

Índice

Casamentos abertos à mudança.....	1
Sim, quero escolher-te de novo.....	3

Casamentos abertos à mudança

Este texto (e o seguinte) de Mariolina Ceriotti Migliarese, neuro-psiquiatra e psicoterapeuta, são extratos do seu livro “Risposami! Crisi & rinascita della coppia”, Edizioni Ares, 2020:

O casamento é uma união dinâmica: passa por muitas etapas, através das quais se vai forjando um “nós” único. É um processo de crescimento partilhado, no qual cada cônjuge se esforça pelo bem do outro, sem descuidar o crescimento pessoal próprio.

“Preciso de ti”. No nosso imaginário, esta frase está diretamente ligada ao amor: na medida em que sinto que preciso de ti, compreendo que estou realmente enamorado, que te amo. És indispensável para mim: tens um grande valor para mim. Precisar do outro situa numa condição de vulnerabilidade e dependência, mas, simultaneamente, mantém vivo o desejo: nada desejamos mais do que aquilo que nos faz falta.

Mas o que acontece se as coisas mudam? Se já não sinto esta “necessidade”? Se começo a pensar que poderia viver bem sem o outro?

Quando chega esse momento, aparece sempre uma sensação de desconcerto: a de ter aberto uma distância entre si próprio e o outro, que é sentida como desamor.

Mas, a autenticidade do amor será diretamente proporcional ao sentimento de ter “necessidade” do outro? Significará realmente que quando conseguimos uma maior autonomia emocional, já não amamos?

Companheiros de crescimento

Ao longo da sua história, a relação amorosa conhece muitas fases e encruzilhadas; uma destas permite-nos experimentar um modo de sermos indispensáveis um para o outro, diferente da “necessidade”.

No casamento constroem-se muitas áreas de interdependência recíproca: pode-se dizer que “nos formamos” juntos. Com o decorrer do tempo, o que cada um dos dois “é” vai-se conformando pouco a pouco em relação ao outro: através dele, através de modalidades relacionais partilhadas, através do intercâmbio quotidiano, duas pessoas que gostam uma da outra vão-se conformando mutuamente num processo dinâmico.

Assim, o que eu sou depende também do que “nós” fomos, somos e poderemos continuar a ser.

A vitalidade da relação depende da capacidade de permanecermos sempre abertos à mudança: cultivar o desejo pessoal de crescer sempre, até chegar ao final da vida, e continuar a contribuir com o que um é igualmente no contexto da relação de casal.

No casamento, o outro não só é uma testemunha, como o nosso “companheiro de crescimento”: o encontro com ele inicia, de facto, um processo de transformação pessoal, *especificamente* ligado a essa união.

Numa união diferente passar-se-iam outras coisas: em nós, entre nós, em nosso redor; provavelmente também seríamos pessoas diferentes.

Aperfeiçoar a personalidade própria

Mas se lermos o casamento no seu significado mais profundo, devemos pensar que, precisamente através desta união e das suas vicissitudes, se joga a nossa oportunidade existencial concreta, o misterioso desafio que nos é proposto para podermos responder à nossa “vocação” e dar os melhores frutos possíveis.

A proximidade do outro evita que sejamos fanfarrões: as suas necessidades e solicitações fazem-nos ver o que nos falta, a diferença revela as nossas limitações. O amor pelo outro obriga-nos a não nos conformar com aquilo que somos, a modelar o nosso modo de ser, a conseguir e desenvolver novas competências e capacidades relacionais. Exige-nos que trabalhemos em nós próprios, não nos resignarmos, lutarmos, relançarmo-nos; obriga-nos a perdoar e perdoar-nos, a fazer do amor algo mais forte e duradouro que o mero sentimento.

O que a história fez de nós até agora é apenas um começo: ninguém é “obrigado” a ser somente aquilo que foi; todos temos a liberdade de mudar, crescer, enriquecer a nossa personalidade. Podemos fazê-lo a qualquer momento, em qualquer idade, em qualquer condição; o processo de aperfeiçoar a personalidade não acarreta limites, e é um processo apaixonante.

