

# Formação sobre Intimidade: Passos para Aprofundar o nível de Intimidade no vosso Casamento

GÁBOR MIHALEC

Gábor Mihalec, PhD, LFT, MTh, é o Diretor dos Ministérios da Família na União Húngara em Pecel, Hungria

Conhecem o Cubo de Rubik? Devo admitir que tenho uma relação algo contraditória com este brinquedo. Por um lado, admire-o porque é um brinquedo muito inteligente e criativo. (Por sinal, é uma invenção Húngara. Ernő Rubik é um arquiteto Húngaro, e foi quem inventou este brinquedo em 1974.) Por outro, estou muito zangado com esta pequena invenção, porque nunca a consegui resolver. Por mais que me esforçasse, nunca consegui que as cores todas coincidirem em cada lado. Tenho uma prima que é a prova viva de que é possível resolver o Cubo de Rubik. Ela consegue resolver a questão em 30 segundos.

O mesmo é verdade num casamento. Houve pessoas que experimentaram e descobriram que não funcionava, pelo menos não para eles. Chegaram à conclusão que era melhor deitar o cubo for a porque parecia impossível resolvê-lo. Por outro lado, há pessoas que são a prova viva de que é possível viver feliz e fielmente por décadas—com o mesmo cônjuge.

Estas pessoas sabem o que a Bíblia quer dizer quando lemos: "*Abençoada seja a tua fonte! Alegra-te com a que é tua companheira desde a juventude, qual corça amorosa e gazela encantadora! Que nunca te faltem as suas carícias e que o seu amor sempre te envolva!*" (Provérbios 5:18-19).

Depois de ouvir perto de 100 histórias sobre infidelidade, depois de olhar nos olhos daqueles que as viveram nos seus casamentos— quer homens, quer mulheres—descobri que existe um padrão. Há diferentes fases que a maior parte dos casais atravessam e que acabam em infidelidade. É um fenómeno explicável e até previsível. E se algo é explicável e previsível, significa que também pode ser prevenido.

Aqui estão alguns passos práticos que podem ajudar-vos a aprofundar o vosso nível de intimidade, prevenindo assim a infidelidade de ser sequer uma consideração na mente de qualquer um dos cônjuges.

## 1. Definem o vosso relacionamento

Quem são um para o outro? Quais as expectativas de um para o outro?

Um casal na casa dos cinquenta está sentado no consultório da sua terapeuta. Os seus apelidos são diferentes, e quando se apresentam não especificam a natureza do seu relacionamento. À medida que vão falando, torna-se claro que se amam, mas em algumas coisas agem como se não estivessem comprometidos um com o outro, enquanto que noutras falam como se o seu relacionamento funcione de acordo com regras bem definidas. Depois de os ouvir por um bom tempo, a terapeuta pergunta, "Podem dizer-

me quem são um para o outro?” A pergunta destabilizou o casal. De repente ficam tensos, olham um para o outro e depois olham de novo para a terapeuta. A mulher acena ao marido, encorajando-o a falar primeiro. O homem, obviamente embaraçado, procura as palavras certas para dizer antes de proferir bruscamente uma resposta perfeita: “Na verdade vivemos numa relação indefinida.” Em cada fase do relacionamento matrimonial é bom definir quem são um para o outro e o que esperam um do outro. Se estão a namorar, podem dizer: “Consideramo-nos namorados e o nosso objetivo é conhecermo-nos melhor de forma a percebermos se é ou não para continuar o nosso relacionamento.” Se estão noivos podem dizer: “Estamos noivos e tomámos a decisão de que queremos continuar a vida juntos, mesmo que não consigamos implementar já esta nossa decisão.” Se são casados, então digam: “Somos casados e comprometemo-nos com uma relação monogâmica a longo-prazo, onde abrimos todas as áreas da nossa vida um ao outro; vamos demonstrar confiança e lealdade um ao outro e trabalhar continuamente e em conjunto numa vida partilhada.” O casamento pode ser descrito de muitas formas. Gosto da seguinte definição: “O casamento é uma união voluntária, monogâmica e de partilha de vida entre um homem e uma mulher, baseada na igualdade, mutualidade e compromisso, protegida pela lei e feito com a intenção de um compromisso para a vida toda.”

