

A vida a dois durante a pandemia: Algumas reflexões

Por: Psicólogas Dra. Angélica Paula Neumann e
Dra. Carina Nunes Bossardi

Como está o tempo aí na sua casa? Anda mais chuvoso ou mais ensolarado? Dias de sol são importantes e trazem alegria, mas, assim como eles, os dias de chuva e os nublados também são necessários. O que mais importa é o equilíbrio, não é mesmo?

Durante a quarentena, como está este equilíbrio na sua relação conjugal? Está mais para nublado, chuvoso ou para ensolarado? E como vocês têm manejado cada um desses “tempos” do relacionamento?

Com o advento das medidas para conter a propagação da COVID-19, muitos casais estão tendo mais horas de convivência direta, ao mesmo tempo em que enfrentam estressores relacionados ao trabalho, aos filhos e a outras preocupações. De que forma isso está refletindo no clima do seu relacionamento?

É sobre estas mudanças e sobre como lidar com elas que vamos conversar!

Como a pandemia impactou nas suas emoções e reações?

Estamos vivendo um período de muitas mudanças e incertezas e ***é esperado que cada pessoa reaja a esse momento de formas diferentes.***

Algumas pessoas podem se sentir mais ansiosas ou preocupadas, outras, mais sobrecarregadas, outras, mais tristes. Algumas buscam informações e atualizações constantes, outras preferem saber o mínimo das notícias. Algumas têm medo, muitas vivenciam perdas, outras enxergam oportunidades, entre tantas outras reações e sentimentos.

Como você está se sentindo com tudo isso? E como você tem expressado esses sentimentos? E o seu parceiro(a)?

Se você está estranhando as reações e pensamentos de seu companheiro ou de sua companheira, procurem dialogar para conhecer os motivos, os medos e os significados da pandemia para cada um.

Perguntar, ao invés de *decifrar*, pode ajudar no processo de comunicação.

Perguntas como: “O que está te deixando preocupado(a)?”, “Notei que você está distante/ansioso(a)/preocupado(a), o que você está pensando?” e “Como posso te ajudar?” demonstram interesse em saber como o outro está.

Assim, ficará mais fácil para vocês entenderem e ressignificarem as formas de enfrentamento encontradas por cada um frente a estas novas situações.

Preste atenção no que você está sentindo e no que você precisa, e comunique isso ao seu parceiro(a)

O estresse deste momento, aliado à diferença na maneira de perceber o contexto ou de lidar com ele, podem desencadear conflitos entre o casal.

Quando as pessoas estão preocupadas ou ansiosas, *elas tendem a estar menos disponíveis para escutar os pedidos do cônjuge ou para prestar atenção nas necessidades do outro.*

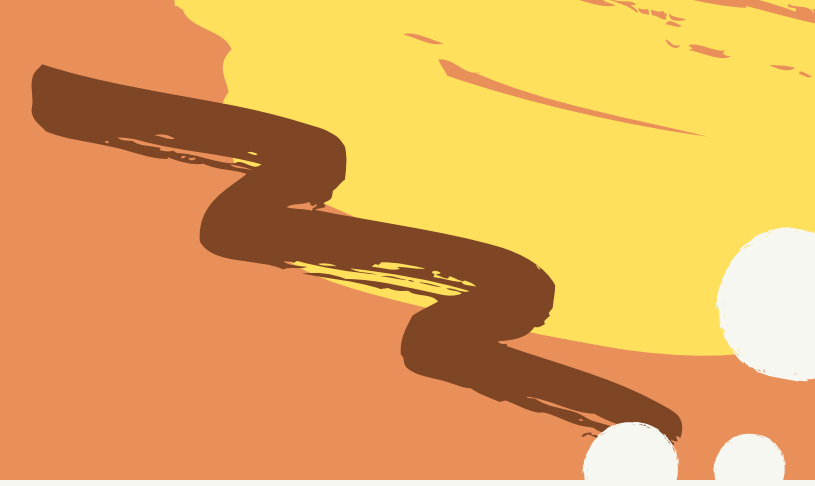
Isso pode gerar mágoas e ressentimentos, especialmente, quando um dos cônjuges busca pelo companheiro(a) e não o sente disponível.

