

## Capítulo 3

### **Conflitos e crises na relação conjugal**

Assunção Corrêa d'Oliveira, Maria Teresa Ribeiro e Rita Francisco

No presente capítulo partimos da premissa de que a família continua a ser, tal como tem sido considerada desde há séculos, a célula-base da sociedade e cujo início se dá com a construção do casal. No entanto, na sociedade ocidental, e especificamente no nosso país, a família tem sofrido inúmeras alterações que, inevitavelmente, questionam o papel, função e realização da vida conjugal e familiar, ao mesmo tempo que têm sido tomadas medidas mais focadas na fase pós-separação/divórcio do casal e menos na fase anterior à rutura.

No mundo ocidental, o divórcio é um fenómeno cada vez mais comum – cerca de 50% nos EUA e entre 30% a 60% na Europa. Segundo fontes do Instituto Nacional de Estatística, em 15 anos (entre 1990 e 2005) celebraram-se em Portugal menos 22 983 casamentos, enquanto nesse período houve um aumento de 13 637 divórcios (passando dos 9216 divórcios para os 22 853). Na União Europeia, a cada 30 segundos surge um divórcio e, em Portugal, em 2008, o INE informa que perto de cada dois casamentos resultam num divórcio (48 divórcios em cada 100 casamentos), ano em que assistimos a uma significativa alteração da lei do divórcio, aumentando muito o número dos mesmos<sup>15</sup>.

Perante esta situação é fundamental compreender, de forma aprofundada, o que provoca não apenas o “fenómeno” da rutura conjugal, mas o que fundamenta a manutenção do casamento, a continuidade da relação e a satisfação da mesma. Para tal procuramos identificar e compreender o que está na origem dos conflitos e crises conjugais, bem como de que forma os casais podem ser ajudados a ultrapassar as fases de maior dificuldade e a acautelar que atinjam a rutura conjugal e optem pelo divórcio.

Os princípios fundamentais e técnicas da Orientação e Mediação Familiar levam-nos a considerar a sua pertinência junto destes casais, uma vez que poderá ajudá-los a restaurar a qualidade da comunicação, reequilibrar a relação e, conseqüentemente, a serem casais mais realizados e felizes.

### ***Relações e ruturas conjugais***

Nos nossos dias, assistimos a uma vasta diversidade de formas de viver as relações, tais como casais que estão casados legalmente (que podem ser pessoas que casam pela primeira vez ou que se divorciaram e voltaram a casar), casais que vivem em união de facto temporária ou definitiva, pessoas solteiras que vivem em casal, mas cada um em sua casa<sup>17</sup>, etc. Alguns estudos demonstram que, apesar da cada vez maior variedade de exigências, quer do foro profissional quer social e individual, a maioria das pessoas continua a desejar e procurar uma relação duradoura e feliz<sup>19</sup> e a reconhecer nesta enorme valor e um investimento a longo prazo<sup>18,25</sup>.

Os divórcios e as ruturas conjugais tornaram-se alvo de estudos, cujas conclusões revelam que se trata de realidades de impacto negativo, não apenas para os membros do casal, mas também para os seus filhos, comunidades e até para governos nacionais<sup>24</sup>.

A relação conjugal destaca-se entre as inúmeras relações existentes dentro da família por duas razões: porque dela partem as outras relações familiares (paternidade, maternidade, filiação, fraternidade, parentesco) e porque na relação conjugal as pessoas escolhem-se mútua e primordialmente por amor, dão-se livremente um ao outro, independentemente da legalização pela ordem social ou jurídica<sup>2</sup>.

A conceptualização do ciclo de vida da família, tendo como referência a família nuclear tradicional (pai, mãe e filhos) e a idade/evolução do filho mais velho, transmite a ideia de que a cada fase estão associados fatores biológicos e sociais relevantes e são identificados fatores de stresse ou de risco para a família<sup>1,6</sup>. Assim, a forma como cada casal encara e vive as alterações normativas, resultantes da passagem por cada uma destas etapas, permitirá que o mesmo evolua de forma negativa ou positiva, dando origem a situações de conflito e/ou mesmo de crise ou reforçando a sua união e identidade. Tal como referem diversos autores<sup>1,3,20</sup>, a existência de conflitos e crises não é necessariamente destrutiva, apesar de implicar mudança e adaptação à mesma, podendo transformar-se em oportunidades de crescimento individual e do “nós” da relação. Bradbury e Fincham<sup>4</sup> acrescentam que, para se poderem criar projetos e respostas de apoio a casais, é tão importante conhecer e compreender o que une duas pessoas num casamento, como entender os seus conflitos e problemas, pois uma intervenção só poderá ser válida e útil se tiver por base uma sólida compreensão das dinâmicas conjugais. Na verdade, é inevitável o surgimento de conflitos entre pessoas, sobretudo quando se trata de relações de intimidade. Em vários estudos realizados acerca da satisfação conjugal<sup>3,13,14,16,20</sup>,

tornou-se claro não apenas que tanto nos casais satisfeitos como nos casais insatisfeitos existem conflitos, como ainda que a forma como cada um dos cônjuges reage e procura resolvê-los e a maneira como expressa os sentimentos e os pensamentos posteriores ao conflito são fatores determinantes no sucesso das relações de casal.

