

# SOS Détresse

## Saber resolver os conflitos

As disputas, os conflitos, os desacordos fazem parte da vida de um casal. Cada casal procura naturalmente resolver os conflitos de forma pacífica e construtiva. Mas, muitas vezes, tal não acontece. Somos capazes de nos magoar um ao outro, de gritar, criticar, acusar e tentar culpar o nosso parceiro ou parceira. Realçamos as fraquezas da outra parte e tentámos mudá-la. Regressámos sempre a velhas histórias, agarrados à nossa forma de ver as coisas, a ver se temos razão. Ou então, não dizemos aquilo que nos incomoda, até que explodimos furiosos. Por vezes, reagimos de forma muito violenta a pormenores que não nos deviam incomodar, porque nos sentimos ofendidos e desvalorizados pelas críticas da outra parte. Começamos a justificar-nos e a defender-nos.

Com certeza que a maioria das pessoas procura evitar o conflito. Não gostámos daquilo que nos transformámos durante uma discussão, em especial na nossa relação, na qual aspirámos à harmonia e à segurança e não aos conflitos e às injúrias. Quantas vezes constatámos que não é fácil mudar a nossa atitude perante o nosso parceiro ou parceira? Assim, encontrámo-nos com frequência no mesmo caos emocional, o que é absolutamente normal. Os maus hábitos são difíceis de abandonar até aprendermos um novo comportamento, mais adequado, que nos ajude a considerar algumas soluções. A atitude adequada para enfrentar as diferenças de opinião não é inata, por isso é que reagimos quase sempre da mesma maneira nas situações de conflito. Mas isso leva-nos sempre ao mesmo resultado e nunca traz a devida solução para o conflito.

De modo a encontrarem juntos uma solução, o mais adequado é averiguar o que queremos um do outro e como vamos fazer a nossa vida juntos. Quando tomámos em consideração as nossas necessidades e as dos outros, assim como as exigências decorrentes da nossa vida de casados - o que é provavelmente o mais difícil - podemos ter acesso a uma solução satisfatória para ambas as partes. Deste modo, as diferenças até podem ser enriquecedoras para a relação.

## Como analisar e resolver bem os conflitos?

Em primeiro lugar, é necessário criar um **espaço para a gestão de conflitos**. As diferenças de opinião devem ser esclarecidas no seio do casal. Os mal-entendidos podem acontecer com frequência devido à pressão do tempo. Quando é necessário encontrar um caminho em comum, devo concentrar toda a minha atenção em mim e na outra pessoa. Isto é impossível se estou a pensar naquilo que devo fazer no dia

seguinte em casa ou no trabalho. Precisámos de tempo e de um ambiente tranquilo para nos abirmos à outra parte para conversar e escutar.

**Um conflito só pode ser resolvido pelas duas pessoas envolvidas.** Muitas vezes, duas pessoas estão em desacordo porque uma terceira pessoa está envolvida no conflito. Podem ser as crianças, os amigos, os pais ou os colegas. Normalmente associámo-nos a um cúmplice ou a um 'advogado' que toma o nosso partido, em vez de nos ajudar a abrir-nos para o outro. Assim, evitámos, muitas vezes, mostrar as nossas vulnerabilidades e defender as nossas necessidades.

**Para que um conflito não termine de forma dolorosa, pode ser útil aplicar alguns conselhos de psicologia da comunicação. Eles são simples e permitem gerir melhor a comunicação em situações de conflito:**

### **Mantenha-se no momento presente**

Se existe um conflito entre nós, é inútil discutir o que foi ou o que será. O passado não pode ser alterado e o futuro é desconhecido. Falar de outros tempos afasta-nos daquilo que se passa no momento. É possível uma comunicação construtiva se tivermos estas questões em mente:

Como me sentiria na tua pele? Como é que se sentem na minha presença? O que é que queremos? Como nos comportámos um com o outro?

As respostas as estas questões levam-nos a encontrar soluções em comum.

