

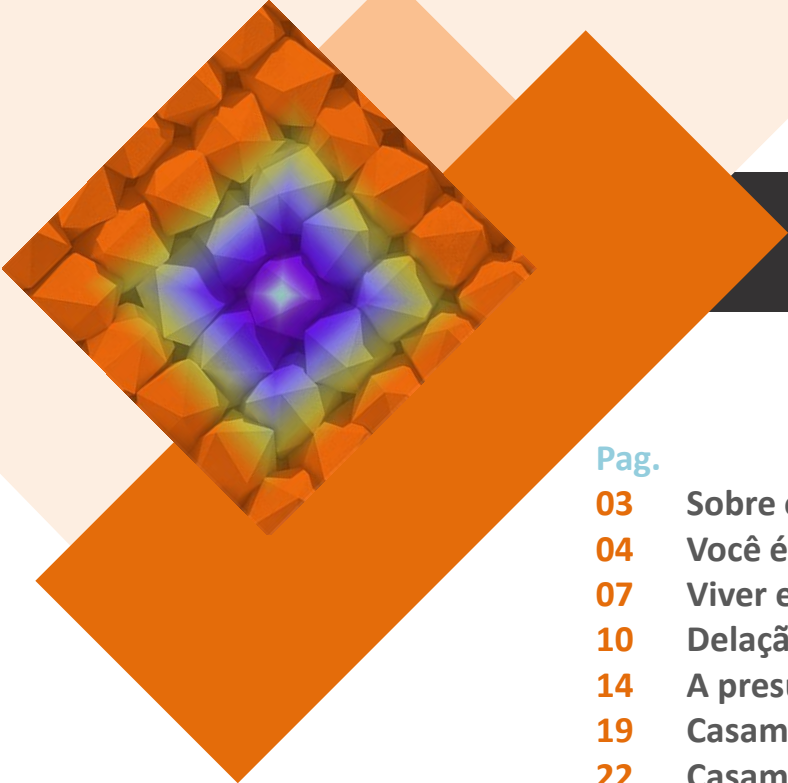
E-Book

1

10 textos selecionados do Blog da familiacomvida.com.br



FAMÍLIACOMVIDA



Índice

Pag.

- 03** Sobre o autor e o E-book
- 04** Você é do tamanho das suas escolhas
- 07** Viver em parceria ou viver só?
- 10** Delação premiada funciona para relações conjugais e familiares?
- 14** A presunção da inocência não vale na minha família e no meu casamento
- 19** Casamento falido tem consequências na família?
- 22** Casamentos "barco à deriva" podem ter defeito no manejo do leme
- 27** Depois do casamento a vida piorou...Será?
- 31** Casamento ou família à deriva: quem será o porto seguro?
- 35** É possível casar e não perder a individualidade?
- 41** Sua relação afetiva começou quando você estava "cheio" ou "vazio"?



Sobre o autor e o E-book

O Prof. Sebastião Alves de Souza

Psicólogo clínico; Especialista em Atendimento de Casal e Família; Professor e Formador da Escola VínculoVida e FamíliaComVida; Formação em Terapia Sistêmica Breve – Núcleo de Pesquisa e Ensino/RJ; Especialista em Psicoterapia Individual Breve – Núcleo de Pesquisa e Ensino/RJ; Membro da APTF e da ABRATEF.

Nosso primeiro E-Book

A Escola FamíliaComVida traz para você um e-book com:

- Artigos sobre a complexidade das relações afetivas
- Textos para você refletir sobre sua relação
- Dicas para uma vida conjugal mais saudável
- Orientações de como proceder para melhorar a qualidade de sua relação
- Testes para prevenir e avaliar crises conjugais
- Uma importante ferramenta para sua autocompreensão e seu autoconhecimento. O conteúdo também oferece subsídios para apoiar o seu trabalho com casais.





Você é do tamanho de suas escolhas

As nossas vidas são teias de experiências relacionais possíveis, permeadas por escolhas que não deixamos de fazer. A não escolha já é uma escolha. Nossas escolhas pessoais, profissionais, conjugais e sociais estão diretamente relacionadas ao nosso grau de amadurecimento emocional e às nossas competências racionais.

No momento de escolher é preciso manter o equilíbrio entre emoção e razão, o que denominamos de “eu reativo”. **Bowen (1976)** relata que, diante de uma tomada de decisão, quando nos vemos frente aos problemas inerentes à condição humana, é preciso evitar que a emoção atrapalhe a razão e vice-versa.

Em outras palavras, é possível que as escolhas que uma pessoa faça ao longo de sua existência estejam fundamentadas nas suas histórias e experiências apreendidas ao longo das várias fases do seu ciclo vital.

Na prática do dia a dia, o que conseguimos observar nas atitudes e nos comportamentos das pessoas dizem muito sobre as escolhas elas que fazem.

Por exemplo: quem sofreu uma decepção amorosa pode superar essa rejeição e seguir em frente ou bancar a vítima por um bom tempo.

Outro exemplo: alguém que perdeu a pessoa amada pode se fechar e se isolar afetivamente, criando uma armadura blindada na sua vida afetiva.

Não temos muitas saídas. Viver é escolher, escolher é viver. Nossas escolhas carregam consigo as marcas dos vários episódios que vivemos consciente ou inconscientemente. Não encarar essa realidade é se tornar um ser inautêntico.

Segundo Sartre “**ser é escolher-se**”. Quando usamos de má-fé para atribuir as consequências das nossas escolhas a outrem estamos nos tornando seres irresponsáveis pelo projeto de vida que nós mesmos criamos.

Você é do tamanho de suas escolhas

Na letra da música do Chico Buarque, Sob Medida, existe uma parte que diz:

“Sou bandida, sou solta na vida, e sob medida pros carinhos teus. Meu amigo, se ajeite comigo e dê graças a Deus”.

Esta estrofe reproduz o conceito de que nós somos do tamanho de nossas escolhas. Se hoje temos esse parceiro ou parceira ao nosso lado, é porque foi o melhor que pudemos escolher. Então, nos ajeitemos com ele ou ela.

Cresçamos, evoluamos juntos, porque o futuro sempre pertencerá ao Criador do universo. Escolha com amor e carinho essas pessoas que vão conviver com você. É o melhor, é o possível para este momento. Chore, se angustie, mas escolha. Não escolher é semelhante a não viver.

Que tal saber mais sobre você?

a) Identifique **3 situações**, sejam elas, na sua vida pessoal, interpessoal, conjugal, familiar ou profissional, que você teve dificuldade para tomar uma atitude, porque estavam em jogo algumas escolhas. **Exemplo:** um grande amigo se mostra interessado pela sua parceira. Você tem a opção de conversar com ele e colocar os pingos nos “is”, correndo o risco de perder essa amizade, ou deixar pra lá, dando tempo ao tempo, podendo ter problemas com sua relação ou, ainda, falar com a parceira para preveni-la do assédio, causando algum tipo de desconforto entre vocês dois.

b) Agora, procure relacionar as dificuldades encontradas nas 3 situações com os seguintes sentimentos:

- ☐ Tenho medo do desconhecido ☐ Tenho medo de mudanças ☐ Prefiro não me comprometer
- ☐ Não quero sair da “zona de conforto” ☐ Prefiro evitar conflito, por isso, espero o que o tempo resolva as situações”
- ☐ Prefiro não ousar, porque sou mais conservador ☐ Não quero magoar as pessoas
- ☐ Espero que o outro tome qualquer iniciativa a respeito e depois decido o que vou fazer

Você é do tamanho de suas escolhas

- c) Identificou-se com alguns desses sentimentos que dificultam suas escolhas? Agora verifique quais os benefícios diretos e indiretos que ganha quando evita escolher. **Anote-os.**
- d) Anote agora o que você perde quando não faz escolhas ou as faz, mas sem priorizar a sua vontade e desejo verdadeiro.
- e) Compare as duas colunas entre benefícios e perdas para saber se sua postura está ou não o ajudando a crescer como pessoa.
- f) Defina um projeto de vida que o ajude a sanar as dificuldades de fazer escolhas e ampliar suas chances de ser mais feliz e realizado(a).

Para aprofundar a suas descobertas e trabalhar melhor as questões que impedem seu crescimento pessoal, social e profissional, entre em contato conosco:

e-mail: contato@familiacomvida.com.br - **Tel.:** (11) 5084-4749



Viver em parceria ou viver só?

A vida é permeada por escolhas. Não escolher também é uma escolha. Tomar decisões frente a circunstâncias que a condição humana nos impõe não é algo fácil.

Só existe uma coisa pior do que viver em parcerias: não as viver.

É na convivência com outro que aprendemos sobre as nossas virtudes

e qualidades e, ao mesmo tempo, entramos em contato com as nossas mazelas e nossos defeitos.

Em outras palavras, é o outro, com o qual convivemos, que nos serve de espelho, refletindo, quase que o tempo todo, uma parte das questões não resolvidas na nossa vida pessoal, profissional e nos processos relacionais com famílias, casamentos, noivados, namoros e amigos.

