

Conferência em Ciências Humanas

DA CONFLITUALIDADE À CUMPLICIDADE PARA A UNIÃO NO CASAL

Gerir a conflitualidade para que se torne um recurso

Conferencistas : Roberta Terrani e Paolo Mirabella – Turim - Itália

Gerir a conflitualidade para que se torne um recurso

A tese fundamental da nossa intervenção pode-se resumir na ideia de que todos os conflitos, mesmo se dolorosos e cansativos de enfrentar, uma vez ultrapassados, representam uma ocasião importante para crescer quer a nível pessoal quer na relação de casal.¹

Esta convicção provém da consciência de que a conflitualidade é uma experiência inscrita no interior da diversidade e que o casal é a diversidade por excelência. Nesta perspectiva, que é a antropologia de referência na nossa intervenção, vamos mencionar alguns métodos para resolver os conflitos no casal, com a indicação das atitudes e das condutas que melhor ajudam a transformar a *conflitualidade* em *cumplicidade*. Nesta óptica, e essa será a última parte da nossa conferência, a diferença, em vez de se tornar uma ameaça, será vista como um recurso e uma oportunidade de crescimento.

1. A conflitualidade: condição intrínseca à diversidade

A diversidade produz a conflitualidade porque amedronta, inquieta, justamente porque ela difere de mim, difere deste “mundo” que eu tinha aprendido a controlar e a gerir. Pelo contrário, a diversidade entra na minha vida com o seu horizonte de valores e os seus comportamentos tão diferentes daqueles que eu bem experimentei, com uma prioridade de necessidades que não corresponde à minha hierarquia de compromissos e de necessidades. Com efeito frequentemente as minhas necessidades não coincidem com as do outro². Deste ponto de vista, o outro propõe-me elementos de contradição em relação às minhas certezas e, se me deixo interrogar, insinua-me a suspeita, que algumas vezes, quando não frequentemente, requer da minha parte uma mudança de perspectiva, por outras palavras, uma conversão.

Justamente esta constatação do sentido da diversidade leva-nos a partilhar a ideia que os conflitos representam um elemento perfeitamente normal, poderíamos mesmo dizer “fisiológico” de toda a relação, mesmo das mais bem sucedidas. Deste ponto de

vista o conflito, na sua natureza, faz parte da experiência interpessoal, pelo menos cada vez que se “encontra” um elemento de diversidade.

Ora, o casal é, por excelência, uma relação composta por dois seres diferentes : sob certos aspectos o macho e a fêmea reproduzem o paradigma hiperbólico de toda a diversidade, porque um representa para o outro, o “outro rosto do mundo”: anatomia e psicologia diferentes, sensibilidade e ópticas diferentes, que levam a ler a realidade de uma forma não correspondente. Por consequência retiram daí prioridades distintas, às quais, hoje mais do que nunca, é preciso acrescentar a diversidade da história e das vivências pessoais, que não deixam de pôr em destaque os elementos de diferença.

Contudo, quando se pensa numa relação de casal, representamo-la como uma situação de serenidade e de harmonia, a tal ponto que as situações de conflito são identificadas como sintomas de negatividade. Por oposição, a ausência de conflitos é vista como a “prova” de que a relação funciona. Nada mais ingénuo e irreal : os conflitos também existem nos casais mais sólidos. As discussões poderiam não existir “simplesmente” se os dois parceiros se ignorassem, ou se fossem indiferentes um ao outro ou se as actividades domésticas e familiares fossem bem distintas e separadas e os dois reservassem para si espaços pessoais de limites rígidos onde o outro não tivesse o direito de entrar, ou ainda, se um fosse dominado pelo seu *parceiro* e se deixasse “guiar” ... Mesmo na melhor das hipóteses, isto é, se houver uma comunidade de objectivos e uma partilha de valores, cada um as interpretará de forma pessoal. Por exemplo pensemos na educação, onde o horizonte dos valores não somente deve descobrir pontos de intersecção, mas para os interpretar deve-se também filtrá-los através de perspectivas e sensibilidades diferentes.

Por outro lado, aceitar esta visão idealizada da relação, que, em última análise, contém a própria negação do conflito, leva a atitudes no mínimo arriscadas quando não destrutivas: quer dizer, tudo fazer para evitar o conflito e conseqüentemente condescender sempre e arriscar-se assim a “explodir” no momento em que menos se espera, ou querer sair sempre do conflito como “vencedores” à custa de esmagar o outro e, enfim, e não é a atitude menos destrutiva, decretar o fim da relação quando os conflitos começam.