## EXERCÍCIO

Discutam, enquanto casal, como os diferentes elementos da definição de casamento descrevem o vosso relacionamento.

### 2. Definam e protejam os limites do vosso casamento

Num casamento, duas individualidades criam uma nova forma de vida, um novo companheirismo—um NÓS, se preferirem assim. Tudo o que deve estar dentro dos limites do NÓS e que levamos para fora, para alguém que não faz parte do NÓS, pode considerar-se infidelidade. É útil saber onde nos encontramos em diferentes fases do relacionamento, o que podemos esperar dos nossos parceiros. Quando começamos à procura de um par os nossos radares estão calibrados para visualizar um amplo espectro. Reconhecemos todos/as os/as que poderiam ter interesse para nós e provavelmente consideraremos vários possíveis parceiros/as. Depois de limitar o campo, começamos a concentrar-nos numa única pessoa. Se decidirmos considerar uma relação duradoura e ambos desenvolvemos a intenção de nos conhecermos a um nível mais profundo, pomos todos os outros de lado e focamo-nos em apenas um no outro.

Não significa que apaguemos a memória dos outros, mas significa sim que não vamos iniciar contacto, simplesmente porque agora existe alguém em quem começámos a investir o nosso tempo. Isto é decisivo, porque se mantemos vários relacionamentos paralelos ao que temos um com outro então reduzimos as probabilidades de conhecermos uma só pessoa de forma mais aprofundada. Derradeiramente, esta fase, requer que tratemos a outra pessoa como se ela fosse a única pessoa especial na nossa vida e com quem nos iremos envolver de forma romântica. De outra forma, ele ou ela nunca vão ser os únicos.

Então, à medida que ficamos cada vez mais convencidos que queremos partilhar o resto da vida com a pessoa que estamos a aprender a amar, então agimos de forma explícita—devemos tornar as nossas intenções públicas. Num cenário tradicional, esta ação chama-se noivado. Não é uma decisão finita, mas é uma declaração pública de intenções. Em que dizemos ao mundo, “Encaramos a nossa relação de forma séria e queremos que esta relação venha a ser de mútuo compromisso e exclusividade.” Se o tempo que passaram juntos antes deste momento não vos deu segurança suficiente de que aquela pessoa é a tal com quem querem passar o resto da vida, então devem seguir em frente e voltar a reativar todos os nomes que ainda têm guardados na vossa memória.

Claro que, pode acontecer que alguém que não está na vossa “lista” entre em cena. De qualquer das formas, o processo recomeça, e se existir interesse mútuo e um compromisso crescent, todos os outros são postos de lado novamente e há um foco mútuo e exclusive em se conhecerem melhor. Quando encontramos a Pessoa com quem queremos estar, ficamos diante uma decisão muito definida. Começa uma viagem conjunta, uma que queremos palmilhar juntos e apenas um com o outro. Chama-se a isto casamento. Uma vez chegados a esta fase, apagamos outros possíveis parceiros de vez da nossa memória. Deixando a fase da busca para trás, entramos na fase “encontrei, é isto”.

A trágica realidade é que existem homens e mulheres casadas cujos radares ainda estão calibrados no espetro amplo. Comportam-se como quem procura e não como quem encontrou.

O que significa proteção de fronteiras? Deixem-me dizer-vos o que significa para mim, enquanto pastor e terapeuta?

