

## A DIFÍCIL ARTE DE VIVER A DOIS

Marta Echenique,  
Psicóloga, psicodramatista,  
didata e supervisora pela FEBRAP

A busca da felicidade através da vida amorosa ocupa um espaço central na vida das pessoas. Contudo, viver bem a dois é um grande desafio e um ideal bastante difícil de alcançar. No cotidiano dos consultórios de psicoterapia nos deparamos com sujeitos em conflito, os quais, diante do que consideram um fracasso da relação amorosa, examinam os próprios comportamentos e os do parceiro, procurando definir e imputar culpas e responsabilidades, em verdadeiros duelos verbais. A frustração pelas expectativas não concretizadas provoca reações diversas: raiva, culpa, insegurança, baixa autoestima, impotência, perplexidade... Ambos sofrem e não sabem o que fazer, pois não reconhecem o que está acontecendo com o seu amor, agora mergulhado em ressentimentos e mágoas.

Para aprofundar o entendimento dos insucessos de casamentos, que iniciam com tantos projetos de felicidade, temos que ampliar o foco, deixando de pensar em bons ou maus desempenhos de responsabilidade individual, numa visão de “mocinho e bandido”, para incluir alguns processos macrossociais complementares às escolhas e condutas individuais: as diferenças na estruturação da identidade de gênero como elementos geradores de tensões e conflitos e as transformações das instituições sociais e, conseqüentemente, do casamento, como fonte de contradições e rupturas na contemporaneidade.

Começamos por esse último ponto:

As mudanças sociais que estamos presenciando, com fragmentação das relações familiares, são características da Pós-modernidade e, para entender um pouco desta, precisamos antes pensar sobre a Modernidade, fase que a precedeu.

A Modernidade é um período influenciado pelo Iluminismo, em que o pensamento científico é muito valorizado. Uma de suas principais características é a busca racional do entendimento do universo, da natureza e do próprio homem, pela construção de uma ciência objetiva, através da qual tudo se pode explicar. Pelo desenvolvimento da razão e da ciência e pelo controle das forças da natureza, os males do mundo poderiam ser resolvidos, as trevas iluminadas, as desgraças eliminadas e atingiríamos o progresso ilimitado, a justiça e a felicidade. Neste mundo regido pela ciência, enfatiza-se o controle

e a ordem social e valoriza-se a homogeneidade: os “diferentes” não são bem aceitos, atitudes que saem dos padrões esperados são rejeitadas e as escolhas individuais devem submeter-se aos preceitos sociais. O lema de nossa bandeira - Ordem e Progresso - é um bom exemplo dessa filosofia positivista.

A Modernidade enfatiza a família nuclear em detrimento das grandes famílias de períodos anteriores e constrói discursos normativos sobre os papéis de gênero e sexuais na família e na sociedade, definindo os desempenhos “corretos” a partir de uma visão científica da “natureza” de homens e mulheres.

Nesse paradigma, o homem é chefe da família e cabeça do casal e a mulher se define pelo exercício dos papéis de mãe e esposa, determinantes na manutenção da estabilidade do casamento e da família.

Mas, a Modernidade traz uma contradição em sua essência: por um lado, o pensamento científico, os valores relacionados a princípios explicativos e normas racionalmente desenvolvidas para a estabilidade da organização social; por outro, o ideal de evolução constante, que dá lugar à ruptura com a tradição, legitima o questionamento de tudo e promove a emergência do sujeito, soberano, autônomo e contestador.

Também, a devastação e o sofrimento provocados pelas duas grandes guerras do século passado revelaram a falência do mundo idealizado - o progresso científico não é mais garantia de felicidade e fartura e suas promessas já não oferecem uma resposta salvadora às dores da humanidade. Certezas dão lugar a dúvidas. Tradição e estabilidade perdem valor, enquanto a subjetividade individual, ao contrário, é cada vez mais valorizada.

Esse é o ponto de partida da Pós-modernidade.

Mudanças extremamente rápidas, fragmentação social, estruturas instáveis, movimentos individuais e grupais marcados pela contingência e pela heterogeneidade provocam a emergência de novos padrões relacionais.

