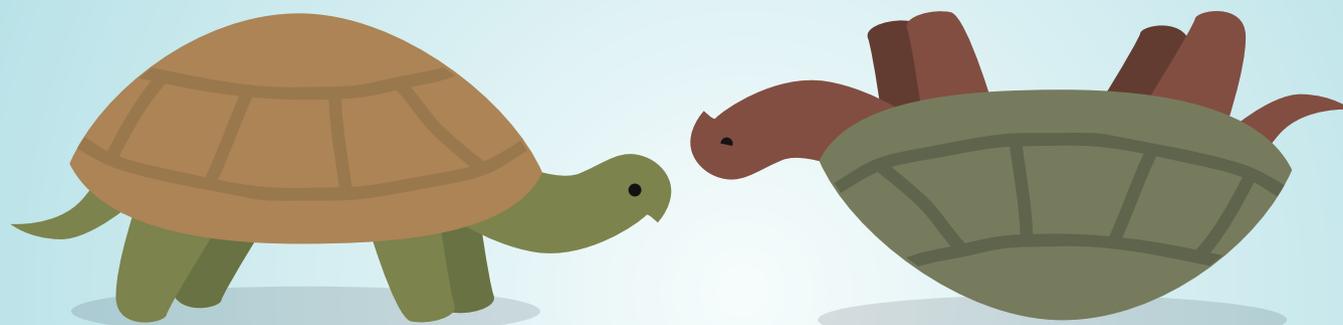
Corpo e mente em harmonia
com os tratamentos adequados

2 OFERTA!
REVISTAS
POR APENAS
R\$12,90

1 revista nova
+ 1 revista já
publicada



O Poder da Terapia
Ano 3 - nº 4 - 2018



PEÇA AJUDA

Cuidar do seu bem-estar emocional e falar sobre as dificuldades do dia a dia são atitudes essenciais para não sofrer em silêncio

SÍNDROME DE BURNOUT

Quais os sintomas para reconhecer o esgotamento profissional?

PERDOAR LIBERTA

9 passos para aliviar os sentimentos negativos e viver melhor

SUPERANDO CRISES

Como enfrentar timidez excessiva, problemas na relação e ansiedade

OFERTA IMPERDÍVEL! 2 REVISTAS POR APENAS R\$12,90



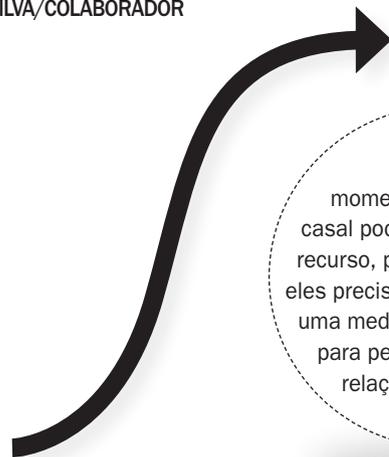
Recalculando a rota

Se feita corretamente, a terapia pode ser uma forma poderosa para lidarmos com nossos relacionamentos

TEXTO E ENTREVISTA LUIS FELIPE SILVA/COLABORADOR
DESIGN ANA PAULA MALDONADO

Viagem a dois

É importante ressaltar que a terapia pode não resultar na reparação do relacionamento, mas no término. Para Ellen Moraes Senra, psicóloga e especialista em Terapia Cognitivo Comportamental, “a grande questão é que, algumas vezes, o casal procura a terapia achando que irá melhorar a relação e, dependendo do caso, o fim é a melhor solução”. Mas como saber qual a hora de parar?



A máxima de que relacionar-se com alguém é como construir uma casa – tijolo a tijolo – nunca se prova tão verdadeira quanto em momentos de crise. A estabilidade de um relacionamento depende diretamente de como se consegue superar as fases ruins e manter-se unido ao outro, tirando proveito e aprendendo com o que se passou. Uma grande aliada para sobrepujar esses momentos é a terapia, que quando feita a dois, pode ser ainda mais benéfica.

Dos problemas à crise

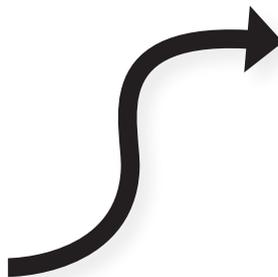
A rotina de um relacionamento pode nos levar a negligenciar muitos problemas ao longo do convívio. Deixamos os conflitos de lado e passamos a não discuti-los para “não criar um problema maior”. Acumulamos tantos problemas e mágoas que é difícil reparar os danos com nosso cônjuge.