A comunicação ocupa, pois, uma importância fundamental na relação conjugal, pois é através dela que as relações nascem, se desenvolvem e amadurecem<sup>10</sup>. Não é, de facto, possível falar de conjugalidade sem falar de comunicação, considerando que comunicar mais não é que pôr algo em comum<sup>1</sup>. Assim, se conjugalidade significa partilha de vida e intimidade, há dois pontos fundamentais nesta realidade: a forma como os cônjuges se exprimem no que respeita a sentimentos de amor e intimidade física e psicológica e a resolução das dificuldades inerentes à partilha de uma vida comum<sup>8,10</sup>.

Parker<sup>23</sup>, entre outros autores, demonstra que os casais satisfeitos e com relações de longa duração utilizam normalmente estratégias mais positivas, os cônjuges mostram-se sensíveis e abertos aos sentimentos mútuos e procuram perceber a forma como cada um se comporta perante as várias situações. Contrariamente, os casais insatisfeitos adotam frequentemente estratégias negativas (e.g., controlo e indiferença), tentando cada um defender-se das dores emocionais (reais ou imaginárias).

Por sua vez, Bodenman<sup>3</sup> mostra que, muitas vezes, o problema não está no conflito em si, mas no ciclo de interações negativas que este pode provocar caso não seja bem interpretado, desconstruído e resolvido, podendo dar lugar a situações mais graves que poderão conduzir a crises. Além de poderem surgir conflitos e crises pelo simples facto de se estar em relação, as relações conjugais do tempo atual estão cheias de dificuldades acrescidas, o que exige dos cônjuges uma vontade “incansável” de não quebrar o projeto de vida comum com a pessoa escolhida em determinado momento das suas vidas<sup>14,23</sup>. Atualmente, quer pelos valores sociais quer pela lei vigente, ninguém mantém um casamento contra sua vontade. Daí ser fundamental, não apenas a vontade de ambos para que o casamento dure e ultrapasse as crises que, inevitavelmente, vão surgindo, mas também a existência da noção de compromisso por ambas as partes<sup>23,22</sup>.

Por outro lado, deve também considerar-se a capacidade/competência, isto é, o facto de existir dentro de cada casal um equilíbrio único, em que o canal de comunicação é o ponto-chave. Esta competência é algo que cada casal é chamado a trabalhar, podendo ser mais ou menos difícil, demorar mais ou menos tempo; no entanto, exige sempre esforço, empenho e perseverança<sup>14</sup> e depende essencialmente dos membros do casal.

Porque é que uns casais se separam e outros não? Porque é que a sociedade está tão pessimista perante a (in)capacidade de as pessoas criarem e permanecerem família? Porque é que há casais felizes? Se uma pessoa cai e faz uma ferida no joelho, deve tratá-la. Se assim fizer, dentro de pouco tempo está sarada, se não a ferida transforma-se numa infeção que, se não é travada, rapidamente se desenvolve e o tratamento é mais doloroso, demorado e as sequelas mais difíceis de curar. Este exemplo, apesar de simplista, pretende mostrar que a capacidade em lidar com os obstáculos se prende não apenas com o tipo de comportamento que se adota perante as dificuldades, mas também com a rapidez de reação face às mesmas. Quanto mais rápido o conflito ou a crise forem detetados e enfrentados, melhor e mais eficiente poderá ser o “tratamento”<sup>2,14,23</sup>. Os conflitos conjugais não são, pois, sinónimo de destruição ou fim da relação, sendo fundamental que ambos os cônjuges identifiquem aspetos positivos como o humor, a capacidade de resolução dos problemas, aceitação, empatia e a escuta ativa<sup>12</sup>.

### ***Orientação e Mediação Familiar***

Atualmente, no nosso país a Orientação Familiar (OF) e, especialmente, a Mediação Familiar (MF) são associadas a situações de separação e/ou divórcio e à regulação das responsabilidades parentais. As sociedades ocidentais têm vindo a criar respostas que vão ao encontro das necessidades dos casais e das famílias, verificando-se já alguma diversidade. A OF e a MF são duas destas respostas que, apesar de partilharem alguns princípios comuns, distinguem-se noutros aspetos.

A MF consiste numa alternativa à resolução de litígios através de advogados e/ou de tribunais, e rege-se por doze princípios que orientam a sua prática e que a distinguem de outras intervenções, como já anteriormente referido (cf. Capítulo 1 desta obra). Sendo objetivos da MF converter os fatores negativos, destrutivos, alienantes e desumanos do conflito em fatores positivos, construtivos, humanizantes e integradores<sup>5</sup>, então é perceptível que esta abordagem favoreça a autodeterminação dos cônjuges, a cooperação em detrimento da competição, a capacidade de focar no futuro em vez de sobrecarregar o passado.