A crise da Modernidade estende seus questionamentos ao contexto familiar, relativizando normas e expectativas de comportamento, e desencadeia a ruptura das estruturas tradicionais pela busca de mais horizontalidade entre os membros da família e de maior igualdade entre homens e mulheres. Os projetos de vida não são mais construídos de acordo com modelos relacionais predeterminados, mas são cada vez mais baseados na liberdade de escolha, reavaliada a cada momento. A possibilidade de escolher livremente permite às pessoas sentirem-se mais potentes, expressando suas opiniões e

querendo realizar sem medo os seus desejos. Com isso, tanto a família como o casamento ficam mais vulneráveis e instáveis.

O mundo atual é regido pela valorização da autonomia, da liberdade individual e da satisfação pessoal. A identidade do sujeito contemporâneo se alicerça no individualismo, no viver para si próprio, na ética do prazer. A lógica das relações de consumo é transposta para os relacionamentos: se estes não estiverem sendo fonte de prazer, são sentidos como prisão e, portanto, devem ser descartados. O casamento, que agora baseia-se exclusivamente no amor e na satisfação recíproca, pode ser rompido se o amor deixar de existir.

De acordo com Chaves (2004), é possível vislumbrar três consequências deste quadro nas relações tanto sociais quanto amorosas: 1) a desregulamentação, a flexibilização e a flutuação de regras e normas que passam a ser orientadas em função do mercado; 2) a responsabilização imposta sobre o indivíduo pelo seu próprio bem-estar assim como a ênfase dada à realização e supremacia dos interesses individuais; e, 3) a facilitação da construção de relações humanas essencialmente utilitaristas nas quais o outro é colocado no lugar de instrumento ou meio de acesso à autossatisfação. (CHAVES, 2004, p. 13).

As modificações nos papéis de gênero abrem espaço à emergência de experiências variadas de estruturação familiar, com menos julgamentos e maior aceitação das diferenças.

O casamento moderno, normatizado, monogâmico e indissolúvel, dá lugar às relações pós-modernas, contingentes, instáveis e potencialmente solúveis.

Na coexistência simultânea desses dois paradigmas, o amor contemporâneo é contraditório e as relações conjugais se caracterizam pela ambiguidade. A fluidez das referências e a ausência de normas, ou a liberdade de não segui-las, bem como as constantes mudanças no âmbito social e profissional, fazem com que os indivíduos busquem a estabilidade de relações duradouras que proporcionem segurança. Sonhos românticos de amor eterno convivem com competitividade e individualismo exacerbados.

Os ideais amorosos envolvem o desejo de vínculos permanentes, enquanto o medo de assumir compromissos e a possibilidade de perder autonomia e liberdade boicotam a sua realização.

O desejo de se unir a alguém muito especial, de desfrutar de afeto significativo, companheirismo e trocas relevantes, de ter uma vida sexual rica e excitante, bem como uma atividade profissional estimulante e realizadora, torna o sujeito

contemporâneo extremamente exigente consigo mesmo e com o cônjuge. Essa idealização do amor e a busca da perfeição individual e relacional geram expectativas difíceis de atingir, levando à intolerância e sobrecarregando a relação com frustrações que podem levar à separação, ou, no melhor dos casos, a uma insatisfação latente que perpassa o cotidiano do casal.

A possibilidade de ruptura a qualquer momento dificulta a construção de um projeto de vida em comum e impõe uma certa superficialidade e transitoriedade que impedem o “mergulho de cabeça na relação”. O que poderia ser considerado fluidez e flexibilidade transforma-se em instabilidade e ansiedade. A insegurança e os laços tênues reforçam a necessidade de estar constantemente avaliando e tentando melhorar a relação. Não se pode mais relaxar...

Por outro lado, observa-se um significativo alargamento do espaço feminino, tanto na família como no mundo do trabalho, e os papéis masculinos e femininos são flexibilizados e ampliados de maneira que agora os homens ajudam na criação dos filhos e as mulheres contribuem para a renda familiar.