Quando se fala em escolher uma parceira, um parceiro, geralmente se pensa logo em casamentos entre pessoas heterossexuais ou homoafetivas. O fato é que vivemos em parcerias o tempo todo, como sócio no ambiente de trabalho, na própria relação com outros profissionais, ou seja, não dá para fugir, uma vez que o ser humano é eminentemente relacional.

Quem não sabe viver em parceria, também não sabe viver só. No dialogar e coexistir com semelhanças e diferenças, que emergem na interação com outro, é que está a arte da vida.

Escolher um(a) parceiro(a) para compartilhar as mais diversas situações é ter consciência de que não nascemos prontos, não estamos prontos e que seremos eternos aprendizes no que se refere ao complexo fenômeno denominado vida.

É na convivência com outro que desenvolvemos a nossa essência, ao mesmo tempo em que construímos a nossa existência. O (a) parceiro (a) nos faz enxergar os nós que a nossa cegueira emocional não nos permite alcançar.

O viver só não deixa de ser uma escolha saudável. É possível construir um projeto de vida individual que contemple a vida nas mais diversas dimensões como: **afetivo-relacional, profissional, social, orgânica, cultural e espiritual**.

Viver em parceria ou viver só?

Em alguns casos, o exagero por essa opção tende a gerar um isolamento social e afetivo, o que não é funcional para a saúde orgânica e mental das pessoas.

Por outro lado, a convivência em parceria, que nos confere diversas oportunidades para aprendermos uns com outros, não impede que, em determinadas situações, algumas pessoas transformem esse conviver em uma dependência.

Parafraseando o cantor e compositor Gonzaguinha, na música “O que é, o que é?”, quando ele diz, em uma estrofe:

“**Viver e não ter a vergonha de ser feliz. Cantar e cantar e cantar a beleza de ser um eterno aprendiz**”, digo que, convivendo ou não em parceria, o importante é ser feliz, tornando-se um eterno aprendiz frente a esse dom maravilhoso que é a vida, que “**é bonita, é bonita e é bonita!**”.

Que tal saber mais sobre você?

- a)** Procure selecionar 3 atitudes ou manifestações comportamentais, que você pode e prefere praticar **SOZINHO**, que lhe dão prazer, como dançar, ir ao cinema, viajar.
- b)** Agora identifique 3 situações que lhe dão prazer quando pode compartilhá-las com outras pessoas, como namorada, esposa, familiares ou amigos. Exemplo: discutir sobre um filme, ir a um clube, almoçar.
- c)** Pensando nas ações feitas sozinho, liste quais são seus sentimentos e habilidades que mais aparecem nesses momentos (positivos e ou negativos).

Viver em parceria ou viver só?

d) Faça o mesmo para as situações em que você está com pessoas. Liste sensações, sentimentos e comportamentos que expressa ou não nesses momentos, que são possíveis porque pressupõem uma troca, uma relação.

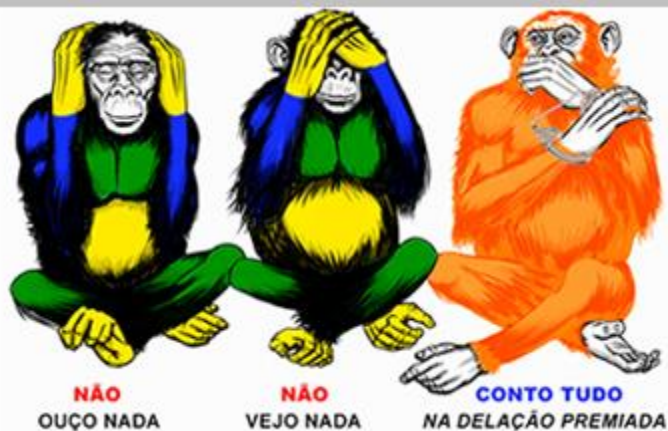
e) Agora, anote, sempre que se encontrar e vivenciar algo com alguém, o que você percebe no outro, na escuta que faz, conscientemente, do que seu parceiro ou parceira tem a dizer sobre diferentes assuntos e situações. No entanto, procure abster-se de crenças limitantes ou de preconceitos, tentando perceber o mundo a partir da forma de ver dessa pessoa ao seu lado. Faça esse exercício durante uma semana ou um mês. Depois, perceba o que mudou nas suas relações interpessoais do que era antes do exercício para agora, depois dele. Responda a seguintes questões: existe uma só verdade? Existe uma única solução para determinado impasse ou problema?

f) Depois de todas as reflexões, dê uma nota de **0 a 3**, para o seu grau de amadurecimento emocional – o quanto você se acha independente emocionalmente e profissionalmente, no namoro, nas amizades, nas relações familiares, no casamento, na relação com colegas de trabalho, seguindo estes parâmetros:

0 e 1 - dependência emocional, ou seja, pessoa que não consegue dizer “**não**” para quem ama e, quando diz, sente-se culpada; pessoa que se adapta a situações, e muitas vezes anula suas vontades, só para evitar conflitos.

2 - amadurecimento emocional moderado, ou seja, com dependência emocional em algumas circunstâncias; pessoa reativa, rancorosa, algumas vezes hostil, que se irritada facilmente e, às vezes, dá mais peso ao problema do que ele tem.

3 - emocionalmente maduro, ou seja, uma pessoa acolhedora, amável criativa, tolerante com próximo, disposta a aprender com as próprias experiências e experiências alheias.



Delação premiada funciona para relações conjugais e familiares?

A delação premiada, ou colaboração compulsória, é uma premissa utilizada com instrumento dos juristas para conseguir provas ou evidências das pessoas indiciadas, no sentido de melhor fundamentar as argumentações processuais que podem levar ou não os indiciados à condição de réu, preso ou em liberdade.

O conceito dessa estratégia jurídica é aplicável na vida a dois ou nas relações familiares? Quais as consequências se um ou ambos os cônjuges lance mão dessa prerrogativa?

Vamos refletir juntos a respeito: nos casamentos e famílias, quem não praticou o “**delito**” tende a se tornar o carrasco, enquanto a parte responsável pela atitude incorreta pode “**banc**ar a vítima”.

O carrasco é semelhante a um guarda de cadeia: se ele descuidar o preso foge. Assim é a pessoa ofendida que pune indefinidamente a suposta “vítima”. Ambos são prisioneiros de uma questão não resolvida.

Em outras palavras, a delação premiada, ou colaboração compulsória, nas relações conjugais ou familiares, de modo geral, pode virar “**uma faca de dois gumes**”, ou seja, o efeito tende a ser o contrário do esperado, uma vez que os atos ilícitos, nos casamentos e famílias, são regidos pelas emoções. O que explica, mas não justifica a infração.

No lugar de atenuar a pena do infrator pode transformá-lo em um “**devedor emocional**” enquanto permanecer no casamento. Tudo vai depender de como os cônjuges ou os membros da família resolvem suas mágoas e dores frente ao ocorrido.

Muitas pessoas vivenciam a condição de refém para o resto da vida ou ficam com uma dívida emocional por um bom tempo ou se condenam à prisão perpétua ou, ainda, arcam com a condição de culpado e permanecem na família ou no casamento como seres não dignos desse pertencimento.

Delação premiada funciona para relações conjugais e familiares?

Pense!

Você faria uma delação premiada no seu casamento ou família, caso tivesse cometido algum ato imoral ou ilícito na sua convivência com seus entes queridos? A sua memória afetiva é diferente da memória do povo. Talvez você não consiga ser totalmente aceito nas suas relações pessoais e interpessoais, porém a sua consciência é que vai determinar a qualidade do seu sono.

O que deveria ficar bem claro é que essa prerrogativa legal está sendo utilizada apenas para ressarcir parte do prejuízo causado à sociedade e nos relacionamentos, porém, não recupera o grau de confiabilidade quebrado.

Que tal saber mais sobre você?

Em caso de um delito nas relações conjugais e familiares, para que o relacionamento volte a ter uma qualidade de saúde mental/emocional para os cônjuges, é importante que aquele que errou peça perdão e se perdoe. Cada caso é um caso, porém, para a confiança e a credibilidade se restabelecerem, é preciso reestruturar e reconstruir a vida conjugal. É necessário encarar a realidade com suas dores e seus sofrimentos. Negar fatos ocorridos e encobri-los, como se fossem segredos, tende a levar ao adoecimento de um ou dos dois cônjuges.

Em geral, diante de um delito não trabalhado, ambos ficam prisioneiros: um como refém, por ter cometido o delito, e o outro que, por vingança, retaliações ou mágoas, permanece no casamento para punir o infrator. O casamento se torna um pacto patológico, doente.

Entendemos como delitos em casamentos ou entre familiares atos de infidelidade, traições, ingratidão, deslealdade, porém, o que cônjuges e familiares desconhecem é que esses episódios, chamados de **“elementos estranhos”** no sistema conjugal ou familiar, são desencadeados por questões conjugais e familiares não resolvidas.

Delação premiada funciona para relações conjugais e familiares?