Por outro lado, a OF segue a linha do *counseling*, que define a sua abordagem pela forma como ajuda as pessoas a aprofundar as suas questões e a encontrar soluções reais para os problemas identificados, sobretudo no que respeita às relações familiares. Esta noção aproxima-se do conceito de orientação familiar na medida em que esta última é “[...] compreendida como apoio

à descoberta de soluções para ultrapassar dificuldades de relação conjugal e familiar” (p. 9)<sup>26</sup>. Assim, a OF tem como objetivo oferecer, a quem solicite (um ou mais membros da família), apoio, conselhos e consultoria acerca de dificuldades e/ou problemas.

Em termos teóricos, as componentes da vida conjugal, sobretudo no que respeita às suas necessidades e dificuldades, em tudo poderão ser respondidas por várias práticas profissionais. Para além da OF e MF anteriormente referidas, há que distinguir uma terceira resposta, a Terapia Familiar (TF). De forma a clarificar o âmbito de intervenção de cada uma, referimo-nos à OF como a resposta que oferece apoio, conselhos, consultoria a um ou mais membros da família que apresentem dificuldades e pretendam melhorar a sua compreensão do problema que têm em mãos. A segunda resposta (MF) procura que as partes envolvidas num determinado conflito se consigam ouvir e compreender mutuamente com vista a resolver o conflito em causa e chegar a um acordo. Por fim, a terceira prática (TF) pretende o tratamento e a cura de disfunções familiares e pode incluir os membros da família considerados necessários<sup>26</sup>.

O presente estudo teve como finalidade explorar o papel da Orientação e Mediação Familiar (OMF) junto dos casais em situação de conflito/crise conjugal, na prevenção da rutura conjugal. Especificamente, procuramos perceber em que medida os conflitos conjugais estão na origem das ruturas das relações de casal, as estratégias utilizadas na sua resolução, bem como de que forma as técnicas da OMF poderão ajudar na prevenção da rutura conjugal.

## Metodologia

Neste estudo, que seguiu uma abordagem qualitativa, participaram quatro homens e quatro mulheres, casados (civil e/ou pela igreja católica), com menos de 11 anos de tempo do casamento, com filhos, ambos a exercer atividade profissional e integrados na classe média-alta da sociedade (aproximando-se assim das características dos casais que atualmente mais se divorciam em Portugal). Um grupo de oito técnicos integrou igualmente este estudo, do qual fazem parte profissionais que seguem abordagens diferentes na sua prática profissional junto de casais – cursos de preparação para o matrimónio (CPM), direito (J), mediação familiar (MF1 e MF2), orientação familiar (OF1 e OF2) e terapia familiar (TF1 e TF2).

Foram utilizados três métodos de recolha de dados, nomeadamente: um questionário sociodemográfico, com vista a obter uma caracterização da amostra selecionada; um guião de entrevista semiestruturada, inspirada no inquérito apreciativo, realizada a cada elemento do casal individualmente, com o intuito de recolher informação vasta e profunda acerca da relação conjugal do entrevistado; e um guião de *focus group*, realizado com técnicos, com vista a obter informação rica, atualizada e completa.

O conteúdo das entrevistas de *focus group* e das entrevistas individuais realizadas foi posteriormente analisado, com base nas experiências e opiniões narradas pelos participantes, de acordo com os pressupostos da *Grounded Theory*<sup>7</sup>, com recurso ao *software* QSR NVIVO 8®.

## Resultados e discussão

Apesar de concretizarem e verbalizarem de diferentes formas, tanto os homens como as mulheres dos casais entrevistados, e mesmo os técnicos, foram referindo e exemplificando diferentes vivências e noções de conflitos conjugais, bem como diversas formas de lidarem com estes e de os ultrapassarem. É de notar que, apesar de termos realizado entrevistas individualmente a cada elemento do casal, optámos por analisar os resultados, na maioria das vezes, em casal e não individualmente, por se verificar uma elevada sintonia entre os discursos de ambos os elementos.

### **Comunicação, crise e conflito**

Ao longo das entrevistas procurámos entender o peso dos conflitos nas relações conjugais. No entanto, podemos referir que os casais não deram especial ênfase aos conflitos em si, mas, e em detrimento disso, os seus discursos manifestaram maior preocupação na forma como os encaram, interpretam e ultrapassam enquanto casal. Desta forma, não temos dados relevantes a apresentar no que respeita à relação entre conflitos conjugais e rutura conjugal, por parte dos casais. O Modelo de Bodenman<sup>3</sup> defende exatamente esta posição e explica que, muitas vezes, o problema não está no conflito em si, mas nas interações negativas que este pode gerar se os cônjuges não forem capazes de o resolver. Por sua vez, tal como refere Gottman<sup>12,13,14</sup>, os técnicos entrevistados fizeram uma associação entre estas variáveis de forma não linear. Referem estes que, até um casal chegar ao ponto de rutura, decorre um processo que pode ser mais ou menos longo e que pode, naturalmente, ver o seu início

em questões conflituais. Segundo os profissionais entrevistados, os conflitos só têm peso na relação na medida em que não vão sendo resolvidos e, dessa forma, vão desencadeando todo um processo de afastamento e de crises que leva, posteriormente, a situações de divórcio. Constatámos a importância da comunicação, quer verbal quer não-verbal, na relação conjugal, com maior frequência de referências à comunicação verbal associada ao surgimento e resolução dos conflitos do que à comunicação não-verbal.

