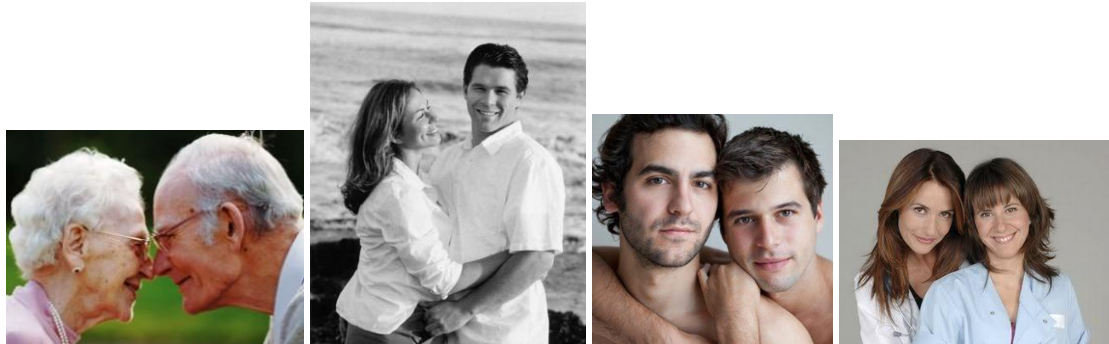


## Terapia Cognitivo-comportamental para Casais



Dra. Arianne de Sá Barbosa

Psicóloga (CRP 07/15985)

Terapeuta Cognitivo-Comportamental

Mestre em Psicologia pela UFRGS

Segundo o Instituto Brasileiro de Estatística e Geografia (IBGE), as taxas de separação ou divórcio cresceram significativamente no Brasil nos últimos anos. Essa nova realidade pode ser decorrente de fatores como: aumento da sobrecarga de trabalho das pessoas, aumento do individualismo e da sensação de insatisfação que a sociedade capitalista tende a inculcar na população, no intuito de aumentar seu consumismo. O imediatismo e a impulsividade na hora de escolher o parceiro, decidir pelo casamento e pela separação podem interferir na duração de um matrimônio. Por outro lado, o grande número de separações também pode ser consequência da maior liberdade de expressão e escolha que as pessoas têm atualmente. Então, não se dispõem a manter relações que lhes parecem desagradáveis.

De qualquer maneira, o rompimento de relações amorosas estáveis é um importante fator de estresse que pode contribuir para o desencadeamento de estados de crise. Estudos indicam que os problemas que os parceiros enfrentam, por conta das relações conflituosas, podem influenciar no desenvolvimento ou manutenção de transtornos psicológicos, como, por exemplo, depressão e ansiedade. Porém, poucos são os profissionais que estudam e desenvolvem trabalhos sobre terapia de casal. Essa questão, então, merece ser discutida.

A terapia cognitivo-comportamental oferece um modelo eficaz para o manejo dos problemas conjugais e melhoria da satisfação dos parceiros com seus relacionamentos. Pode-se afirmar que os principais objetivos da terapia cognitivo-comportamental, no tratamento de casais em conflito, são o manejo dos pensamentos e das emoções inadequados, a modificação da comunicação ineficiente e o desenvolvimento de estratégias para a solução de problemas cotidianos. Outros procedimentos utilizados são as alterações de comportamentos problemáticos.

É comum que, inicialmente, apenas um dos parceiros procure ajuda. Este é orientado sobre como agir, de acordo com a situação matrimonial que vivencia. Quando

há a adesão de ambos, o casal é avaliado, através de entrevistas e questionários. Após, são realizadas sessões individuais com cada um dos parceiros, sendo alternadas por sessões com o casal.

Resumindo: através da Terapia Cognitivo-Comportamental, é possível ajudar casais a construírem um relacionamento equilibrado e harmonioso.