

Teoria da felicidade no matrimónio: “queres” discussão?

Há muitos casais que certamente enfrentaram esta situação problemática durante as suas interacções: *“Quando desabafo contigo, reages mal e vais-te embora. Mas quando deixo de me abrir contigo, corremos o risco de divórcio”*.

A maioria das pessoas evita problemas, se não doer até ao ponto insuportável, as pessoas não são motivadas a mudar, por isso geralmente escolhem ser tolerantes ou dar o braço a torcer, contudo, as pessoas não sabem que ao evitar confrontos, deixaram também escapar oportunidades de diálogo.



Na verdade, os conflitos entre casais, sejam estes pequenos ou graves, têm a ver com o ponto de vista de duas pessoas e a sua forma de estar no mundo. Por exemplo, um dia o marido não lavou as mãos o que enfureceu a mulher, outro dia a mulher não lavou bem a loiça ou não colocou as meias no lugar devido..., se a vida conjugal continua, a mulher prosseguirá com as suas lamentações e o marido achará a situação intolerável. Se não resolverem o assunto, será que o problema desaparecerá?

Os conflitos conjugais são um risco para o casamento, mas também encerram oportunidades. Através das discussões, duas pessoas podem melhor compreender-se, estreitarem a sua relação e aprofundarem os sentimentos. Muitos casais receiam que as discussões possam agravar os conflitos e agudizar a hostilidade, mas o pior é não discutirem por preguiça ou por medo, esconderem os sentimentos ou procurarem um escape fora do casamento, isto constitui efectivamente o maior risco no matrimónio, ou seja, “habituar-se permanentemente a evitar confrontos” é uma das causas actuais da dissolução de casamentos.

O matrimónio pode fazer-nos sentir como se estivéssemos no paraíso ou no campo de batalha. De que forma dois corações se aproximam ou se distanciam cada vez mais? Depende do modo como o casal resolve os conflitos.

Dicas eficientes para a resolução de conflitos entre casais:



1. O casal pode combinar o seguinte: “Para preservar a relação, durante as discussões uma das partes pode dizer pára”.
2. Não diga “tens de parar!”, e sim “eu preciso de um intervalo, dentro de 24 horas (ou quando nos acalmarmos) podemos falar sobre este problema”.
3. Segundo os estudos, a interrupção tem de ser pelo menos de 30 minutos para que a ira atenua.
4. Aprenda a ter uma “reflexão pós-combate” (After the fight processing), transforme o marido/a mulher num/a amigo/a depois de confrontos para a optimização da relação conjugal.

— O texto supracitado foi fornecido pelo Centro de Apoio à Educação –
Vida Triunfante da Caritas Macau

Bibliografia para consulta:

1. Dr. Wei-Jen Huang (2017), “*Viagens de afecto: Manual para o curso de inteligência amorosa e de auto-crescimento*”. Taiwan: Grupo do Projecto Viagens de Afecto de Taiwan.