Nas referências a diferentes tipos de conflitos, destacam-se os conflitos positivos (conflitos decorrentes do quotidiano e de resolução mais fácil), quer no que respeita à comunicação verbal quer não-verbal (Quadro 1). Este valor alia-se às estratégias de *coping* (a que nos referiremos posteriormente) seleccionadas pelos casais para lidarem com os conflitos que vão surgindo.

**Quadro 1.**  
**Frequência (e percentagem) de referências entre a comunicação verbal e não-verbal e os conflitos e crises conjugais, segundo os quatro casais entrevistados**

Categorias	Comunicação Verbal		Comunicação Não-Verbal	
	Frequência	Porcentagem	Frequência	Porcentagem
Conflitos Positivos	10	55,9%	8	50,16%
Conflitos Negativos	8	44,1%	5	40,84%

Na relação conjugal, a complementaridade entre a comunicação verbal e não-verbal reveste-se de uma importância acrescida, uma vez que nestas relações as pessoas têm maior conhecimento mútuo e maior intimidade. Assim, cada casal cria um código interno em que os gestos, os silêncios e as palavras ganham um significado único, quer num sentido positivo quer negativo. O facto de comunicar ser algo natural e inevitável numa relação<sup>28</sup> conduz a que, na maioria das vezes, seja algo que se desenvolve de forma inconsciente. Contudo, a importância da comunicação não passa despercebida para a maioria dos casais e, em situações de necessidade de reparação de conflitos, utilizam-na conscientemente para esse fim, indo ao encontro da literatura.

### ***Crises e ciclo de vida da família***

Os quatro casais entrevistados referiram-se ao impacto dos fatores normativos e não normativos nas respetivas relações conjugais (Quadro 2).

**Quadro 2.**  
**Frequência (e percentagem) de referências aos fatores normativos e não normativos, segundo os quatro casais entrevistados**

	Fatores Normativos		Fatores Não Normativos	
Casal 1	5	30,13%	5	28,15%
Casal 2	8	50%	0	0%
Casal 3	6	39,36%	1	10,64%
Casal 4	8	40,93%	0	0%

Verificamos que nestes casais a existência de fatores normativos sobrepõe-se aos não normativos, sendo estes apenas reconhecidos pelos casais 1 e 3. Tal diferença não é surpreendente na medida em que os fatores normativos consistem nos acontecimentos previsíveis na evolução e desenvolvimento da relação conjugal e familiar (e.g., nascimento de um filho)<sup>11</sup>.

Apesar de todos os entrevistados associarem com maior convicção os conflitos negativos (maior dificuldade de resolução) às crises negativas, ou seja, às fases mais difíceis da vida conjugal, para os casais entrevistados a relação entre os conflitos e as crises conjugais é menos clara. De facto, apesar de terem frequências mais baixas, os casais também associam crises positivas a conflitos negativos (18%) e crises negativas a conflitos positivos (23,8%), ao passo que estas associações não surgem da parte dos profissionais. Algumas das referências destes profissionais ilustram as suas perceções de crise.

“Quando falou em crise só me fez lembrar o Erikson que dizia que a crise é crescimento.” (TF1)

“Eu formei-me com uma definição de crise que me ajudou muito: A crise é o sintoma que nos diz que o que até agora tinha sido bom, agora já não chega!” (OF1)

“... o querer permanecer, o querer lutar pelo tal casamento passa por aceitar que há conflito e eu diria que a crise é uma sucessão de conflitos para os quais as pessoas não estão a conseguir encontrar saída. Os conflitos existem, podem-se ir resolvendo com bom senso, com paciência, com comunicação, com cederência equilibrada entre ambos, em nome de um bem maior que é a harmonia

do casal, sabendo que vai haver choques, agora se as pessoas entrarem em sistema de choque frontal permanente e diário estamos perante uma crise e as pessoas não saem da crise sozinhas.” (OF2)

Nas últimas décadas cada uma das fases do ciclo vital da família tem sido influenciada por um conjunto de aspetos (papel da mulher na vida profissional, entre outras) que antes não se verificavam, nomeadamente nas fases do ciclo em que se encontram os casais entrevistados, ou seja, após o nascimento do primeiro filho. De facto, as primeiras impressões sobre a maternidade e a paternidade são definidas por todos os casais como uma experiência marcante para cada um e para o casal enquanto concretização de um projeto de vida e de casamento. No entanto, reconhecem que esta fase também é marcada por momentos de stresse e ansiedade, decorrente das novas responsabilidades e das mudanças inerentes à introdução de um novo elemento na vida familiar (nível económico, rotinas, prioridades, tempo livre para si ou para a relação, etc.). Também segundo os profissionais entrevistados é fundamental ter em atenção a fase do ciclo de vida em que o casal se encontra, pois poderá ajudar a identificar e fundamentar o tipo de situações e conflitos com que este se estará a confrontar e, conseqüentemente, melhor adequar a intervenção. Não se pode dizer que os casais tenham permanentemente consciência do impacto do ciclo de vida no seu casamento e na sua família, no entanto todos referem ser importante perceber como outros casais vivem ou viveram essa mesma fase, podendo assim aplicar na sua vida, à sua medida, o que consideram positivo e construtivo. Quanto aos fatores não normativos que podem surgir ao longo da vida de um casal, concluímos que estes fenómenos podem promover o afastamento ou a maior união dos casais, dependendo sobretudo da forma como os encaram e integram na sua vida.