- Evito intencionalmente ficar a sós com uma mulher num consultório/edifício. Se estiver mais alguém por perto, a sua presença injeta contenção à situação e também dá à minha cliente uma sensação de segurança.
- Evito situações em que preciso de viajar sozinho com uma mulher no meu carro.
- Quando conheço ou cumprimento uma mulher evito contacto físico e não abraço ou beijo mesmo quando percebo que ela tem essa intenção. Estico o braço e ofereço um aperto de mão a uma distância apropriada. Desta forma define o espaço relacional. Naturalmente, se existe uma mulher mais velha, com quem tenho um relacionamento do tipo mãe/filho ou avó/neto, então não me import de as ter fisicamente perto. Passa-se o mesmo com amigas que são próximas tanto a mim como à Dora.
- Evitar o contacto físico também é importante em situações em que tenho de confortar alguém. Quando console um homem é natural que no momento apropriado eu coloque a minha mão sobre os seus ombros. Contudo, quando estou na mesma situação com uma mulher irei evitar tocar-lhe, de todo. Apoiar-me-ei somente na comunicação verbal para expresser conforto.
- Também é importante para mim deixar claro para toda a gente que vivo um casamento feliz com a Dora. Na minha igreja local damos as mãos e expressamos o nosso amor um pelo outro de forma apropriada. Isto transmite a mensagem, mais do que outra coisa, que não existe lugar para uma terceira pessoa no nosso relacionamento.

## EXERCÍCIO

O que significa proteção de fronteiras na vossa vida, na vossa profissão?

### 3. Que seja a 100%

Que realizações na vossa vida vos trazem mais orgulho? A vossa carreira? Os vossos estudos? Alguma coisa no desporto? Esse sucesso surgiu sem esforço e disciplina? Não! Precisaram de tomar decisões, agir, fazerem todos os esforços para o alcançar.

Conhecem algum banco em que possam depositar €60 e levantar €100? Então porque pensam que isto resulta no vosso casamento? Para alcançarem bons resultados no vosso casamento, precisam de trabalhar intencionalmente para isso. Precisam de aprender acerca das dinâmicas do casamento; precisam de conhecer o vosso cônjuge; precisam de falar com ele regularmente e passarem tempo juntos frequentemente.

Na minha pesquisa pude provar que no curto espaço de 6 meses a satisfação matrimonial dos casais que não trabalham no seu relacionamento baixa até 13%. Imaginem que isso acontece em 10, 15, ou 20 anos. Por outro lado a satisfação matrimonial pode aumentar até 7% em 6 meses se o casal trabalhar no seu casamento participando em retiros para casais, lendo bons livros, tendo tempo um para o outro. Imaginem o que pode acontecer se continuarem a fazer isto por 10, 15, ou 20 anos!

A minha mensagem é esta: Não podem abordar pela metade algo que vocês esperam que seja um dos aspetos mais importantes da vossa vida. Não podem marcar golos a partir do banco. Precisam de estar em campo, arriscando lesões, a suar, a cooperar. Precisam de chutar a bola de forma a que toda a energia no vosso corpo esteja concentrada no centímetro quadrado que toca a bola. Não podem ser espetadores da vossa própria vida, e certamente não do vosso casamento!

A palavra mágica em que se devem focar nesta fase do casamento é a intenção! Durante muito tempo estive convencido que isto era algo óbvio, algo que toda a gente compreendia, mas vim a perceber que não é o caso. Fui convidado a dar palestras e na carta convite foi-me pedido que enviasse algumas frases que os organizadores pudessem utilizar na divulgação. Nessas frases usei a palavra intencional duas vezes. Contudo, fiquei muito surpreendido quando a organizadora me enviou de volta o texto para revisão, porque eu achei que estava bem escrito. A mensagem dizia que eu deveria reescrever a publicidade e que deveria evitar a palavra intencional. A explicação dela foi que a palavra a afetava de forma muito negativa numa publicidade acerca de relacionamentos emocionais, porque se referia fortemente à mente e à vontade. Até certo ponto, tive de admitir que ela tinha razão. Somos encorajados a não pensar de forma a nos tornarmos bons consumidores. Parece assustador alguém encorajar o oposto: a que sejamos lógicos, cuidadosos e conscienciosos na tomada de decisões, mesmo nos relacionamentos. Porém, não podemos tirar o melhor partido do nosso casamento a menos que sejamos intencionais.