Deve-se então mudar de perspectiva e afirmar que para o casal o conflito é um acontecimento “normal”, que se repete ciclicamente na vida da relação, como em qualquer outro tipo de relação. Deste ponto de vista é preciso notar que, apesar de tudo, o conflito contém um primeiro dado positivo : reconhecer, por vezes “à custa de um elevado preço”, a presença do outro como alguém diferente de mim, quer dizer um elemento de realidade nada secundário, que está na base da possibilidade de viver a relação como respeito pela alteridade e não como aspiração à homologação.

Com efeito, se a vida de casal devesse garantir apenas a ausência de conflitualidade, isto significaria que o seu objectivo seria o de anular a diversidade. Um objectivo que contrasta com a indicação de base da psicologia, que assinala que o objectivo do casal não é a fusão de dois parceiros, mas a sua união : uma possibilidade que só se obtém no respeito pelas diferenças.

2. Possíveis soluções para a conflitualidade

As afirmações precedentes não significam que se queira banalizar o conflito ou “silenciá-lo” rapidamente, ou não ter em conta o sofrimento e a fadiga que ele contém e sobretudo não examinar a sua origem e subestimar as suas consequências. Precisamente, dado que ele exprime o “elemento” de diversidade, o conflito não deve ser negligenciado, mas deve pelo contrário ser escutado mais em profundidade para chegar às razões mais verdadeiras e profundas que o causaram. O conflito pode exprimir um momento fisiológico de mudança associado a uma fase particular do ciclo vital de uma família (por exemplo as relações com as famílias de origem, o nascimento de um filho...), ou uma dificuldade de comunicação ligada à incapacidade de escutar o outro ou de se fazer entender pelo outro, ou pode ainda representar um momento de crise na relação... Certamente, pelo menos é a nossa tese, quando o conflito é gerado de uma maneira positiva, pode prenunciar o crescimento da relação do casal, tornando-se numa ocasião para fazer ressurgir importantes recursos emotivos e afectivos já presentes, necessários para reequilibrar e melhorar a relação. Pelo contrário, os problemas acontecem quando os *parceiros* implicados no conflito não têm desejo de o abordar ou não possuem os instrumentos convenientes para o fazer.

No primeiro caso, os dois parceiros procedem como se não houvesse problemas, “engolindo” os danos sofridos, ou que se consideram como tal, até ao momento em que acumulam um tal nível de tensão que os faz explodir ou buscar compensações fora do casal. Ou ainda, o conflito pode ser levado até às últimas consequências, isto é, até à ruptura da relação de casal. Evidentemente não é destes casos que queremos falar, mas, pelo contrário, da possibilidade já anunciada de *transformar o conflito* no seu oposto, ou seja, numa ocasião para progredir na unidade.

Deste ponto de vista, podemos afirmar que se reconhece uma boa relação quer pela cumplicidade expressa pela vontade de avaliar francamente as suas próprias diversidades, mesmo à custa de passar pela tensão da conflitualidade, quer, correlativamente, pela disponibilidade para ceder voluntariamente, ora um ora outro, a sua própria posição, em parte ou na totalidade. Com efeito, se os *parceiros* só se preocupassem com as suas necessidades individuais, na melhor das hipóteses conseguiriam apenas satisfazer estas necessidades, mas as necessidades do casal

seriam sacrificadas. Uma vitória ou uma solução meramente individual da conflitualidade do casal representa efectivamente a sua derrota : não é um ou o outro que deve levar a sua avante, mas é a relação que deve ser salvaguardada e protegida, pois é aí que reside o bem do casal e dos dois indivíduos que o constituem. Então a passagem fundamental a realizar é a que vai do paradigma do sucesso individual ao da nova criação do casal por uma *cumplicidade*.

Uma tal passagem encontra a sua motivação mais profunda na atitude de confiança no outro (*confiança de base*), que poderíamos definir "*confiança a longo prazo*", que está na origem da escolha do casamento e que, ligada intimamente à *estima recíproca*, a suporta sem cessar e que permanece a mesma também no tempo da conflitualidade³.

Precisamente este dado constitui a discriminação do conflito, e por conseguinte devemos reconhecer que "*nem todos os conflitos são iguais*". Alguns acontecem num contexto de relação de confiança e outros exprimem a ruptura e/ou o fim.