É verdade que a relação entre os conflitos e a rutura conjugal não é linear, no entanto sabe-se que os primeiros são geradores de vários fatores que, pela forma como são vivenciados e ultrapassados promovem, ou não, a rutura e o divórcio. Importa acrescentar o fator tempo, já que este, para além do sentido que lhe é conferido pelo ciclo de vida da família, pode promover o prolongamento e acentuação das fases difíceis e, inclusive, convertê-las em crises. Os nossos participantes mostram que as crises conjugais são entendidas como algo que não surge subitamente e sem causa, pelo contrário, estas consistem na parte final de todo um processo que se compõe por vários factos que se foram desenvolvendo, entre os quais se destacam os conflitos (abertos ou latentes), bem como as dificuldades na comunicação e que, normalmente, conduzem ao

afastamento do casal. Nesta última fase já muitos aspetos da relação se encontram de tal forma degradados que a restauração é quase impossível.

Se numa primeira análise as crises conjugais parecem tratar-se de realidades negativas e irreversíveis, concluímos neste estudo que estas podem adquirir uma perspectiva mais positiva. Segundo os técnicos, é possível um casal ultrapassar uma crise sem apoio externo, no entanto é raro e muito difícil, pelo que consideram importante o apoio de terceiros (de forma especial profissionais especializados), nestas fases da vida conjugal.

### ***Estratégias de coping***

Apresentamos, de seguida, separadamente, dados sobre as perspetivas dos quatro casais entrevistados (Quadro 3) e dos profissionais (Quadro 4) quanto aos conflitos que vão vivendo e às estratégias de *coping* que aplicam para os solucionar.

#### **Quadro 3.**

**Frequência (e percentagem) de referências sobre conflitos conjugais e as estratégias de *coping* utilizadas, segundo os quatro casais entrevistados**

	<i>Coping</i> Diádico		<i>Coping</i> Individual		<i>Coping</i> Explícito		<i>Coping</i> Implícito	
	Conflitos Negativos	13	32,25%	5	15,02%	14	36,68%	5
Conflitos Positivos	13	32,32%	8	19,53%	12	30,47%	7	17,68%

#### **Quadro 4.**

**Frequência de referências sobre a noção de conflitos conjugais e as estratégias de *coping*, segundo os profissionais entrevistados**

	<i>Coping</i> Diádico		<i>Coping</i> Individual		<i>Coping</i> Explícito		<i>Coping</i> Implícito	
	Conflitos Negativos	2	50%	0	0%	1	25,85%	1
Conflitos Positivos	2	25%	2	25%	2	25%	2	25%

É facilmente perceptível uma elevada harmonia entre as perspetivas dos casais e dos técnicos, bem como que os casais utilizam maioritariamente o *coping* diádico e explícito como forma de lidar e resolver os conflitos que vão surgindo nas suas relações, ou seja, a maioria dos conflitos é ultrapassada em conjunto e através de estratégias explícitas (e.g., diálogo, marcação de conversas específicas para o efeito). Quanto aos profissionais, sobressai, igualmente, o *coping* diádico como estratégia mais recorrente, sobretudo nos conflitos de maior grau de dificuldade de resolução.

A comunicação revela-se assim como fator de impacto incalculável nas relações de casal, pois tanto se apresenta como a causadora de conflitos e mal-entendidos como a “salvadora” dos mesmos. Aplicando o fenómeno da comunicação à teoria de Bodenmann<sup>3</sup>, identificamos a comunicação com todos os tipos e formas de *coping* que o autor apresenta, já que, conforme a estratégia de *coping* adotada, a comunicação pode levar ao afastamento dos cônjuges e à destruição da relação ou, pelo contrário, a maior conhecimento mútuo e união de ambos.

As estratégias de *coping* revelaram nesta investigação ter um lugar central na vida dos casais, explicando como favorecem a resolução dos conflitos e, conseqüentemente, como previnem a rutura da relação. Concluímos que estas estratégias, particularmente as de carácter positivo e diádico, revelaram-se fundamentais para a longa duração e manutenção das relações conjugais, sobressaindo o *coping* diádico e explícito, o que confirma a importância da comunicação, já que todos os casais a ela recorrem com frequência. Conclui-se também que este tipo de estratégias não se adquirem rapidamente, pelo contrário, vão-se construindo e evoluindo a par do desenvolvimento da própria relação e da história de cada casal, ou seja, não se trata de estratégias rígidas e imutáveis, mas antes de realidades que podem ser melhoradas e aperfeiçoadas, bastando para tal que ambos os membros do casal assim pretendam e nisso se empenhem. Todos os casais fizeram referência ao facto de aprenderem com outras pessoas e outros casais a lidar com algumas situações da vida conjugal e familiar, o que demonstra que o *coping* diádico se pode aprender e construir também desta forma.

