

## Consulta de Casal

### Questões Frequentes

#### **As crianças são envolvidas na consulta?**

A consulta de casal só envolve os dois elementos do casal.

#### **Quais são os tipos de problemas que usualmente o casal refere na consulta?**

Algumas das referências mais comuns incluem:

- Dificuldades de comunicação
- Constantes discussões
- Necessidades emocionais insatisfeitas
- Preocupações financeiras
- Conflitos relacionados com as práticas parentais

Embora estes problemas sejam comuns à maioria dos casais, o que acontece nos casais que solicitam apoio, é que não têm conseguido resolver positivamente estas questões.

Outros casais procuram ajuda devido a um momento de crise na sua relação como por exemplo a existência de uma relação extra-conjugal, aparente perda de afecto e carinho, um acontecimento traumático como uma doença ou perda de um ente querido.

#### **Qual é o procedimento do técnico?**

Muitos dos técnicos, durante ou depois da primeira entrevista, pedem o preenchimento de um questionário que tem como objectivo sistematizar informação sobre os problemas do casal e como cada um os vê e a história da relação.

---

No final da primeira consulta, o casal tem a oportunidade de decidir se deve aceitar as recomendações do técnico acerca da continuidade de intervenção ou não, tendo em conta as explicações dadas sobre o funcionamento do processo. Quando o casal prossegue para a intervenção, terá a oportunidade de observar que o técnico agirá como um mediador, que tenta clarificar mal-entendidos na comunicação; o técnico irá ajudar o casal a considerar formas alternativas de lidarem com determinados problemas, oferecendo novas perspectivas.

### **Será uma fase que estamos a passar ou realmente precisamos de ajuda?**

Se os problemas na vossa relação persistem, ou se não conseguem resolvê-los de forma que seja satisfatório para os dois, não esperem para procurar ajuda.

Os problemas são mais facilmente resolúveis antes de se tornarem maiores e enquanto existem ainda sentimentos positivos no casal.

### **Somos pessoas inteligentes.**

#### **Porquê que não conseguimos resolver os nossos problemas?**

Os sentimentos estão a um nível diferente da lógica e nem sempre podem ser resolvidos a nível intelectual. Por vezes, uma terceira parte objectiva é necessária para mediar o conflito ou para ajudar a clarificar o que o problema significa para cada um dos parceiros.

### **Penso que os meus problemas pessoais estão a criar tensão na relação.**

#### **Devo solicitar ajuda só para mim ou devemos solicitar os dois?**

Inicialmente, é provavelmente melhor os dois procurarem ajuda. Isto poderá, de facto, ajudar o seu parceiro a compreender melhor as suas dificuldades. Poderá, também, ser útil para o técnico ouvir a percepção dos problemas por parte do seu parceiro.

No final, o técnico poderá recomendar intervenção individual ou no casal.

---

## **Se procurar a Consulta de Casal quer dizer que a nossa relação chegou ao fim?**

Não. Algumas pessoas receiam que a procura de ajuda possa ser um sinal de falhanço. Isto é lamentável porque é preferível que a intervenção ocorra antes do(s) problema(s) tomarem proporções exageradas.

## **A Intervenção no Casal é sempre um sucesso?**

A resposta para esta questão depende da forma como definimos “sucesso” e as nossas razões para iniciar o processo terapêutico. A decisão sobre a separação ou sobre manterem-se juntos pode ser vista como um sucesso dependendo do casal e da situação.

Na consulta de casal poderá compreender-se melhor e ao seu parceiro e decidirem se são capazes para realizar mudanças na vossa relação.

## **Quanto tempo demora a intervenção?**

O tempo de intervenção varia dependendo da natureza do problema. Este tópico é discutido na primeira consulta com o técnico.

## **Eu e o meu parceiro estaremos na consulta juntos ou separados?**

Alguns técnicos preferem ver cada parceiro em separado no início da intervenção e posteriormente passam a estar com o casal em simultâneo.

Outros técnicos preferem estar, desde o início, com os dois elementos do casal.

## **Nós já nos decidimos separar.**

### **Poderá a Consulta de Casal ajudar-nos?**

Se já tomaram a decisão de se separarem, provavelmente existirão assuntos que ainda terão de resolver e decisões que ainda terão que tomar. A consulta de casal poderá auxiliar a estabelecerem estas decisões. Algumas das decisões que um casal que se irá separar incluem:

- Quem ficará com o poder parental das crianças?
  - Como irá a família alargada reagir?
  - O que acontecerá com os nossos amigos?
-

- Como eu/nós iremos organizar financeiramente?
  - Como iremos dividir as nossas posses?
  - Como lido com os meus sentimentos de raiva, solidão e falhanço?
-