

SOS Détresse

Crise conjugal - O amor em perdição

As minhas necessidades não têm importância na nossa relação.

Vivo numa jaula (dourada).

Na nossa relação há sempre discussões, magoámo-nos constantemente.

Os ciúmes destroem o nosso casal.

A minha relação põe-me doente!

Não sei se o meu casal ainda tem um futuro.

O meu parceiro não me ouve e não cuida de mim.

Em nossa casa é o silêncio total, não temos mais nada para conversar.

Sinto-me ultrapassada, o meu cônjuge não me apoia.

Vivemos em mundos diferentes. Já não nos conseguimos encontrar.

Sinto uma raiva enorme do meu cônjuge.

Sinto-me constantemente ignorada/o pelo meu cônjuge.

Já não temos relações íntimas há muito tempo.

Todas as relações de casal enfrentam crises. Mesmo quando o amor é ainda muito forte no início, é normal haver disputas e conflitos numa relação conjugal, assim como crises relacionais no seio das quais um parceiro ou ambos consideram uma separação.

Existem diferentes razões que explicam que o casal atravesse um período tempestuoso. Por exemplo, as **condições de vida que mudam** podem, com o tempo, fazer com que os parceiros se percam, porque cada um tem diferentes ideias e objectivos mas também porque cada um reage de forma diferente às mudanças. O casal sente-se **cada vez mais determinado pelas condições externas** na sua coabitação. Moldar o seu casal e a sua forma de viver é cada vez menos possível.

As condições externas podem ser, entre outras:

- As dificuldades financeiras e a pobreza, a precariedade do emprego,
- Uma doença grave e/ou a necessidade de cuidados de um dos dois parceiros,
- A morte ou a doença grave e a necessidade de cuidados do seu filho ou do(s) seu(s) progenitor(es),
- O trabalho enquanto tal, bem como as exigências do mercado de trabalho quanto ao desempenho, à flexibilidade profissional e à disponibilidade permanente,
- A distância física numa relação à distância,
- A migração, a situação de estadia irregular, a perda da sua pátria.
- Os acontecimentos positivos tais como o nascimento de um filho, uma promoção profissional, a partida para a reforma.

É justamente nos momentos difíceis **que nos falta muitas vezes a força e a capacidade de nos ocuparmos do nosso parceiro/a e de ter em consideração as suas necessidades.**

Uma crise pode também ocorrer quando já não há mais mudanças, quando a coabitação se tornou uma rotina e o aborrecimento assumiu um grande lugar porque há uma falta de amor, de vitalidade e de intimidade do casal. Por vezes são **conflitos por resolver** que são descarregados durante a crise - **tensões que se tornaram insuportáveis, ao longo dos anos.** É provável que as necessidades pessoais tenham sido negligenciadas durante um determinado tempo e que até tenham sido postas de parte para que houvesse uma certa harmonia na relação do casal. Um dos dois parceiros não vive para si, mas pelo contrário vive apenas pelo outro. Por vezes para sair de uma relação conjugal constrangedora e complicada, **não se deve evitar uma crise.**

Será a crise a possibilidade de uma mudança de rumo?

Uma crise significa que a situação actual, tal como é vivida, já não é suportável. Ela demonstra que houve uma mudança, para o casal ou apenas para um dos conjugues. Isto exige uma adaptação das pessoas, na sua atitude, nas suas ideias, no seu comportamento e sobretudo na sua relação com o seu parceiro.

É muito importante confrontar a crise em vez de se esquivar dela. As crises exigem muita força, elas exigem muitos esforços e por vezes a situação parece não ter saída. Ao mesmo tempo, ela é uma oportunidade para uma mudança de rumo na relação conjugal. Se um casal consegue ultrapassar uma crise e manter-se unido, os conjugues tornar-se-ão então mais fortes e a sua relação será então mais rica. Para cada um dos parceiros, uma crise assim pode implicar que se cresça dado que a crise obriga a conhecermo-nos melhor e a ter em consideração as nossas necessidades.

O que não queremos...

Qualquer que seja a razão da crise, é muito provável que a um dado momento, se forme um ciclo vicioso. O conjugue pode sentir-se negligenciado e desvantajado de uma forma ou de outra, e irá reagir a isto com irritabilidade, acusações e críticas. Estas acusações serão ressentidas como dolorosas e injustas pelo parceiro e ele irá então preferir retirar-se, ou passar ao contra-ataque. Se, neste ponto crucial, não nos

dermos ao trabalho de conversar sobre a questão, há um risco muito elevado de nos continuarmos a magoar e a denegrir mutuamente.