### **Compromisso**

O compromisso, tal como é entendido por Sternberg<sup>27</sup> na sua teoria triangular Paixão-Intimidade-Compromisso, revela-se como um fator que, quer para os profissionais quer para os casais, é essencial numa relação de casal e na sua manutenção. Se o compromisso por um lado assegura que ambos

pretendam/esperem o mesmo da relação – fidelidade e durabilidade –, promove também a confiança entre ambos e, conseqüentemente, um maior empenhamento nos vários âmbitos da relação. Efetivamente são estes três fatores – paixão, intimidade e compromisso – que distinguem a relação conjugal de qualquer outra relação. Para que a relação conjugal permaneça é fundamental a existência e harmonia entre as três partes (mesmo que distribuídas com pesos diferentes). Neste estudo concluímos que é necessário um empenho nas várias componentes do casamento e que, em relação ao compromisso, este destaca-se pela segurança que confere à relação entre os cônjuges.

Ambas as amostras (casais e técnicos) revelam que o compromisso ocupa uma importante dimensão na relação com o cônjuge e para com o casamento enquanto instituição, o que impulsiona a procura de estratégias de *coping* para solucionar questões difíceis ou conflitos.

### ***Religiosidade***

Os dados recolhidos nas entrevistas comprovam a pertinência de integrar a questão da religiosidade nesta investigação, uma vez que os significados e sentidos identificados em determinados episódios das vidas e relações dos casais, bem como as estratégias de *coping* adotadas, diferem entre os casais católicos praticantes e os casais católicos não praticantes. De facto, enquanto os primeiros entendem o casamento como uma vocação a que ambos são chamados a construir em conjunto e na qual integram Deus e contam com a Sua intercessão, os segundos vivem o casamento como um projeto de vida comum com o qual se comprometem, mas cujo sucesso depende exclusivamente de si.

No entanto, da análise das estratégias de *coping* explícitas das quatro relações conjugais em estudo não se observam diferenças acentuadas. A principal diferença dos casais católicos praticantes refere-se ao facto de estes estarem integrados em grupos de casais, que se tornam um apoio concreto através dos exemplos de como viver e resolver determinadas dificuldades e situações e conflitos conjugais e/ou familiares.

### ***OMF e prevenção da rutura conjugal***

No que respeita à relação entre a OMF e a prevenção da rutura da relação conjugal, todos os técnicos referiram a importância do carácter voluntário por parte dos casais para o sucesso de todas as suas práticas. Assim, concluímos que a OMF poderá apoiar os casais que a procuram voluntariamente com o

desejo de serem ajudados a manter o seu projeto de vida comum e o seu compromisso com o cônjuge e com a família que ambos criaram. Quanto ao tipo de ajuda que estes casais solicitam, prende-se sobretudo com questões relacionadas com o ciclo de vida da família e outras situações conflituais ligadas à comunicação, como o demonstram as respostas dos profissionais entrevistados.

“A questão da prevenção da rutura conjugal é sempre abordada. É uma questão prévia. Só se deverá avançar para a mediação/divórcio no caso de ambos estarem seguros da decisão de separação. Geralmente existe ambivalência em relação à decisão de separação, nos casos em que as pessoas recorrem a mediação antes de terem recorrido ao tribunal. Muitas vezes telefonam a dizer que desistem da mediação porque se entenderam.” (MF2)

“As pessoas quando vêm ao Aconselhamento Familiar ou à OF ainda acreditam! Vêm desabafar e pedir ajuda, mesmo quando vêm sozinhas é porque acreditam que é possível, porque se não acreditassem que é possível iam bater a outra porta, por isso quando vêm ter connosco claramente acreditam que é possível fazer alguma coisa.” (OF2)

Também os casais se pronunciaram sobre esta questão. Entre as oito pessoas entrevistadas, apenas um homem (H1) considerou não se adequar a si. As restantes sete pessoas (casais 1, 2 e 3 e S1) manifestaram-se favoráveis à OMF em situações de prevenção da rutura, demonstrando-se disponíveis para recorrer à mesma, caso identifiquem essa necessidade nas suas relações.

“Sei! Acho que é um apoio bom! Como lhe digo, acho mesmo que deve ser um apoio muito útil para alguns casais mas eu não... não!” (H1)

“Acho que é muito importante para casais que tenham identificado um problema e que querem construir à mesma a vida juntos e portanto ultrapassar os problemas e pedem ajuda. [...] uma pessoa tem de fazer as coisas para ... se o nosso objetivo é ser casal e sermos felizes para sempre, se houver uma parte em que não conseguimos resolver sozinhos, claro que sim!” (S2)

“Faz todo o sentido tentar apaziguar, tentar recorrer a uma melhor forma de estar... Não tenho qualquer preconceito em relação a isso [...] acho que faz sentido que essa ajuda exista, que haja quem se ofereça para ajudar e que as pessoas aproveitem essa possibilidade de verem a sua relação melhorada.” (H3)

Apesar de, entre estas afirmações, algumas pessoas assumirem não conhecer exatamente do que se trata a OMF, é bem patente que são pessoas abertas ao pedido de ajuda a um terceiro elemento a quem reconhecem credibilidade para as ajudar nas suas dificuldades, conflitos ou crises, em benefício da manutenção do seu casamento. Assim, parece-nos que, desde que devidamente esclarecidas e divulgadas, a OMF poderá traduzir-se em respostas que os casais procurarão com maior frequência e, dessa forma, poder-se-á evitar o agravamento de inúmeros conflitos e, eventualmente, de ruturas.