Neste último caso o conflito é sintoma de uma grande dificuldade na relação, porque tem a ver com a própria raiz. Uma ferida de tal forma intensa que seria conveniente a intervenção de um mediador profissional que pudesse favorecer as condições capazes de activar de novo a confiança, a estima ou, eventualmente, verificar a impossibilidade de qualquer recuperação, garantindo apesar de tudo uma separação no mínimo consensual. Muitas vezes nesta situação a possibilidade de recuperação está associada à disponibilidade para o *perdão*. Um tema tão complexo quanto está ligado a esta gratuidade radical que ressoa e recorda a própria misericórdia de Deus.

Pelo contrário, nos casos onde a relação de confiança e de estima recíproca continua, cada um dos dois reconhece, de uma forma mais ou menos directa, que mesmo no conflito, o outro:

- está a exprimir algo da sua autenticidade, incluindo a fragilidade e a vulnerabilidade que só se mostra às pessoas mais íntimas;
- tem desejo de fazer e está a fazer o seu melhor para resolver o conflito;
- não quer alimentar o conflito pelo prazer gratuito de tudo destruir mas, de "boa fé", está convencido que o seu ponto de vista constitui a solução do problema crítico abordado e melhora a qualidade da vida em comum.

Como já foi sublinhado, esta consideração positiva do outro que vive comigo uma situação de conflito, radica na confiança de base, que aprecia e estima o seu *parceiro* e que por isso sabe colher o seu contributo mesmo quando se têm posições tão distantes. Este é o único terreno favorável sobre o qual podem crescer as atitudes e os comportamentos capazes de transformar o conflito numa oportunidade de crescimento para o casal.

3. Atitudes e comportamentos que ajudam a transformar a conflitualidade em cumplicidade e por conseguinte em recurso.

Começamos pelo fim, isto é, pelo resultado que queremos obter ao tratarmos do conflito : o de uma unidade renovada do casal. Neste horizonte chamamos *cumplicidade* ao resultado da passagem que vê os dois sujeitos do casal partir de uma posição de encerramento nas suas próprias posições, onde a perspectiva do "eu" leva vantagem, para uma posição de colaboração, onde é a perspectiva do "nós" que vence. Como já foi dito, uma tal possibilidade faz referência a um acordo profundo e a um clima de colaboração que coincide com a manutenção da estima e da confiança de base que, com o afecto e a atracção recíprocos, representam as características de uma saudável relação de casal. Neste contexto de relação, inscrevem-se atitudes e comportamentos que contribuem para a solução positiva do conflito.

- A primeira é a disponibilidade para *escutar em profundidade* o que o outro está a exprimir no conflito : sofrimento, mal-estar, sugestão de mudança, preocupação, sentido de incompreensão... Trata-se de uma atitude que leva um a deslocar-se em direcção ao outro, a sair das suas próprias convicções. Obtém-se assim pelo menos dois benefícios: antes de mais, escutar as razões do outro, o que ele pensa e o que ele defende e, ainda mais em profundidade, enviar-lhe uma mensagem tranquilizadora: "gosto de ti e por conseguinte dou importância ao que me dizes, ao que tu vives, ao teu sofrimento ...".
- Esta disposição só é possível quando se está realmente disposto a colocar-se no lugar do outro, a estabelecer uma relação de *empatia* (do grego "*εμπαθεια*" – *empateia* palavra composta de *en-*, "em", e *pathos*, "sofrimento ou sentimento") para tentar compreender o "sentimento" do outro. Só depois de ter compreendido as razões do mal-estar do outro, é possível explicitar as suas próprias razões e procurar juntos uma solução partilhada.
- A escuta profunda, que foi até aqui o objecto da nossa intervenção, predispõe à *comunicação*. A este respeito convém recordar que é útil comunicar somente o que é necessário para ultrapassar o conflito, evitando que a comunicação se sobrecarregue de conteúdos de agressão e de destruição, como os que humilham e desprezam o outro ("*Tu não percebes nada*"), ou que lhe diminuem a estima ("*tu és sempre o mesmo/a mesma*"; "*tu nunca vais mudar*"...) ou ainda que atribuem toda a responsabilidade ao outro ("*a culpa é tua*")...