É preciso que todos, nos sistemas conjugal e familiar, assumam parte das responsabilidades no delito, não deixando toda a culpa somente para o infrator.

Pode-se extrair algum tipo de aprendizagem dessas experiências doloridas ou ampliar e potencializar as lacunas existentes entre os cônjuges e familiares. Vai depender da maturidade das relações.

Uma das formas de trabalhar terapeuticamente esses transtornos conjugais e familiares é mapeando e compreendendo o padrão vincular afetivo das relações (afeto, carinho, amor, admiração, “**paixão**” e as questões não resolvidas em gerações passadas). Perceber se o problema cegou ou congelou os cônjuges ou um deles ao ponto de o afeto, o amor e a tolerância não darem mais conta do recontrato da relação.

Para situações em que as crises emergem em função de um delito que quebrou regras pré-estabelecidas, o profissional deve tentar, com os casais e familiares, reconstruir e recontratar os padrões vinculares afetivos que os unem e aos familiares.

A capacidade de perdoar o infrator é diretamente proporcional ao grau de tolerância, aceitação, exigência e paciência que a pessoa afetada tem consigo mesma.

Numa escala de **0 a 3**, que nota você atribui a essas suas características, sabendo que **0** é totalmente inexistente, **1** é pouco existente, **2** é razoavelmente existe e **3** é plenamente existente?

- a)** Capacidade de perdoar
- b)** Tolerância para com o próximo
- c)** Grau de exigência com seu (sua) parceiro (a) ou familiares e amigos (pai, mãe, irmãos e pessoas com as quais convive)
- d)** Paciência com seu (sua) parceiro (a) ou familiares e amigos (pai, mãe, irmãos e pessoas com as quais convive)
- e)** Capacidade de solidariedade, acolhimento e compreensão de que o outro, não uma extensão da sua forma de ver o mundo
- f)** Capacidade de aceitação do outro com seus erros e defeitos, amando seu jeito de ser

Delação premiada funciona para relações conjugais e familiares?

RESULTADO

Some as notas dadas para cada item e divida por 6, tirando a média ponderada.

ATENÇÃO: Considere somente a parte inteira da divisão.

Média 3 – Você apresenta condições de exercer empatia e entender o outro, perdendo seu erro para recomeçar a relação do zero, com mais amor e companheirismo.

Média 2 – Você está quase lá na sua capacidade de perdoar e começar de novo. É importante trabalhar o que falta para que a relação tenha condições de prosperar.

Média 1 – A probabilidade de você viver uma relação que aprisiona diante de algum delito é bem grande. Se quer continuar nela, melhor buscar ajuda profissional para transformar limites em aprendizado.

Média 0 – Não espere o pior acontecer. Procure ajuda profissional para rever seus parâmetros relacionais e ser mais feliz. Errar e acertar são dois lados da mesma moeda, um depende do outro, ambos são inerentes ao aprendizado e ao sucesso. Boa sorte nessa empreitada.



A presunção da inocência não vale na minha família e no meu casamento

A “*presunção da inocência*”, segundo o artigo 5º., inciso LVII da Constituição federal, nunca foi tão ostensivamente usada como direito à defesa pela classe política, por empresários, altos executivos de estatais, instituições privadas e funcionários públicos de alto escalão, mesmo frente a evidências e provas de diversos delitos que ferem os

princípios da convivência humana em sociedade.

A proposta aqui é trazer algumas reflexões e contribuições sobre os diferentes usos desse princípio constitucional no macrossocial, como já citado, e no microssocial (vida familiar, conjugal, pessoal e profissional), uma vez que, neste âmbito, parece existir uma inversão na utilização da “*presunção da inocência*”.

Em outras palavras, nas instâncias políticas, governamentais, nas estatais, empresas privadas e na sociedade, de uma forma geral, as pessoas investigadas ou indiciadas se fazem valer do benefício da dúvida. A justiça é que tem de provar se a pessoa é culpada ou não. O mesmo não acontece nas famílias. Nos casamentos e nas relações interpessoais. De forma geral, são as pessoas acusadas que têm de se defender e provar suas possíveis inocências, mesmo que as evidências sejam questionáveis.

A simples suspeita de infidelidade conjugal, a deslealdade familiar, faz com que o “*acusado*” não seja mais digno de confiança e, em alguns casos, ele acaba refém de crimes não cometidos pelo resto da vida.

Por que será que a presunção da inocência “*tem um peso e duas medidas*”: uma na comunidade jurídica, outra nas dinâmicas familiares e conjugais?

Talvez porque princípios constitucionais são construídos com base na racionalidade, provas e evidências que conferem aos fatos veracidade ou não, para que não se cometa injustiça.

A presunção da inocência não vale na minha família e no meu casamento

Já nas dinâmicas familiares e conjugais, os atos ilícitos, as infidelidades conjugais, as deslealdades familiares ou segredos mantidos por longo tempo, que destroem esses núcleos, têm como fundamentos os processos racionais acrescidos dos envolvimento emocional, que são permeados pelos vínculos afetivos construídos a partir de histórias transgeracionais e atuais.

EXEMPLO

Um dos cônjuges, que já vivenciou um processo de infidelidade na sua família de origem por parte do pai ou da mãe, suspeita que é traído. Ele tende a deixar a emoção falar mais alto, ao invés de usar a razão e verificar fatos e evidências que possam confirmar suas suspeitas. Em geral, neste caso, a pessoa acusada não tem direito do benefício da dúvida. Se ela tenta se defender, pode ampliar as complicações emocionais, como: **“Se você não está fazendo nada errado, porque se defende tanto?”**. Ao mesmo tempo, se ela não se defende e permanece em **“silêncio”**, essa atitude pode ser vista como uma evidência de culpa pelo acusador.

Nas famílias e nos casamentos, a presunção da inocência é sempre duvidosa, uma vez que as questões não resolvidas do passado, somadas às atuais, se mesclam com o ato ilícito, praticado ou não, o que torna difícil a compreensão do que é verdadeiro. A desconfiança se dá sem provas e evidências que comprovem os fatos.

Que tal saber mais sobre você?

Tente identificar, na lista da próxima página, se crenças, pré-julgamentos, pressuposições, manifestações comportamentais, hábitos ou manias de perfeição podem estar interferindo e agindo inconscientemente no seu julgamento com relação ao delito cometido pelo seu (sua) parceiro (a) ou familiares.

A presunção da inocência não vale na minha família e no meu casamento

- a) Você costuma confiar nas pessoas, mas, quando elas erram, não têm uma segunda chance
- b) Seu processo de entrega nas relações conjugais e familiares é intenso, por isso, quando a pessoa erra, você não perdoa
- c) Você acredita que nas relações a pessoa deve gostar mais de você do que você dela, então, quando ela erra, não tem mais jeito
- d) Você não expõe seus sentimentos quando é traído ou machucado, o que reforça que não deva perdoar para não se machucar novamente
- e) Você é uma pessoa que gosta de controlar tudo, por isso, quando algo sai do eixo, não há uma nova chance
- f) Na maioria das vezes, acha que sabe mais da vida do que o outro
- g) Você tem resposta para tudo e acredita que tem razão
- h) Você tem a tendência de teorizar e construir dissertações sobre qualquer assunto
- i) Você procura evitar conflito, porque não gosta de brigar e ser visto negativamente pelo outro
- j) Você é uma pessoa que tem explicação e argumento para tudo. Considera sua sabedoria incomum
- k) Você fica irritado quando é questionado e não se conforma de perder uma discussão
- l) Você precisa se sentir amado e acolhido por alguém. Caso contrário, fica frustrado, vira as costas e vai embora

Na próxima página você confere o resultado.

A presunção da inocência não vale na minha família e no meu casamento

RESULTADO

0 a 2 itens assinalados – suas relações estão sadias e podem fluir tranquilamente.

3 a 5 itens assinalados – é possível que suas relações conjugais e familiares já estejam em estágios de pré-criSES.

6 a 9 itens assinalados – possivelmente suas relações conjugais e familiares estão em plena crise, portanto, a possível presunção da inocência já esta contaminada. Antes que a situação fique insustentável, vale consultar um profissional.

10 a 12 itens assinalados – a crise está instalada e já contaminou plenamente a sua avaliação da presunção da inocência. Peça ajuda profissional para reverter a situação ou tomar novos rumos.

TAREFA

Construa uma linha do tempo da vida pessoal e nela procure identificar quantas vezes você errou ao fazer pré-julgamentos e pressuposições em uma crise conjugal ou familiar. O que esse tipo de precipitação contribuiu para aumentar a falta de confiança e credibilidade no outro, dificultando uma possível reconstrução da relação?



Casamento falido tem consequências na família?

O casamento traz na sua construção uma série de responsabilidades por ser o alicerce da família. Sua falência pode se generalizar entre os demais membros que a compõem. O que fazer para conscientizar os parceiros conjugais que, ao assumirem uma relação de convivência, não estão sozinhos nessa empreitada?