As diferenças bem definidas e reforçadas por claras expectativas dos comportamentos típicos de cada sexo passam a dar espaço para interpretações subjetivas e muito variadas dos papéis de homem e mulher, que se contrapõem não só aos estereótipos dos modelos sociais anteriores, como também aos registros de experiências individuais registradas precocemente.

Desde a mais tenra idade, os estímulos oferecidos pela Matriz de Identidade a cada gênero são muito diferentes: expectativas, atitudes, comportamentos, tanto conscientes como inconscientes, influenciam a definição de condutas adequadas a meninos e meninas.

A identidade se constrói na relação. A consciência do "eu" desabrocha nas trocas com o outro, no exercício de papéis e contrapapéis. Esta construção envolve momentos de aproximação e de distanciamento em relação ao outro, ou seja, segue um movimento pendular organizador e estruturante entre fusão (indiferenciação) e individuação.

Nos momentos iniciais, a formação da identidade da criança tem o seu maior peso na fusão; na vida adulta, predomina a individuação.

A intensa troca afetiva inicial com a mãe estabelece uma relação fusional com características diferentes para meninos ou meninas, a começar pelo diálogo tônico, que se dá de forma bastante diferenciada. Na relação que a mãe estabelece com o filho,

experimentando-o como seu oposto, o tônus muscular, mais tenso, reflete os mecanismos socioculturais de interdição ao incesto e seu afeto é mais contido. O tônus da mãe em relação à filha é mais relaxado e estimula o prolongamento da simbiose.

O vínculo do menino com a mãe promove nele o conhecimento da diferença, sendo a separação essencial para o seu bom desenvolvimento. Adulto, valoriza a própria autonomia, chegando mesmo a desenvolver uma postura fóbica em relação a envolvimento e entrega, considerando o desejo de proximidade da mulher como cobrança e tentativa de controle. Já a mulher adulta permitirá facilmente a fusão, desejando intimidade e conexão profunda. Sua dificuldade aparece na individuação, pois poderá apresentar dificuldades na construção da autonomia.

Ambos repetem os padrões iniciais de registros afetivos que desencadeiam ansiedades e fantasias ameaçadoras, sendo o outro ao mesmo tempo objeto desejado e ameaça de sufoco ou de rejeição e abandono. As propostas conscientes de estabelecer uma relação madura de troca e encontro se perdem nas contradições dos desejos e temores inconscientes, uma vez que os resultados não dependem apenas dos fatos objetivos e da vontade consciente, mas, sobretudo, de estereótipos introjetados e das fantasias criadas em torno do relacionamento e da intenção do outro.

O homem, para defender-se da regressão e do medo de diluir sua identidade, tende a encaminhar o desejo fusional para a posse sexual, na qual se sente mais seguro. Mesmo na busca do erótico, mantém uma atitude de oposição à indiscriminação.

A mulher, ainda que nem sempre tenha consciência disso, busca a fusão amorosa. Por isso, para ela, um abraço apertado e amoroso muitas vezes vale mais do que a relação sexual propriamente dita, a qual terá pouco valor se faltar carinho e intimidade.

Muitos casais em crise trazem queixas sexuais que são daí decorrentes. Mesmo os mais jovens, que se consideram liberados, têm dificuldades nessa área. Elas reclamam do “sexo pelo sexo”, automático e sem preliminares e eles se queixam da falta de desejo delas, ou, como costumam dizer, da “frieza”. Eles acham que têm sexo de menos, elas acham que têm demais.

As dificuldades dos casais contemporâneos refletem tanto essas questões relacionadas à construção da identidade de gênero, como também apontam para os desafios das fases de transição de referências socioculturais, caracterizadas pela coexistência de dois modelos.

É como se as pessoas vivessem com um pé no modelo de casamento moderno, baseado em estabilidade e clara divisão de papéis e outro pé no casamento pós-moderno,

onde a construção dos parâmetros da relação depende apenas do casal, num processo aberto de experimentação contínua.

