

Grátis

TESTE A SUA INTELIGÊNCIA

Puzzles, Jogos e Passatempos

TESTES DE INTELIGÊNCIA PARA AS FÉRIAS HOJE 1º vol.

Passatempos e quebra-cabeças para levar para a praia

SUDOKU

O jogo mágico dos números

200 EXERCÍCIOS POR APENAS MAIS 3 EUROS

LIVRO DE SUDOKU

SÁBADO

N.º 65 - 29 DE JULHO A 4 DE AGOSTO DE 2005 - € 2,75

Prepare-se para as filas do Verão

PERDER A CABEÇA AO VOLANTE

- Conheça os casos mais graves e aprenda a reagir nas situações mais frequentes
- Teste que tipo de condutor você é

00065

5 607727 043492

A PREPARAÇÃO DA CANDIDATURA



O dia-a-dia de Mário Soares aos 80 anos



RELAÇÕES. QUANDO RECORRER A UM ESPECIALISTA

A MODA DA TERAPIA DE CASAL

As discussões, o stresse ou a dificuldade de viver em comum podem acabar com um casamento. Há cada vez mais portugueses a pedir ajuda. **Por Vanda Marques**

Os sintomas são antigos, a popularidade da terapia em Portugal é que é recente. Se o casamento já entrou naquela fase dos berros, de discussões por tudo e por nada, ou, pior ainda, de um silêncio permanente e incómodo, é altura de fazer um *check up* com um especialista.

“É preciso ter muita paciência e vontade de entender o outro. Quando cada um se fecha no seu castelinho e tem a atitude de ‘prestem-me vassalagem’ torna-se muito complicado”, diz à SÁBADO a terapeuta de casal Catarina Mexia, cada vez mais solicitada para resolver as crises.

Não foi preciso muito tempo para Nuno Sousa, de 32 anos, tradutor e intérprete, identificar os sinais de alerta. No quarto mês de casamento, desafiou a mulher para um

Cerca de 75% dos casais americanos que fazem terapia registam melhoras

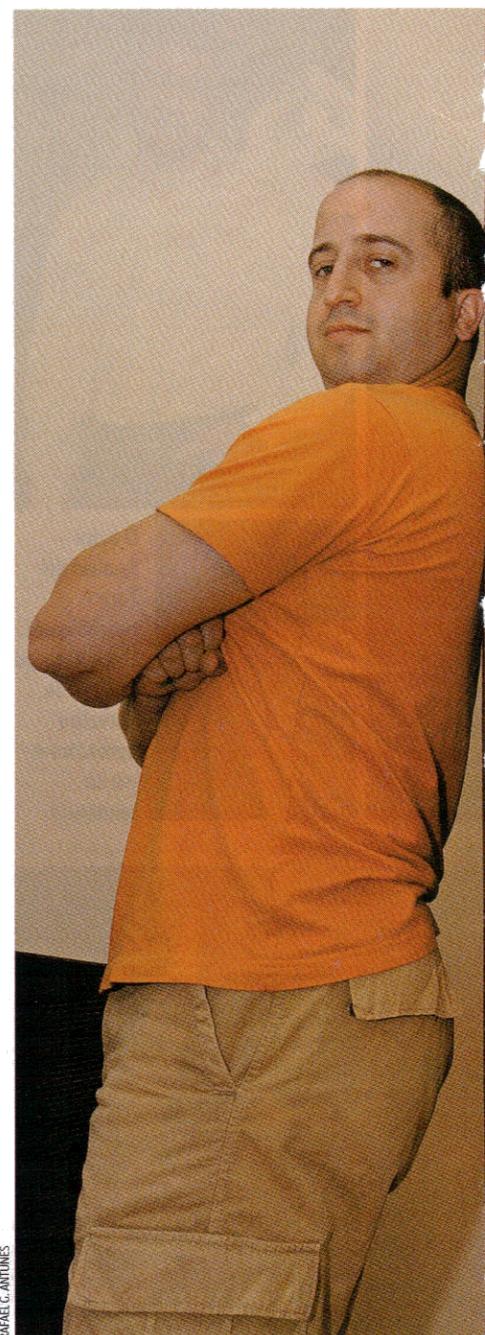
tratamento. “Fui falar com um psicólogo que faz terapia de casal, volto lá para a semana, podes vir comigo ou não?”, questionou na altura. Helena, professora de português e inglês, 26 anos, achou um disparate. “Pensei que era o primeiro passo para o divórcio”, conta. Mas depois de oferecer resistência, lá aceitou ir às consultas do psi-

cólogo Joaquim Quintino Aires. “Não tínhamos nenhum problema essencial entre nós, não havia falta de amor, nem choque de valores, mas havia muitos probleminhos que iam envenenando o dia-a-dia: o stresse do trabalho, as diferenças de personalidade, a nova vida de casados, e achei que a terapia nos podia ajudar”, diz Nuno. Passados oito meses de terapia, Helena e Nuno notam as diferenças. As discussões acabaram, a rotina também.