O casamento é um sistema complexo que envolve, além das bagagens individuais dos cônjuges, as experiências emocionais vividas em suas famílias de origem. Em geral, um número significativo das uniões conjugais já nasce falido, uma vez que o casal não tem consciência de que as questões não resolvidas anteriormente interferem diretamente nas relações atuais, inclusive e especialmente nas da vida a dois.

Muitas vezes, o adoecimento da família vem dessa falta de distinção. Os cônjuges confundem os conflitos pessoais com o exercício das funções de pai e mãe. Atacam-se por meio de retaliações, vinganças, mágoas, agressividades físicas e verbais que, por vezes, atingem os filhos.

Não é raro encontrar pais e mães que justificam manter casamento por causa da prole, o que pode acarretar um grande peso para os filhos. Em geral, por amor aos pais e lealdade familiar, eles se oferecem inconsciente para salvar o casamento, colocando suas vidas algumas vezes em risco, o que denominamos de **“mito do autossacrifício”**.

Esse processo se inicia bem cedo. Na prática clínica, é comum observar crianças que vivem em ambientes familiares tensos e conflituosos desenvolverem dores de garganta, ouvidos, febre, para não ir à escolinha. Ou, ao contrário, vão para escola, reclamam de dores, a mãe ou pai vai buscá-las e, ao chegar em casa, a dor já passou.

Questões não resolvidas no passado, como segredos, vícios, lutos, falências pessoais e profissionais, podem travar todo o desenvolvimento e amadurecimento emocional do relacionamento e da família como um todo.

Casamento falido tem consequências na família?

Poucos são os casais que têm consciência disso.

Um bom exemplo é o adolescente que precisa passar do “**colo da família**” para o “**os braços do mundo**”, ou seja, criar sua autonomia, identidade pessoal e social. Como fazer essa passagem se sua lealdade familiar lhe impede de abandonar os pais que tanto ama em plena falência conjugal e sofrimento familiar?

Nessa situação, se dão algumas “**saídas**” inconscientes: adoecimento (não pode sair porque não está bem) ou comportamentos inadequados e até delinquentes (exigindo os cuidados dos pais que, por um tempo, deixarão de lado os conflitos conjugais).

Os prognósticos das relações conjugais sadias estão diretamente relacionados à resolução de conflitos familiares vividos antes da união conjugal.

Casar é mais que viver juntos. É re-significar e qualificar nossas histórias familiares para uma melhoria da qualidade de vida daqueles que gestamos. Por isso, avalie como está o seu casamento. Analise se esse é o projeto ideal elaborado para aqueles que você tanto ama. Caso contrário, o filho que o casal gestou com muito amor pode viver o desamor por conta de erros dos quais ele não tem qualquer responsabilidade.

Que tal saber mais sobre você e seus relacionamentos?

O casamento funciona ou deveria funcionar como o alicerce de um prédio ou de uma casa, que pressupõe o uso de materiais para ser construído: cimento, pedra, areia e ferro (vergalhões), que asseguram a estrutura e o peso do edifício para que não desmorone, não seja derrubado por possíveis tremores na terra ou abalos sísmicos.

O casamento ideal é aquele em que o alicerce é composto por sentimentos nobres como: amor, acolhimento, companheirismo, gratidão, carinho, respeito e admiração, atributos e características que fazem diferença entre uma relação conjugal autêntica e uma relação inautêntica.

Casamento falido tem consequências na família?

Diante dos conflitos conjugais e familiares, em que os cônjuges sofram com crises ou abalos relacionais, estarão ou não preparados para evitar a ruptura e dar um salto de qualidade a um estilo de vida conjugal mais eficaz e saudável.

Muitos cônjuges não percebem que o “**amor**” não é algo mágico, apesar de transformador. As expectativas e as esperanças depositadas no casamento, como se ele tivesse o poder de resolver questões vivenciadas anteriormente com o pais, irmãos, tios, avôs, são irreais e se tornam um “ **tiro no pé**”.

A falta de distinção entre os papéis “**esposo-esposa**” e “**pai e mãe**” faz com que o casal seja engolido pela família, perdendo sua identidade, proximidade e intimidade, o que, conseqüentemente, gera conflitos.

Casamentos falidos, nos quais os cônjuges alegam que não se separam por conta dos filhos, é uma “**incubadora de doenças psicossomáticas e autoimunes**” para as crianças e os adolescentes, que funcionam como “antenas parabólicas”, percebendo e absorvendo todos os conflitos conjugais.

Durante o desenvolvimento do ciclo vital, os filhos sofrem por terem que se desapagarem dos seus pais para alçar novos voos.

EXEMPLO

Crianças pequenas, quando vão para a escola, na fase em que o casamento dos pais está tranquilo, sem conflitos, se sentem mais seguras e geralmente não dão tanto trabalho para se adaptarem. Porém, se o casamento dos pais passa por algum conflito conjugal, essa criança (ou adolescente) tende a adoecer. Esse adoecimento, em contextos relacionais difíceis, é um indicador de conflitos conjugais sérios, o que prejudica o amadurecimento e desenvolvimento emocional dos filhos.

Que tal ir mais fundo na sua relação? Procure identificar, nas informações da próxima página, como você consegue lidar com os conflitos atuais e as questões não resolvidas da sua família de origem.

Casamento falido tem consequências na família?

- Primeiro, liste quais questões com seus pais que você não conseguiu dar um ponto final e ainda carrega consigo por meio de mágoas, tristezas, frustrações. **Exemplo:** pouco afeto, agressão física, mentiras, desconfiança, abandono etc.
- Agora analise, no seu dia a dia com seu (sua) parceiro (a), como você reage a situações em que ele (ela) tem comportamentos que te levam a se sentir sozinho(a), triste, magoado(a), frustrado(a), enganado(a) (do mesmo jeito que você se sentia no passado, na sua família).
- Procure fazer a relação entre o que é sua herança das questões não resolvidas em sua família de origem e as reações de seu (sua) parceiro (a) para perceber se você não está querendo que ele (ela) resolva uma situação passada sua que, na verdade, não é papel dele (dela) resolver.
- Caso você tenha filhos, analise a saúde física e emocional deles procurando relacionar situações de doença ou posturas inesperadas (dores de barriga, de cabeça, febres, sobrepeso, falta de apetite, perda de peso, mau desempenho na escola, falta de concentração, comportamentos inadequados, agressividade excessiva etc.) com momentos de conflitos conjugais entre você e seu (sua) parceiro (a).
- Mensure a qualidade de sua relação conjugal analisando qual o papel que você representa para seu (sua) parceiro (a) e vice e versa. Se nada mudou desde que se conheceram, ligue o sinal de alerta.
- Relacionar-se significa conhecer-se melhor e conhecer melhor o outro. Todos os dias mudamos algo em nós em função da descoberta do outro. O casamento é uma instituição dinâmica. Se tudo continua funcionando no mesmo “*modus operandi*”, a crise já chegou ou está por chegar. **Exemplo:** seu parceiro(a) estava triste, abatido (a) por uma decepção amorosa e você entrou uma vida dele (dela) como uma “*salvadora*”(o), uma função e papel que ele (ela) te deu e que você aceitou. Caso essa função e esse papel continuem congelados no tempo, possivelmente as crises conjugais vão aparecer para que esses papéis sejam desconstruídos. ***Ou seja, é hora de cuidar da relação. É hora de procurar a ajuda de um profissional.***



Casamentos "barco à deriva" podem ter defeito no manejo do leme

As pessoas se casam, recasam, vivem juntas por várias razões: por amor, necessidade, manutenção do patrimônio, consanguinidade, para fugir dos sofrimentos familiares, por forças das circunstâncias de determinadas culturas, dentre outras. Pode ser também pela crença de que a relação conjugal é uma fonte de evolução pessoal, emocional, e

material para o casal.

Quando a relação passa por algumas crises, os cônjuges se conscientizam do mar revolto que terão de enfrentar e se dão conta que o leme do barco apresenta defeitos. O barco do casamento está à deriva.

Não é raro que o leme de nossas vidas fique avariado, seja porque não cuidamos, seja porque não tínhamos consciência de precisar ficar o tempo todo o direcionando.

Os casamentos, em geral, se perdem nas direções quando os casais, por vezes, não sabem o significado do casamento em si. Em geral, essas relações são atropeladas pela construção de famílias, pela chegada dos filhos, compromissos financeiros, como a compra da casa própria ou a construção da carreira profissional. Até aí, tudo bem. Porém, uma importante distinção deve ser feita: casamento é uma coisa; família é outra. Geralmente é nessa confusão conceitual que o leme do barco da relação perde a direção.

Façamos a analogia do casamento como uma viagem de barco, podendo ser longa ou curta.

Para viajar, é preciso possuir um roteiro e ter alguém que saiba pilotar o barco, podendo, com certeza, revezar a condução do leme com pessoas que fazem parte da viagem.