## EXERCÍCIO

Em que coisas podem investir intencionalmente para o desenvolvimento do vosso relacionamento? Enumerem pelo menos 10 ideias.

#### 4. Promovam uma atmosfera de confiança no vosso casamento

O meu coração bate sempre acelerado quando leio a história da criação. Ali encontramos a descrição perfeita de confiança: *"Tanto o homem como a mulher andavam nus, sem sentirem nenhuma vergonha por isso."* (Gênesis 2:25). Estavam nus e não tinham vergonha. Não tinham nada a esconder, quer no sentido literal quer no figurado. Viviam juntos com a maior abertura e confiança que as pessoas podem alguma vez experimentar. Este idílio, agora, parece distante e inatingível, mesmo que todos desejemos o mesmo estado de alma e corpo. Mas temos medo de deixar cair as nossas defesas e olhar nos olhos do nosso parceiro, de nos abirmos um ao outro e de nos tornarmos transparentes e vulneráveis.

O que é preciso para aprendermos a confiar? De acordo com os especialistas em confiança, existem vários fatores que acimentam a confiança: competência (uma convicção experiencial de que a pessoa sabe o que estão a fazer e é capaz de cumprir); consistência (durante um longo período, a pessoa provou repetidamente que é digna de confiança); cuidado (a pessoa possui empatia e age no interesse de outros, e podemos ficar descansados que está do nosso lado); honestidade (sendo sincera e aberta, a pessoa é capaz de discutir assuntos negativos e positivos sem ser indelicada, e consegue considerar os prós e contras, vai dizer e fazer o que realmente pensa e sente). A confiança não é uma entidade constante em nós que, ou existe ou não existe. É dinâmica e vai mudar constantemente na relação. Por isso, temos de trabalhar intencionalmente para a desenvolver, e é possível fazê-la crescer.

Cultive uma cultura de respeito e admiração. Quanto mais coisas positivas dissermos sobre o nosso parceiro; mais buscamos, intencionalmente, encontrar coisas das quais nos podemos orgulhar nele; mais características cativantes descobrimos, e mais nos sentiremos atraídos por elas. Também nos vai tornar mais atentos, e veremos coisas que são importantes para o nosso cônjuge.

Não vivam com "coisinhas". É difícil confiar em alguém num relacionamento que dá guarida a questões por resolver. Estas são as questões que criam aquele sentimento de "OK! OK! Mas...isso tem outro lado!" Se causamos quaisquer agravos no passado então devemos lidar com eles. Deixem o passado para trás, perdoem e peçam perdão.

Resolvam os conflitos que podem ser resolvidos. Este ponto é muito semelhante ao anterior. A diferença é que estas não são só sombras do passado que influenciam o nosso relacionamento, mas conflitos que alimentam a situação presente. Os conflitos não se podem evitar, mas devem ser resolvidos com a perspectiva de haver uma aproximação na relação. Resolvam ativamente os conflitos.

Desenvolvam um bolso e um coração de vidro. Se confiamos em alguém não temos nada a esconder. Esconder as finanças não é opção. As mentiras não podem fazer parte da relação, mesmo que seja "apenas" uma omissão de informação. Vão minar a confiança, e como podemos confiar em alguém a quem não estamos dispostos a confiar a verdade? Ficariam incomodados se recebessem o mesmo tratamento por parte do vosso cônjuge? Não há lugar para a desinformação num casamento. Da mesma maneira que é esperado

que os políticos tenham bolsos de vidro, espera-se que os casais tenham corações de vidro!

Exercitem uma fidelidade positiva. Howard Clinebell faz a distinção entre fidelidade positiva e negativa.<sup>1</sup> A fidelidade negativa é motivada por fatores exteriores e baseia-se no medo das consequências. A fidelidade positiva é motivada por fatores internos e baseia-se no amor e respeito mútuos. A Pessoa não trói o parceiro porque o ama, e a relação tem mais valor que algumas horas de excitação fugaz.