Apesar das perspetivas positivas dos casais sobre a OMF, atualmente os pedidos preventivos ainda não são uma realidade comum nos gabinetes de OMF. Tal cenário deve-se a dois fenómenos interdependentes: a não divulgação da possibilidade deste tipo de apoio por parte destes serviços e, em simultâneo, a existência de pouca procura deste tipo de apoio formal, por parte dos casais. Tal como refere uma das mediadoras entrevistadas, “*Eu acho que a mediação ainda é muito os cuidados paliativos...*” (MF1), ou seja, ainda só se aplica, na maioria das vezes, quando as relações já se encontram muito degradadas e/ou cortadas e a função da Mediação é estritamente de apoiar as partes a manterem uma comunicação civilizada em prol do bem dos seus filhos. Como refere Neto<sup>21</sup>, “... os casais devem saber que podem procurar e obter ajuda. Algumas crises do casal são perfeitamente conhecidas e fazem parte do ciclo de vida” (p. 51). Desta forma a OMF poderá vir a tornar-se uma resposta mais acessível e recorrente para os casais e, conseqüentemente, estas práticas ganharão uma maior dinâmica e visibilidade na sociedade, como alguns dos profissionais entrevistados referem.

“... e acho que a MF não pode esquecer esta dimensão! Nem todas as pessoas que vêm ter connosco procuram um divórcio ou uma separação. É num momento prévio que nós temos que verificar e avaliar com as pessoas que dizem querer isso se é realmente esse o caminho ou se não há outras alternativas.” (MF2)

“Será que as pessoas sabem que têm a possibilidade de serem ajudadas numa fase não de rutura? Ou seja, se estão disponíveis para ser ajudadas sabem a quem e onde recorrer? [...] Acho que é necessário divulgar estas possibilidades... estas intervenções, umas mais formais que outras, mas que podem ajudar os casais antes das fases dramáticas e sem preconceito porque se trata de dificuldades que a maioria dos casais vive.” (CPM)

“E apesar de não haver ainda muitos casais a recorrer... também não recorrem porque essa resposta não existe praticamente... acho que se abrir as portas, os casais vão procurar mais e mais cedo!” (TF1)

Verificamos que a OMF é uma prática reconhecida, quer pelos casais quer pelos profissionais, como positiva e necessária nos nossos dias. De igual forma, todos concordam que estes serviços, pelos seus princípios, características e técnicas, devem estar disponíveis para apoiar casais que apresentem problemas, conflitos e/ou crises, para além das situações de separação e divórcio que atualmente já apoiam. Para além de todos reconhecerem que é necessário um investimento na divulgação e nas competências destas respostas, a maioria dos profissionais refere também a importância do maior investimento na fase anterior à prevenção da rutura, ou seja, na preparação para o casamento<sup>9</sup>.

## Conclusão

Já sabemos do papel crucial que a comunicação desempenha na resolução dos conflitos e crises conjugais. Sabemos que as técnicas utilizadas pelos profissionais que acompanham casais se centram no restauro da comunicação e, só de seguida e a partir daí, trabalham os restantes aspetos da relação que necessitam ser revistos e melhorados. A OMF destaca-se, precisamente, pela importância conferida à comunicação do casal, bem como pelo tipo de técnicas que utiliza se focalizam nesta componente da relação. Assim, neste momento podemos afirmar com mais segurança que a OMF se trata de uma resposta adequada para responder aos pedidos preventivos dos casais e que, devidamente esclarecida e divulgada, a OMF poderá transformar-se num recurso para casais que, apesar das dificuldades que enfrentam, pretendem manter o seu casamento.

Efetivamente, todas as pessoas casadas que participaram nesta investigação consideraram a OMF uma resposta adequada e necessária para os casais dos dias de hoje, mesmo reconhecendo que poderiam não recorrer a esses serviços, por terem já outras pessoas a quem recorrer, em caso de necessidade. No entanto, neste estudo ficou evidente a necessidade de esclarecimento e divulgação destas respostas, pois não se tratam de serviços conhecidos, nem tão pouco se sabe os critérios para a eles se recorrer. De igual forma, os profissionais entrevistados, incluindo os de outras práticas, consideraram não só pertinente, como necessário divulgar e “trivializar” estas respostas. Alguns técnicos

referiram ter presente, muitas vezes, nas suas intervenções, a prevenção da rutura, dadas as situações e os pedidos, por parte dos casais. Verificou-se existir consenso entre os discursos dos casais e dos profissionais no que respeita à pertinência da aplicação da OMF aos pedidos preventivos requeridos por parte dos casais, bem como à necessidade de maior divulgação destas respostas.