Casamentos "barco à deriva" podem ter defeito no manejo do leme

O casamento, longo ou curto, também precisa de um projeto, de preferência contemplando o revezamento da direção do projeto para que a relação conjugal não se desvie de seus objetivos e metas e não tenha de enfrentar, em mar bravo, ondas truculentas, levando os cônjuges à condição de passageiros assustados e apavorados diante de situações inusitadas, com a sensação que o projeto do casal está naufragando.

Conheço casais que um dos dois relata ter casado porque não suportava mais viver com sua família de origem, ou seja, é seu projeto de fuga, sem destino certo. Outro relata que casou por lealdade a sua mãe, porque queria dar essa alegria a ela. Ou, até mesmo, porque o parceiro estava muito solitário.

Caso o seu casamento não esteja à deriva, parabéns! Mas, lembre-se que os movimentos das ondas não seguem um ritmo linear e, em geral, tendem mais ao padrão aleatório. Por isso, sempre é bom dar uma conferida se o revezamento do leme está regido por uma afetividade saudável e harmônica.

Mas se seu casamento está à deriva, procure o (a) seu (sua) parceiro (a). Dialogue, construa novas rotas de viagem. Caso você ame alguém, sinta que é o (a) seu (sua) parceiro (a), trace uma nova viagem. Refaça o destino e reveze, com afeto e carinho, as posições no leme do barco da relação.

O defeito do barco pode ser mecânico, porém, a falta de compreensão entre parceiros e a má qualidade da relação para conduzir o leme à direção dos aspectos positivos do casamento estão intimamente relacionadas à maneira como se conduz a vida e se deixa levar por ela.

Casamentos "barco à deriva" podem ter defeito no manejo do leme

Que tal saber mais sobre você e seus relacionamentos?

As pessoas, quando se casam, precisam saber qual o significado desse ato e qual o projeto que têm como casal. Muitos tomam essa decisão sem ter a mínima noção do que esperam um do outro e sem saber que, na verdade, irão pilotar um barco a dois. Se não têm um roteiro para essa “**viagem**”, a tendência é que esse barco fique à deriva e acabe por naufragar.

Não é incomum que o barco carregue mais bagagem do que deveria, e já saia lotado, com “**malas**” que, na verdade, são das famílias de origem, frutos dos laços históricos que construímos com ela. Pilotar um barco a quatro mãos está muito ligado à forma como lidamos com nossos “**botes**” individuais, quando somos solteiros. O que muda é o grau de maturidade emocional com que agimos frente à parceria recém-construída.

Nas viagens individuais, normalmente nos sentimos solitários e não temos a quem culpar quando aparecem situações inesperadas, que a vida nos impõe, e que não sabemos como lidar.

É importante observar que, inconscientemente, em algumas situações, transferimos os insucessos e fracassos pessoais para o casamento, um barco bem mais complexo, “**culpando**” o (a) parceiro (a) por questões individuais não resolvidas anteriormente, trazidas nas bagagens a mais, que lotaram o barco a dois.

Navegar como casal significa expor nossas vulnerabilidades, fragilidades, medos, insegurança e, porque não dizer, tirar a nossas máscaras todos os dias.

Casamentos "barco à deriva" podem ter defeito no manejo do leme

Por isso, para conduzir esse barco é necessário estarmos preparados com recursos e ferramentas que nos ajudem a compreender que, no casamento, **1+1** não são **2**, mas **3**: você, seu (sua) parceiro(a) e a relação.

A relação serve como combustível para a condução do barco. Se esse combustível é constituído de amor, carinho, acolhimento, solidariedade, admiração, afeto e aceitação, a embarcação tem tudo para chegar ao seu destino sem naufragar.

Porém, se o combustível tem ódio, mágoas, vinganças, competitividade, invejas, infidelidades, mentiras e segredos na sua composição, há uma grande probabilidade de enfiamento de mar revolto, com fortes ventos e tempestades que poderão afetar o barco (casamento), podendo levá-lo ao naufrágio.

Antes de partir nessa viagem, é importante que o casal faça um checklist dos recursos e ferramentas que têm para se adaptar às circunstâncias e aos obstáculos que, por ventura, terá de enfrentar. Dependendo das condições e da qualidade desses recursos, é possível replanejar e reconstruir novas trajetórias para driblar e vencer as adversidades.

No casamento, nas crises, é importante saber realizar recontratos e replanejamentos do projeto conjugal, caso contrário, o enrijecimento de um dos cônjuges, ou de ambos, pode levar ao adoecimento ou ruptura da relação.

Diversos são os motivos de uma viagem a dois, porém o padrão afetivo que une o casal é de extrema relevância. Esse padrão será a bússola orientadora, construída a partir dos bons sentimentos que já citamos aqui.

Casamentos "barco à deriva" podem ter defeito no manejo do leme

Para construir ou reconstruir um bom projeto conjugal, faça este checklist:

- a)** O que você gostaria de aprender sobre você, na relação com seu (sua) parceiro (a)?
- b)** Será que na relação você está mais para exigir do que para doar?
- c)** O grau de tolerância, afeto, carinho, amor que você espera é o mesmo que está dando ao (a) seu (sua) parceiro (a)?
- d)** Na relação, você se mostra como é ou se esforça para se colocar como perfeito (a), pouco focado (a) na construção da aprendizagem a dois, que pode acontecer todos os dias?
- e)** Quando você se depara com um conflito, você consegue distinguir se ele é do casal ou se está ligado a uma vivência mal resolvida na sua família de origem (a mala que você trouxe a mais na sua embarcação chamada casamento)?
- f)** A sua relação está embasada, de fato, no amor, no respeito, no entendimento? Quando os conflitos aparecem, são esses os sentimentos que surgem ou as reações se transformam em raiva, afastamento, ofensas? O que é preciso mudar nesse aspecto?



Depois do casamento a vida piorou...Será?

Entendemos como casamento toda forma de união que se baseia em admiração, amor e respeito. Uma instituição que tem sido pauta de muitas discussões, especialmente quando se torna ponte de conflitos, discórdias, separações e, em alguns casos, divórcios litigiosos, com prejuízos para ambos os cônjuges.

No tratamento terapêutico, faz parte do trabalho do profissional ajudar o casal a desconstruir crenças e mitos que reforçam uma vida a dois como algo insuportável, seja nas sessões durante o casamento ou pós-separação.

Estar casado nem sempre é uma opção. Pessoas casam por diferentes motivos, mas, neste texto, abordarei quando a união acontece em momentos de vida “**cheios e vazios**”.

O primeiro caso está relacionado a pessoas que se sentem realizadas profissionalmente, financeiramente, materialmente e, muitas vezes, intelectualmente. Sendo assim, sentem a necessidade de ter alguém para dar mais substância emocional à sua vida amorosa e afetiva.

Porém, esse tipo de escolha, para uma necessidade como esta pode ser um tiro no pé. Nem sempre a vida conjugal suprirá carências afetivas que a pessoa carrega consigo de outras experiências e situações de sua vida.

No outro caso, do momento “**vazio**”, optar pelo casamento pode ser altamente prejudicial. A pessoa, normalmente, está vivendo a angústia de uma perda, uma separação recente, o diagnóstico de doença grave, uma decepção amorosa, que a coloca em um estado depressivo, de origem familiar, pessoal ou profissional. De repente, no meio desse caos, surge alguém idealizado, o “**salvador da pátria**”. Acreditar que outro ser humano pode “**salvar-nos**”, quando nem mesmo conseguimos parar em pé, é como acreditar em contos de fadas.

Depois do casamento a vida piorou...Será?

Durante o trabalho terapêutico com casais, é de suma importância que os profissionais ajudem os cônjuges a compreender que a relação conjugal tem um primeiro estágio, o da “conquista”, no qual ambos expõem os pactos explícitos e conscientes. Em outras palavras, para conquistar alguém, precisamos apresentar o que temos de melhor, caso contrário, o outro não nos aceitará, afinal, todo mundo aprecia a “**parte boa**”, mas, na verdade, temos partes “**boas e ruins**”.

O segundo estágio da relação é a sua “**manutenção**”, o que torna a convivência mais complexa. Nesse momento, surgem os pactos inconscientes, o que não foi revelado, surgindo independentemente da vontade dos cônjuges.

Nessa fase, os dois precisam se reinventar e recriar, pois a “**manutenção**” não depende só do relacionamento conjugal, mas, sim, daquilo que cada parceiro exercitou e desenvolveu na sua individualidade e, principalmente, a maneira como lidavam com o prazer e o lazer quando solteiros.

Lançar mão do casamento para se reinventar ou recriar é uma forma de onerar a relação das várias dificuldades que não foram elaboradas na família de origem, na infância, adolescência e vida adulta, antes da união. Fica relativamente mais confortável dizer que o casamento piorou a vida da pessoa. Difícil é identificar o que ela queria e como vivia quando solteira.

Se a pessoa nunca assumiu para si o “**leme**” de sua vida, não será o casamento responsável por desviar trajetórias de sua história pessoal, relacional, familiar e profissional. Provavelmente, antes da união, havia muitas pontas desconectadas.

Que tal saber mais sobre você e seus relacionamentos?