Se o casal não aborda a crise ou se não procura ter uma discussão honesta, a relação pode falhar, levando a uma separação dos parceiros. A ruptura é muito devastadora para todas as pessoas envolvidas, nomeadamente para os filhos em comum. Ela pode criar danos inúteis. Por vezes, é necessária uma separação para libertar-se das circunstâncias que já não são suportáveis.

Quandos as disputas são muito violentas, pode haver insultos entre os parceiros e violência física. A violência nas relações é frequente, infelizmente. Ela destrói as famílias, as relações, e sobretudo as pessoas. **Se na sua relação, sofrer de golpes e insultos, se se sentir constantemente submisso(a), rebaixado(a) e controlado(a) pelo seu parceiro(a), então já não se trata de uma crise da relação. Neste caso, você e o seu parceiro(a) precisam de ajuda com urgência!** O tema da violência e dos maus tratos requer uma atenção particular e é portanto tratado num texto á parte.

Quer sejam discussões contínuas ou tensões perpétuas, podemos ficar doentes quando temos de reconhecer sempre que falhámos quando tentámos resolver conflitos, ou quando os tentámos evitar. Refugiar-se no álcool e também cair em depressão ou sofrer de problemas psicossomáticos pode ser a consequência de conflitos relacionais por resolver.

O que podemos fazer para nos reorientarmos ?

A nossa capacidade enquanto casal para resolver bem as crises, depende da **nossa forma de comunicar, da forma como nos ocupamos um do outro e da capacidade de escutar**. A razão pela qual já não nos conseguimos orientar é que, muitas vezes, procuramos na outra pessoa a razão do nosso mal estar e da nossa insatisfação. Fazemos com que a nossa satisfação dependa do comportamento do nosso parceiro, daquilo que esperamos do seu comportamento. Muitas vezes, criticamos o nosso parceiro e acusamo-lo, em vez de **simplesmente lhe dizermos aquilo que desejamos**.

É talvez útil falar com alguém sobre a sua relação, alguém que seja neutro em relação à mesma. Poderá ser um bom amigo ou uma boa amiga, que você e o seu parceiro conheçam bem. Os amigos podem muitas vezes ajudar-nos a ver as coisas **com outro ponto de vista** e podem encorajar-nos a falar abertamente com o nosso parceiro.

Talvez uma **chamada para a SOS Détresse** pode ajudá-lo a clarificar as suas ideias. Aqui, encontrará uma escuta atenciosa e compreensão para com as suas dificuldades. Em conjunto com os nossos colaboradores, por telefone, pode ver qual o tipo de ajuda de que precisa e que possa talvez considerar.

Muitos casais acreditam que devem ultrapassar todas as crises sozinhos. Está a tornar a tarefa ainda mais difícil do que aquilo que ela é e está talvez **a arriscar o amor de ambos**. Em situações bloqueadas, para as quais todas as tentativas de solucionar falham ou levam a grandes discussões, quando talvez a separação parece ser o último recurso, então uma **consulta conjugal ou uma terapia conjugal**

podem ser uma grande ajuda. Aqui, poderão ser esclarecidas quais as necessidades relacionais que são negligenciadas, o que pesa no casal e quais as possibilidades que se podem considerar. Por vezes por de trás dos conflitos conjugais e das crises conjugais escondem-se histórias pessoais e modelos relacionais aprendidos. Então, é talvez possível confrontar tudo isso com um acompanhamento profissional. No âmbito de uma terapia, os parceiros podem trabalhar para melhorar a sua comunicação e reestabelecer o contacto e a intimidade.

Se for considerado que a melhor solução para um casal é pôr um termo à relação, uma ajuda profissional pode desempenhar um papel importante de apoio ao casal para o ajudar a continuar a tratar-se de maneira respeitosa e **a evitar as ofensas ou hostilidades**. O apoio de um terapeuta pode aliviar uma separação e impedir que os parceiros sofram com isso, sobretudo os filhos. Na melhor das hipóteses, o casal pode conseguir navegar para fora da tempestade para chegar a um bom porto **e no fim reencontrarem-se de novo de uma forma valorizadora e amável**.