Pelo contrário, é mais útil exprimir o seu próprio estado de alma e as razões que levam a sustentar a sua própria posição. Só uma comunicação deste tipo facilita a compreensão por parte do outro e por conseguinte facilita a partilha, esse "sentimento comum" que vale mais do que saber as razões do outro, mas é participar das emoções por ele vividas.

- Enfim, trata-se de chegar a uma decisão comum, ou melhor, de “conjunto”, quer dizer, uma decisão partilhada pelos dois e na perspectiva do bem do casal e da família. No fundo, a realização deste resultado depende da capacidade dos dois parceiros para fazer prevalecer, não o seu orgulho pessoal, mas o progresso da relação, sem esquecer a variável fundamental de manter a confiança e a estima numa relação de afecto⁴. A este respeito as palavras do Evangelho onde Cristo afirma que «se o grão de trigo caído à terra não morrer, permanece só» (Jo 12,24) iluminam-nos o caminho. De acordo com esta “chave” de compreensão da vida, morrer para si mesmo não significa anular-se, mas dar-se a possibilidade de nascer de novo como casal. É a atitude activa de quem está consciente que para crescer é indispensável saber acolher o outro como “sujeito” de um reencontro que introduz na sua própria vida “um outro ponto de vista” e por conseguinte, exige de qualquer modo, pôr-se em causa com vista a uma realização mais plena. Por outro lado «ser-se um pouco melhor do que se é não custa assim tanto».

Precisamente na sequência da escuta profunda de que falámos, se a individualização de uma solução comum representa a saída ideal, poderia acontecer que, para chegar a esse resultado, fosse necessário aprender a aceitar um tempo de incapacidade/impossibilidade de alcançar esta solução, ou porque não está ainda claro o que é necessário fazer, ou porque um dos dois ou ambos não estão ainda em condições afectivas e de conhecimento para saber abordar o conflito de forma adequada. Trata-se então de aceitar uma espécie de trégua, que não corresponde à atitude derrotista de não querer enfrentar o conflito, mas de uma retirada construtiva, à espera de um tempo maduro para alcançar o resultado esperado.

4. As diferenças : de “lugares de conflito” a “pontos fortes”.

Já dissemos que as *diferenças* não podem deixar de existir, mas se elas forem *aceites*, embora passando pela dura experiência da conflitualidade, e adoptadas de forma construtiva, são capazes de se transformar em “*pontos fortes*”.

Com efeito, elas representam uma maneira mais “rica” de “habitar” o mundo, de o viver e de o apreciar: outro ponto de vista que não se reduz ao “meu”, e por conseguinte, outra possibilidade de solução em relação à única que eu sozinho/a seria capaz de alcançar. Uma saída que frequentemente é uma *solução “alternativa”* por oposição à solução individual dos dois parceiros e que, justamente por esta razão, é uma riqueza maior.

E não é só isto : quando os dois membros do casal ultrapassam o conflito, nem o casal, nem cada um deles perdeu algo, pelo contrário, saem enriquecidos no *conhecimento recíproco*, na *união* do casal e no *crescimento pessoal*.

- Quando o conflito se manifestou teve-se a possibilidade de melhor se dar a conhecer, mostrou-se uma parte de si mesmo em termos de convicção, de idealidade, de desejos, de carácter, da forma de reagir e de pensar, de fragilidade... que de outra forma ficaria escondida, se não completamente, pelo menos numa "zona de sombra". E, por contrapartida, conhece-se melhor o outro : o que o inquieta, o que o faz sofrer e o que ele espera da relação.... Neste processo de revelação cada um torna-se mais presente para si mesmo. Como no "jogo dos espelhos", com efeito, tem-se a possibilidade de adquirir não somente um maior conhecimento do outro, mas também de si próprio, porque se constata na prática as suas próprias capacidades na relação, também recebendo a imagem que o outro tem de mim, a maneira como ele me vê.
- Uma segunda vantagem que um conflito resolvido pode produzir é que cada um reencontra o entusiasmo das suas próprias energias criativas, investidas para ultrapassar o conflito, juntamente com as do outro, na busca do mesmo objectivo. Uma tal partilha de intenções, a que chamámos cumplicidade, quando vivida na realidade, representa uma força que cimenta e faz crescer a união. O casal fica como que fortalecido, seja porque conseguiu ultrapassar a crise, seja porque trabalhou sobre a diferença que dividia, transformando-a numa maior possibilidade de união. Cada crise vencida não deixa o casal na situação anterior mas fortalece-o.
- Finalmente, há mais outra contribuição inscrita no conflito resolvido : cada um fica pessoalmente enriquecido porque descobriu que a mudança provocada pelo outro produz um crescimento pessoal, "ele acrescenta-me algo", quer em termos de ser tranquilizado sobre a força do casal, quer por um amadurecimento pessoal. Experimentei uma capacidade que não sabia que tinha e aprendi uma nova atitude, que se mostra capaz de melhorar a vida do casal e da família e por conseguinte, também a minha vida pessoal.