Façam coisas juntos só pelo simples facto de estarem juntos. Se pensar nas pessoas na minha vida em quem confio verdadeiramente (graças a Deus há algumas) vejo algo que todas têm em comum. Passei muito tempo com elas numa ou noutra fase da minha vida, e a nossa amizade e confiança é a consequência natural deste tempo que passámos juntos. Isto também é verdade no casamento. Se passamos muito tempo juntos então passamos a conhecer a pessoa e aprendemos a confiar. O casamento precisa de tempo de lazer em conjunto—tempo em que não estamos juntos para fazer isto ou aquilo, mas apenas para estarmos com o nosso amigo/amiga.

## **5. Falem! Falem! Falem!**

Se é suposto um casal comunicar nos níveis mais profundos do seu relacionamento, têm de encontrar uma forma para comunicarem intimamente. Muitos falam sem darem atenção ao que a outra pessoa lhe está a dizer ou ao que a outra pessoa precisa. Como crianças que brincam na mesma caixa de areia, uma puxa o seu carrinho, a outra está a brincar com os seus soldadinhos e nenhum deles está a prestar atenção ao outro. Jean Piaget, o grande psicólogo infantil Suiço, chamou a este fenómeno um “monólogo coletivo.” Muitas vezes os adultos, e mesmo parceiros íntimos, têm estes monólogos como pobres substitutos para um diálogo verdadeiro.

Uma discussão íntima é um bilhete de entrada para o mundo interior do vosso parceiro. Uma simples conversa que assegura ao vosso cônjuge que estão a ouvir, que estão mesmo interessados, de tal forma que se movem calorosamente na sua direção com aceitação, ajudando a abrir o seu coração. Um notável investigador matrimonial, o Dr. John Gottman oferece-nos um guia de quatro passos para alcançarmos isto.

### **Passo 1. Articulem os vossos sentimentos**

E surpreendente ver quão difícil é para as pessoas articularem os seus sentimentos: especialmente os homens, que normalmente estão habituados a discutir e a encontrar soluções. Independentemente das diferenças de género, temos a tendência para começar as frases por “Tu,” o que comunica sentimentos indiretamente. Por exemplo, quando a esposa diz ao marido, “Tu mais uma vez deixaste os pratos na mesa!” na verdade ela quer dizer, “Eu sinto que o meu trabalho é considerado menos importante e menos valioso comparado ao teu, e tu não valorizas o que faço pela nossa família!” Esta segunda frase começa por “Eu”, e fala dos sentimentos que a pessoa está a sentir. Se comunicássemos assim nas nossas conversas quotidianas íamos experimentar os benefícios, ainda que soe um pouco artificial à primeira vista. O primeiro passo é compreender quais são os nossos sentimentos e depois partilhá-los com o nosso cônjuge.

## **Passo 2. Façam perguntas com início e fim**

Há muita coisa que depende do uso de perguntas numa conversa, portanto um bom parceiro de conversa saberá como fazer as perguntas. Saberão a diferença entre perguntas de sim ou não e perguntas abertas, e como usá-las da melhor forma. É fácil distinguir os dois tipos de perguntas se pensarem na resposta. Uma pergunta sim /não pode ser respondida de forma curta, normalmente sim ou não. Perguntas abertas requerem uma resposta longa com mais explicações. Ambas têm vantagens e desvantagens, que devem ser consideradas quando escolhe as perguntas. Perguntas abertas tendem a acalmar a situação, e tornam a conversa mais profunda e mais interessante com respostas longas. A desvantagem é que, nalgumas situações, se a pergunta é “Como foi o teu dia?” o marido pode estar demasiado cansado para falar do seu dia e poderá responder, “Nada de especial!” Por isso, uma pergunta que pede uma resposta curta teria sido mais útil, “Como estava o ambiente no escritório?” As perguntas de sim/não têm a vantagem de evocar respostas exatas com informação específica. A desvantagem é que se forem muitas destas a conversa vai tornar-se aborrecida com imensas pausas. E a outra pessoa poderá sentir-se interrogada.

