

SOS Détresse

Será o fim ou só uma crise?

Separação definitiva ou crise passageira?

Quase todos os casais passam por períodos de crise, sem que necessariamente se pense de imediato em separação. No entanto, se o que define uma relação são brigas, conflitos e injúrias ou se um dos parceiros é exposto continuamente às agressões do outro, é claro que num determinado momento a ideia da separação surge.

A maioria dos casais, de vez em quando, pode ter a sensação de que o amor acabou. Olhamos nosso parceiro como um desconhecido, alguém que já não nos causa a mesma emoção de antes ao vê-lo, ou não desperta nenhum sentimento de carinho e de afeto. Fixamos-nos naquilo que nos incomoda sem pensar naquilo que ainda funciona na relação apesar das dificuldades. Quando vivemos uma relação harmoniosa, tomamos o fato por normal. No entanto, se estamos decepcionados, fechamos-nos ao outro e criamos uma distância entre nós, tanto física como emocional. Talvez estejamos já em busca de uma pessoa totalmente diferente pela qual nos sintamos mais atraídos e que promete uma nova aventura. Talvez até já estejamos apaixonados novamente por outra pessoa.

Não se pode afirmar que tal comportamento no seio do casal leve invariavelmente à separação. Estes sinais mostram, no mínimo, que o casal necessita de atenção imediata para evitar a ruptura. Muitas pessoas se separam rápido demais enquanto outras ficam juntas por mais tempo que deveriam e sofrem além do necessário. Às vezes uma separação pode ser vital para liberar alguém de uma situação intolerável. Outras vezes a relação fica paralisada após uma evolução desfavorável. Entretanto, o casal poderia ser salvo e tanto sofrimento poderia ser evitado se ambos os parceiros se esforçassem e se dedicassem.

Devo partir ou ficar?

Devo partir ou ficar? Esta questão pode ser muito difícil. Nós hesitamos constantemente entre duas possibilidades. Somos atormentados por pensamentos como: Posso confrontar o outro com a minha decisão? Não quero magoá-lo. O que é que me prende nesta relação? Acharei outro parceiro? Temos tantas recordações juntos, será que, apesar de tudo, posso terminar o relacionamento? Será que não estou perdendo outras oportunidades se ficar? Talvez estejamos atravessando uma fase difícil e nossa situação melhorará uma vez que o estresse no trabalho passe ou quando os filhos saíam de casa, ou quando a construção da casa se termine, ou depois

das férias.

A decisão de partir com frequência significa deixar para trás algo familiar, separar-se de projetos de vida e da segurança, e caminhar para um futuro incerto. A decisão é complicada por estas preocupações que a acompanham: o medo de errar, o medo de ficar sozinho, sem encontrar outro parceiro. Além disso, o medo de dificuldades financeiras, bem como de não conseguir conciliar a profissão com a educação dos filhos, representa um papel importante na decisão de casais que estão há muitos anos juntos.

Por trás da vontade de nos separarmos do nosso parceiro se esconde com frequência a ideia e a esperança de que as coisas funcionarão melhor com o próximo parceiro e que encontraremos neste novo relacionamento o que falta no atual. Frequentemente isso é uma ilusão. Culpamos facilmente nosso parceiro pela nossa infelicidade e pelas dificuldades na nossa relação sem considerarmos nosso próprio papel. Se não aprendermos nada com a nossa relação atual, correremos sempre o risco de repetir os mesmos erros.

As relações devem ser cultivadas

Todo casal vive momentos em que a convivência se torna difícil. Em última análise, muitas relações terminam porque não foram suficientemente cultivadas, porque evitamos conflitos na esperança de que tudo se resolva naturalmente. Ao mesmo tempo, uma vez que a convivência se instala, não investimos mais na relação. No entanto, assim como as pessoas evoluem com o tempo, as relações também evoluem. O casal que formamos precisa amadurecer conosco e continuar crescendo e evoluindo. Os dois parceiros devem se dedicar ativamente para manter essa relação viva. É esta característica da relação que permitirá também que se corrija a trajetória do casal caso a felicidade comece a desaparecer.

Acreditar na mudança - e aceitar o que não se pode mudar

Há vários meios de se salvar uma relação. Para responder à questão sobre se um casal que se encontra numa crise profunda ainda tem esperança de continuar a relação, é essencial que ambos creiam que a mudança é possível. Os dois lados têm vontade de recomeçar e de entrar em um acordo?

Estão dispostos a mudar?