Conclusão

Como se pode facilmente imaginar a partir das reflexões que desenvolvemos, adquirir uma capacidade adequada para gerir os conflitos não é um processo fácil nem imediato⁵. Implica uma educação pessoal e de relação que se torna "escola de vida": um caminho de ascese, no sentido de elevação de mim ao outro que não sou eu, vantagens pessoais para os interesses do casal, do fechar-se egocêntrico à cumplicidade íntima e profunda que vê os dois parceiros, não um contra o outro, mas juntos para resolver o conflito e ultrapassar a tensão. Nesta perspectiva, não é suficiente estarem casados, é necessário tornarem-se esposos. «*Os dois serão uma só carne*» (Gen 2, 24 retomado em Mt 19, 5; Ef 5, 31; 1Cor 6, 16) sugere-nos a

sabedoria bíblica. Ser esposos, bem o sabemos, não consiste apenas em viver sob o mesmo tecto, nem coincide com a capacidade de evitar as ofensas recíprocas, eventualmente à custa de manter longos silêncios..., mas trata-se de um encontro profundo, e ainda mais radicalmente, trata-se de permanecer neste encontro que ultrapassa a simples repetição do que já foi e se torna um caminho, um movimento contínuo. É a *aporia* (dificuldade) aparente do casal, que na realidade não é uma *aporia*, ou mesmo que o fosse, estaria resolvida no casal. Aos dois parceiros pede-se que permaneçam na relação, conscientes contudo que isso só pode acontecer se o casal estiver sempre a caminhar para uma maior unidade. Uma unidade que se persegue assumindo os conflitos e as crises na disponibilidade em fazer-se dom e que, quando ela for interpretada desta forma, torna-se paradigma de qualquer relação entre os homens. Numa perspectiva cristã, poderíamos dizer que o casal, capaz de resolver o conflito em cumplicidade, é um sinal antecipado do cumprimento do Reino de Deus, uma experiência que representa antecipadamente quando Deus for em Cristo “tudo em todos” (1 Cor 15,28) e então a comunhão será plena e perfeita.

À luz destas considerações, eis um episódio contado por um autor anónimo que resume bem o sentido profundo da nossa conferência: «Um avô que vinha dos Estados Unidos falava com o seu neto da tragédia do 11 de Setembro. Num dado momento diz à criança: “Sinto como se no meu coração houvesse dois lobos que se combatem. Um é vingativo, enraivecido e violento, o outro é amável e cheio de compaixão”. Perante esta afirmação a criança perguntou ao avô: “Avô, qual será o lobo que vai vencer a luta no teu coração?”

E o avô respondeu: “Aquele que eu alimentar”».

Roberta Terreni e Paolo Mirabella

¹ Ver. COPPOLA DE VANNA A. e DE VANNA I., *Entends qui crie. Quand les parents se disputent*, Editions La Meridiana 2005. Ver também CHELI E., *Relations en harmonie. Développer l'intelligence émotive et les capacités de communication pour vivre mieux avec les autres et avec soi même*, Franco Angeli 2004.

² Sobre este tema ver também o pensamento de um dos psicólogos que mais estudou o tema da comunicação entre as pessoas e da gestão do conflito THOMAS GORDON, *Relations Efficaces. Comment les construire, comment ne pas les compromettre*, Editions La Meridiana 2005: de acordo com o seu pensamento o conflito representa um contraste inevitável entre duas ou mais pessoas. que se manifesta ou quando as *condutas* de uma pessoa interferem com as necessidades da outra ou quando existe *desacordo* em termos de valores.

³ Sobre o tema queiram referir-se a ERIKSON E.H., *The life cycle completed. A review*, New York 1982.

⁴ Ver. C. ROCCHETTA, *Eloge de la dispute de couple*, EDB Bologna 2011, 39

⁵ C. ROCCHETTA, *Eloge de la dispute de couple*, 47.