A tomada de consciência das contradições é fundamental para a correspondente elaboração e integração das partes em conflito. A origem do sofrimento do casal pode ser a **dissociação** entre teoria e prática, ou seja, entre o discurso baseado nos valores pós-modernos de autonomia, liberdade de escolha, igualdade e reciprocidade e a forma como vive o seu dia a dia. Ou, ao contrário, a prática é coerente com o discurso, mas emocionalmente os cônjuges não dão conta de suas experiências.

Tal é o caso de um casal que se propunha viver um casamento aberto, sem possessividade e sem cobranças, mas desenvolveram - ela, um apego ansioso e controlador e constantes cefaleias e ele, cenas de intenso ciúme totalmente incoerentes com a proposta.

Acontece também de o casal ter um pensamento pós-moderno, mas relacionar-se segundo os modelos que apendeu em sua família de origem. Pode haver, na família como nos casais, um conflito entre o tradicional modelo hierárquico de dominação patriarcal e o desejo consciente de viver segundo padrões igualitários de relacionamento e tomada de decisões.

A ampliação dos papéis de gênero ao mesmo tempo que abre muitas possibilidades, também é fonte de stress, **desorganiza as referências conhecidas** e contribui para o aparecimento de tensões. As novas respostas representam um grande desafio a ser enfrentado diariamente.

Lembro do caso de um jovem par de namorados que morava junto, há quase 6 anos. Como se amavam e se davam muito bem, resolveram casar-se e ter um filho. Pouco tempo depois fui procurada pelo casal, pois, após o casamento, haviam começado a brigar muito, de uma maneira que não conseguiam compreender. Pedi um exemplo das brigas e trouxeram a última, relatando que ela reclamara que ele não levava o lixo para fora e ele, que ela não gostava de cozinhar. O conflito foi crescendo e naquela noite haviam dormido sem se falar... Investigamos, então, como era antes de se casarem e eles ficaram muito surpresos ao se darem conta que ambos, indistintamente, se ocupavam do lixo e que, em geral, era ele quem cozinhou. Acabaram concluindo que, com a formalização da relação, eles haviam mudado a expectativa de suas condutas, passando a esperar um do outro comportamentos de pessoas casadas, segundo modelos relacionais tradicionais. Belo exemplo das contradições - conscientemente, se propunham a ter uma relação de horizontalidade e igualdade na singularidade, mas seus comportamentos

estavam presos a estereótipos aprendidos com seus pais ou avós, de como deveriam ser os papéis de homem e mulher casados.

A abordagem terapêutica de casais contemporâneos inclui a ajuda para a superação da lógica da dualidade e da certeza, abrindo o espaço da dúvida e do questionamento das conservas culturais e desenvolvendo pautas relacionais mais espontâneas e criativas, tendo presente a ideia do amor como construção contínua.

Como ponto de partida, depois de ouvir as demandas que os trouxeram à terapia e de fazer o mapeamento da crise, busco resgatar a conexão inicial, que provocou o enamoramento.

Proponho que o casal se aproxime e, bem próximos, frente a frente, se olhem como o fizeram quando se apaixonaram. Depois, em silêncio, que toquem um no rosto do outro, lentamente. Finalmente, que se falem como falavam quando se apaixonaram. A seguir, peço que digam porque se sentiram atraídos um pelo o outro, reforçando os aspectos confirmadores.

Com isso se estabelecem algumas âncoras positivas que restauram o clima de boa vontade recíproca, a partir do qual eles podem comunicar com mais clareza os seus sentimentos e buscar a solução das desavenças, sem ferir um ao outro. De fato, em vez de brigarem, eles passam a se tratar com mais respeito e, algumas vezes, até com carinho. Ao quebrar a competitividade e neutralizar as emoções negativas, no lugar de uma queda de braço ou da busca de culpados, alinham-se as forças em direção a um objetivo comum e se estabelece um novo patamar para resolver os problemas. A comunicação torna-se mais construtiva e eles saem da posição de adversários para a de aliados em busca de soluções.

