



VIDA CONJUGAL

Aula 3

Por que em meio a bilhões de pessoas no mundo, escolhemos uma dessas para vivermos juntos e compartilharmos nosso dia-a-dia, espaço e intimidade? Quais são as forças que estão em jogo na escolha do parceiro(a) para o casamento? O que nos impele ou impede de se unir a outra pessoa com o intuito de casar-se? Será coincidência a escolha de se relacionar por um alguém e não por outro?

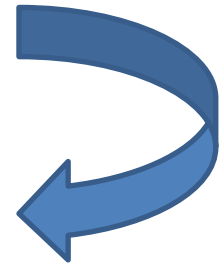


O QUE NOS MOTIVA A CASAR?

A união segundo a psicanálise:

- Ilusão Original
- As representações internas das figuras parentais vividas a partir das nossas relações familiares pode ser nomeada como “**vivência virtual**”.

É como se o outro se encaixasse
perfeitamente nessas vivências mal
resolvidas e vice-versa, acontece um engate perfeito, uma reciprocidade harmoniosa de desejos, que por um instante, ficam cegos, mudos e surdos. Esse encaixe perfeito de desejos mútuos vai além, onde as palavras não conseguem comunicar, onde o racional perde sua força e altivez, para que a idealização represente toda a ilusão original.



“A alma é uma coleção de belos quadros adormecidos, os seus rostos envolvidos pela sombra. Sua beleza é triste e nostálgica porque, sendo moradores da alma, sonhos, eles não existem no lado de fora. Vez por outra, defrontamo-nos com um rosto (ou será apenas uma voz, ou uma maneira de olhar, ou um jeito da mão...) que sem razões, faz a bela cena acordar. E somos possuídos pela certeza de que este rosto que os olhos contemplam, é o mesmo que, no quadro, está escondido pela sombra. O corpo estremece. Está apaixonado.”

Rubem Alves



- A ressurgência do anterior no atual;

Vivência Atual  Vivência Virtual

Ocorre um cruzamento entre as vivências no psiquismo do casal. Se torna um “encaixe perfeito” a medida que o casal se movimentam na intenção de afastarem da percepção os conflitos e angústias antigas que rondam como fantasmas trazendo a tona sentimentos insuportáveis como o desamparo. O que resulta daí é um enredo cujos personagens pertencem ao atual, ao mesmo tempo em que reproduzem algo já não é mais.

- A ruptura entre atual e virtual = falhas do outro, desidealização da relação, o casal perde o idêntico que os unia, a satisfação plena.



- O rompimento traz a quebra da quietude e provoca intensa agitação, é deparar-se com aspectos desconhecidos e intoleráveis da própria mente, do outro e da relação. É confrontar-se com a dor que evoca a morte do anterior e o reconhecimento dos limites da relação.

“Sem desordem não há possibilidades de se desenvolver uma relação; sem ordem, porém, tampouco é possível. Delicado equilíbrio!”.

Lamanno

- É exatamente esse equilíbrio que torna a relação conjugal um desafio, é esse equilíbrio que constrói a identidade do casal.



Os PACTOS CONJUGAIS

- Os pactos conjugais ocorrem logo no início da relação e diz respeito a posição inconsciente que cada um ocupará e se movimentará ao longo do caminho a dois. Exemplo.

Lembro-me de um casal de trinta e poucos anos de idade que se conheceu, e isso relataram com um sorriso maroto, quando ela estava na faculdade. Era final de ano e ela precisava ir bem na prova de cálculo; resolveu, então, recorrer a um professor particular. Um amigo comum colocou-a em contato com um matemático recém-formado que ganhava um dinheiro extra com essa atividade.

Encontraram-se. De imediato ela deu a ele todas as suas anotações e disse: “Está tudo aí, não posso repetir o ano”. Em uma semana não seria possível rever a matéria do ano todo. Tiveram uma idéia: ele faria a prova por ela.

Apostaram que no meio de tantos alunos de várias classes ninguém notaria que ele não freqüentava o curso regularmente. Dito e feito. Mas surgiu um problema, contou o marido num misto de culpa e constrangimento: “Não consegui evitar que ela fizesse o exame final: tirei a nota mínima”. Conheceram-se com ela dizendo “aqui estão as minhas anotações, não posso

repetir o ano". Ela estava colocando nas mãos dele a possibilidade de seu próprio sucesso.

