

# O casal e seus conflitos<sup>a</sup>

## Couples and their conflicts

Françoise Mazuir\*

360

### INTRODUÇÃO

Primeiro palco de nossos amores e desamores, o casal é o teatro privilegiado onde contracenam nossos conflitos internos e de relacionamento, de acordo com cenários bem estabelecidos e sempre repetitivos. Enquanto esperamos dessa relação o apoio e o reconforto que garantam uma necessidade de segurança interna, as dificuldades que encontramos em nossas relações de casal provocam, geralmente, grandes sofrimentos, agravados pela sensação de impotência, de incompreensão recíproca, e a ilusão sempre presente e incessantemente decepcionante de um amor romântico e que faz bem. Mas, afinal, essas tensões conjugais, esses conflitos, são o sinal do fracasso de um projeto a dois e a prova de uma “escolha errada” do parceiro? Ou são, na verdade, a passagem necessária para uma busca de harmonia que mobiliza a superação de si mesmo, e participa de nossa plena realização como seres humanos? É nesta opção que apostam os casais que se envolvem em um processo terapêutico para construir novas soluções e transformar as dificuldades em oportunidades de crescimento, para cada um e para o casal.

### UM PEDIDO MUITAS VEZES VELADO

É verdade que, muitas vezes no momento da consulta, este objetivo ainda não está presen-

te, muito pelo contrário. Não é incomum que o terapeuta seja, na verdade, convocado como um árbitro, tomado como testemunha por cada parceiro para abusar de reclamações e denúncias, na esperança secreta de que a palavra “autorizada” do profissional terminará por convencer o outro que “no entanto, eu é que tinha razão”. A própria ideia da reconciliação possível é, então, geralmente, algo que está por se construir nessa primeira fase da terapia. Um e outro deverão aceitar de ter de largar alguma coisa a que se apegam (seja um privilégio do qual se beneficiam, certa visão das coisas e da vida, a explicação que se dão) para integrar e dar um lugar real ao outro, na sua diferença – processo de aprendizagem que o terapeuta acompanha de forma ainda melhor quando há algumas soluções para decifrar os mecanismos dos conflitos, e algumas ferramentas para ajudar a transformação. Veremos uma solução e uma ferramenta.

### UMA DAS SOLUÇÕES: NA REALIDADE, NÃO SABEMOS QUEM FALA

Primeiro tempo importante da terapia: o momento em que cada um segue o caminho da sua própria história. Trata-se de utilizar o motivo principal das reclamações e alegações sobre o outro (“Ele nunca está disponível para mim. É verdade que, cada vez que eu lhe peço uma coisa, você já está ocupado!”), para desco-

a. Texto e trechos de citação traduzidos do francês por Isa Tutti.

\* Psicóloga pela Universidade de Lyon II. Psicodratista, Terapeuta Familiar e de casal. Consteladora Familiar e Mediadora em Yoga Deviche. E-mail: rossimazuir@neuf.fr

brir o que o Sr. Elkaïm designa sob o nome de “programa oficial”: “o que eu quero é atenção”, para seguir nosso exemplo. Vemos, então, que essa queixa vem na verdade confirmar e reforçar o que ele chama de “a carta do mundo”: “eu não mereço interessar quem quer que seja”. Esse esquema de pensamento foi construído nos anos da infância, seja modelando-se ao casal parental, ou pela integração de mensagens repressivas dos pais. É assim que o comportamento que me causa um problema no outro responde, na verdade, a um pedido não formulado, a uma espera que é em si inconsciente. Por mais doloroso que possa ser minha vivência no casal nesse momento, ele me dá segurança, porque ele é aquilo que eu conheço.

Essa tomada de consciência permite, nesse caso, desmascarar como minha queixa é também alguma coisa à qual eu me apego, e eu posso, então, ver todos os meios sutis pelos quais eu mantenho o outro nessa posição, que, por outro lado, eu critico. Nesse momento, torna-se indispensável, naturalmente, assumir nossas necessidades reais e tornar-se responsável por nossas expectativas explícitas. O casal está maduro para passar à queixa, ao pedido.

## UMA FERRAMENTA DE COMUNICAÇÃO: A CNV

Mas quando a interação do casal está marcada por reprovações e críticas mútuas, trata-se também de inventar um novo tom para dizer as coisas, de aprender a se exprimir para que meu pedido seja entendido pelo outro, sem que ele se sinta acusado e, portanto, sem que ele seja incitado a recorrer a mecanismos de defesa utilizados, geralmente, há muitos anos.

A Comunicação Não Violenta, ou CNV, criada por Marshall B. Rosenberg nos anos 50, é, portanto, uma ferramenta preciosa nesse percurso terapêutico do casal. Rosenberg definiu como “um modo de comunicação, de expressão e de escuta, que facilita o fluxo do coração e nos conecta a nós mesmos e aos outros, dando vazão à nossa benevolência natural” (p. 19)<sup>1</sup>.