Mas entre este “sermos cada vez mais nós mesmos” (que é cumprir a vocação própria) e estar a cultivar um vínculo a dois, não existe nenhuma contraposição inelutável; pelo contrário, a oportunidade de encetar um verdadeiro crescimento pessoal passa muitas vezes através do outro que, com a sua diferença, é em concreto quem nos desafia especificamente a mudar. Inclusivamente, o cansaço e a dor que podemos experimentar, podem fazer sentido nesta lógica.

Amor-aliança

O outro é-nos necessário, mesmo que já não “necessitemos dele”; mas para compreender o valor do casamento quando saímos da percepção de “amor-necessidade”, é fundamental encontrar uma nova forma de dar sentido à relação: é preciso dar à relação o seu pleno valor de “amor-aliança”.

Aliança é uma palavra bonita: indica uma relação em que é indispensável a dignidade, assim como o respeito e a estima recíproca. A aliança não recebe a diferença, nem exige do outro uma correspondência completa: numa boa aliança o outro pode ser serenamente ele próprio, porque já não o amarramos à tarefa de satisfazer as nossas necessidades. Na aliança, cada um anima o outro, interessa-se profundamente pelo seu bem, mas permite-se-lhe procurar atingi-lo a seu modo; na aliança, o

“nós” é ponto de apoio, porque o olhar tem o seu foco em metas partilhadas.

Na aliança, o outro não me completa, porque sei que não é sua tarefa; ser uma pessoa plena compete-me a mim, e não posso responsabilizá-lo pelos meus defeitos. Na aliança, as minhas insuficiências não são um escândalo para o outro: pode (às vezes, deve) assinalá-las a mim, mas não para me atirar isso à cara nem me fazer sentir culpado; sair da “necessidade” significa, de facto, conseguir encontrar uma boa distância, em que cada um é ele próprio e, portanto, pode amar o outro por aquilo que é.

Redescobrir o que nos une

Sermos aliados no casamento é um objetivo elevado e belo, que se procura atingir com o tempo, mas, precisamente através desta mudança de perspetiva, revivemos muitas vezes o que foi para nós o “valor subjetivo” da relação de casal; um valor necessário que devemos redescobrir, porque nenhum casamento pode sobreviver, continuar vivo, com um esgotamento crónico dos aspetos afetivos, sentimentais e sexuais entre os cônjuges.

A dimensão de aliança relança a percepção do valor subjetivo, porque numa aliança realmente boa *sentimo-nos bem*: partilhámos a nossa vida com alguém que nos conhece como ninguém, e que nos aceita e nos ama pelo que somos. Podemos experimentar um amor realista e real, mas também uma sexualidade realista e real, diferente para cada idade.

Este é o desafio a longo prazo da vida em casal: entrar na dimensão da aliança, dar vida ao que é chamado o *segundo casamento*. A aliança do *segundo casamento* é um fruto que irá amadurecer cada vez mais com o decorrer do tempo; é o objetivo em torno do qual se deve trabalhar visando o futuro, redescobrimo na história própria o que nos une e torna único o nosso casamento, inclusivamente, após a difícil experiência das crises.

Facilitar o amor

Algumas frases são autênticos “lugares comuns” muito perigosos para o sucesso de um casamento. A primeira é esta: se me amas de verdade, “deves amar-me pelo que sou”.

Por detrás da sua aparência inofensiva, na realidade, trata-se de uma frase muito ambígua: que significa de facto amar alguém *por aquilo que é*?

Todos desejamos profundamente ser amados, mas às vezes tendemos a esquecer que para sermos amados pelos outros é necessário sermos bons.

Tentarmos ser boas pessoas é algo que fazemos espontaneamente na primeira fase de uma relação decisiva: todos procuramos dar o melhor de nós mesmos para que o outro se sinta atraído, enamorado. Quando conhecemos uma pessoa importante para nós, temos viva consciência de como nos olha, pelo que tentamos parecer na medida do possível pessoas agradáveis, boas, interessantes.

