

Casamento conflituoso.

O amor, o companheirismo e todo o encanto que se sente pela pessoa amada, podem ficar desgastados e/ou até desaparecer. Após algum tempo de convivência em comum, o pavio da paciência parece encurtar e pequenos detalhes que inicialmente eram insignificantes, ganham outra dimensão e peso.

Existem inúmeros assuntos que, mal resolvidos, podem deixar marcas profundas e difíceis de sarar: ciúme, traição, finanças, problemas com parentes, educação de filhos, monotonia e sexualidade, são dos temas mais fracturantes nas relações nos dias que correm.

Numa relação conjugal os conflitos e até as pequenas divergências, não faladas, não resolvidas, podem gerar grandes problemas. Nem sempre são os acontecimentos graves que originam o mau estar ou a ruptura. O desgaste, por vezes vai acontecendo aos poucos, de forma quase imperceptível. A monotonia vai-se instalando, juntamente com mágoas e mal-entendidos não resolvidos.

Quando se trata de conflitos relacionais a primeira coisa a fazer **é avaliar a relação**, sabermos o que nos conduziu àquela situação e como contribuímos para que tal condição acontecesse. Temos a tendência de olhar apenas para as falhas do outro.

Está na altura de olharmos para as nossas também.

É essencial **falar abertamente** sobre as dúvidas, sentimentos e mágoas de cada um, tentando explicar ao outro a forma como nos sentimos, e tentando perceber e criar empatia com os sentimentos do outro.

É também importante **alterar o tipo de comunicação**, substituir frases com carácter acusatório que nada fazem a não ser magoar, incriminar, por diálogos onde expomos os nossos sentimentos, tentando esclarecer o outro, e até motivá-lo, a fazer o mesmo.

Após tantos conflitos desgastantes a fuga parece ser a única solução. Antes de lançar a toalha ao chão, tente perceber quais os sentimentos que nutre pelo seu marido (mulher) e avalie o tipo de relação que tem. Se perceber que os sentimentos ainda são fortes, que ainda se amam, então vale a pena lutar.

Deixo aqui algumas sugestões:

1. **Fujam da rotina.** Não precisam de grandes planos ou de muito tempo, apenas percebam a importância de surpreender o outro. Um jantar, uma saída para dançar, um telefonema a meio do dia, são gestos simples que quebram a rotina e alimentam uma relação.
2. **Dêem carinho.** Os gestos diários de afecto são imprescindíveis. Dar um beijo ao sair e ao chegar, um abraço, um carinho, são acções que não podem faltar no dia-a-dia de qualquer casal.
3. **Falem, digam o que sentem.** Para o bem e para o mal. É preciso falar, dizer o que não gostamos, da mesma forma que devemos dizer quanto o(a) amamos.
4. **Sejam responsáveis pela vossa felicidade.** Digam o que gostam e o que não gostam, o que querem e não querem. Não devemos nunca partir do pressuposto “ele(a) já sabe” (ou deveria saber). Não deixem a porta aberta às dúvidas, no que diz respeito aos nossos gostos e prazeres é necessário ser frontal.
5. **Exijam o vosso espaço.** Um casamento é constituído por 3 entidades: eu, tu e nós. É importante respeitar o outro, os seus limites e a sua privacidade.

Ana Mary Monteiro Lapa
Psicóloga Clínica