Ele, um matemático, que provavelmente já conhecia a matéria, se faria passar por ela. Não evita de todo o fracasso, mas garante a nota mínima. Ambos são atraídos por uma relação que se inicia através de uma impostura, de um embuste e apostando que não seriam desmascarados. Assim tudo começou, ele tomando o lugar dela para que não tivesse de repetir uma experiência que, de fato, não foi aprendida. Um artifício poderoso na medida em que alimentava, dava forma e sustentação às fantasias de idealização e onipotência. Alguém que se faz passar por outro podia fazer com que o "sucesso" ocorresse de forma indolor e sem esforço. Um investimento na indifferenciação. Uma aposta que, no meio de tantos alunos, no meio de tantos aspectos indiscriminados do eu, a confusão não viria à tona, a verdade (quem é quem) não seria denunciada. Assim eles se encontraram e continuaram.

Depois de alguns anos juntos, a mulher envolveu-se num acidente de trânsito. Assustada, telefonou ao marido, que resolveu declarar ser ele quem dirigia o carro no momento da colisão. Respondeu pelo processo evitando que a mulher assumisse a responsabilidade pelo ocorrido.

Após seis anos de casamento ele "reinava" no lar e provia o sustento do mesmo. Cuidava da casa, cozinhava, levava o filho para a escola, cuidava dos carros, das finanças e ganhava o maior salário.

A dois, instituiu-se uma relação cujas regras inconscientes giravam em torno da negação e da recusa das perdas e dos limites. Uma fantasia (vivência virtual) que era reencontrada no outro e compartilhada. Mas o que num primeiro momento serviu de força de atração e deu forma e sustentação ao encontro, tornou-se um pesadelo, um incômodo, um ponto de discórdia: o fascínio por uma impostura que não os livrou do fracasso mas que garantiu a nota mínima acabou por prendê-los num pequeno circuito no interior da relação que funcionava como limite organizador, que portava um conjunto e servia de demarcação interpessoal. (Esse casal será discutido com mais detalhes no capítulo 3.)

...electram incessantemente

- Pactos conjugais inconscientes e a influencia da vivência virtual.

Torna a relação cristalizada, impedindo o casal de metaforsear, ou seja, impede a capacidade do casal se transformar no que realmente são, destruindo toda a capacidade criativa de se reinventarem.

- Essa tendência em manter sempre o mesmo padrão de se relacionarem, estabelecido nos estágios iniciais da relação, pode restringir e reduzir a realidade de tal forma que os cônjuges passam a agir como personagens que desempenham um papel repetitivo, num enredo simplório sem muitos aparatos ou oscilações.



- Os pactos inconscientes e o estado de fusão conjugal



IDENTIDADE CONJUGAL

- Como é formada a identidade conjugal?

Identidade individual bem estabelecida, saudável e madura



Isto faz com que o indivíduo resolva seu apego emocional com a família de origem, podendo diferenciar-se da mesma e de outras pessoas, sem deixar-se moldar por elas



quanto menor a diferenciação de si com o outro antes do casamento, maior poderá ser a **fusão** ou e as dificuldades entre os cônjuges.



A partir de elementos da identidade pessoal bem definidos o casal consegue estabelecer a sua identidade conjugal



- O emaranhamento familiar = impedimento do desenvolvimento emocional do indivíduo, que desencadeia dependências patológicas.

Disso surge um casamento prematuro com diversas dificuldades no decorrer do tempo;



Alguns enxergam o casamento como única forma de romperem com a família de origem, mas isso é feito apenas de modo aparente



A passagem da família de origem para a família adquirida oferece a cada um a oportunidade de crescer, adquirir a condição de se individualizar e pertencer. Não se trata de um processo completo de separação, porque cada parceiro deve conseguir pertencer à nova família sem perder o vínculo com a família de origem. Estas questões são fundamentais durante a avaliação da construção da identidade conjugal, já que não se pode compreender um casal separado de seu contexto e de suas raízes familiares. Além disto, a intimidade conjugal vai sendo formada na medida em que se consegue estabelecer limites claros entre o espaço do casal e sua família de origem, bem como entre os espaços dedicados à profissão, ao lazer e à individualidade de cada um.