A convivência diária tende a esbater essa sensação, até ao ponto de poder desvanecer-se a consciência de estar constantemente sob o ponto de mira do outro; é fácil esquecer que quem vive connosco nos observa continuamente, e não pode evitar reagir espontaneamente diante daquilo que observa: pode achar-nos agradáveis ou desagradáveis, e isto depende muito de nós. Podemos “desagradar” ao outro sem nos darmos conta disso, por descuido *nosso*.

Demasiados casamentos morrem infelizmente por falta de cuidado e, inclusivamente, por falta de educação, porque os cônjuges leem o “ser amado pelo que sou” como uma licença para se deixar levar e cada um não estar pendente de fomentar o amor do outro.

Portanto, devemos continuar a cultivar, sem nunca nos cansarmos, a boa pessoa que poderíamos ser: boas pessoas por dentro e por fora, não apenas para os estranhos, como também e, sobretudo, para os que nos escolheram e partilham a sua vida connosco. A pessoa sentir-se bem, de modo espontâneo, na sua própria casa, nunca se deve confundir com ser uma pessoa desleixada ou descuidada.

Também é importante continuar a crescer, enriquecer e aprofundar a nossa personalidade, desenvolvendo os talentos, porque tornar-se pessoa interessante não tem uma função narcisista: pelo contrário, é a melhor maneira de facilitar o amor e a atração espontânea do outro para connosco. É a melhor maneira de ser amado, e não somente suportado.

A felicidade, uma tarefa pessoal

O segundo “lugar comum” que gostaria de denunciar, refere-se à ideia de que numa relação amorosa o outro tem o dever de “nos fazer felizes”.

Felicidade é um conceito difícil de definir; não é simplesmente bem-estar, nem prazer, nem autorrealização; talvez o que mais se lhe aproxime seja o sentimento de poder desenvolver ao máximo o nosso potencial criativo, a satisfação que surge quando conseguimos uma vida florescente.

A felicidade está relacionada com o cumprimento da nossa vocação e, por este motivo, ser feliz é uma tarefa completamente pessoal. Fazer feliz alguém é na realidade algo de impossível: todos conhecemos pessoas felizes, apesar de terem histórias difíceis (igualmente matrimoniais) e, pelo contrário, pessoas descontentes e sempre infelizes, embora estejam rodeadas de amor e dedicação; a pessoa capaz de encontrar a serenidade em si mesma, sem a exigir aos outros, é realmente um grande presente para quantos a rodeiam. Deixar de responsabilizar o outro pela nossa felicidade, liberta-o de um fardo pesado e inútil, isto é, da “chantagem” da nossa eventual infelicidade.

Só depende de nós que a nossa vida cresça em riqueza, colocando paixão em tudo o que fazemos, incluindo o nosso casamento: amar a mesma pessoa todos os dias é, de facto, um dos maiores desafios para a nossa criatividade, que é a capacidade de extrair de si próprio recursos sempre novos, aplicando a inteligência e a imaginação.

Para viver satisfatoriamente a vida de casal, necessitamos de abandonar a ideia abstrata do casamento “ideal”, para entrar na aventura concreta do nosso casamento: imperfeito, contraditório, talvez conflituoso, mas absolutamente único e especial para nós.

M. C. M.

Sim, quero escolher-te de novo

Para encontrar o caminho para a plenitude matrimonial, é necessário readaptar a relação ao longo da vida, sobretudo, depois de uma crise.

Os casais atuais vivem uma contradição cada vez mais aguda entre as suas legítimas expectativas de felicidade, os seus legítimos projetos de vida e as dificuldades concretas para realizá-los; todos têm dúvidas nalgum momento sobre se é na verdade humanamente possível estarem juntos toda a vida, sem que se reduza, na melhor das hipóteses, a uma tolerância recíproca e resignada.

Essa crise tão profunda do casamento define uma situação nova e difícil, mas, como todas as crises, não é necessariamente apenas negativa: nunca é bom arrepende-se do passado, mesmo que nalguns casos inclua também muitas sombras. Pelo contrário, significa uma excelente oportunidade: a de poder ler mais conscientemente o verdadeiro significado desta relação tão especial, e compreender o objetivo da promessa de felicidade que contém.