Para evitar esses mal-entendidos, fale dos próprios sentimentos em relação ao que está acontecendo. Ao invés de dizer “Você não me escuta”, assinale “Eu sei que você está preocupado(a), mas eu preciso da sua ajuda agora / eu preciso de você / eu estou sentindo a sua falta / eu estou me sentindo sozinho(a) / eu gostaria de ficar mais tempo contigo”, etc.

Falar do seu sentimento e da sua necessidade, ao invés de cobrar o outro(a), é uma mudança que pode auxiliar o parceiro(a) a entender o que você precisa.

Lembre-se que, se o seu parceiro(a) se sentir cobrado(a) ou atacado(a), provavelmente ele(a) irá se defender, e a maneira como as pessoas se defendem, geralmente, é ou se isolando mais, ou contra-atacando.

Identifique as pistas...



Como seres humanos, nós tendemos a fugir do que nos preocupa e incomoda.

Quando interpretamos que algo pode ser um problema de considerável complexidade, podemos, mesmo sem perceber, evitar o diálogo e as negociações sobre o assunto. Afinal, é muito difícil mostrar-se vulnerável para outras pessoas, mesmo para nossos parceiros íntimos.

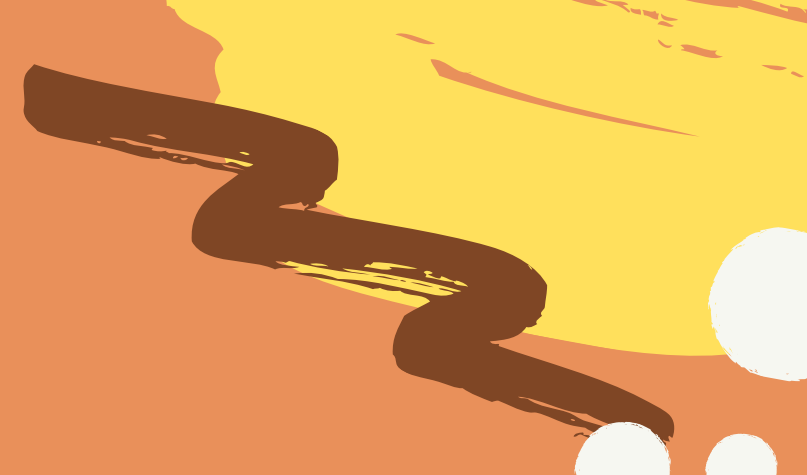
Na dificuldade de se abrir emocionalmente, e de manter ou iniciar um diálogo sincero, é muito comum que as pessoas deem **pistas** do que querem, e *é igualmente comum que estas pistas não sejam tão claras como pretendíamos ou gostaríamos.*

Frases como “Você não vai parar de trabalhar?” ou “Você não sai deste celular!”, podem significar, no fundo “Estou sentindo a sua falta”, “Preciso conversar”, “Quero a sua companhia” ou “Preciso de você!”. Como resposta a estas *pistas mal compreendidas*, muitas vezes escutamos frases como: “Novamente este assunto?”, “Lá vem você de novo!” ou “Já está ficando chato...”.

Estas frases podem significar a dificuldade que o outro está encontrando em decifrar as pistas, ou em investir energia para falar sobre a relação conjugal. Reflexões sobre **como cada um comunica as suas necessidades** sempre são bem-vindas na tentativa de aumentar a compreensão e o diálogo entre o casal.


Quais são as pistas que você dá ao seu parceiro(a) quando precisa dele(a), e quais pistas ele(a) dá quando precisa de você? Você já pensou sobre isso?

Não fuja da chuva!



Se o(a) seu parceiro(a) não conseguir decifrar essas pistas, as mágoas podem se intensificar ainda mais. Pensamentos como “Ele(a) não está prestando atenção em mim”, “Ele(a) não se importa comigo”, “Ele(a) só se preocupa com o trabalho”, entre outras ideias, podem facilmente tomar conta.