## **Passo 3. Aprofundem as expressões do vosso parceiro**

Podemos fazer muitas coisas para tornar a conversa mais profunda se refeltirmos nas palavras do nosso parceiro. O vosso parceiro vai sentir que vocês estão a prestar atenção ao que eles estão a dizer, e isto vai ajudá-los a abrirem-se ainda mais, partilhando assim mais emoções. Aqui está um exemplo:

Esposa: “Hoje revi novamente as fotos do nosso casamento. Tão jovens e apaixonados que estávamos!”

Marido: “Então, passaste alguns momentos nostálgicos a pensar no tempo em que a nossa vida tinha menos responsabilidade e tínhamos mais tempo um para outro?”

## **Passo 4. Exprimam a vossa simpatia**

A conversa pode terminar se uma das partes não presta atenção ou não mostra simpatia, mas rejeita o interlocutor ou oferece soluções. Numa conversa íntima o objetivo não é resolver o problema do interlocutor, mas fazê-lo sentir quão importante ele é, e que o levamos, e às suas emoções, a sério. A pessoa não precisa de ter medo de nada porque não vai haver rejeição. Muito depende do tipo de comentários curtos que fazemos nestas situações.

Podemos usar comentários muito breves para melhorar a conversa, ou podemos fazer com que a pessoa se feche completamente, colocando-as à defesa. Quando as pessoas sentem que têm de se defender, isso sinaliza o fim da intimidade. As seguintes dicas ajudam a manter uma conversa fluída e profunda:

- Percebo que isto te magoa verdadeiramente
- Também me magoa ouvir o que estás a dizer
- Não admira que te tenhas zangado
- Se alguém me dissesse isso, também ficaria magoado
- Oh, minha querida, isto deve ter sido mesmo muito mau para ti
- Esta situação também teria desafiado a minha paciência

- Acho que sei o que queres dizer. Querias dizer...?

### Conclusão

Vimos cinco passos importantes que ajudam a aprofundar o nível da nossa intimidade no casamento e torná-lo à prova de traições. E se terminarmos este seminário com uma resolução de lealdade? Se concordarem, podem por favor ler as seguintes frases em voz alta comigo?

“Sou casado/a, o que significa que estreitei a minha perceção de intimidade para aceitar apenas os sinais e respostas de uma única pessoa. Quero ser um bom cônjuge para essa pessoa, e só ela. Escolhi-o/a intencionalmente e não quero passar o resto da minha vida em busca de proximidade e intimidade na companhia de outras pessoas. Não tenho o desejo nem a intenção de dilapidar o dom da minha sexualidade noutra alguém. Protegerei resolutamente o nosso relacionamento contra todos os intrusos, cuidando especialmente dos seus limites em todas as circunstâncias. Responsabilizar-me-ei pelas minhas palavras e atitudes. Irei evitar linguagem ambígua que possa encorajar galanteios de qualquer tipo, e deixarei claro para todos que amo a minha esposa/omeu marido, e que não estou disponível para um relacionamento com mais ninguém. “Tenciono usar todas as ferramentas disponíveis, e todo o são conselho, para melhorar o nosso relacionamento e ajudar o nosso casamento a alcançar o seu potencial máximo. Para isto, terei em consideração que cada cêntimo e cada minuto gasto para melhorar o nosso casamento é um investimento prioritário na aventura mais importante da minha vida.”

### Recomendação bibliográfica

Podem encontrar mais passos com muita informação prática e exercícios sobre este tópico no último livro de Gabor Mihalec’s: *“No More Games: How to build a faithful and satisfying relationship”* (Autumn House, 2018)

### Notas

<sup>1</sup> Howard J. Clinebell, *Growth Counseling for Marriage Enrichment*, p. 23.

<sup>2</sup> John Gottman and Nan Silver, *What Makes Love Last?* pp. 93-99.

<sup>3</sup> Michele Weiner Davis, *The Sex-Starved Marriage*, p. 187.