Todavia, a novidade da situação exige novas competências e nova sensibilidade, que não se podem dar por adquiridas, nem improvisar-se.

Desfazer-se das inércias

Para falar do casamento nas suas diferentes facetas, decidi apoiar-me na história de alguns casais que conheci e ajudei. Viveram crises importantes; situações que chegaram a um ponto de particulares dificuldades, que exigia apoio externo. Através dessa experiência, podemos descobrir dinâmicas comuns a *todos os casais*, com os seus inevitáveis momentos de incompreensão, e lançar luz sobre o facto de que entre crises “fisiológicas” e crises “patológicas” não existe uma verdadeira descontinuidade: as situações mais graves têm origem quase sempre em não se ter sabido focalizar pequenos problemas quotidianos e de subestimar a consciência do dever de cuidar a relação, que deve ser remodelada com inteligência muitas vezes no decorrer da vida.

Precisamente devido à sua particularidade, existem na verdade situações críticas no casamento (em todos os casamentos), que não são necessariamente patológicas, mas exigem capacidade de encontrar as adaptações adequadas para que a relação se mantenha sempre sólida e viva.

A vida leva-nos a cada um a evoluir continuamente, mas isto contrasta com a tendência natural do casal para manter constantes os equilíbrios iniciais e, portanto, a opor-se à mudança com um inconsciente sentido da inércia. É, portanto, muito importante que o marido e a mulher aprendam a ler a tempo os sinais de incomodidade de um ou do outro, e enfrentá-los com toda a liberdade em busca de novos equilíbrios.

Muitas vezes, no entanto, com a intenção de salvaguardar a relação e mantê-la em equilíbrio, prefere-se adiar, esperar, minimizar. Mas, como tudo o que é vivo, a relação de casal não pode suportar sem consequências alcançar uma certa rigidez, afogada por espartilhos pré-estabelecidos e, sem uma progressiva adaptação mútua, perde capacidade de responder satisfatoriamente à necessidade vital de desenvolvimento de um e/ou do outro.

Cada casal tem a sua própria identidade: é como um corpo vivo que deve crescer e transformar-se, através de uma grande flexibilidade e imaginação. Para vivermos bem juntos, devemos aprender a ler as dinâmicas em jogo, sem nos conformarmos com o que já pensamos saber. Se não estivermos abertos à mudança, a relação conjugal tende a perder a sua vitalidade e criatividade iniciais, com tendência para a asfixia e a insatisfação, ao ponto de dar lugar por vezes a problemas muito graves, e a convivência quebra-se: exatamente o que aconteceu com os casais que apresento. As suas histórias ajudam também a ver que, quando se quer a sério, nada está realmente perdido: pode-se – pode-se sempre – começar de novo, inclusi-

vamente perante crises que à primeira vista pareciam definitivas.

Crises e renascer

Uma crise importante, também quando não leva à separação, assinala sempre de algum modo o fim da relação ou, de forma mais precisa, *o fim da maneira como esse casal se encontra na relação*. Para renová-la profundamente, é necessário um trabalho específico de descodificação e reconstrução, que apenas se pode iniciar a partir da decisão consciente de refundar a própria relação sobre novas bases.

Daí a necessidade de pensar em termos de um *segundo casamento*: uma aliança renovada com a mesma pessoa, a quem se deve voltar a dar amor e confiança, dentro de uma compreensão mais profunda do que une de modo exclusivo *precisamente aquelas* duas pessoas que se escolheram mutuamente no início.

Se se examinar mais de perto, trata-se de um caminho que todos os casais devem percorrer, sem necessidade de passarem pela dolorosa experiência de uma crise grave: a pessoa escolhida uma vez, deve ser escolhida sempre novamente, de um modo mais consciente, pelo menos uma segunda vez.

O resultado de um autêntico *segundo casamento* com a mesma pessoa é uma relação mais sólida e renovada: relação marcada por uma aliança verdadeira e definitiva, capaz de dar à vida em comum uma nova plenitude.

M. C. M.