

SOS Détresse

Quem sou? Quem vou ser contigo?

Nos nossos dias, cada vez mais pessoas se sentem perdidas e inseguras a propósito da sua identidade. Questionam-se como devem viver e como devem escolher as suas normas e valores.

A sociedade não fornece as respostas para orientar sobre o que está certo ou errado nos momentos críticos. Isto significa que, apesar de terem mais liberdade e mais opções, a imagem que têm da sua própria identidade está constantemente a ser colocada em causa de diversas formas e com novos desafios. As dúvidas e a falta de confiança podem ter as suas consequências. Num tempo em que escasseiam os pontos de referência, as pessoas têm uma ideia muito vaga da sua identidade. Portanto, o ser humano tem necessidade de se sentir valorizado por aqueles que o rodeiam.

Neste ambiente cada vez mais complexo, onde é difícil conquistar e manter o sentido de identidade, ser parte de um casal pode ter maior significado. A relação é percebida como um lugar privilegiado onde cada um pode ser ele próprio e reconhecido e aceite tal como é. É onde se espera encontrar segurança e lealdade. Os conflitos entre um casal têm muitas vezes origem quando as expectativas não são cumpridas ou a necessidade de determinado reconhecimento não é satisfeita.

Viver para o parceiro ou parceira

Noutros tempos, a sociedade ajudava as pessoas a orientarem-se, hoje em dia esse papel é muitas vezes desempenhado pelo casal. A vida era determinada pela definição do papel e estatuto social de cada um. Nos nossos dias, os projetos individuais e as aspirações de cada um devem estar em harmonia com os do parceiro ou parceira. O parceiro ou parceira torna-se a principal referência para a realização pessoal. É essa relação que nos define. Fornece-nos os meios para delinear objetivos, a valorizar pontos de vista, aspirações pessoais e a estabelecer limites para o nosso desenvolvimento. Essa mesma relação permite-nos o apoio necessário que nos ajuda a desfrutar os momentos da nossa personalidade que mais apreciamos. Os problemas podem surgir quando um dos elementos é muito dependente dos juízos do outro ou subordina as suas opiniões e necessidades aos desejos da outra parte.

O apreço do parceiro ou parceira

O outro elemento de um casal é muito importante como fonte de reconhecimento e aprovação. As pessoas são muitas vezes sobrecarregadas pelas exigências de uma

sociedade que exige membros eficazes. Quando estas exigências acumulam com as expectativas pessoais de constante superação, a pessoa é susceptível de sentir incompetência ou dúvidas sobre o seu próprio valor. O parceiro ou parceira pode suprimir este desequilíbrio e sentimentos de insegurança ao demonstrar apreço e amor. Sentir tamanho apreço é sentir que a outra pessoa de uma relação nos aceita plenamente, inclusive os nossos pontos fracos, interessada em todos os aspetos da nossa personalidade. Os nossos pontos fracos são os traços da nossa personalidade que não apreciamos ou que tentamos esconder. Se estes aspetos são aceites pela outra pessoa da relação, torna-se mais fácil aceitar quem somos e a integrá-los na nossa personalidade.

Quando não somos apreciados

A necessidade de apreço pode ter um peso significativo na relação de um casal. Para poder dar à outra pessoa da relação a atenção e empatia que ela deseja, ou espera receber, é necessário um grande esforço, estabilidade e confiança. Muitos factores podem impedir que qualquer uma das partes tenha a energia necessária para lidar com a situação, especialmente em tempos de crise, seja por insatisfação ou problemas no trabalho, desemprego, dificuldades financeiras, relações familiares problemáticas ou até por doença. Esta situação pode ainda ser dificultada pela falta de tempo, escassez de contactos sociais e pouco apoio familiar.

Se estas tensões resistem por muito tempo na relação de um casal, a quem faltam os recursos para fazer face às mesmas, a qualidade dos laços pode diminuir consideravelmente. Cada um dos parceiros pode sentir que é negligenciado pelo outro. Podem sentirem-se dominados pela situação, com acusações mútuas que cada um considera injustas. Pode instalar-se um círculo vicioso que desgaste a relação e crie inimizade entre os parceiros. Para evitar esta perigosa espiral é importante identificar os elementos que causam maior desgaste. Assim que for possível identificar esses elementos, os problemas relacionais podem ser compreendidos numa perspectiva diferente e os esforços de cada um dos elementos da casal para os resolver será apreciado de outra forma.

Quando o parceiro é um desmancha-prazeres

Os problemas numa relação costumam aparecer quando uma das partes não consegue realizar ou manter a visão que tem da sua identidade. Quando vivemos como um casal gostamos de sentir que somos aceites e apoiados por aquilo que somos. Cada um tem o seu projeto de vida e é vital que ambas as partes assumam o compromisso. Um projeto de vida em comum pode ter a concorrência da realização de projetos individuais e a carreira profissional de cada um. O projeto de ter filhos pode acabar com um certo estilo de vida que apreciávamos, ou fazer com que os nossos hobbies ou outras atividades acabem por ser negligenciados ao longo do tempo. Por vezes, atribuímos a responsabilidade de não alcançarmos os nossos objetivos pessoais, mesmo que esses sejam apenas idealizados, ao nosso parceiro ou parceira. A outra pessoa da relação pode tornar-se o 'bode expiatório' por todas as frustrações e projetos de vida não realizados. Nós só vemos aquilo que nos falta ou que tivemos que prescindir, não conseguimos perceber aquilo que ganhámos em partilhar a vida com a outra pessoa. Ao atribuir a responsabilidade à outra parte, esquecemos que todas as

escolhas têm benefícios, mas resultam necessariamente de prescindir de algo. Isto não significa que devemos desistir daquilo que somos.

Encontrar novas prioridades

Querer realizar-se exclusivamente através do casal é uma expectativa desmesurada que desequilibra uma relação. Esta pressão provoca todo o tipo de conflitos que podem fazer desaparecer o amor. É preciso ter consciência disto e afastar a ilusão de que é possível partilhar tudo entre o casal. Cada relação beneficia com o facto de cada um dos parceiros ter o seu próprio espaço para cultivar interesses pessoais e amizades. Sentimo-nos mais livres quando temos outros contactos que nos permitem desenvolver. O essencial é preservar a ligação privilegiada e particular com o nosso parceiro ou parceira. É necessário encontrar um equilíbrio que seja benéfico e satisfatório para ambas as partes entre as aspirações individuais e o compromisso mútuo.