- A formação da identidade do casal como reflexo na formação e estruturação da família;

A soma de duas personalidades

Sentimentos de empatia, reciprocidade, valorização do parceiro. Nos quais não podem ser confundidos com a fusão (indiferenciação).

Redefinir continuamente os papéis, regras e funções de cada um

Construção de uma realidade Compartilhada

**Identidade
Conjugal**



Portanto, para a formação saudável da identidade conjugal enfrentamos diversas dificuldades, sendo que uma das principais gira em torno da criação de laços significativos, onde ambos os parceiros possam produzir projetos compartilhados que fazem parte da conjugalidade, sem deixar de manter autonomia, ou seja, investir em projetos individuais, abrindo espaços para o eu.



VIVER A DOIS: OPORTUNIDADES E DESAFIOS DA CONJUGALIDADE

Título é o nome de um livro organizado por três psicólogas Adriana Wagner, Clarisse Mossman e Denise Falcker, trazem uma pesquisa que fizeram no Rio Grande do Sul com 750 casais, para investigar diversos aspectos da vida conjugal, estabelecendo algumas possibilidades para manter uma qualidade conjugal, que favoreça o relacionamento tanto do casal, quanto do casal com os filhos.



O QUE É QUALIDADE CONJUGAL?

“Para cada pessoa, o nível de satisfação em uma relação depende de vários fatores, tais como afeto, sexo, presença ou não de filhos, tempo que o casal passa junto, conflitos que vivenciam, etc. Por isso os pesquisadores da área passaram a utilizar o termo qualidade conjugal para compreender como os casais se sentem em relação aos seus relacionamentos.”



OS TRÊS FATORES QUE INFLUENCIAM OS NÍVEIS DE QUALIDADE CONJUGAL:

- Recursos pessoais- Refere-se ao nível de escolaridade, traços de personalidade e experiências da família de origem, dentre outros. Esses aspectos dizem respeito à maneira como as pessoas se relacionam afetivamente e sua percepção sobre a relação.
- Contexto- é o meio em que os cônjuges estão inseridos, levando em conta os fatores estressantes, como doenças e dificuldades financeiras, por exemplo.
- Processos adaptativos- Demonstra a capacidade de enfrentamento das dificuldades encontradas pelo cônjuge e a sua adaptação a elas.



- O mito da felicidade conjugal plena;
- Desmistificando os mitos e entendendo os conflitos reais que permeiam os casais;
- Mas, afinal como podemos considerar um conflito conjugal?

“O conflito conjugal pode ser definido como uma situação de oposição entre os cônjuges que gera desentendimentos ou dificuldades”.



PRINCIPAIS MOTIVOS DE CONFLITOS ENTRE OS CASAIS:

- Tempo para ficar juntos/Atividades de lazer;
- Filhos/Práticas educativas;
- Tarefas domésticas/ Divisão de responsabilidades;
- Dinheiro/ Poder/ Falta de igualdade na relação;
- Sexo;
- Falta de Intimidade e afeto;
- Infidelidade;
- Ex-namorados, ex-esposas/Ciúme;
- Falta de confiança/Mentiras;
- Dificuldade de comunicação;
- Amigos e familiares;
- Comprometimento com o trabalho ou estudo;
- Uso/Abuso de bebidas ou cigarro;
- Valores e características pessoais/Cuidados pessoais;
- Maneira de dirigir o veículo;
- Transições do ciclo vital familiar;
- Política.



Além desses fatores, algo que dificulta a qualidade da relação é quando um dos parceiros é empobrecido em sua individualidade, pois este tende a sobrecarregar a conjugalidade com demandas improprias, exigindo do outro ou da relação algo impossível de obter. Tal situação se torna corrosiva ao relacionamento, provocando conflitos bastante intensos e até mesmo insolúveis.