Na maioria das vezes, porém, o parceiro(a) percebe que algo não está bem. Mas ele(a) também está assoberbado(a), assustado(a), sentindo-se cobrado(a) e muitas vezes sem saber exatamente o que fazer. *Cada um sofrendo à sua maneira, sem conseguir revelar ao outro seus temores.*



Em dias normais, talvez cada um se envolveria com o seu trabalho ou com tarefas cotidianas e estes sentimentos se esvaneceriam ou seriam guardados para a próxima ocasião. *A mudança na rotina, porém, especialmente em um período tão estressante, retira nossas distrações. Retira nossas defesas usuais e joga fora nossas válvulas de escape.*

Frente a isso, às vezes, pensamos em pegar o caminho mais curto e ignorar as pistas, como forma de evitar a dor dos conflitos. Isso até pode evitar que a chuva comece logo, mas, muitas vezes, leva a uma sequência de vários dias nublados... Pior do que isso, este acúmulo de mágoas não resolvidas pode transformar uma chuva branda em uma tempestade!

Reconheça a importância da famosa DR (Discussão da Relação)

A vivência de conflitos em um relacionamento amoroso pode ser bastante desgastante e assustadora, pois nesses momentos estão evidenciadas as divergências do casal e, muitas vezes, as fragilidades dos parceiros(as) e da relação. Porém, os conflitos fazem parte das relações amorosas e todos os casais vivem momentos de divergências.

Nessas horas, é importante saber que o conflito pode ser visto sob duas perspectivas:

A **primeira** delas aponta o conflito como algo *eminentemente ruim*, que traz sofrimentos, mágoas e prejuízos para a relação. Essa visão aponta o conflito como um elemento que faz a relação tropeçar e estagnar, justamente nos pontos difíceis.


A **segunda** perspectiva vê os conflitos como **oportunidades de crescimento**. Esta visão não nega que os conflitos tragam consigo sofrimentos e mágoas, mas ela vê as discussões entre os casais como algo que vai além disso, e que pode trazer mais intimidade e proximidade para o relacionamento. Você já teve a experiência de melhorar como pessoa e como casal depois de um desentendimento? É disso que estamos falando!

O conflito como oportunidade de crescimento

Quando duas pessoas têm ideias diferentes sobre o mesmo assunto, muitas vezes elas pensam que precisam convencer o seu parceiro(a) a aceitar a sua ideia.

Quando isso acontece, o conflito realmente se torna uma disputa para ver quem está certo e quem está errado. Quando uma pessoa está certa, porém, isso implica que a outra está errada. Isto é, significa que, para você vencer, a pessoa que você escolheu para dividir a vida está errada...


Esta forma ou estratégia de resolver os conflitos ou divergências pode aumentar os dias nublados e até mesmo levar a um aumento nos dias chuvosos em comparação aos dias ensolarados na vida do casal.



Mas veja bem, se o seu parceiro ou parceira pensa de modo diferente do seu modo de ver as coisas, **o conflito pode ser, mais do que uma batalha, uma oportunidade de compreender o ponto de vista dele ou dela**, de maneira aprofundada.

Muitos especialistas dizem que existem conflitos que nunca se resolvem nas relações devido às diferenças na personalidade dos parceiros. Ignorá-los ou esperar que passem pode não ser uma boa estratégia, especialmente em tempos de quarentena e de mudanças de hábitos e rotinas.

O psicólogo Americano John Gottman aponta que o objetivo no momento de resolver um conflito não deveria ser “ganhar” a discussão, ou convencer o outro a aceitar e adotar o nosso ponto de vista.



O objetivo neste momento deveria ser compreender. Isto mesmo! Compreender o ponto de vista do outro, pois a compreensão acerca dos motivos que fazem com que cada parceiro(a) pense e aja de uma determinada forma **cria conexões emocionais.**

É importante dizer que nem sempre isso fará com que os cônjuges cheguem imediatamente a um acordo, mas fará com que cada um consiga olhar para o outro de uma maneira mais carinhosa, respeitosa e humana, o que faz com que a conversa sobre os assuntos que levam às divergências seja encarada de forma mais leve.

Quando conseguimos entender o outro, a relação cresce. A partir do diálogo e da discussão sobre os conflitos, pode-se chegar a esta compreensão e respeito pela visão do outro, e isso faz com que os dias ensolarados voltem a reinar.

Em caso de tempestades...

Se os conflitos aumentarem de intensidade, caracterizando xingamentos e agressões verbais, é importante que um dos membros do casal perceba isso e interrompa a discussão, antes que ela se agrave.