O trabalho do terapeuta é semelhante ao papel de um arqueólogo que procura desvendar o passado para compreender o presente, por meio de estudos de achados antigos, como pinturas, gravuras feitas nas paredes das cavernas, com o objetivo de resolver os enigmas deixados pelos nossos antepassados.

Depois do casamento a vida piorou...Será?

O profissional procura conscientizar os cônjuges que o fato de estarem casando em momentos **“cheios”** de suas vidas, com relação a parte material, financeira e intelectual, cumprindo expectativas e projeções que imaginaram (visão racional), não os livra de cuidarem do lado emocional dessa união.

Preparar-se materialmente, financeiramente e intelectualmente, em alguns casos, está relacionado a um **“vínculo compensatório”** para suprir as necessidades emocionais não resolvidas em outros tempos.

Quando a união conjugal acontece em períodos **“vazios”**, o casamento tende a se tornar bastante complexo, já que um ou ambos os cônjuges pode adoecer para manter as expectativas, projeções e idealizações preconcebidas. É como pensar que ser feliz com alguém só será permitido quando a (o) parceira (o) estiver totalmente feliz.

Partir da velha e **“furada”** premissa que o amor dá conta de preencher todos **“vazios”** da pessoa amada. **“Vazios”** como lutos não elaborados, perdas, rejeições, distúrbios mentais e emocionais (depressão, dependência química, fobias). Claro que o amor contribui em muito, mas ele só é transformador se a outra pessoa o aceite. Ou seja, o amor não faz milagres.

Os casamentos **“vazios”** tendem a entrar em crises quando um dos dois não suporta mais viver tal situação. Nesse momento, o profissional intervém promovendo novos arranjos estruturais para o casal, para procurar evitar o adoecimento dos cônjuges em função das regras inflexíveis, combinadas inconscientemente, no início da relação, na qual cada um tem papéis e funções preestabelecidas.

Depois do casamento a vida piorou...Será?

No estágio da manutenção, é que a “**vaca vai para o brejo**”. As questões não respondidas na individualidade quando solteiro (a), nas áreas de lazer, prazer, vão influenciar diretamente a capacidade de se reinventar, recriar ou reelaborar as dúvidas que emergem no casamento.

O casamento nunca foi e nunca será uma oficina para consertar questões individuais, trazidas das famílias de origem, mas, sim, uma “**oficina de aprendizagem**”, que parte da convivência a dois para amadurecer e evoluir o lado emocional dos cônjuges.

EXERCÍCIO

Para quem sente que o casamento é um problema em sua vida, vale este exercício:

Crie uma linha do tempo bem detalhada, em que estejam identificados os acontecimentos da infância, adolescência e vida adulta, antes de casar. Acontecimentos que deixaram marcas positivas e aqueles que machucaram e não cicatrizaram ainda.

Também assinale de que forma lazer e prazer foram vivenciados em cada etapa. Era uma pessoa criativa, que se doava? Ou esperava que as coisas acontecessem por si só?



Casamento ou família à deriva: Quem será o porto seguro?

Em caso de naufrágio, prescreve a norma da navegação: o último a abandonar o navio é o comandante. No entanto, nem sempre é isso que acontece.

Nos casamentos ou nas famílias, quando a maré fica agitada (cheia de conflitos), é comum cada um tentar se salvar como pode.

Esse tipo de sobrevivência solitária nem sempre segue as normas da boa convivência. As relações conjugais ou familiares, quando vistas metaforicamente como embarcações carregadas de conflitos, acabam por tornar inegociáveis ou “**inavegáveis**” o lado saudável dos envolvidos.

Em geral, um dos cônjuges, ao se sentir magoado, traído ou injustiçado, pula do barco ainda em movimento, isentando-se das obrigações e compromissos para com o outro cônjuge ou demais membros da família, esquecendo e negando o papel dessas pessoas na construção de sua história. Ou seja, é a lei do salve-se quem puder.

Em se tratando de casamento, ocorrem retaliações, vinganças, raivas, ódio, desrespeitos e, até mesmo, agressões físicas e verbais, típicos de quem não assume que os comandantes da embarcação, os que conduziam a relação, estavam perdidos, sem bússola.

No matrimônio, na vida pessoal ou profissional, se o indivíduo navega sem destino, o porto seguro desejado se torna inalcançável. Viver nossas relações conjugais, interpessoais e profissionais sem um projeto que defina ponto de partida e ponto de chegada é uma forma de autossabotagem.

Traçar ou não traçar metas, foco e objetivos é que nos vai conferir, na prática, se temos competência ou não para pilotar nossas vidas.

Casamento ou família à deriva: Quem será o porto seguro?

O mesmo acontece nas famílias. Quando os conflitos, as ondas turbulentas, começam a aparecer, sejam pelos desentendimentos conjugais, sejam pelas relações parentais, na maioria das vezes, cada um tenta pegar um salva-vidas para “**pular fora**”, antes que o barco afunde. Normalmente, os salva-vidas são meras ilusões, como alguém que o desertor imagina existir em outro lugar fora da família, em um possível mar calmo, sem agitações. Puro engano. Isto porque o mar de conflitos, em geral, está no parceiro ou em alguém da família, que nós, profissionais, denominamos de paciente identificado, mas, também, está dentro de cada um. Ou seja, somos parte ativa do conflito, das tempestades.

Quem deseja ter uma vida autêntica, harmônica, com relações amorosas e afetivas de qualidade, não pode deixar de prever ondas agitadas regidas por desentendimentos, em determinadas fases da vida. Se as pessoas não tiverem essa maturidade – de que tempestades existem em meio a calmarias – não conseguirão pilotar a menor das embarcações que levam cargas de alegria, felicidade, paz e, ao mesmo tempo, malas de frustrações, baús de fracassos, insucessos e impotências.

O bom piloto é aquele que aprende a navegar tanto em mar calmo como em mar revolto.

Por isso, valem as perguntas:

Como estão as suas habilidades para pilotar seu casamento e sua família?

Sua “**carteira de habilitação**” está vencida?

Você tem pensado em pular fora, mesmo sendo um dos comandantes dessa embarcação?

Ou já começou a repensar e se conscientizar que piloto competente é o que aprende a navegar em mares também desconhecidos?

Casamento ou família à deriva: Quem será o porto seguro?

Que tal saber mais sobre você e seus relacionamentos?

Casamentos ou famílias que estão prestes a naufragar são regidos por baixa tolerância à frustração, têm pouca ou nenhuma paciência, compreensão, comunicação, afeto, admiração e possuem dificuldade de evitar conflitos, fatores gerado pelo desamor e não aceitação do outro. Ou seja, a comunicação faliu.

As questões não resolvidas entre os cônjuges e familiares se transformam em um **“lixão”** de mágoas, rancores, ódio, raiva, decepções, traições. Nos lixões comuns, o gás metano é explosivo e poluente. Nos lixões emocionais, as questões mal resolvidas formam gases que desintegram qualquer resto de amor.

Muitas pessoas que casam muito cedo, não sabem a direção que vão dar ao casamento, navegando ao sabor do vento. Quando surgem as primeiras crises, percebem a falta de acordo, as diferenças na forma de encarar a vida, propiciando uma verdadeira tempestade em mar revolto.

Casamentos ou famílias que não têm projeto de vida assemelham-se a um navio a deriva, com a tripulação em pânico, cada um querendo salvar a própria pele, segurando-se no que estiver à frente. Nessa fase da crise podem surgir os vícios, doenças psicossomáticas e autoimunes, bem como distúrbios mentais e emocionais.

Casamento ou família à deriva: Quem será o porto seguro?

Que tal um exercício para saber como está a sua habilidade de pilotar as relações?

- Trace uma linha do tempo para seu casamento e outra para sua família.
- Identifique pontos de partida e pontos de chegada de suas viagens.
- Verifique de que maneira estava o contexto à época: mar agitado (contextos difíceis), embarcação defeituosa (construção da relação), pilotos inexperientes.

Talvez o grande diferencial entre uma viagem com qualidade e outra conflituosa não seja o mar revolto, mas, sim, a falta de habilidade dos pilotos em manejar o leme das embarcações, ou seja, as nossas relações interpessoais, conjugais e familiares.

Nunca se esqueça: não existe porto seguro fora de você.



É possível casar e não perder a individualidade?

Da maneira como somos criados para estabelecer as relações de amizades, com irmãos, pais, avôs, tios, enfim, com todos que nos cercam, fica até parecendo que as relações são como uma tabuada em que 2x2 sempre dá 4.

A matemática da vida passa por outros caminhos. Por exemplo, quando

a pessoa casa, ela soma a bagagem de história individual com a do (a) parceiro (a), compondo a equação marido/mulher, que leva a um 3º elemento diferente: **A RELAÇÃO**.

Portanto, viver casado, sem perder a individualidade, não é um exercício muito fácil, uma vez que a maioria das pessoas tem a tendência de criar expectativas e projetar parte das suas questões individuais não resolvidas no (a) cônjuge, como se fosse possível aliviar ou minimizar a “**sensação de incompletude**”, que todos carregamos ao longo da vida.