Poderíamos resumir os princípios da CNV nesta frase:

Em qualquer troca, estamos atentos às nossas necessidades mais profundas e às do outro. A CNV aguça nosso senso de observação e nos incita a identificar os comportamentos e as situações que nos afetam. Nós aprendemos também a definir e a formular claramente o que queremos numa dada situação. Por mais elementar que possa parecer, essa abordagem é um meio poderoso de transformação (p. 20)<sup>1</sup>.

## PEQUENO LEMBRETE DE PROCEDIMENTO, EM 4 ETAPAS

### 1 – Separar observação e avaliação

Numa primeira fase, trata-se de descrever claramente a situação da qual queremos falar, sem misturar nenhuma avaliação, e de evitar generalizações congeladas, dando preferência a observações circunstanciais. “Esta situação é realmente impossível” torna-se “Quando acontece isso ou aquilo (...)”.

Mas cada um conhece a dificuldade de formular uma observação sem acrescentar nosso ponto de vista, nossa avaliação. Segundo Krishnamurti, citado por Rosenberg<sup>1</sup>, “observar sem avaliar seria mesmo a forma mais elevada da inteligência humana”, tanto é difícil não acrescentar nosso julgamento ao que vemos. Essa é, contudo, a condição que permite evitar que o outro se sinta atacado, criticado, fechando-se numa posição defensiva.

Eu posso, por exemplo, conseguir só dizer “De qualquer forma, você não se interessa ao que eu digo” quando o outro continua a olhar sua tela de computador enquanto eu falo com ele. Mas ele faz isso porque ele não se interessa, ou para se proteger de tanto que o assunto lhe é difícil, ou porque ele tem um trabalho urgente a terminar e que não é, para ele, o momento de falar, ou ainda será que ele tem essa capacidade de atenção dividida que lhe permite estar plenamente presente em duas atividades ao mesmo tempo?

O enunciado dos fatos seria simplesmente: “Eu estou falando com você de uma coisa importante para mim, e você continua a olhar sua tela do computador”.

## 2 – Identificar e expressar seus sentimentos

Não temos, geralmente, o costume de exprimir nossos sentimentos ou mesmo de nos interessarmos por eles. Acontece que esses sentimentos não expressos (cólera, frustrações, ressentimentos) têm um custo elevado nas relações de casal: os não-ditos alimentam e mantêm as queixas em relação ao outro e o sentimento de insatisfação na relação, sob o risco de ressurgir de forma repentina e fora do contexto, na primeira oportunidade. O conflito, em vez de ficar conectado com a situação presente, torna-se então a chance de acertar contas antigas, com pouca chance de chegar a uma conciliação, uma vez que a carga negativa acumulada é grande.

A expressão de nossos sentimentos verdadeiros responde à pergunta: o que é que eu sinto, o que é que me magoa? Após **os fatos** descritos acima, eu expresso **o que isso me faz**. É por isso que os sentimentos se expressam sempre na primeira pessoa: eis o que **Eu** vivo. Isso envolve apenas a minha pessoa, eu não culpo ninguém, assumo a responsabilidade de minha vivência interior, sem acusar o outro, mas como uma partilha de alguma coisa pessoal. Ao mesmo tempo, isso implica aceitar tornar-se vulnerável, mostrar meu mundo interior, mesmo no que pode haver de mais frágil. No nosso exemplo: “(...) sua tela de computador. De repente, eu me sinto inútil, tenho a impressão que o que eu tenho a lhe dizer não lhe interessa”.

Não confundir. Se eu disser: “eu me sinto incompreendido(a) ou ignorado(a)”, eu interpreto uma intenção que eu atribuo ao outro, mas eu não estou falando sobre “o que isso me faz”, e qual é a emoção que provoca em mim quando me sinto mal incompreendido(a) ou ignorado(a).

## 3 – Identificar a origem de nossos sentimentos: nossas necessidades

*Primeiro assumir a responsabilidade por nossos sentimentos*

Essa necessidade de se mostrar com seu mundo interior acentua-se ainda mais na fase seguinte, quando se trata de nomear as necessidades que estão por trás desses sentimentos, que falam dessa vez da minha visão de mundo, do que

eu espero. Quando uma emoção negativa nasce em mim, está sempre ligada a uma expectativa e a minha necessidade num dado momento, que eu considero importantes para mim, mas não levadas em consideração pelo outro. Por exemplo, “eu preciso lhe falar olhando-o nos olhos, é importante para mim ver sua reação ao que eu lhe digo”. Se tal é minha necessidade, a tela entre nós quando eu lhe falo vai me irritar ou me fazer sentir que você não se interessa pelo que eu digo.

Podemos treinar para nos tornar responsáveis por nossos sentimentos em função de nossas necessidades não satisfeitas, formulando as coisas segundo uma frase do tipo: eu estou (irritado) porque EU (preciso olhar nos seus olhos), em vez de eu estou (irritado) porque VOCÊ (não me olha quando eu falo). Ao expressá-lo dessa maneira, eu não faço uma reprovação, nem uma crítica ao outro, eu simplesmente enuncio minhas necessidades como elas são.

