

Entrevista com Elda Elbachá concedida ao Caderno 2 do Jornal Á Tarde em 19 de Fevereiro de 2006

Jornalista: Márcia Ferreira Luz

Comportamento

A relação no divã

Terapia de casal é uma saída para eliminar e até prevenir o caos no namoro ou casamento

“As pessoas querem uma relação pronta e isso não existe. Muitas vezes, a relação desgasta e o afeto não, dificultando ainda mais as coisas. Nesse caso, o acompanhamento pode ajudar muito”. O depoimento é da terapeuta infantil Josieda Amorim, que, em junho do ano passado, decidiu fazer terapia de casal na companhia do marido, o engenheiro Francisco. Casados há seis anos, eles tinham questões que não deram conta de resolver sozinhos e recorreram a uma especialista.

“Acho que o importante da terapia é discutir o conflito e preservar o afeto. A terapia faz com que a gente escute e viva a relação com um novo ponto de vista, que não é o pessoal”, comenta Josieda. No caso dela, o processo surtiu bons efeitos: confirmou a escolha pelo marido e deu suporte para que reconhecessem as limitações para tratar determinados assuntos a sós.

“Há temas que reservamos para a terapia. Também aprendi que alguns assuntos não são da minha competência, mas do outro, e é ele quem precisa resolver”, comenta.

Brigas, impaciência, falta de admiração, perda da atração sexual e repetição de situações que magoam o parceiro são sintomas de que há algo a ser revisto. Se os dois não conseguem solucionar os problemas à base de uma comunicação saudável, se acusações e tentativas de controlar um ao outro são mais fortes do que carinho e respeito, a figura do terapeuta pode ser apaziguadora.

Assim aconteceu com a professora Fátima Garcia – nome fictício para preservar a identidade da entrevistada. Casada há dez anos, ela resistiu quando o marido propôs a terapia de casal. Só aceitou visitar a especialista quando sentiu o risco da separação. “Eu queria qualquer coisa que me ajudasse”, diz ela.

O mais difícil foi encarar a primeira sessão e expor assuntos pessoais na frente de uma terceira pessoa. Ao longo de um ano de encontros, porém, os avanços surgiram graças às conversas com a terapeuta. “O diálogo se abriu. Passamos a entrar em assuntos que há muito tempo não falávamos”, frisa.

Há um ano, o casal resolveu suspender as sessões e se comprometeu a manter as conquistas. “A gente queria ver como era se virar sozinhos”, comenta. Os benefícios foram tão positivos que Fátima indicou o caminho para uma amiga que também vivia uma crise. A amiga começou sozinha, pois o marido resistiu no início. “Hoje, estão indo juntos, e ele está adorando”, ressalta.

Palavra de especialista

Psicoterapeuta sistêmica de casal, família e individual, Elda Elbachá é também diretora e professora do curso de formação nessa especialidade oferecido pelo Centro de Estudos da Família e Casal (Cefac).

Com 16 anos de clínica sistêmica de relacionamento, ela fala da problemática que envolve a decisão de fazer ou não uma terapia de casal, do momento ideal e da mudança de comportamento em relação à iniciativa em prol da preservação de vínculos.

A TARDE – Como identificar a necessidade de fazer terapia de casal?

Elda Elbachá – Quando os casais tentam solucionar entre si demandas relacionais, porém, sentem que esses conflitos retornam à cena da relação, significa que estão impotentes para lidar sozinhos com esses conteúdos. Reconhecer as impotências e os impasses da relação é o primeiro passo para buscar a terapia de casal.

Quais os problemas mais freqüentes levados ao consultório?

Questões de desidealização do outro. Existe uma tendência de buscar nos parceiros personagens idealizados, e as pessoas acabam tragando o outro para um núcleo de críticas que as impedem de viver a diferenciação de self de cada um. Outro campo de problematização são questões do poder nas relações: casais simétricos e competitivos ou casais complementares que aprisionam os parceiros em ordem e papéis rígidos.

Como propor terapia às pessoas que resistem a ela?

O primeiro passo é não culpar o outro e não esperar que apenas ele construa mudanças. É preciso convidar o outro para, juntos, cuidarem dos sistemas problemáticos que construíram. Podem fazer uma primeira sessão e, depois, decidirem se continuarão ou não.

Quanto tempo pode durar o processo de terapia de casal?

O tempo para dissoluções e ressignificações do sistema de problemas é bastante pessoal e está interconectado ao tempo que cada casal precisa para sentir-se transitando de uma esfera de dilemas para outra onde o sentimento é de reconstrução de significados e mudanças. Um ano de processo terapêutico semanal é um bom e profundo caminho.

Qual é o papel do terapeuta?

Construir um espaço de conversação intersubjetiva, uma abertura para um diálogo emocionalmente maduro e profundo que permita ao casal construir e reconstruir significados sobre o que pensam, sentem e vivenciam. Além de proporcionar melhor compreensão dos limites e favorecer a construção da cumplicidade, da entrega e da intimidade.

A terapia funciona sempre para reerguer casamentos com problemas?

Os casais que vivenciam dilemas psicoemocionais e relacionais profundos caminham por uma espiral de perdas de afetividade, cumplicidade, intimidade, sexualidade, sentido e esperança. Diante disso, podem entrar em um estágio de divórcio emocional profundo que, muitas vezes, não existe mais o que resgatar ou reconstruir.

A terapia é útil para tratar e trabalhar preventivamente com casais que estão em algum ponto resgatável do espiral de perdas. Caso contrário, pode ser um instrumento para permitir e efetivar a separação.

Quem toma a iniciativa de procurar a terapia, o homem ou a mulher?

Culturalmente, a mulher é mais estimulada a representar esse lado da sensibilidade e da complexidade, ao passo que ao homem cabem os valores da racionalidade e do pragmatismo. No entanto, ao longo dos meus 16 anos de clínica sistêmica de casal, tenho observado o movimento dos homens na direção de tomar iniciativas em prol da preservação de vínculos.

Qual o melhor momento e o mais crítico da terapia?

Um dos melhores momentos é a decisão de fazê-la, pois simboliza a renovação de esperanças e a reafirmação de compromissos. Outro momento é quando o casal sente que a relação suaviza, harmoniza e ressignifica de forma profunda. O crítico é quando os casais atuam no setting terapêutico com cenas desqualificantes e desconfirmantes um do outro, sinalizando o padrão sofrido e destrutivo da relação.