Esse talvez seja o maior exercício da vida a dois: não delegar ao outro, consciente ou inconscientemente, a tarefa de completar seu “**vazio existencial**”, que é o primeiro passo para a desconexão com a individualidade. Como é possível viver sentimentos criados pelo estar juntos se, ao mesmo tempo, nossas emoções pessoais estão embaralhadas?

Quando um casal procura ajuda para tratar a crise conjugal, o profissional faz a seguinte pergunta: “**Se não tivesse se casado, você estaria satisfeito com o projeto de vida individual que planejou para si?**”. Na maioria das vezes, a resposta é “**não**”.

Ou seja, se a pessoa não ficaria satisfeita com o próprio projeto, por que estaria feliz com o casamento?

Em geral, os casamentos e os processos relacionais estão sobrecarregados de necessidades que nada tem a ver com casamento. Uma esposa que se torna mãe precocemente, tendo ao lado um parceiro imaturo e irresponsável, ou o esposo que assume o papel de pai da companheira são modelos típicos de situações em que os cônjuges não vivenciam a posição que deveriam ter no casamento, mas, sim, outras vinculadas a carências não superadas e trazidas de suas famílias de origem.

É possível casar e não perder a individualidade?

Quem nunca viu aquele esposo que é conselheiro, amigo confidente, orientador profissional, consultor financeiro e até “psicólogo” da esposa, ou vice-versa, mas parceiro conjugal pouco presente? Ou a esposa que o marido chama de “mãe”, que vira “santa”, fazendo milagres para compreender o carente marido, muito mais parecido com o menino frágil, desamparado e desprotegido, que pede colo o tempo todo?

Não é de se estranhar que, com passar do tempo, esse tipo de casamento vai para o **“brejo”**. A maioria dos cônjuges, nessas situações, vem de famílias de origens com experiências traumáticas ou dívidas emocionais mal resolvidas com os pais. Outros, por conta de tantos percalços, não conseguem desenvolver sua individualidade, apenas agem por meio de formas reativas, usando agressividade e hostilidade como mecanismos de defesa, para não desenvolver autonomia e liberdade e poder esconder seus sentimentos.

Como é possível transitar em uma relação conjugal sem se colocar como “gato escaldado”, que tem medo de **“água fria”**? Ou seja, como se sentir inteiro e com a individualidade preservada sem nunca tê-la vivido antes do casamento?

Que tal saber mais sobre você e seus relacionamentos?

Na tentativa de estabelecer uma coerência lógica para as relações conjugais e familiares, as pessoas constroem planilhas das questões financeiras e materiais. Em geral, os mesmos princípios e premissas usados para essas questões racionais são aplicados nas questões que envolvem os aspectos emocionais.

EXEMPLO

Boa parte das pessoas que se casam entende que tem de ter uma casa ou apartamento, continuar os estudos e, mais tarde, ter filhos ou não. Dentro de um planejamento sequencial, tudo isso faz sentido, porém, a vida conjugal e familiar não é regida por

É possível casar e não perder a individualidade?

pressupostos lógicos e, muito menos, lineares (causa e efeito). A tentativa de planejar, muitas vezes, chega ao cúmulo do absurdo. É um modelo utilizado para que os casais e famílias tentem preservar suas individualidades.

Como dissemos, há um novo elemento nessa dinâmica, além de dois cônjuges, que é a relação. Cada história individual acaba, de alguma forma, impactando esse terceiro elemento, o que é bem natural.

Necessariamente, não é o casamento que leva à perda da individualidade. Dependendo da maturidade do casal, ela até é potencializada. Porém, se uma pessoa, quando solteira, tinha dificuldades em praticar algumas atividades sozinha, isso não vai mudar porque casou.

Nos consultórios clínicos, é comum atender quem diz nunca ter ido ao cinema, teatro ou feito uma viagem, jantar ou almoçar só. Em outro grupo há os que têm pouca autonomia, não conseguem expressar seus sentimentos ou pensamentos, apresentam dificuldade em dizer “não”. Outro grupo, ainda, vive para agradar, com isso abre mão de si mesmo, desencadeando, em diversas situações, o medo de perder a individualidade no casamento.

Os processos conjugais e familiares acabam sendo sobrecarregados por papéis e funções embaralhados e confusos como a de parceiros conjugais que se comportam como pai e mãe um do outro. Em alguns casos, desejos e admiração se esgotam e o casal vive como “*irmãozinhos*”.

Essas inversões de papéis e funções podem estar relacionadas a traumas vivenciados em suas histórias com as famílias de origem que, no casamento, tentam suprir carências afetivas, cobrando excessivamente do(a) parceiro(a) determinadas obrigações que não dizem respeito à relação a dois. Por exemplo, um ser cobrado para resolver o problema de baixa autoestima do(a) parceiro(a), de sentimentos de desproteção e desamparo.

É possível casar e não perder a individualidade?

TESTE

Faça este teste dando uma nota de **0** a **3**, para as características que ajudam a melhorar a convivência no casamento e, ao mesmo tempo, preservar a individualidade de cada cônjuge.

0 = pouco desenvolvida; **1** = primeiros passos para o desenvolvimento; **2** = crescendo rapidamente ao desenvolvimento e amadurecimento; **3** = bom desenvolvimento pessoal e conjugal.

- () Autoestima
- () Assertividade, capacidade de dizer “não”
- () Liberdade de manifestar sentimentos e pensamentos
- () Tem autonomia pessoal e profissional
- () Vive a individualidade nos momentos de lazer e em casa
- () É independente financeiramente
- () É realizado profissionalmente
- () Cuida da saúde emocional, física e espiritual
- () Procura estar sempre atualizado com relação aos acontecimentos de sua vida pessoal e profissional
- () Sabe aonde quer chegar na vida pessoal e profissional, independentemente de estar casado(a)
- () É uma pessoa que depende emocionalmente do outro, para realizar seus sonhos e projetos individuais
- () Está tentando agradar o outro, para se sentir amado(a) e aceita(o)
- () Nas relações interpessoais com namorados, amigos, casamentos e familiares , é você que toma as decisões, não permitindo que outras pessoas decidam por você

É possível casar e não perder a individualidade?

() Em termos de “instinto de preservação”, primeiro vem você e depois o outro.

Some os resultados das notas alcançadas e divida por **14**. Você terá uma nota média de com está exercitando a sua individualidade e vivenciando a qualidade no relacionamento a dois sabendo que o mínimo dessa média é **0** e o máximo é **3**.

TESTE

Procure avaliar de que maneira você pensa para tomar decisões que envolvem sua vida pessoal e ou de casal?

Assinale o que normalmente pesa na hora de decidir. Escolha as porcentagens que se aproximam mais da sua forma de pensar.

O resultado deste teste você confere na próxima página.

() Usa 60% das suas prerrogativas individuais e 40% atribui à relação conjugal

() Atribui 60% à relação conjugal e 40% às prerrogativas individuais

() Atribui 70% à relação conjugal e 30% às prerrogativas individuais

() 50% às prerrogativas individuais e 50% à relação conjugal

() Atribui 80% à relação conjugal e 20% às prerrogativas individuais

() 80% às prerrogativas individuais e 20% à relação conjugal

() 70% às prerrogativas individuais e 30% à relação conjugal

() Atribui 100% à relação conjugal

() 90% às prerrogativas individuais e 10% à relação conjugal

() Atribui 90% à relação conjugal e 10% às prerrogativas individuais

() 0% de iniciativa, fico esperando que os fatos e pessoas decidam por mim

É possível casar e não perder a individualidade?

RESULTADO DO TESTE ANTERIOR

Para estar no caminho certo é preciso encontrar o equilíbrio, ou seja, 50% - 50%.

Vale lembrar que a pessoa que chegou a essa harmonia, em outro momento pode agir de maneira diferente, pendendo para a individualidade numa margem de 10% e/ou em outras situações pender com essa mesma margem a favor da relação.

O importante é perceber o quanto essa oscilação acontece em percentual. Se existem muitas discrepâncias vale ficar em alerta e começar a rever a forma como você se coloca na relação.



Sua relação afetiva começou quando você estava “cheio” ou “vazio”?

As experiências clínicas no trabalho com casais têm demonstrado como é relevante o profissional saber de que maneira a parceria conjugal foi construída. Normalmente, o início dos relacionamentos acontece em dois momentos significativos da vida das pessoas envolvidas: quando estão “**cheias**” ou quando estão “**vazias**”.

Os momentos “**cheios**” são aqueles em que o indivíduo acredita que parte do seu projeto de vida está cumprida – bem encaminhado nos estudos, profissionalmente estabilizado, casa ou apartamento próprio, carro pago e, de preferência, com alguma reserva para não depender financeiramente de ninguém. Uma fase em que se sente necessidade de investir em um (a) parceiro (a) para construir um casamento/família.

Essa é uma fantasia reforçada pela nossa cultura pragmática. Ou seja, se essas questões materiais e intelectuais estão definidas, as emocionais se ajustarão depois, quem sabe até com essa nova união.