O que parecia ser irrelevante torna-se gatilho para emoções e sentimentos negativos, que influenciam o sexo e o convívio social do casal. Neste momento é preciso parar.

A crise geralmente se estabelece quando os pequenos conflitos se tornam grandes problemas. Pensar somente em si mesmo, no lugar de pensar a dois, é um sinal de alerta. Sentir-se infeliz, incômodo ou deixar de ter prazer em estar com o outro evidencia que é preciso olhar para a relação mais atentamente. Mesmo que isso não seja possível somente entre os dois, é preciso que ambos desejem superar os momentos ruins. Afinal, como reconhecer que a crise chegou e é hora de pedir ajuda?

Balanceamento do coração

O término de um relacionamento pode ser um processo difícil e doloroso. Superá-lo é um desafio que deve ser encarado com maturidade para não cairmos em armadilhas emocionais, e a terapia pode ser uma grande aliada. Ao lado Ellen Moraes explica como funciona a terapia nesses casos:



1. “Nesse caso o indicado seria a psicoterapia individual focada no tratamento dos efeitos que o trauma trouxe, além de identificar qualquer outra razão que possa se transformar em meta terapêutica”

2. “Costumamos transformar cada problema em uma meta atribuindo um tempo para resolver. Feito isto, fazemos uma psicoeducação sobre como o trauma interferiu no entendimento de eventos posteriores e levou o paciente a agir de maneira disfuncional”

3. “Uma vez que se compreenda esse mecanismo, partimos para a reestruturação cognitiva de forma a atribuir novos significados mais realistas para que o indivíduo passe a se comportar de maneira mais assertiva diante de experiências semelhantes”

A última tentativa

“Quando já não havia mais comunicação e nem vontade, chegamos à exaustão do relacionamento e eu como esposa já havia falado em separação. A terapia foi um divisor de águas depois de anos de casados. Nos confrontamos e passamos a nos relacionar de uma forma diferente. Agora, conversamos sobre tudo de forma assertiva, passando mais tempo juntos e compartilhando dos mesmos sonhos em prol do relacionamento”.

Relato de Leila Campos, Sexóloga e Terapeuta Sexual que viu, na terapia de casais, uma luz para o casamento.

CONSULTORIAS

Leila Campos, Sexóloga e Terapeuta Sexual e Professora de Pompoarismo;

Ellen Moraes Senra, psicóloga e especialista em Terapia Cognitivo Comportamental.

Shutterstock images

ANTES E DEPOIS DA TERAPIA



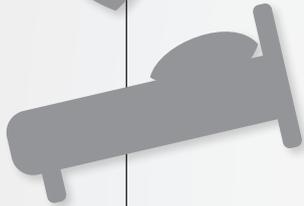
Esgotamos a comunicação, não dava pra conversar. Era melhor não falar para não se aborrecer;

Conversamos sobre tudo de forma gentil e, mesmo quando ocorre algum desentendimento, conversamos para esclarecer sem gritos;



Trazer coisas negativas do passado para justificar o “não fazer no presente” ou, ainda, trazer sempre para discussão assuntos antigos;

O passado ficou para trás e procuramos pensar só nas coisas boas;



Cobrar sexo todos os dias e não corresponder;

Hoje o sexo não é mais cobrado. É espontâneo e tem concordâncias dos dois. Existe respeito mútuo;

O que seria preliminares, era um ataque direto e rápido às partes;

Hoje as preliminares são cheias de carinho, afeto e com novidades;

Não tinha prazer nos relacionamentos;

Temos prazer de estar na companhia um do outro, conversando, rindo no relacionamento íntimo;



Não aceitar sair, passear, viajar... Tudo é gasto e perda de tempo.

Aproveitamos o tempo de qualidade na companhia um do outro, flertando e até namorando.



*Relatos de M. e M. casados há 23 nos e que procuraram ajuda na terapia de casal para sobrepujar os problemas.

1 + 1

A terapia de casal é uma grande ferramenta para tratar dos problemas a dois. Mas a terapia individual é muito poderosa. Se os traumas, problemas ou angústias não tiverem interferência direta na relação do casal, mas antes, interferiram na realização pessoal em diferentes áreas da vida, considerar a terapia para si é uma opção. Com ela, os problemas podem ser tratados individualmente e de maneira mais personalizada. Para saber qual o melhor caminho a seguir, converse com seu cônjuge e entenda se o problema está no relacionamento a dois ou na rotina individual. Se a relação a dois estiver passando por problemas, considere a terapia de casal para, com auxílio profissional, superar a crise e tomar decisões benéficas para ambos.