É importante que não se permita que a insatisfação se instale. Este é o momento para analisar de perto a situação e de lutar para preservar o vínculo do casal. Para sair da crise é preciso lealdade e respeito mútuos, dignidade e dedicação, para assim termos certeza que nossos esforços serão recompensados. Uma certa generosidade é essencial para aceitar o outro tal qual ele é. Se aceitarmos que algumas coisas como traços de personalidade não poderão ser mudados, será muito mais fácil nos investirmos nas coisas que podem ser mudadas e melhoradas.

Existe esperança para uma relação se os dois - apesar das dificuldades - continuam a ter objetivos comuns na vida e se a relação dos dois permite realizar projetos pessoais

e realistas (por exemplo, querer ter um filho, escolher uma carreira profissional, a divisão dos papéis do homem e da mulher, manter contato com as respectivas famílias, etc.). É muito positivo se o casal também compartilha o mesmo senso de humor e ainda ri junto das mesmas coisas. O humor pode ser um meio importante de se sair de situações de conflito. Se ainda for possível reconciliar-se após uma briga e se existir o desejo de proximidade e de intimidade, certamente há a possibilidade de se salvar a relação.

Criticar o comportamento e não a pessoa

Ainda que cada relação e cada casal seja diferente, há sinais evidentes que revelam que um casal está numa crise tão profunda que seria muito difícil sair dela sozinho:

Não há mais interesse pela vida do outro. Não compartilhamos mais as dificuldades e as alegrias quotidianas (por exemplo, não ouvindo mais o parceiro), deixando-o sozinho com suas emoções. Não agradecemos nem elogiamos mais o nosso parceiro.

Não existem mais atividades ou interesses comuns que gostamos de compartilhar.

O casal evita a intimidade física e sexual, não existe mais uma vida de casal e existe mesmo uma certa repulsão quando o outro se aproxima. Ou então, passa-se dos limites impondo ao outro a sua própria ideia de sexualidade, mesmo que esta não seja da vontade do parceiro.

Um extremo desequilíbrio entre autonomia e dependência se instala. Um dos parceiros se sacrifica inteiramente pelo outro. Para conservar uma identidade comum aos dois, ele se apaga, renuncia à sua identidade. Em nome da harmonia e da preservação da relação, ele relega suas próprias necessidades a um segundo plano.

Não há acordo sobre os valores fundamentais e os objetivos importantes da vida: não há nenhuma possibilidade de se atingir os objetivos principais da vida com o atual parceiro ou de se viver com valores e ideais pessoais comuns.

Não existe mais lealdade ao parceiro: não se trata mais de um parceiro, mas de alguém de quem falamos mal a outras pessoas (amigos, parentes, etc.) ou que ridicularizamos mesmo na presença de outros. O clima de confiança acabou. O casal e o relacionamento já não estão num nível equiparável a outras áreas da vida, e sim num segundo plano.

Falta estima e respeito pelo outro: não há mais um mínimo de reconhecimento, de educação e de gentileza para com o outro. Os insultos e a depreciação do outro se banalizaram. Não há respeito pela vida privada do parceiro.

Os parceiros (ou um deles) não se dedicam mais à relação de casal. Não há mais um compromisso no relacionamento. Um parceiro ignora o outro quando toma decisões importantes, as promessas não são cumpridas, não se reserva tempo para passar com o outro. Não existe mais vontade de mudar as coisas para que se possa melhorar a relação e fala-se cada vez mais em separação.

Estes fatores importantes não representam necessariamente o fim da relação. Entretanto são sinais claros de que a base do relacionamento está fortemente abalada. Nesta situação, é imprescindível esclarecer se uma separação ou o divórcio são o único meio de se sair da crise, ou se existe a possibilidade de resolução dos problemas de uma outra maneira. O fim de uma relação pode ser muito traumático para todo mundo, mas sobretudo para os filhos. Um conflito devastador pode causar muitos danos. De qualquer forma, é aconselhável buscar ajuda profissional neste processo, seja a dois ou individualmente. Caso se chegue à conclusão que a separação é a única solução possível, um terapeuta, um mediador ou um conselheiro poderiam ajudar o casal a se respeitar e evitar, dessa forma, mágoas profundas e hostilidades durante a separação. Isto evita um sofrimento desnecessário ao casal e em especial aos filhos.

(Para maiores informações sobre os casais e os conselhos de separação, consulte a brochura “Familles dans la séparation et le divorce” -Famílias face à separação e ao divórcio-, o Psy AG-QM)

Proibido: violência e humilhação

Se o comportamento do companheiro fere a dignidade e ameaça a segurança pessoal do outro, a situação chegou a um estado de alerta máximo. A relação atingiu um ponto em que já não há praticamente a possibilidade de se sair dessa situação sozinho. Neste caso buscar ajuda profissional, como a de um conselheiro matrimonial ou um terapeuta de casais, se faz ainda mais urgente.