Mas falemos agora dos momentos “**vazios**”. Pessoalmente, acho mais fácil identificá-los, porque, geralmente, são marcados por lutos, separações conflituosas, perdas, depressão, término de outro relacionamento significativo, problemas no trabalho, desemprego, alguma experiência de rejeição... Enfim, vivências que causam sofrimento.

Nas duas circunstâncias, a entrada de um (a) parceiro (a) tende a preencher “**espaços**”. Quando é essa a dinâmica, provavelmente, no médio e longo prazo, a qualidade da relação será prejudicada.

Vejamos o exemplo de um casal que se conhece em uma festa: o rapaz está muito animado, dançando, se divertindo. Do outro lado, uma moça triste, porque acabou um relacionamento muito significativo para ela. Nesse instante, rola uma paquera entre os dois. Ele se mostra interessado, ela se sente valorizada. Ele, então, vira o “**salvador**” dela porque, por um momento, é capaz de fazê-la esquecer-se de sua tristeza (capaz de “**enchê-la**”).

Sua relação afetiva começou quando você estava “cheio” ou “vazio”?

A moça passa a ocupar o espaço da pessoa frágil e insegura, o que pode se tornar um problema mais tarde, quando ela não precisar mais ser “**salva**” das suas tristezas.

Vamos supor que o rapaz que “**salvou**” a moça triste está vivendo o seu momento “**cheio**”, com todas as questões de sua vida bem equacionadas. Ele quer casar, ter filhos, começando uma corrida contra o tempo para encontrar a pessoa ideal. Essa pessoa provavelmente irá ocupar um pequeno espaço que sobrou de tudo o que ele acredita estar resolvido em sua vida. E é nesse lugar que a moça triste ficará para que ele não perca a sensação falsa de que tem o controle dessa equação perfeita, que ele não vai abrir mão em função da parceira.

A escolha dos dois é feita inconscientemente. Dela, para se preencher de aceitação e aplacar sua dor. Dele para não deixar que nada se desencaixe do que ele planejou e o “**encheu**”. Mas ela, que um dia não vai querer ser salva, talvez também perceba que ele, no fundo, é frágil demais e dependente. Ou ele pode achar que estar no comando, sendo o detentor do poder material, é um problema. Ele não queria assumir tudo sozinho. E assim a relação começa a ruir.

Caso a construção do seu relacionamento conjugal se identifique com alguns desses exemplos, é hora de ligar o sinal de alerta. Não precisa se apavorar, afinal, nossa existência é um laboratório de experiências. Por isso, de uma chance a você e a (o) sua (seu) parceira (o). Procure identificar qual o espaço emocional e afetivo que você reservou para colocar alguém na sua vida.

Reconstrua alguns “**nós cegos**” não desatados com seus pais e familiares. Lembre-se que essa pessoa com quem você está vivendo atualmente foi a melhor “escolha” que pode fazer naquele momento da sua história.

Aprenda a se perdoar por suas “**cegueiras emocionais**”. Afinal, quem enxerga bem quando se trata do amor?

Sua relação afetiva começou quando você estava “cheio” ou “vazio”?

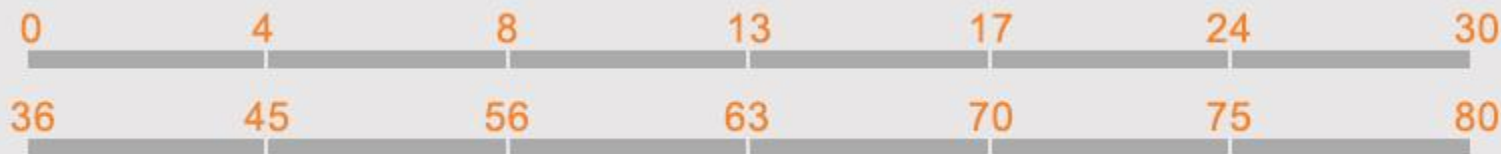
Que tal saber mais sobre você e seus relacionamentos?

Qual seria o momento mais coerente para construir uma relação afetiva, “**cheios**” ou “**vazios**”? A resposta é: nenhuma das alternativas. Essas construções não se baseiam em lógica permeada por uma racionalidade e, sim, pela qualidade do padrão que une os parceiros. É possível que nos momentos “**cheios**” ou “**vazios**” existam alguns antídotos para evitar que a relação se rompa ou se desintegre. Dentre os ingredientes dessa fórmula estão respeito, admiração, carinho, afeto, companheirismo e amor.

Mas vamos falar da sua relação. Construa uma linha do tempo da sua história de vida. Divida-a em faixas etárias, como o exemplo abaixo. Procure identificar e fazer uma reflexão de situações em que usou mecanismos de proteção em momentos “**cheios**” e “**vazios**”, com o objetivo de enfrentar suas dificuldades emocionais. Exemplo: na infância ou na adolescência, um indivíduo descobriu que era “**bom aluno**”, chegando a ser considerado um “**nerd**”. Ele usou esse recurso para encobrir uma timidez ou autoestima baixa. Na vida adulta, aprendeu que beleza, inteligência racional excessiva e estética, acompanhadas de um “**corpo sarado**”, podiam suplantam seus medos, inseguranças e autoimagem negativa que tinha de si mesmo.

Agora você vai traçar sua linha do tempo da sua história de vida. Caso sua memória não tenha registrado eventos em determinada etapa da vida, como o começo dela, peça ajuda para parentes próximos que o ajudem a lembrá-las.

LINHA DO TEMPO DA SUA HISTÓRIA DE VIDA



Sua relação afetiva começou quando você estava “cheio” ou “vazio”?

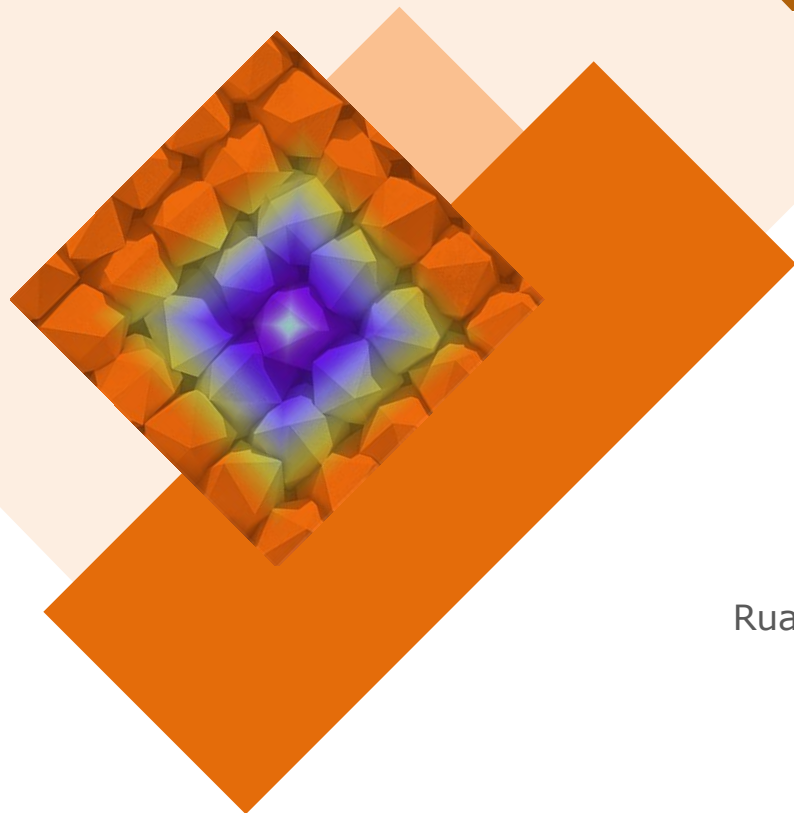
Depois de definir como se deu os mecanismos de “**cheio**” e “**vazio**” na sua linha do tempo, faça uma autoavaliação.

Em qual etapa essa questão ficou mais evidente e o que a desencadeou?

Procure rever se, atualmente, você vem usando esses mesmos mecanismos nas suas relações sociais, afetivas, familiares e profissionais. Perceba se eles não estão descontextualizados e inadequados ao seu atual momento de vida, prejudicando suas relações. Ou seja, será que os recursos e ferramentas que utiliza não estão obsoletos para resolver problemas novos?

Depois, trace maneiras de como atuar de forma mais autêntica nas relações, especialmente conjugais, para que você possa fortalecê-las e, sobretudo, sentir-se pertencente e feliz nelas.

Boa sorte!



Rua Loefgren, 528 - Vila Clementino – São Paulo / SP
Próximo ao Metrô Santa Cruz

Tel.: (11) 5084-4749

email: contato@familiacomvida.com.br

site: familiacomvida.com.br

face: [familiacomvida](https://www.facebook.com/familiacomvida)

**Entre em nosso site, conheça nossos cursos, acompanhe nosso blog e facebook.
Sempre algo novo e especial para você!**