### **A atitude de “querer compreender”**

Frequentemente, os comportamentos nocivos e destrutivos são provocados pelas nossas feridas e pelo nosso medo de sermos feridos novamente. Por vezes, os sentimentos de vergonha ou de culpa podem bloquear-nos. Para manter um diálogo aberto, é útil não interpretar de forma pessoal e imediata as palavras e os atos da outra parte, nem os interpretar como um ataque ou uma crítica. É aconselhável verem a situação em conjunto e perceberem o que está realmente na origem de tal comportamento ou de tais palavras.

Mesmo nas situações difíceis em que não compreende, de forma alguma, outra atitude, é aconselhável tentar perceber se existe uma intenção positiva em tais palavras ou atos que possa ser benéfica.

### **Críticas e expectativas**

Uma das regras mais importantes da comunicação num casal, em especial quando surgem os conflitos ou os diferendos, diz respeito às críticas e às expectativas.

De acordo com esta regra, em vez escolhermos expressões baseadas em críticas, devemos procurar reformular a ideia em termos de necessidades e expectativas. As acusações são um veneno para as relações. Elas constituem um obstáculo quando se procura encontrar uma solução para um problema. Estas acusações estão normalmente ligadas a eventos negativos do passado que não é possível alterar, de

modo nenhum, mas que auguram um mau futuro, porque não conseguimos expressar com clareza aquilo que desejamos no amanhã.

Expressar as nossas necessidades e expectativas é mais positivo do que dizer à outra parte aquilo que nos aborrece e que desejamos mudar. Os nossos desejos podem ser formulados de diversas formas: *ficarei feliz se... eu espero que... gostaria que... para mim é importante que...*

## **Criticar o comportamento e não a pessoa**

Por vezes, a crítica pode ser apropriada e justificada. Para que a crítica seja aceite e conduza a mudanças positivas, é importante criticar de forma concreta o comportamento que nos incomoda. Muitas vezes, durante uma discussão, dizemos coisas que criticam a pessoa como um todo: *“como pudeste ser tão estúpido?”* ou *“tu és incapaz de fazer as coisas bem-feitas!”*. Deste modo, quem é criticado sente-se desvalorizado, magoado e atacado. Depois disto será quase impossível para ele aceitar as críticas e procurar melhorar. Ao formular uma crítica deve substituir-se as acusações vagas, tais como: *“tu és negligente!”*, por descrições concretas, como: *“à noite, depois do jantar, não levantas a mesa, nem vais despejar o lixo. Incomoda-me, sinto-me mal numa cozinha desarrumada e depois tenho que me levantar cedo para limpar as tuas coisas. Ficaria muito feliz se, no futuro, tu...”*

## **As generalizações matam a comunicação**

*“Tu deves sempre...”* e *“Tu nunca fazes...”*. São frases que nunca gostámos de ouvir da parte do nosso parceiro ou parceira. Os termos “sempre” e “nunca”, raramente são verdadeiros em relação ao comportamento. Assim como as alegações, estas expressões fecham a porta às melhores soluções. Quando somos confrontados com tais palavras, deixamos de estar disponíveis para uma discussão, nem queremos escutar aquilo que outra pessoa tem para nos dizer. Contudo, é muito mais fácil aceitar os argumentos e os desejos do nosso parceiro, ou parceira, se existir uma descrição específica dos incidentes que provocaram a sua irritação, evitando as generalizações.

## **O valor de ser apreciado**

Com todas as críticas que dirigimos ao nosso parceiro, ou parceira, muitas vezes esquecemo-nos de valorizar aquilo que ele ou ela nos dá, que já fez ou mudou até agora. É inútil desvalorizar-nos com críticas mútuas. Uma discussão só é válida e construtiva quando demonstrámos reconhecimento e apreço pelos outros.

Estas regras de comunicação não são apenas válidas no seio de um casal, elas servem também para serem aplicadas em qualquer discussão.

