

prevenir*

A REVISTA LÍDER EM SAÚDE

{ DIETA }

PALEO

Miley Cyrus
Uma Thurman
Megan Fox

O QUE
AS ESTRELAS
COMEM
PARA EMAGRECER

EM PORTUGAL

LABORATÓRIO DO SEXO

Fomos ver o que se
investiga lá

GRAVIDEZ

O que ninguém lhe quer
dizer (e nós contamos)

CABELO FINO

Duplique o volume
em segundos

SAÚDE

FEBRE, INSÓNIA, DOR

Vou ao médico
ou automedico-me?

Vanda Miranda
Energia nas Manhãs
da Comercial

AUMENTE
O SEU QI
FINANCEIRO

PÁG. 63

11

ALIMENTOS
FAVORITOS DE
ÁGATA
ROQUETTE
A nutricionista
bestseller

€2,20 Portugal continental
número 101 mensal
★ março 2014

<http://mulher.sapo.pt/prevenir>





etapas

Casamento (s)em crise

Saber identificar os previsíveis altos e baixos da vida conjugal pode ajudar a fortalecer a relação e, até, a evitar o seu fim.

POR FÁTIMA LOPES CARDOSO



COLABORAÇÃO
E REVISÃO
CIENTÍFICA
DRA. CATARINA
MEXIA
Psicóloga
especializada
em terapia do casal



Os tempos mudaram e a ideia de casamento também. Se há muito deixou de ser aceitável passar a vida inteira com a mesma pessoa quando já não somos felizes, como acontecia no tempo dos nossos avós, também não devemos romper à primeira adversidade conjugal. As estatísticas revelam que Portugal é o país europeu onde o número de divórcios mais cresceu: de 1,1 por cento em 1960, para 73,7, em 2012. Será que não estamos a ser demasiado intolerantes e radicais? Com a ajuda de uma terapeuta do casal, descubra os momentos de crise que fazem parte do processo natural da vida conjugal e como evitar que a relação chegue ao fim.

As fases do amor – luxúria, atração e ligação – identificadas pela investigadora Helen Fisher podem, segundo Catarina Mexia, psicóloga, prolongar-se ao longo da vida

1ª ETAPA

★ Nascimento do casal

A paixão dos tempos de namoro abrandou, mas tem a certeza que encontrou a sua cara-metade, com quem quer estabelecer uma relação séria e duradoura. Seguem-se tempos de descoberta. Segundo Catarina Mexia, psicóloga, o casal passa primeiro pelo processo de «criação do "nós", necessário à afirmação de uma relação, uma das maiores tarefas com que se depara». Nesta fase, «o principal desafio é conseguir fazer a separação das famílias de origem sem perder a sua identidade, optando claramente pela nova família. Ser capaz de se despojar dos seus velhos hábitos de ser independente e aprender a partilhar o seu "eu" com o outro, dando e recebendo num processo de constante negociação», explica.

→ Crise dos sete anos

Não é um mito. Geralmente, após os primeiros sete anos, a relação começa a dar os primeiros sinais de instabilidade: «A fase inicial de fusão dá início à primeira crise, em que predomina a ambivalência, a dúvida referente à escolha do parceiro, à abertura de maior espaço para outros investimentos, nomeadamente profissionais», refere Catarina Mexia.

ATENÇÃO
«Sendo pais têm, ao mesmo tempo, de inventar tempo para serem apenas casal», aconselha a psicóloga

2ª ETAPA

★ Nascimento do primeiro filho

A chegada do primeiro filho vem pôr novamente à prova a força dos laços que se estabeleceram. «As famílias de origem tendem novamente a forçar a permeabilidade das fronteiras do casal, que precisa de resistir à necessidade de cumprir lealdades com a família de origem e perceber que os desafios do novo filho são para ser vencidos dentro da nova família, que o papel dos avós não é o de serem pais substitutos e, portanto, devem salvaguardar o tempo de casal. Sendo pais têm, ao mesmo tempo, de inventar tempo para serem apenas casal», aconselha a especialista.