- Muitos casais na tentativa de minimizar ou ignorar os motivos de conflitos agem de maneiras disfuncionais, que ao invés de solucionar intensifica ainda mais a situação de tensão. Dentre essas tentativas podemos encontrar características “construtivas e destrutivas”
 - Construtivas envolvem a negociação, a busca pelo acordo, boa comunicação e demonstração de afeto e apoio.
 - Destrutivas estão culpar o outro pelo problema, competir ou agredir o cônjuge psicológica ou verbalmente, evitar o conflito ou submeter-se aos interesses ou decisões do outro e fazer uso de violência física.



QUATRO PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS UTILIZADAS PELOS CASAIS NA RESOLUÇÃO DE SEUS CONFLITOS:

- **Resolução Positiva:** Ocorre quando os cônjuges negociam a respeito do desentendimento em questão, buscando chegar a um acordo que seja aceitável para ambos. O uso da resolução positiva pressupõe que o casal tenha uma boa capacidade de comunicação entre si, que os cônjuges consigam ser empáticos e que estejam de fato dispostos a ceder em alguns aspectos individuais em favor do bem-estar do casal.



- **Envolvimento no conflito:** Pode ser considerado uma estratégia destrutiva e acontece quando um ou ambos os cônjuges insultam, fazem ataques pessoais desvinculados do problema que tentam resolver e perdem o controle, muitas vezes dizendo ou fazendo coisas que não teriam dito ou feito se estivessem mais calmos. Quando um ou ambos adotam esse tipo de comportamento, é comum que o desentendimento que ocasionou o conflito seja deixado em segundo plano, dando lugar à tentativa de magoar ou ferir o companheiro. Dessa forma, o problema preexistente tende a se agravar, pois, além de não ter sido resolvido, cria-se um clima de animosidade entre os cônjuges.



- **Afastamento do Conflito:** Se dá em situações nas quais há a recusa em discutir um determinado problema. Isso pode acontecer quando um dos cônjuges fica em silêncio por longos períodos de tempo, ignorando as queixas de seu companheiro, quando exclui o outro de seus assuntos ou atividades, na tentativa de evitar tocar em assuntos conflitivos. Há um afastamento físico e/ ou psicológico entre o casal. Muitas vezes os cônjuges que adotam essas atitudes esperam que os problemas sejam resolvidos naturalmente no decorrer do tempo ou que simplesmente desapareçam. Porém a não resolução afetiva dos problemas tendem a provocar o acúmulo de ressentimentos e mágoas, que podem retornar em outros momentos ainda mais intensos, caracterizando um efeito bumerangue. Por isso, essa também pode ser considerada uma estratégia destrutiva para a resolução dos conflitos.



- **Submissão:** Caracteriza-se pela desistência de um dos cônjuges em defender sua posição, aceitando passivamente a opinião do outro, muitas vezes sem nem mesmo expressar que há discordância de sua parte. Essa condescendência característica da submissão também pode estar relacionada a um cônjuge autoritário, que dificulta a expressão das opiniões e sentimentos de parceiro ou da parceira. Desse modo, evidencia-se como no afastamento, atitudes de submissão acabam impossibilitando o enfrentamento e o encaminhamento dos conflitos pelo casal, podendo ser essa também considerada uma estratégia destrutiva.



EDUCAÇÃO CONJUGAL

- A educação conjugal pode ser compreendida como uma estratégia utilizada para promover o desenvolvimento de habilidades necessárias para a manutenção de uma relação conjugal de qualidade e possibilitar a ampliação dos conhecimentos sobre a vida a dois;
- Possui uma característica preventiva, procura evitar que as dificuldades inerentes à vida a dois tomem proporções maiores;
- Tem como objetivo aumentar a qualidade conjugal.



TEMAS TRABALHADOS NA EDUCAÇÃO CONJUGAL:

- Habilidades de comunicação: envolve a redução de padrões de comunicação negativos, o exercício da escuta e a modulação das formas de se expressar.
- Aprendizagem de autorregulação: diz respeito ao aprendizado individual de como regular as emoções negativas, especialmente durante as interações com o cônjuge.
- Manejo de conflitos e habilidades de resolução de problemas: abrange formas efetivas de encaminhar situações de conflito conjugal.
- Conexões positivas: corresponde à proteção de aspectos que preservam o laço conjugal, como sexualidade, lazer e apoio.

