

Vamos Conversar?

Francine Moreno

Lézio Júnior/Editoria de Arte



Relacionamento amoroso não vem com manual de instrução. Mas é fato que o diálogo é um elemento intrínseco na manutenção de uma relação. Resolver um problema de cada vez, em especial no momento em que ele aparece, é uma forma de tentar entender o outro lado, perguntar o que for necessário e desfazer mal-entendidos antes de respostas com indignação a qualquer coisa. Isso é aprender e abrir lugar para o entendimento e deixar de lado o chamar o outro para discutir a relação.

Para desmistificar certas dúvidas e parar de reclamar mil vezes sobre o mesmo assunto, a escritora Regina Vaz, em seu livro “Vamos Discutir a Relação”, pela Editora Planeta, afirma que o diálogo é peça fundamental. “Pequenas alterações nos pensamentos e nas atitudes podem trazer grandes benefícios para a relação a dois. O sucesso de um casal depende apenas daqueles que se relacionam e nunca é tarde para uma conversa franca para ser feliz.”

Para que a conversa surja de forma mais natural e que o outro esteja desarmado para ouvi-la é necessário encarar o problema, trazê-lo para a consciência e se perguntar sobre a sua responsabilidade na questão. Para o psicólogo Thiago de Almeida, especializado nas dificuldades das relações amorosas, muitos relacionamentos são sociedades crônicas de queixumes. “Ele larga as toalhas molhadas sobre a cama. Ela transforma o banheiro numa lavanderia. Ele se esquece de encher o tanque de gasolina. Ela deixa o jornal fora de ordem. Ele monopoliza a conversa nas festas. Ela está cansada para ser acordada às 2h37 da manhã para fazerem amor. E daí por diante. Não importa qual dos parceiros se queixa pela enésima vez da fonte de perpétuo aborrecimento, se o casal não treinar alguma solução adequada este impasse pode se arrastar ao infinito.”

Se o confronto for inevitável é preciso dar atenção ao conteúdo da conversa, mas principalmente ter cuidado com pensamentos negativos e críticos. “Esse sentimentos, em geral, abastecem as atitudes desrespeitosas, como, por exemplo, quando dizemos: “ele é um estúpido, repugnante, incompetente, enfim um idiota”. De maneira direta ou sutil essa mensagem é transmitida juntamente com a crítica e consolida a ideia. A melhor maneira de neutralizar atitudes desrespeitosas pelo parceiro é parar de considerar as discussões com o cônjuge uma maneira de retaliar ou de exibir sua posição moral superior.”

De acordo com especialista, o casal deve evitar o conflito, mesmo que o parceiro estiver dizendo algo com o qual o outro não concorda. Deve-se mostrar que está interessado, que o que ele diz faz sentido e é importante. Dessa forma, mostra que pode até não concordar com o que está sendo veiculado na fala dele, mas tem respeito pelo seu ponto de vista. “Cada vez que o parceiro contar algo penoso ou difícil, expresse consideração, apoio e alívio sempre que ele estiver triste ou preocupado. Uma frase como ‘vamos conversar sobre isso’ já valeria a pena para curar as chagas da incompreensão para muitos casais”, diz Thiago.

Hugo Ramón Barbosa Oddone, gestalt-terapeuta, afirma que durante uma conversa franca o outro poderá esclarecer e explicar suas atitudes e, se existir amor, os dois irão retomar a união de um jeito melhor para ambos. “O diálogo franco tem um poder curativo enorme, não só para por uma pedra na situação que gerou o problema, mas para aquelas velhas feridas que nos tornam inseguros e desconfiados. A melhor terapeuta é a mulher e o melhor terapeuta é o marido. Basta modelar uma relação que privilegie o método de abrir o coração.”