→ Crise dos 10-15 anos

«Numa segunda etapa, há o retorno ao "eu e tu", o que acontece cerca dos 10 a 15 anos de relação. Prevalecem os interesses pessoais, com algum afastamento relacional em que a dinâmica do "nós" e a força da sua ligação anteriormente estabelecida é posta à prova», descreve a especialista.

3ª ETAPA

★ A fase do reencontro

Após uma vida dedicada aos filhos, eles atingem a maioridade e começam a sair de casa. Ao contrário do que

estava habituado, o casal passa novamente muito tempo um com o outro. Para que o reencontro seja possível, a psicóloga aconselha a «procurar cultivar interesses comuns, ter a consciência que somos seres que se atualizam permanentemente e, como tal, somos diferentes todos os dias». Sugere, ainda, que se «mantenha rotinas saudáveis de partilha, como passear ao fim de semana, apenas para desfrutar da presença do outro, ou ir ao cinema, comentar um livro que se leu». Na opinião da especialista, «estes rituais podem ajudar a evitar que, de um momento para o outro, acordemos ao lado de um estranho com quem passámos uma vida».

TOME NOTA
Simples rotinas de partilha, como passear ou ir ao cinema, ajudam a evitar a sensação de «acordar ao lado de um estranho com quem passámos uma vida»

→ Crise do ninho vazio

A Psicologia chama "fase do ninho vazio" ao sentimento de mal-estar que se gera com a saída de casa do último filho. «Faz com que o casal se encontre novamente frente a frente e, muitas vezes, se dê conta que o factor de agregação eram os filhos. Há que lidar com o possível reconhecimento de falta de interesses comuns. O grande desafio é criá-los de novo», refere.

AMOR ETERNO. É POSSÍVEL?

As fases do amor – luxúria, atração e ligação – identificadas pela investigadora Helen Fisher (*ver caixa*) podem, segundo Catarina Mexia,

prolongar-se por uma vida. «Ouço com frequência a história de casais cujos relacionamentos já são longos, que houve momentos em que um dos elementos se sentiu novamente atraído e apaixonado pelo marido/mulher, como no início, e que isso fortaleceu a relação. Ou outros que formaram uma relação com diferentes graus de envolvimento, em que apenas um estava apaixonado, mas acabaram por se enamorar e envolver fortemente. A amizade e a cumplicidade são dois elementos que fazem com que um casal se mantenha para além das zangas e dos desamores. Quando estes dois pilares se desfazem, deixa de ser possível recuperar o amor».

{ ANTES DO CASAMENTO }



AS FASES DO AMOR

Helen Fisher, antropóloga, investigadora e autora de vários livros sobre os relacionamentos amorosos, identificou três etapas do amor e os processos químicos que, em cada uma, comandam as nossas reações, decisões e sentimentos.

★ Fase 1: Luxúria

Corresponde ao momento em que andamos à procura de alguém.

Hormonas-chave:

A testosterona e o estrogénio. Ao contrário do que por vezes se pensa, está demonstrado que a testosterona também desempenha um papel importante no desejo sexual das mulheres e não apenas no dos homens.

★ Fase 2: Atração

É a fase da paixão, em que os enamorados perdem o apetite, dormem menos e "sonham" acordados. Permanecer nela não só é impossível como limitaria o dia a dia – o processamento cerebral apresenta semelhanças com o estado de patologia mental.

Hormonas-chave:

A dopamina, anorepinefrina e a serotonina.

★ Fase 3: Ligação

Nesta etapa, é estabelecido um compromisso mais duradouro. A ligação construída pelo casal determina se o relacionamento vai ou não durar.

Hormonas-chave:

A oxitocina e a vasopressina. Libertadas pelo sistema nervoso em momentos de prazer, durante o parto ou ao amamentar, também têm um papel relevante na interação social.

FONTE: HELEN FISHER, *WHY WE LOVE: THE NATURE AND CHEMISTRY OF ROMANTIC LOVE*