## 4 – Pedir aquilo que contribuiria ao nosso bem-estar

Um dos motivos da queixa recorrente nos casais é a ideia de que, de qualquer maneira, o outro deveria muito bem saber o que eu quero, o que espero, e eu reclamo que ele “faz de propósito” de não se comportar como eu quero. Acontece que só a mãe de um recém-nascido pode estar conectada ao Outro sem que uma palavra seja necessária entre os dois. Como adulto, eu não posso esperar que o outro antecipe, sinta ou adivinhe o que se passa comigo. Se eu disser, ao chegar do trabalho: “Estou arreventado hoje!” será isso um pedido para que meu parceiro prepare o jantar? Ou que me faça uma massagem antes de deitar?

Na última etapa da CNV, é bom exprimir claramente meu pedido, o que eu espero precisamente do outro nesse momento. Esse pedido deve responder, pelo menos, aos seguintes critérios:

- Ser claro, preciso: “Eu gostaria que você se ocupasse de mim” torna-se: “Eu gostaria que você reservasse um quarto de hora para nós conversarmos. Você está disposto?”;

- Ser formulado de forma positiva, isto é, exprimindo o que nós queremos e não o que nós não queremos: “Pare de se irritar” torna-se “Você

poderia me falar num tom mais doce?”;

- Ser formulado conscientemente: “Estou com tanta sede” torna-se “Você poderia me trazer um copo de água?”.

E convém, ainda, preocupar-se em pedir um retorno, em se assegurar que o outro compreendeu mesmo o que eu lhe pedi, não para testar a capacidade de ouvir do outro, mas para verificar se eu me expressei claramente.

## DIFERENCIAR PEDIDOS E EXIGÊNCIAS

Ainda é preciso que esse pedido, se ele respeitar minha pessoa e minha necessidade real, respeite também o outro. Eu reconheço meu direito de expressar minha necessidade, e eu reconheço o direito do outro de ter uma necessidade diferente da minha. Coloca-se, agora, a questão da intenção: meu pedido é mesmo um pedido ou uma exigência? Ele deixa o outro autenticamente livre para responder? Quando eu sinto uma exigência do outro, há duas opções possíveis: a submissão ou a revolta, mas jamais uma decisão livre. Podemos saber se um pedido era na realidade uma exigência, observando a reação em caso de resposta negativa, quando ao invés de receber com empatia a recusa do outro, nós reagimos criticando, julgando ou culpabilizando.

Por exemplo:

A: Você pode cortar a grama?

B: Não, eu não tenho tempo hoje.

A: Isso é bem do seu estilo! Você só pensa em você!

Ou ainda: A: Bom, tanto pior para a minha dor nas costas, vou fazer isso eu mesma!

O sucesso do processo exige que possamos abandonar autenticamente nossas expectativas e aceitar a resposta do outro. Se for uma recusa, é a partir daí que tentamos dar o passo seguinte para

a conciliação: “A: OK. Você teria, na semana, um momento?”. Ou “Você tem uma ideia de como podemos fazê-lo antes da próxima chuva?”.

## A UTILIDADE DA CNV PARA O CASAL

Além do aspecto, às vezes, artificial que ela tem num primeiro momento, essa maneira de se exprimir transforma, pouco a pouco, nossa visão de nós mesmos e do outro. Eu aprendo a (re) conhecer minhas necessidades e a expressá-las sem me culpabilizar, nem ter rancor pelo outro por não adivinhá-las, nem satisfazê-las. Eu posso, então, aprofundar o vínculo de empatia comigo mesmo e assumir, de maneira adulta, meu próprio equilíbrio interior. O caminho está aberto para sair da dependência afetiva que muito frequentemente envenena a relação do casal. Então, ao invés de pensar: “o outro me incomoda e causa o conflito”, eu me torno capaz, ao longo do tempo, de dizer: “Alguma coisa em mim reage negativamente. Qual é minha real necessidade e como vou expressá-la?”.

Nesse caso, eu posso me mostrar como sou sinceramente enquanto casal, deixar cair a máscara e, ao me descobrir eu mesmo, oferecer ao outro uma relação mais verdadeira, mais autêntica. De uma união de personalidades, a relação do casal torna-se o lugar onde o ser profundo pode se manifestar, para enriquecer cada um.

Resta aquilo que nenhuma técnica pode oferecer ao casal para passar do conflito à harmonia e que cada um deve decidir por si mesmo: a intenção genuína de sempre buscar a conciliação, por meio dessa curiosidade sobre o que o outro tem de melhor ao se transformar, nesse caminho de descobertas compartilhadas.

“Se você me ama, não me ame”, Sr. Elkaïm, O Limiar

## REFERÊNCIAS

1. Rosenberg MB. Les mots sont des fenêtres (ou bien ils sont des murs): introduction à la communication non violente. 2ème ed. La découverte, slf; 2004.