

# SOS Détresse

## O amor precisa de uma linguagem própria

A comunicação desempenha um papel importante nas relações interpessoais e na relação de um casal em particular.

## Porque é que a comunicação é tão importante para o casal?

Devido às mudanças sociais das últimas décadas, nós dispomos de uma grande liberdade individual para moldar as nossas relações. As ideias mudaram em relação ao papel que concerne ao homem e à mulher, deixou de haver normas exteriores rígidas. Somos obrigados, todos os dias, a redefinir as mesmas no seio do casal. Devemos promover constantemente o diálogo. Só através do diálogo se pode desenvolver uma relação equilibrada. Contudo, o casal deve aprender a estabelecer um verdadeiro diálogo e uma comunicação aberta e autêntica. Com certeza, que não podemos mudar de um momento para outro a cultura de comunicação ou de disputas. É preciso tempo e paciência de parte a parte.

Muitos pensam que o amor verdadeiro significa que se compreendem sem palavras e que o parceiro ou parceira é capaz de adivinhar todas as necessidades da outra parte. Não é assim tão simples. Tais expectativas podem conduzir a desilusões ou mal-entendidos. Como é que pode ser de outra forma? Cada pessoa tem as suas próprias experiências, ideias e expectativas acerca da relação. As nossas experiências levam-nos a criar e idealizar um «mapa geográfico das nossas relações». Nós temos este mapa na cabeça quando procurámos reencontrar-nos na relação com o nosso cônjuge. Com este mapa, nós «lemos» o comportamento da outra parte e pensámos que o compreendemos, mas normalmente estamos errados. Com frequência, somos conduzidos pelas nossas expectativas e interpretações daquilo que percebemos, sem nos darmos conta que o nosso ponto de vista não corresponde ao dos outros. O «mapa geográfico» do parceiro ou parceira pode ter um aspeto completamente diferente.

## Uma relação ativa precisa de uma comunicação ativa

As relações estão em constante movimento. Devemos adaptar-nos constantemente às exigências externas, porque estamos numa nova fase da nossa vida, porque mudámos de emprego, porque mudámos ou porque a família aumentou com um nascimento. Da mesma forma, cada pessoa evolui no plano pessoal. Para evitar que nos afastemos, em vez de aproximarmos e amadurecermos juntos, é importante comunicar de forma honesta e aberta e aprender a conhecer bem a outra parte. É mais fácil desfrutar a

vida em conjunto, se conhecemos bem o «mapa geográfico» do nosso parceiro ou parceira e se aprendemos a ver o mundo através do olhar do outro ou outra. Desta forma, não andaremos constantemente ao pé coxinho, nem meteremos os pés pelas mãos na relação.

## **Qual é o benefício de uma boa comunicação?**

Graças a uma partilha viva e persistente, somos mais sensíveis às reações e reflexões do nosso parceiro ou parceira. A comunicação autêntica, na qual revelámos também as nossas feridas e cicatrizes, cria a intimidade, a solidariedade e a confiança. Sentimo-nos mais seguros na nossa relação se podermos revelar quem somos.

A comunicação positiva cria uma atmosfera favorável para a resolução positiva de conflitos. É-nos mais fácil falar daquilo que nos desagrada. Assim, não se permite que a cólera se acumule por muito tempo nem expluda numa grande discussão. Quando as divergências e os problemas aparecem, o casal é capaz de encontrar em conjunto as melhores soluções. Através de uma comunicação aberta e autêntica é mais fácil tomar decisões e agir. As soluções podem até surgir de forma espontânea sem que tenhamos que as procurar desesperadamente.

Se compreendermos bem a outra parte, e a sua maneira de se fazer entender e de entender o mundo, podemos mais facilmente ajustarmo-nos em caso de conflitos. Da mesma forma, os acontecimentos difíceis de gerir, como a morte de uma criança, a perda de emprego ou outras crises graves, podem ser aceites mais facilmente se tivermos aprendido a revelar-nos um ao outro. Assim, o casal não deve sofrer inutilmente por causa destes acontecimentos. Pelo contrário, a coesão do casal pode ser reforçada quando ambos passam juntos por tais provações.

Escutar o outro também alarga as nossas perspetivas. Ao revelar-nos para o outro, aprendemos a conhecer-nos melhor, como se estivéssemos à descoberta de nós próprios. Saber exprimir em palavras aquilo que se passa na nossa vida torna-nos mais conscientes do nosso mundo interior. Tornámo-nos responsáveis pelas nossas ações, seja com nós próprios ou com os outros.