Uma investigação sobre o significado do casamento para cada um pode desvelar contradições entre as proposições objetivas e racionais e as expectativas emocionais. Todos sabem que querem ser felizes, mas poucos sabem exatamente o que os faria felizes. Amor? Apoio e segurança? Comunicação honesta? Confiança? Sexo maravilhoso? Compromisso que dure para sempre? Uma união breve, com emoções intensas? A maioria das pessoas não tem certeza sobre as suas prioridades, muito menos sobre as dos seus cônjuges. Mas, como se pode satisfazer as necessidades de alguém se não se sabe quais são elas? É importante esclarecer as hierarquias de valores para trabalhar os conflitos, pois alguns valores, quando negligenciados, podem provocar o fim de uma relação.

Em vez de brigar com o marido, porque ele gasta demasiado tempo com o trabalho e os negócios, porque não tentar entender sua hierarquia de valores e assim descobrir o quanto ele se preocupa com a segurança da família e como isso é, para ele, uma demonstração de grande amor e carinho. Ao se compreender as motivações de alguns comportamentos que dão origem a conflitos, pode-se promover a ressignificação dos mesmos, reestruturando os padrões relacionais.

Também, olhar para a história de vida de cada cônjuge facilita a compreensão recíproca, na medida em que os ajuda a entender como desenvolveram suas peculiares maneiras de lidar com as circunstâncias da vida.

Outro bom caminho costuma ser buscar os modelos relacionais das famílias de origem, trazendo para a consciência padrões de funcionamento dos respectivos pais, assumidos automaticamente, separando o que é irrelevante do que é verdadeiramente importante e criando a oportunidade de, juntos, escolherem como querem construir a sua convivência.

Nas questões relacionadas à individuação e/ou à fusão, há que desenvolver a percepção de que valorizar demasiadamente a individualidade pode significar o enfraquecimento da relação e que enfatizar a fusão pode anular justamente as diferenças que provocaram a atração recíproca.

A harmonização das relações amorosas passa pela coexistência das diferenças e pela aceitação da inevitabilidade do conflito entre o desejo de fusão e o desejo de individuação, promovendo um espaço conjugal que possa preservar, ao mesmo tempo, os elos relacionais e a autonomia.

Para facilitar a percepção dos sentimentos e sofrimentos mútuos, pode-se usar a inversão de papéis, seguindo a metodologia psicodramática, com excelentes resultados.

Entre ansiedades e tensões, cobranças e pressões, também é uma boa estratégia investigar as relações de poder, clarificando como estão definidos os territórios de ação e as áreas de influência de cada um, com as respectivas atribuições de tarefas e funções no cotidiano do casal.

O trabalho terapêutico envolve revisão das incongruências, relativização das certezas, ressignificação de condutas e aceitação das diferenças, de modo a reforçar a segurança da identidade de cada um para que possam melhor se perceber, sem terem de se defender um do outro como de um oponente e/ou perseguidor.

A proposta terapêutica não se compromete com a manutenção ou com a ruptura do vínculo, mas com o desenvolvimento de novas possibilidades relacionais que



contemplem a promoção da saúde emocional das partes envolvidas e a possibilidade de serem felizes a partir da construção de seus próprios mapas amorosos.

Considero que estes mapas devem envolver a construção de um projeto de vida em comum, uma relação afetiva de apoio e aceitação que alicerce a vontade de viver juntos, ajuste sexual satisfatório e capacidade de adaptação recíproca.

Esta construção pode ser muito facilitada pelo psicodrama, tanto por sua filosofia, que considera o homem como construtor de seu destino, como pela riqueza e potência de suas estratégias de ação.

#### Referências bibliográficas:

- CHAVES, J. C. (2004), Contextuais e Pragmáticos: Os Relacionamentos Amorosos na Pós-Modernidade, tese de doutorado, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio de Janeiro.
- FASSA, B.; ECHENIQUE, M. Poder e amor: a micropolítica das relações. São Paulo: Aleph, 1992.
- MORENO, J. L. Psicodrama. São Paulo: Cultrix, 1975.