Essa interrupção pode ser feita de uma forma respeitosa, por exemplo, sinalizando: “essa conversa não está nos levando a lugar nenhum, é melhor pararmos ” ou “não vamos conseguir resolver dessa forma, é melhor darmos um tempo”. Nessa hora, é importante que cada cônjuge possa se acalmar, processo que leva pelo menos 20 minutos.

É importante que cada um respeite o tempo do outro e encontre formas de baixar a sua ansiedade, **e que voltem a conversar quando ambos estiverem mais calmos.**

Para além da proximidade física, invista na qualidade do relacionamento

Passar mais tempo juntos, em geral, é o desejo de muitos parceiros. Em tempos anteriores à pandemia, muitos casais apontavam a percepção de que não se comunicavam por falta de tempo. Saíam todos os dias para as suas atividades e, quando chegavam em casa, cada um novamente se envolvia com as suas tarefas. O dia a dia de vocês também era assim? *No meio dessa rotina intensa, quando vocês encontravam tempo para apenas estar um com o outro, sem outras distrações?*

Durante a pandemia, o tão desejado tempo para estar juntos pode ter surgido para muitos casais (sabemos que não para todos!), especialmente para aqueles que estão impedidos de sair de casa.

Apesar disso, nem sempre a quantidade de tempo juntos reflete em mais qualidade nas interações. *Proximidade física não é sinônimo de proximidade afetiva!*

O isolamento domiciliar, assim, pode ser pano de fundo tanto para o fortalecimento do vínculo entre os casais, quanto para o surgimento de conflitos. Frente a isso, podemos perguntar: ***o que pode criar e ampliar as conexões emocionais entre vocês? Que atividades, simples que sejam, trazem um significado especial às interações e ao tempo que vocês passam juntos? Como vocês podem demonstrar afeto, mesmo na intensidade do dia a dia?***

Quanto maior for o diálogo e a expressão de afeto entre os casais, maiores são as chances de estreitamento do vínculo afetivo e de ampliação das conexões emocionais.

Refleta e compartilhe planos para o futuro próximo, estabeleça metas e avalie as possibilidades

Muitas vezes nos pegamos pensando no que acontecerá depois que tudo isso passar.

Uma forma de manter os dias ensolarados é **o compartilhamento de planos para o futuro**. Um futuro próximo, que possa ser realisticamente visualizado e atingido por meio de metas e objetivos traçados em equipe. Sim, o casal precisa funcionar como equipe, sem rivalidades, e com muito compartilhamento e responsabilidades.

O compartilhamento envolve a alternância entre as lideranças. Ambos devem ser valorizados em suas decisões e objetivos. Se somente um “comandar” e o outro sempre “executar”, não há construção em casal. Avaliem constantemente estas possibilidades e ampliem as chances de que ambos se sintam satisfeitos com as escolhas por meio do planejamento e metas construídos, genuinamente, em conjunto.

Um último lembrete:

Não existe fórmula que funcione para todos os casais, e cada casal vive um momento que é seu e que é muito específico. Em situações de conflito, **respeitar as suas necessidades e as necessidades do outro é algo importante**. Se for possível o compartilhamento de um tempo juntos, ótimo! Se isso não for possível, também precisa ser respeitado.

É importante que o casal possa estabelecer um contrato de convivência para esse período, combinando algo que funcione e que auxilie a ambos. Se estiverem em sofrimento e sentirem necessidade, quando for possível, procurem ajuda de um profissional de Psicologia da sua confiança. O sofrimento decorrente das relações de casal é sério e precisa ser olhado com cuidado!

Material elaborado por

Angélica Paula Neumann: Doutora em Psicologia (UFRGS), professora do Curso de Psicologia da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões - URI Campus de Erechim. Possui Formação Plena em Psicoterapia Relacional Sistêmica (Instituto Familiar/SC). Psicóloga clínica. Erechim (RS). E-mail: angelicaneumann@gmail.com

Carina Nunes Bossardi: Doutora em Psicologia (UFSC), professora do curso de Graduação em Psicologia e do Programa de Mestrado em Psicologia da UNIVALI. Possui Formação Plena em Psicoterapia Relacional Sistêmica (Instituto Familiar/SC). Psicóloga na Clínica Contemporaneamente. Itajaí (SC). E-mail: carinabossard@yahoo.com.br. Instagram: @clinicacontemporaneamente.