

Uma separação nunca é agradável, mas, se os ex-cônjuges compreendem as verdadeiras causas de seu problema, o trauma pode ser minorizado e ambos podem partir para vidas novas e saudáveis

# Quando o casamento chega ao fim

FREDELLE MAYNARD

**J**EFF E SUE se casaram às pressas (ele, recém-saído de um namoro mal sucedido; ela, ansiosa para se livrar da casa dos pais) e logo se arrependeram. Durante seis anos turbulentos, brigaram constantemente, por motivos como «quem controla o dinheiro» ou «quem educa as crianças». Ele ficou com uma úlcera, e ela com enxaqueca. O fim do casamento, quando ocorreu, devia ter sido para ambos um imenso alívio, mas Jeff, de posse da liberdade tão ansiada, viu-se perdido, enquanto Sue sofreu um colapso nervoso depois que a separação se tornou oficial.

Ninguém se surpreende quando a separação desejada por apenas um dos cônjuges acaba em dor e amargura. O impressionante é que, mes-

mo quando ambos estão decididos a se separar, o trauma ainda parece inevitável. Embora haja exceções, até o fim de um mau casamento geralmente traz depressão e uma inesperada sensação de perda. «Pensei que odiasse meu marido», admitiu uma mulher recentemente separada, «mas, quando ele saiu de casa, passei semanas chorando e sem poder dormir.»

Por que uma separação é tão dolorosa? Porque, em nossa sociedade, um casamento feliz é visto como uma condição de sucesso. Um casamento desfeito, portanto, produz uma terrível sensação de derrota. Como observa o antropólogo Paul Bohannon: «Uma das razões pela qual é tão bom ser recém-casado é a sensação

CONDENSADO DE "WOMAN'S DAY" (MARÇO DE 1974), © 1974 DE FAWCETT PUBLICATIONS, INC., NOVA YORK

de que, entre todas as pessoas no mundo, *você* foi premiado; e uma das razões pela qual uma separação é tão pavorosa é porque o faz pensar que o bilhete não deu.»

Além desta sensação de fracasso, há ainda, para muitos, a sensação de culpa e vergonha. Despojaram seus filhos de um lar. Deixaram seus próprios pais arrasados. («Agüentei um casamento horrível durante 20 anos», me disse um amigo, «porque não suportava a idéia de magoar minha mãe.») De uma forma vaga e semi-consciente, suspeitam ter traído o contrato social. Embora uma separação já não seja encarada como uma desgraça, o preconceito geral contra o divórcio e a favor do casamento (*qualquer* casamento) ainda existe. Os sociólogos continuam relacionando as estatísticas de divórcio com as de crime, delinqüência juvenil, drogas e doenças mentais, como sintomas de desagregação social.

A solidão é um grande problema em todas as separações. «Eu estava ansiosa para poder novamente dispor de minha vida», disse-me uma divorciada de 37 anos e sem filhos. «Agora o dia parece interminável. Já notou o tempo que se leva para jantar, quando não há ninguém ao nosso lado na mesa? Dez minutos. Não é que eu sinta falta de Tony; sinto falta é da presença de outra pessoa em casa. O que quero dizer é que, mesmo que a gente brigue o tempo todo, mesmo assim há um relacionamento.» Após um casamento de qualquer duração, perder o companheiro significa perder uma parte

de nós mesmos. Duas pessoas vivendo juntas, seja qual for a qualidade de sua associação, criam um estilo que forma seu mundo. Quem dá corda ao relógio, quem lê primeiro o jornal — enfim, todos esses atos se tornam habituais. Sua ruptura provoca um vazio.

Há alguma coisa a ser feita para amenizar o trauma da separação e ajudar os cônjuges durante o difícil período de reajustamento? «Sim», diz James L. Framo, terapeuta e professor de psicologia da Temple University, habituado a tratar de casais que se separam. Framo criou métodos que minimizam a dor e a agressividade normalmente associadas com a situação. Seus objetivos são diminuir a amargura da separação e dar assistência às decisões puramente práticas. «Acima de tudo», diz Framo, «tento liberar os cônjuges de sentimentos de culpa ou de ódio. Enquanto cada cônjuge vir no outro um inimigo, o casal não estará emocionalmente separado. O ódio é um investimento emocional na pessoa de alguém — um relacionamento.»

A cura mais eficaz para o ódio e a amargura é a *compreensão*. O primeiro passo de Framo é, então, o de convidar o casal que se separa a explorar a dinâmica do casamento fracassado para descobrir o que não deu certo. Ele sugere que tanto o marido quanto a mulher examinem a história de seu casamento, assim como suas experiências na família em que cada qual foi criado. Na realidade, é de suas famílias que os indivíduos aprendem os padrões de com-

portamento que transferem, quase sempre desastrosamente, para seus casamentos. Uma garota que seja educada por um pai frio e indiferente, por exemplo, talvez nunca seja capaz de exprimir o desapontamento que sente. Assim, ela se casa com um homem inferior, a quem pode rejeitar — antes que ele a rejeite.

