

SOS Détresse

O casal dos nossos dias

Mais importante mas também complexo do que nunca

Na nossa sociedade globalizada que evolui a um ritmo desenfreado, as relações do casal tomam uma importância cada vez maior. O casal é muitas vezes a única instância que nos protege e apoia, um espaço onde podemos mostrar a nossa verdadeira personalidade.

Porém, torna-se cada vez mais difícil estabelecer boas relações.

Com a mudança da sociedade, os casais vêm-se confrontados com desafios completamente diferentes dos das gerações anteriores.

Até aos anos 50, o casamento era o modelo social mais comum. Os papéis no seio do casamento estavam claramente atribuídos. O homem era responsável por subsistir às necessidades materiais e a mulher responsável pela educação dos filhos e pela organização do lar. Os homens e as mulheres viviam quase em dois mundos separados e as responsabilidades eram claramente definidas. O amor e o afecto não eram as bases essenciais de uma relação. Os valores tais como a lealdade e a confiança eram mais importantes e a certeza de que cada um ia fazer o seu melhor para investir no seu domínio.

Com a revolução sexual e a emancipação da mulher, a repartição tradicional dos papéis no seio do casal desapareceu. As modalidades para estabelecer ligações e fundar uma família são muito mais variadas hoje em dia. O apoio económico já não depende unicamente do homem, mas muitas mulheres trabalham por escolha ou por obrigação. Actualmente, o objectivo principal é de viver simplesmente em casal. Segue-se que a relação amorosa e o amor estão no centro das relações. A coesão do casal tornou-se, portanto, essencial para uma família se manter.

A qualidade da ligação: nova base da relação

Visto que as famílias e os casamentos não são nem soldados pela pressão da sociedade nem pelos problemas económicos, a qualidade da relação assume um lugar muito mais importante para garantir a continuidade.

Uma relação estável e feliz necessita de amor e de intimidade e deve manter-se viva. A intimidade numa relação desenvolve-se quando os dois parceiros estão prontos a abrir-se e a confiar um no outro, a aceitar e a estabelecer a proximidade. Para

consegui-lo, ambos devem mostrar-se compreensivos em relação às necessidades e pontos de vista um do outro e ambos devem ter o direito e a possibilidade de se exprimir através de trocas. Uma relação viva implica passar tempo juntos, partilhar interesses comuns, ter prazer e viver uma sexualidade satisfatória. Para conseguir uma felicidade que dure, é preciso investir-se na relação, assumir as suas responsabilidades e manter os seus compromissos nos períodos difíceis. Por outro lado, é importante que ambos os parceiros tenham a possibilidade e o espaço suficiente para evoluir no seio do casal e desenvolver a sua própria personalidade.

Hoje em dia, os motivos interiores, isto é, o amor, o sentimento de pertença, a necessidade de compreensão e de aceitação tornaram-se mais importantes do que as normas exteriores.

Os dois membros de um casal são portanto impelidos a investir-se activamente para garantir a estabilidade e o compromisso emocional.

Como viver juntos?

As possibilidades e os modelos para viver em casal tornaram-se muito mais diversificados.

Ao passo que no passado a vida em casal era sobretudo influenciada pelas normas da sociedade, hoje em dia os parceiros devem imaginar e criar o casal que lhes convém.

Devem ajustar-se para determinar se o casal vai viver sob o mesmo tecto, se deseja ter filhos... Estes objectivos podem variar, claro, com o tempo. Ao mudarmos de parceiro, vemo-nos muitas vezes confrontados com outras visões e é necessário muitas vezes renegociar os objectivos para encontrar um denominador comum.

O leque de possibilidades em todos os domínios da vida aumentou igualmente e é preciso tomar decisões com muita mais frequência. No casal, isto diz respeito a pelo menos duas pessoas que devem estar de acordo. Tomar decisões em comum significa que é necessário fazer compromissos e saber renunciar.

A arte de viver em conjunto...

Nas relações tradicionais, poucos domínios exigiam uma organização dos dois parceiros. Hoje em dia, pelo contrário, muitos domínios são organizados pelos dois parceiros, excepto a profissão e o lazer. A igualdade dos parceiros ao nível dos direitos e das oportunidades é prioritária. Muitos casais desejam que ambos os membros do casal subvenham às necessidades materiais, que se ocupem das tarefas domésticas, da educação das crianças, da organização do tempo e dos contactos sociais. Impõe-se então que a repartição das responsabilidades nos diferentes domínios seja constantemente negociada. Para fazê-lo, é preciso uma forma de comunicação que não é sempre evidente e que deve ser aprendida, caso seja necessário.

É possível que em certos domínios onde ambos os parceiros se sintam envolvidos, surjam diferenças na forma como se procede ou na escolha das prioridades. Se o casal está bem, estas diferenças são sobretudo vividas como um enriquecimento ou como

simpáticas atenções do outro. Em situação de conflito, estas diferenças podem tornar-se obstáculos inultrapassáveis e agravar o conflito.

O nascimento do primeiro filho pode levar a uma crise porque a igualdade dos parceiros em todos os domínios já não é possível. As responsabilidades evoluem então frequentemente para os modelos tradicionais. Esta mudança pode provocar a longo termo a insatisfação ou a decepção e pode pesar muito na expectativa do casal.

... é uma arte que se aprende

As nossas condições de vida moderna levam a conflitos cuja solução necessita de adaptação e criação de novos meios.

A insatisfação, as discussões e os conflitos não podem ser evitados numa relação. Estes não são, no entanto, o resultado de uma falha pessoal. Muitas vezes, não aprendemos como devemos reagir face às expectativas contraditórias dos diferentes papéis, porque os nossos pais provavelmente viveram o casal em condições completamente diferentes. A gestão dos conflitos não foi discutida no tempo dos nossos pais e avós.

Eis o porquê de termos tanta falta de modelos eficazes para uma maneira de viver em comum que nos permita exprimir em toda a liberdade os nossos sentimentos íntimos e os nossos desejos.

Verifica-se, porém, que as pessoas actualmente escolhem estratégias de sobrevivência que as leva a reprimir os seus sentimentos e necessidades pessoais, ou a impô-los sem ter os outros em consideração.

Para gerir os problemas acima referidos é preciso uma cultura da comunicação que permita uma gestão respeitosa das diferentes opiniões.

As soluções devem ser negociadas em conjunto sem que um dos parceiros se submeta completamente ou exija uma submissão total do outro. Estas negociações podem ter lugar somente num clima de confiança, livre de qualquer medo de se abrir e onde cada um faz o esforço de compreender o outro.

É preciso então conceder algum tempo e reservar regularmente um espaço «tempo-casal».

Dado que a comunicação assume uma importância essencial em muitos domínios, dedicamos um capítulo inteiro a este tema.