Para terminar, citamos Margarida Neto<sup>21</sup> pois expõe, apenas numa frase, a ideia primordial do presente estudo:

“Uma banalização dos divórcios não é boa para ninguém. Habitualmente não se pensa no drama do divórcio, no stress que um divórcio dá, aos próprios e aos filhos. E sabendo isso qual é o papel da sociedade? Ajudar apenas a que se divorciem o mais depressa possível? Ou ajudar a enfrentar a crise que pode ter mais do que uma saída? Se a ajuda for anterior à rutura em alguns casos o divórcio pode ser evitado... porque é preciso ir a tempo.” (p. 53-54)

## Referências bibliográficas

1. ALARCÃO, M. (2006). *(Des)Equilíbrios familiares*. Coimbra: Quarteto.
2. BARBOSA, M. J. (2002). *Como gerir conflitos familiares: Guia para casais em crise*. Lisboa: Presença.
3. BODENMANN, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33-50). Washington: American Psychological Association.
4. BRADBURY, T. N., & FINCHAM, F. D. (1990). Preventing marital dysfunction: Review and analysis. In F. D. Fincham & T. N. Bradbury (Eds.), *The Psychology of marriage* (pp. 375-401). London: The Guildford Press.
5. BUSH, R. A. B., & FOLGER, J. P. (2005). *The promise of mediation: Responding to conflict through empowerment and recognition*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
6. CARTER, B., & MCGOLDRICK, M. (1989). *The Changing Family Life Cycle: A framework for Family Therapy*. Boston: Allyn and Bacon.
7. CHARMAZ, K. (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*. London: Sage Publications.
8. COHAN, C. L., & BRADBURY, T. N. (1997). Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 114-128. doi: 10.1037/0022-3514.73.1.114.
9. EDELSTEIN, B. A., & MICHELSON, L. (1986). *Handbook of prevention*. New York: Plenum Press.
10. FOWERS, B. J. (1998). Psychology and the good marriage: Social theory as practice. *American behavioural scientist*, 41, 516-541. doi: 10.1177/0002764298041004005.

11. GIMENO, A. (2003). *A família: O desafio da diversidade*. Lisboa: Instituto Piaget.
12. GOTTMAN, J. M. (1991). Predicting the longitudinal course of marriages. *Journal of Marriage and Family Therapy*, 17, 3-7. doi: 10.1111/j.1752-0606.1991.tb00856.x.
13. GOTTMAN, J. M., & SILVER, N. (2001). *Os sete princípios do casamento*. Cascais: Pergaminho.
14. GOTTMAN, J. M., GOTTMAN, J. S., & DECLAIRE, J. (2006). *Ten lessons to transform your marriage*. New York: Crown Publishers.
15. INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA (INE) (2013). Famílias nos Censos 2011: Diversidade e Mudança. *Destaque INE*. Retirado de [http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaquas&DESTAQUESdest\\_boui=206614582&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=206614582&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt).
16. KAYSER, K., & SCOTT, J. L. (2008). Why work with couples? In K. Kayser & J. L. Scott (Eds.), *Helping couples cope with women's cancers: An evidence-based approach for practitioners* (pp. 35-51). New York: Springer.
17. LEITE, S. (2003). A união de facto em Portugal. *Revista de estudos demográficos*, 33, 97-140.
18. MARKMAN, H. J., & HALFORD, W. K. (2005). International perspectives on couples relationship education. *Family Process*, 44, 139-146. doi: 10.1111/j.1545-5300.2005.00049.x.
19. MARKMAN, H. J., STANLEY, S. M., JENKINS, N. H., PETRELLA, J. N., & WADSWORTH, M. E. (2006). Preventive education: Distinctives and directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20, 411-433.
20. NARCISO, I., & Ribeiro, M. T. (2009). *Olhares sobre a conjugalidade*. Lisboa: Coisas de Ler.
21. NETO, M. (2004). Entrevista a Margarida Neto. *Revista Cidade Solidária*, 11, 50-55.
22. NORGEN, M. B. P., SOUSA, R. M., KASLOW, F., HAMMERSCHMIDT, H., & SHARLIN, S. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: Uma construção possível. *Estudos de Psicologia*, 9, 575-584.
23. PARKER, R. (2002). Why marriages last? A discussion of the literature. *Australian Institute of Family Studies*, 28, 1-26.
24. PIHET, S., BODENMANN, G., CINA, A., WILDMER, K., & SHANTINATH, S. (2007). Can Prevention of marital Distress Improve well-Being? A 1 Year Longitudinal Study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 79-88. doi: 10.1002/cpp.522.
25. REGAN, P. C. (2008). *The mating game: A primer on love, sex and marriage* (2.<sup>a</sup> ed.). Los Angeles: SAGE.
26. RIBEIRO, M. T. (2008). Configurações da família: O casal como ponto nodal da família – diferentes respostas para diferentes pedidos de ajuda. In *Representações da guerra, representações da família e espaço público* (pp. 77-91). Lisboa: Universidade Católica Editora.
27. STERNBERG, R. (1998). Triangulating love. In R. Sternberg & M. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 119-138). New Haven: Yale University Press.
28. WATZLAWICK, P., BEAVIN, J., & JACKSON, D. (1967). *Pragmática da comunicação humana*. São Paulo: Cultrix.