OS ESTUDOS MAIS RECENTES das universidades de Washington, da Califórnia (Estados Unidos) e de Otava (Canadá) apontam que dois anos após o final da terapia 75% dos casais regista melhorias significativas. As estatísticas ainda podiam ser mais animadoras se os casais não se lembrassem do terapeuta quando já é demasiado tarde. “Costumam esperar em média seis anos de desgaste para depois pedirem ajuda”, diz ao jornal *The New York Times* John Gottman, professor de Psicologia da Universidade de Wa-

shington. Apesar de não haver números em Portugal, os especialistas referem que a realidade é semelhante. Mas há uma boa notícia: cada vez mais casais recorrem à terapia.

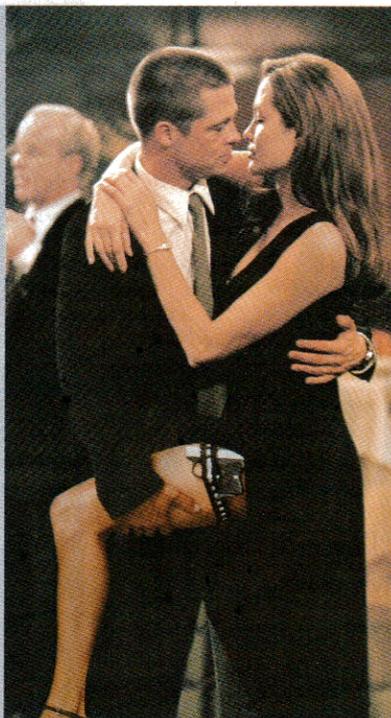
O terapeuta de casal assume um pouco o papel de tradutor, explica Joaquim Quintino Aires. Ouve as queixas de ambos, inter-



RAFAEL C. ANTUNES

preta o caso e detecta a origem dos problemas. “A terapia de casal tem como objetivo permitir que os casais encontrem um local onde se sintam confiantes para conversar sem entrarem em discussão”, sublinha a terapeuta Catarina Mexia.

As sessões duram, em média, 1 a 2 horas. Podem ser semanais ou com intervalos de 15 dias. Não há guião. O casal começa a falar livremente sobre os pontos fracos da relação. E às vezes chega a um veredicto: já não há nada a fazer. “A terapia não serve só para juntar casais, pode também permitir



Em *Mr. and Mrs. Smith*, Brad Pitt e Angelina Jolie são um casal em ruptura que faz terapia



Brad Pitt e Jennifer Aniston procuraram ajuda, mas acabaram por se divorciar em Janeiro



Bill Clinton e a mulher, Hillary, fizeram terapia de casal após o escândalo Lewinsky

Nuno e Helena Sousa estão na terapia de casal desde Dezembro e dão-se muito melhor

uma separação madura”, refere Catarina Mexia.

Seis anos de tédio foram mais que suficientes para Mr. e Mrs. Smith (Brad Pitt e Angelina Jolie), os protagonistas da comédia ainda em cartaz, começarem a terapia. Para dar mais pimenta à história, concluíram que afinal o problema era tudo menos desgaste. Ambos levavam uma vida paralela: assassinos de organizações concorrentes.

Quando o terapeuta pergunta se “têm segredos?”, surge um silêncio constrangedor.

Fora do cinema, Brad Pitt também procurou ajuda para resolver uma desavença grave com a mulher (a actriz Jennifer Aniston): ter filhos ou não. Brad queria, Jennifer nem por isso. Depois de algumas sessões, sem resultado, divorciaram-se em Janeiro de 2005.

O ANTIGO PRESIDENTE norte-americano Bill Clinton e a mulher, Hillary, também passaram pelo consultório por outros mo-

SINAIS DE ALERTA

- **Mais tempo em desacordo do que em harmonia**, estar triste e desconfortável com a relação
- **Discussões muito longas** e frequentes sobre tudo: banalidades e questões mais sérias
- **Desrespeito mútuo**, gritar ou chamar nomes em discussões com regularidade
- **Dificuldade em comunicar**, em ser ouvido e em ouvir o outro
- **Silêncios longos**, e frequentes: falta de comunicação cria muita frustração no casal
- **Ciúme excessivo** e falta prolongada de desejo sexual

tivos: quando o célebre *affaire* com a estagiária da Casa Branca, Monica Lewinski, foi conhecido em Janeiro de 1998.

A infidelidade é um dos problemas mais frequentes dos casais que procuram ajuda, diz Catarina Mexia. “Quando já acabou o caso amoroso com outra pessoa, retomar a confiança no marido ou na mulher é difícil, tem de se construir um novo estilo de relação.” Mas o maior problema é mesmo o fracasso na comunicação. “Muitos casais queixam-se de que o companheiro não os entende nem ouve.” A terapeuta Cláudia Moraes concorda e ensina um exercício muito simples: “Conversarem durante 15 minutos sem telemóveis, televisão ou familiares, é importante. Mas para funcionar, o casal tem de dividir o tempo entre si, abordar apenas temas que dizem respeito às suas necessidades e não trivialidades.”

Os recém-casados têm alguma dificuldade em adaptar-se à nova vida. Helena e Nuno passaram por isso. “Viver com uma pessoa 24 horas por dia é um verdadeiro desafio”, desabafa ela. As pequenas diferenças de ambos tornaram-se enormes. Helena confessa que é um pouco desarrumada, mas não tanto como o marido. “O verdadeiro problema nem era a roupa, eram outras coisas de que não conseguíamos falar.” Como são teimosos, era muito difícil chegar a acordo. Agora, já aprenderam a lição: ceder um pouco e falar. Sem medo e sem berros. ■