«As pessoas fazem a seus companheiros e filhos aquilo que lhes fizeram», explica Framo. Por esta razão, ele tenta reunir a família de cada cônjuge para sessões de tratamento — pais, irmãos, irmãs. «A idéia», diz ele, «é descobrir de que ou de quem você está realmente se divorciando.» Promove também sessões com os filhos do casal para investigar suas reações, aplacar sua ansiedade e assegurar-lhes que não foram eles os responsáveis pela separação.

Para se tornarem capazes de construir novas vidas, os cônjuges devem se libertar do sentimento corrosivo de fracasso que acompanha a separação. Framo tenta solucionar este problema partindo da suposição de que tem três pacientes: a mulher, o marido e o relacionamento.

Este relacionamento pode ter se desfeito devido à pressão de temperamentos irreconciliáveis: um homem metódico e determinado pode ter se casado com uma mulher calorosa e impulsiva na esperança de que ela fosse enriquecer sua vida emocional — para só então descobrir que não consegue se adaptar ao tempestuoso temperamento dela. O casamento pode ter se desintegrado com o tempo, como no caso dos dois que se casa-

ram muito jovens e amadureceram de modo diferente. O fato de que estes casais não foram bem sucedidos não significa que lhes falte a chamada «aptidão matrimonial». Apenas não se deram bem juntos.

Além de lidar com problemas emocionais, Framo ajuda um casal a entrar em acordo em questões práticas, como: pensões, sustento dos filhos, visitas e divisão dos bens. Ele está convencido de que esses assuntos devem ser resolvidos antes que qualquer das partes tenha consultado o advogado, porque a maioria dessas questões, aparentemente apenas legais, são de origem emocional.

Todo casal nesta situação deveria se submeter a alguma forma de terapia do casamento ou da separação. Quando isto não for possível, talvez estas sugestões ajudem:

- Pessoas em situações similares podem se auxiliar muito umas às outras. Não fará mal que o cônjuge recém-separado convide uma meia dúzia de amigos que tenham passado pela experiência, para tomar café e conversar. O grupo deve incluir homens e mulheres. Se possível, é boa idéia convidar também um conselheiro matrimonial ou um assistente social.

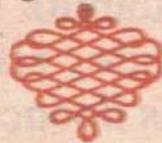
- O desajuste social que muitas pessoas sentem quando se separam pode ser resolvido de uma destas duas maneiras: a mulher recém-separada pode mandar aos amigos breves mensagens pessoais comunicando o fato; ou, ao encontrá-los, poderá antecipar a notícia, dizendo: «Sabia que eu e Fulano nos separamos?», evitando assim maior mal-estar.

● Faça um esforço consciente para quebrar seus velhos hábitos. Se a pessoa recém-separada tenta cumprir sua velha rotina (acordar todo o dia e ouvir o mesmo programa de rádio, fazer compras ou ir ao café à mesma hora), o processo de sofrimento será desnecessariamente prolongado. Em vez disso, estabeleça uma rotina completamente nova para comer, dormir, vestir-se ou sair. Mude seus hábitos.

● Tire partido da oportunidade de fazer coisas que nunca fez antes. Matricule-se num curso qualquer, junte-se a um grupo coral, arranje um emprego de meio expediente, estude ioga, faça serviços voluntários. Não pense mais em termos de longo

prazo, e sim em função do aqui e agora, um dia de cada vez.

«A separação não significa fracasso», afirma Framo. «Pode até significar vitória em relação a uma escolha de companheiro inicialmente absurda. Os chineses usam um símbolo de dois caracteres para a palavra *crise*: um significa perigo; o outro, oportunidade. Bem, uma separação é uma autêntica crise. Obviamente, ela apresenta perigos, mas, se soubermos lidar com eles, podem até se transformar naquilo que muitas vezes é chamado de *liberdade*. Ficamos livres da culpa, da autocomiseração e do desejo de vingança — enfim, livres para amar outra vez.»



UM GAROTINHO foi à loja e perguntou: «Quanto custam os ovos?»

«Cinco paus», respondeu o vendedor.

«E se eu devolver as cascas?», replicou o jovem freguês.

— *Corriere d'Informazione*

### *Humor vermelho clandestino*

*Pergunta:* Por que só temos um partido?

*Resposta:* E um já não chega?

*Pergunta:* É verdade que o nosso glorioso Exército Vermelho foi chamado a ajudar os nossos irmãos tchecoslovacos?

*Resposta:* Parece que sim. O pedido foi feito em 1939, mas só conseguimos atendê-lo em 1968.

*Pergunta:* Por que construímos naves espaciais, se eu nem consigo arranjar uma campainha para bicicleta nas lojas?

*Resposta:* Você disse bicicleta? E posso perguntar-lhe como conseguiu arranjar uma?

*Pergunta:* É verdade que Brejnev tem tanto senso de humor que coleciona as piadas que se contam a respeito dele?

*Resposta:* É verdade é, mas coleciona também as pessoas que as inventam.

— *In Teoria, si* (Bompiani)