

Seu casamento está em crise?

Mario Quilici*

Não se acanhe, há meios saudáveis de solucionar o problema. A primeira coisa que você deve pensar é que o DIÁLOGO é fundamental para solucionar coisas que às vezes parecem impossíveis. A segunda, *é identificar os problemas que existem em seu relacionamento*, mas este é um processo para ser executado a dois. Num relacionamento, quando um só pensa, o resultado final é quase sempre “encrenca”.

A lista de dificuldades

Ao elaborar sua lista de dificuldades, tenha em mente que você não está entrando numa guerra, até mesmo porque numa guerra um tem que sair vencedor. Não é este o propósito. Aqui é a relação que tem que sair vencedora. Lembre-se que o objetivo é um diálogo construtivo para melhorar as coisas no relacionamento com alguém que é importante para você.

Lembre-se que você não está num ringue de “luta – livre” e, por isso, não deve ficar se pegando nos defeitos que seu (sua) parceiro (a) citar, para depois, num momento de briga, usar isso contra ele (a). Esse tipo de comportamento só reforça a desconfiança e amplia o tamanho dos problemas e, o que é pior, impede uma nova aproximação sincera em momentos de crise. Lembre-se que todos nós, sem exceção, temos defeitos. Se você é do tipo que junta coisas sobre o outro para depois usá-las contra ele, acho que você não está preparado para o amor.

Pense sempre que seu parceiro é um ser humano, com uma história individual e muito pessoal. Por isso, suas reações nem sempre têm a ver com você, mas sim com as próprias dificuldades dele (a). Procure compreendê-las.

Não fique achando que certos comentários de seu parceiro, mesmo quando dirigidos a outras pessoas, estão sendo dirigidos a você. Espere ele (ela) dirigir-se a você, e pense antes de reagir.

Ouçã, diga a verdade e respeite a singularidade do(a) outro(a)

Ponha-se no lugar dele(a), quando ele estiver relatando coisas que você faz e que o(a) aborrecem. Colocar-se no lugar do outro pode ser uma boa forma de compreendê-lo.

Nunca use as informações negativas que seu parceiro descreveu sobre ele para denegri-lo, ou mesmo fazer simples comentários para parentes ou estranhos. Isso significa uma traição de intimidade e pode gerar danos irreparáveis aos relacionamentos. Certas particularidades (positivas ou negativas), devem manter-se na órbita da relação, para estimular a confiança e a cumplicidade, que são duas condições fundamentais para o sucesso dos relacionamentos.

Quando sua(seu) parceira (o) fizer um comentário sobre um defeito seu que você reconhece como verdadeiro, não vá justificar-se. Não é necessário. Apenas consinta. Não é vergonhoso ter defeitos, vergonhoso é ter e negá-los.

Nunca diga ao seu parceiro que você não está sentindo algo, quando de fato está. Você até pode dizer que não quer discutir aquilo ou que não sabe exatamente como se sente e que quando

estiver mais seguro, poderá discutir. Mas não minta porque ele (a), como alguém próximo de você, conhece muitas de suas reações e pode acabar por sentir-se não merecedor de sua confiança, cumplicidade e respeito. Ao contrário do que imaginamos, os seres humanos comunicam-se muito pelas expressões faciais, algo que vai bem além das palavras.

Ouvir e falar já é meio caminho para a solução dos problemas

Quando estiver ouvindo (ouvir é estar atento ao que o outro diz), não interrompa para defender-se. Procure colocar-se no lugar dela (e), sentir o que ela (e) sente. Isso ajuda muito na compreensão dos problemas. Não queira que ela (e) pense a partir de seus conceitos, ela (e) tem seus próprios conceitos. Ouça e segure a sua ansiedade, para não criar um ambiente cheio de animosidades e encerrar prematuramente uma diálogo que pode ser muito produtivo.

Evite aquela tentação de culpar a(o) parceira (o) pelas atuais dificuldades da relação. Haverá sempre uma parcela de responsabilidade sua, porque relação é sempre interação. Tente, sim, perguntar-se onde e como você colabora para que sua (seu) parceira (o) esteja agindo daquela forma.

Lembre-se, também, que às vezes o simples ato de falar é uma ótima forma de diminuir a pressão interna e liberar energia para que novas soluções sejam criadas.

*Psicanalista

(Resumido por Deonira L. Viganó La Rosa)