

A DIFÍCIL ARTE DE VIVER A DOIS

Marta Echenique

A busca da felicidade por meio 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 o 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 dos 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". Devemos incluir na análise alguns processos macrosociais 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.

A nota mais marcante do conjunto da obra de Moreno é a teoria da espontaneidade-criatividade. Entretanto, algumas vezes nos esquecemos do "aqui e agora", da "sponte", do "dever", da genialidade potencial e ficamos fixados nas causas e nos "porquês" dos comportamentos atuais perturbadores ou indesejáveis. Buscando a "peça do relógio que não está funcionando bem", ou "o parafuso que precisa ser apertado", focalizamos o passado, em prejuízo do presente e de sua projeção no futuro. Esquecemos o homem criador, ao pensar que podemos entendê-lo segundo o modelo mecanicista. No entanto, somos muito mais do que a soma de percepções, atos, registros, relações, memórias, estados internos, etc... Somos seres capazes de amar, de imaginar, de criar e de evoluir.

Começaremos por esse último ponto:

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

A Modernidade foi um período influenciado pelo Iluminismo, em que o pensamento científico era muito valorizado. Uma de suas principais características era a busca racional do entendimento do universo, da natureza e do próprio homem, com a construção de uma ciência objetiva, pela qual tudo se poderia 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, enfatizava-se o controle e a ordem social e valorizava-se a homogeneidade: os "diferentes" não eram bem aceitos, atitudes que saíam dos padrões esperados eram rechaçadas e as escolhas

individuais deveriam submeter-se aos preceitos sociais. O lema de nossa bandeira nacional – Ordem e Progresso – é um bom exemplo dessa filosofia positivista.

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

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

Mas, a Modernidade trouxe uma contradição em sua essência: de um lado estavam o pensamento científico, os valores relacionados a princípios explicativos e a normas racionalmente desenvolvidas para dar estabilidade à organização social; de outro, o ideal de evolução constante, que dava lugar à ruptura com a tradição, legitimava o questionamento de tudo e promovia 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 era mais garantia de felicidade e fartura, e suas promessas já não ofereciam uma resposta salvadora às dores da humanidade. Certezas deram lugar a dúvidas. Tradição e estabilidade perderam valor, enquanto a subjetividade individual, ao contrário, se tornou 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 estendeu seus questionamentos ao contexto familiar, relativizando normas e expectativas de comportamento e desencadeando a ruptura das estruturas tradicionais pela busca de horizontalidade entre os membros da família e de maior igualdade entre homens e mulheres. Os projetos de vida deixaram de ser construídos de acordo com modelos relacionais predeterminados, e são cada vez mais baseados na liberdade de escolha, reavaliada a todo 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 forem fonte de prazer, são sentidos como prisão e, portanto, devem ser descartados. O casamento, que agora se baseia exclusivamente no amor e na satisfação recíproca, pode ser rompido se o amor deixar de existir.

De acordo com Chaves (2004, p.13), é possível vislumbrar três consequências deste quadro nas relações sociais e 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 próprio bem-estar, assim como a ênfase dada à realização e à 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.

As modificações dos 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 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 a competitividade e o individualismo exacerbados.

Os ideais amorosos envolvem o desejo de estabelecer 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 serem atingidas, 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 certa superficialidade e transitoriedade à relação que impedem o “mergulho de cabeça”. 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 masculino e feminino são flexibilizados e ampliados; agora os homens fazem parte da criação dos filhos e as mulheres contribuem para a renda familiar.

As diferenças bem definidas e reforçadas por claras expectativas de comportamentos típicos de cada gênero dão 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 e 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 aproximação e 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. Quando 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 registro afetivo, que desencadeiam ansiedades e fantasias ameaçadoras, sendo o outro ao mesmo tempo objeto de desejo 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 dos relacionamentos e das intenções 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 uma relação sexual propriamente dita, a qual terá pouco valor se faltar carinho e intimidade.

Vários 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 sua “frieza”. Eles acham que têm sexo de menos, elas acham que têm demais.

As dificuldades dos casais contemporâneos refletem essas questões relacionadas à construção da identidade de gênero, e 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 na clara divisão de papéis de gênero, e outro pé no casamento pós-moderno, em que a construção dos parâmetros da relação depende apenas do casal, num processo aberto à 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 problemas no relacionamento – ela, um apego ansioso e controlador e constantes cefaleias, e ele, cenas de intenso ciúme totalmente incoerentes com a proposta acordada.

Acontece também de o casal ter um pensamento pós-moderno, mas relacionar-se segundo os modelos que cada um aprendeu em sua família de origem. Pode haver, tanto 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 de tomada de decisões.

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

Lembro-me do caso de um jovem par de namorados que morava junto há quase seis anos. Como se amavam e se davam muito bem, resolveram casar e ter um filho. Pouco tempo depois fui procurada pelo casal, pois, após o casamento, eles haviam começado a brigar muito, de uma maneira que não conseguiam compreender. Pedi um exemplo das brigas e eles contaram 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 a divisão de tarefas antes de se casarem e eles ficaram muito surpresos ao se darem conta de que ambos, indistintamente, se ocupavam do lixo e que, em geral, era ele quem cozinava. 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 de relações tradicionais. Um belo exemplo das contradições pós-modernas – 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 ajuda para superar a lógica da dualidade e da certeza, abrindo o espaço para a dúvida e o questionamento dos modelos 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 bastante e, frente a frente, se olhem como 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 por que se sentiram atraídos um pelo outro, reforçando os aspectos confirmadores.

Com isso se estabelecem algumas âncoras positivas, que restauram o clima de boa vontade recíproca, a partir das quais 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 por 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 dos cônjuges 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 satisfazer as necessidades de alguém se não se sabemos 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, por que não tentar entender sua hierarquia de valores e 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 compreender as motivações de alguns comportamentos que dão origem a conflitos, pode-se promover sua ressignificação, reestruturando os padrões relacionais.

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

Outro bom caminho costuma ser buscar os modelos relacionais das famílias de origem, trazendo para a consciência do casal os padrões de funcionamento dos respectivos pais, assumidos automaticamente por eles, 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 à fusão, há que se desenvolver a percepção de que valorizar demasiadamente a individualidade pode significar o enfraquecimento da relação, e 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 os desejos de fusão e 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 perceberem, sem terem de se defender um do outro como de um oponente 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 dos 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, quanto pela riqueza e potência de suas estratégias de ação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CHAVES, J. C. Contextuais e pragmáticos: os relacionamentos amorosos na pós-modernidade. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2004.
2. ECHENIQUE, M.; FASSA, B. Poder e amor: a micropolítica das relações. São Paulo: Aleph, 1992.
3. MORENO, J. L. Psicodrama. São Paulo: Cultrix, 1975.
4. RILKE, R. M. Cartas a um jovem poeta. Rio de Janeiro: Globo, 1989.

Este artigo é um capítulo do livro PSICODRAMA COM CASAIS, Editora Ágora, 2016, organização de Gisela Castanho.