

mutuamente, insultavam-se, falavam com desprezo, tornavam-se defensivos ou removiam-se da alteração (viravam as costas, sem fazê-lo efetivamente). A diferença não estava na frequência nem no grau de importância dos conflitos; o que mudava eram as pessoas e a forma como lidavam entre si. Acima de tudo, os “mestres” tinham interesse em reparar o seu relacionamento.

### Tipos de conflitos conjugais

Segundo a psicóloga clínica Telma Pinto Loureiro, existem duas áreas que geram mais discussões graves entre os casais: as diferenças de personalidade e a sexualidade. A especialista começa por confirmar aquilo que já suspeitávamos, que “as pessoas tendem a discutir muito, porque querem mudar o outro.” O que se traduz em queixas, com um dos parceiros a dizer que não recebe a devida atenção do outro, que ele/a não se interessa pela relação, que não faz nada em casa, que não tem iniciativa, entre outras. No que toca à vida sexual, a especialista comenta que “é onde tudo vai parar.” Por outras palavras,

um dos elementos pode não estar disponível para ter encontros sexuais com o cônjuge ou companheiro devido às questões acima mencionadas – geradoras de tensão, ansiedade e causadoras de perda de desejo sexual. Nas palavras

da psicóloga clínica, “os homens ultrapassam mais facilmente a situação que originou a discussão e ficam prontos para o sexo; as mulheres não.” Como é que se resolvem estes impasses num relacionamento? No primeiro caso, pode ser necessário aliviar a pressão: “Muitas pessoas depositam vários papéis no companheiro ou cônjuge, de amigo, amante, confidente, por aí em diante, e, se a pessoa falha, é um problema.” No segundo caso, para haver desejo sexual, Telma Pinto Loureiro defende que “é importante perceber o outro para além da relação”. Isto requer

investimento de ambas as partes para terem um relacionamento mais interessante e ativo, e para viverem a sua liberdade separadamente – é importante que façam atividades sozinhos. De resto, não se verifica aquela velha ideia que Hollywood e a televisão nos têm transmitido de que, após uma discussão, o sexo é garantido e sempre melhor. “Quando os problemas existem há muito tempo, deixam marcas e as pessoas demoram mais a recompor-se”, informa a psicóloga.

### Comunicação é a palavra-chave

Não se pode escrever sobre relacionamentos amorosos duradouros sem mencionar a palavra comunicação. Telma Pinto Loureiro explica porquê: “É através dela que o casal diz o que gosta e o que não gosta, o que é permitido e o que não é permitido, que define como é que a relação vai funcionar (das tarefas domésticas à sexualidade).” Se não houver comunicação, ou se esta tiver problemas, isso é terreno fértil para surgirem mal-entendidos e até mesmo discórdias sérias. “Às vezes

os elementos do casal comunicam de maneira diferente, e parece que não o fazem”, esclarece a especialista. Tudo indica que, de facto, o género feminino tende a usar uma comunicação verbal e o género masculino uma

comunicação não verbal. “Por norma, as mulheres gostam mais de conversar e de ter tudo bem explicado”, justifica. Já os homens optam por sinais visuais, contacto físico (um exemplo são as carícias) e ações. Isto implica um esforço de ambos, não só em aceitar que comunicam de forma distinta, como também para evitar que exijam fazê-lo sempre à sua maneira. Nem sempre concordarão em tudo e, por vezes, acabarão mesmo a discutir. No entanto, nunca devem comprometer o respeito que têm um pelo outro, nem pôr em causa os valores que os unem.

## CONSULTA

Quer melhorar a sua relação? Siga os conselhos da psicóloga clínica Telma Pinto Loureiro.

- **“Conversem sobre os vossos projetos de vida”** antes de coabitarem ou darem o nó: se querem ter filhos, quantos; como é que os querem educar; se a adoção está em cima da mesa; se querem casar-se ou se preferem viver em união de facto; se querem estar numa relação aberta ou não. Lembre-se que “a outra pessoa pode mudar de ideias.”
- **Debatam sobre temas externos à vossa relação**, relacionados com a atualidade, por exemplo. Segundo a especialista, isso “fomenta o interesse.”
- **Riam-se mais** aconselha Telma Pinto Loureiro.
- **“Façam coisas a dois”**, incentiva a especialista. Passeiem, viajem, vejam filmes, vão ao teatro, provem gastronomias diferentes, vão a restaurantes, bares e cafés novos, socializem com amigos comuns. Estas experiências fortalecerão o relacionamento.
- **Mantenha alguns hábitos que não envolvam o companheiro**, como tomar café com colegas de trabalho e jantar, de vez em quando, só com os seus amigos. “Temos de preservar as outras relações e papéis que temos”, informa a psicóloga.
- **Façam atividades que vos interessem, individualmente.** Por exemplo, ir às compras sozinha e praticar um desporto.