De acordo com o psicólogo e psicoterapeuta André Apolinário Silva Marinho, conversar é uma das condições para se resolver as angústias e dúvidas. O grande problema é que entre as pessoas há até há disponibilidade de falar, mas nem sempre de ouvir, o que configura um diálogo de surdos ou monólogos paralelos. Isto não é encontro, não é diálogo. Acusações mútuas que acontecem na linha de que o ataque é a melhor defesa também são comuns entre casais. “A conversa é veículo pelo qual é possível conhecer, em certa medida e não totalmente, os desejos e as angústias. Não dá para adivinhar o que o outro pensa e sente. Há um bordão antigo que diz: “É conversando que a gente se entende”.

Casal tem de aprender a brigar

Muitas pessoas sustentam uma forma de relacionar-se que se caracteriza por desconfiança, ataques sutis e indiretas. Parece que tudo precisa ser provado o tempo todo. “É o resultado do amor condicionado com que fomos criados pelos nossos pais e avós. Por isso, é quase óbvio que não discutindo a relação, a tendência de aparecer esse tipo de comportamento aversivo é muito alta”, afirma Hugo Ramón Barbosa Oddone, gestalt-terapeuta.

Nesta realidade, o psicólogo Thiago de Almeida, especializado nas dificuldades do relacionamento amoroso, afirma que homens e mulheres que não querem se beneficiar de uma boa briga podem estar se privando de um recurso muito útil para suas vidas e para seus relacionamentos. “Se querem permanecer juntos e satisfeitos é necessário saber brigar de forma apropriada”.

Para Thiago, um relacionamento duradouro resulta da capacidade de o casal solucionar os conflitos que são inevitáveis em qualquer relação. “Não há como erradicar conflitos completamente, mas podemos contar com o nosso parceiro como nosso aliado para podermos resolvê-los conforme forem surgindo.”

Segundo o especialista, casais que têm um relacionamento feliz não são nem mais inteligentes, nem mais ricos ou psicologicamente mais astutos que outros, e o relacionamento pode sobreviver a uma infinidade de momentos de raiva, queixas e até mesmo de críticas. “Não podemos permitir que a falta de entendimento da importância dos conflitos acabe por conduzir a uma avalanche que leve ao rompimento que tanto queremos evitar.”

Saiba Mais:

:: Discutir a relação se resume em conversa aberta e franca de ambas as partes com o objetivo de melhorar a vida a dois. E resolver os pontos de discórdia entre o casal alivia a ansiedade e a desconfiança.

:: Conversar é necessário desde o início do relacionamento. Não só estimula como fortalece o compromisso. Deixa bem claro as diferenças pessoais e é uma maneira de aceitá-las e respeitá-las.

:: Conversar é desnecessário quando uma das partes está alterada emocionalmente ou passando por uma fase crítica de ordem profissional, familiar ou pessoal. Forçar a barra para que o outro fale é um veneno para a intimidade, além de um desrespeito à individualidade.

:: Antes de iniciar uma conversa é preciso ter clareza do que está acontecendo e o que quer que mude ou se ajuste no relacionamento. É bom alertar para as pequenas coisas, que tendem a crescer e aumentar de acordo com a repressão de pequenos desagradados.

:: Se existem dúvidas e desconfianças infundadas, principalmente, o casal precisa trabalhar essa questão individualmente, entendê-la e se necessário discutir com um especialista.

:: Cuidado para não discutir no momento de ira. Basta esperar o fogo baixar e as situações, em geral, se resolvem. Às vezes um afastamento de alguns dias ajuda a clarear a situação. Por isso a Justiça dá um prazo de um ano antes de conceder o divórcio. Muitos casais voltam a ficar juntos de maneira melhor.

:: Quando acontece a discussão e ela é capaz de confirmar as suspeitas, e ambos não se entendem, a separação pode ser a solução. Às vezes é melhor separar e tomar novas perspectivas, pois a vida é uma constante mudança.

Fonte: Amale Ali Saidah, psicoterapeuta, psicóloga clínica e acupunturista.

Diarioweb - Divirta-se - Comportamento - Vamos Conversar?

<http://www.diarioweb.com.br/novoportal/Noticias/Comportamento/2082..Vamos+Conversar.aspx>