

# SOS Détresse

## Do casal á família

A chegada de um filho traz grandes mudanças à relação do casal. Os parceiros passam a ter menos tempo para dedicar um ao outro. Novas tarefas devem ser partilhadas e muitas vezes os pais ficam expostos a desafios até então desconhecidos. Mais tarde, é preciso pôr-se de acordo para assumir a educação dos filhos. Por um lado, os filhos constituem um enriquecimento para o casal, por outro, o seu nascimento muda radicalmente a vida dos pais. Como é preciso dedicar muito tempo à educação dos filhos, acontece muitas vezes que a relação do casal sofra porque os pais concentram-se demasiado nos filhos e negligenciam o casal. É perfeitamente normal e compreensível que a fundação de uma família leve a conflitos. Se o nascimento dos filhos coincide com a carreira profissional, os conflitos podem ser agravados pelas exigências profissionais que não respeitam de todo a vida familiar do empregado.

## A falta de intimidade

Em muitos casais a relação é entravada pela vinda do primeiro filho. Esta mudança não tem a mesma envergadura para os dois parceiros, visto que as exigências a nível de tempo e energia não são repartidas da mesma forma. O tempo de que o casal dispõe para se encontrar sozinho torna-se muito raro, sobretudo quando as crianças são pequenas. No entanto, os momentos passados a dois são indispensáveis para conservar uma esfera de proximidade e de intimidade, para ter trocas pessoais e viver uma sexualidade satisfatória. Partilhar momentos permite manter a vitalidade da relação. O mesmo acontece com os conflitos, a sua resolução e a reconciliação precisam de um espaço reservado unicamente ao casal.

## Prudência : não misturar a relação de casal e a parentalidade

É importante diferenciar o papel do casal do papel dos pais. Isto significa que o casal pode autorizar-se a reservar um espaço para si mesmo, a sair juntos ou a encontrar-se com os amigos. Durante este tempo as babysitters ou os avós podem ocupar-se dos filhos. O contacto com outras pessoas que não os pais é igualmente benéfico para os filhos.

Um casal que funciona bem necessita de um quadro definido. Isto significa que em caso de tensão, os filhos não devem ser envolvidos ou encarregues de transmitir mensagens entre os parceiros. Não só esta atitude cria conflitos de lealdade para os filhos, mas prejudica igualmente o casal porque os pontos de discussão não são

abordados abertamente. Da mesma forma, os ciúmes por causa dos filhos são prova de que a vida do casal não é realizada. Ninguém dispõe de recursos de afecto e de atenção ilimitados: podemos estar já esgotados do trabalho quotidiano ou por causa da educação dos filhos. Nestas fases, muitos homens têm tendência para retirar-se cada vez mais e a procurar reconhecimento e gratificação fora da família. Eles encontram-se mais vezes com os amigos, refugiam-se em actividades desportivas desmesuradas, no trabalho ou até numa relação fora do casal.

Quando o casal não se investe suficientemente nestas fases – o que acontece muitas vezes – os dois parceiros sentem-se negligenciados de uma maneira ou de outra. Cabe aos dois falar sobre isso, aperceber-se das suas necessidades e encontrar um acordo para gerir um tempo comum.

## **Nova repartição do trabalho e dos papéis**

Mesmo se os dois parceiros têm direitos iguais na relação e na sua profissão, acontece muitas vezes – sem que ninguém o queira – no período da educação dos filhos, que a repartição das responsabilidades seja feita de acordo com os esquemas tradicionais. Quando os filhos não são guardados desde muito cedo por alguém, é muitas vezes a mulher quem se ocupa das limpezas e da educação dos filhos. O homem vê-se agora, muito mais do que antes, ocupado por obrigações profissionais, porque deve assegurar sozinho as necessidades financeiras da família. Posto isto, os dois parceiros sentem-se frustrados. A mulher encontra-se reduzida nas suas possibilidades de evoluir na sua profissão. O homem, por sua vez, pode sentir-se afastado ou até sentir-se como uma factor de perturbação porque não participa suficientemente na vida da família. Porém, há certamente muitos pais que desejam estar disponíveis para os seus filhos. Esquecemos por vezes que se a necessidade não é satisfeita, o pai pode sentir a sensação de falta ou perda.

## **Quando o copo transborda...**

O esgotamento surge quando o casal tenta manter as condições de vida comum a que estava habituado e de manter o desempenho a 100% em todos os domínios. As mulheres podem ter a ambição de se investir na sua profissão, sendo simultaneamente excelentes na gestão do lar e na educação dos filhos e ocupando-se ao mesmo tempo dos contactos sociais ou do bem-estar dos pais e dos sogros. O stress e o esgotamento são então iminentes. Muito rapidamente, o parceiro é acusado de falhar nas suas ambições pessoais. As acusações mútuas agravam ainda o sentimento de não se estar á altura de cumprir as tarefas.

Este círculo vicioso pode provocar conflitos que nascem de futilidades. No fundo, trata-se muitas vezes de uma falta de reconhecimento do trabalho feito, as tarefas são repartidas de forma desigual, as ideias da relação parecem esquecidos. Os dois parceiros ficam confinados ao seu papel e não se sentem mais reconhecidos enquanto pessoas ás necessidades e valores específicos.

## **Não se pode agradar a gregos e troianos – infelizmente**

A nossa sociedade não oferece modelos suficientes para a partilha equilibrada das responsabilidades nos diferentes domínios. As exigências do mundo do trabalho, da

família e do casal são muitas vezes contraditórias e difíceis de combinar. As expectativas da sociedade em relação ao casal, as normas para sermos bons pais evoluindo simultaneamente na carreira, a ambição veiculada pelos meios de comunicação do casal e do amor romântico: tudo deve ser realizado. As condições necessárias para estes projectos infelizmente não existem.

Eis o porquê de cada casal ter de encontrar o seu modelo individual para conseguir um bom equilíbrio entre os seus próprios meios e aspirações. Importa portanto pôr-se de acordo sobre os objectivos realistas a atingir no domínio da educação e da vida em comum e sobre a repartição do trabalho. É inevitável que a vinda de um filho provoque mudanças. A vida é assim: não podemos ter tudo. Renunciar faz parte daquilo que podemos ganhar e faz parte da construção de um mundo em comum.