

CARLOS CATITO GRZYBOWSKI

COMO SE LIVRAR DE UM MAU CASAMENTO

construindo um relacionamento significativo



Eirene do
Brasil



Editora Ultimato

Copyright © 2004, Carlos Catito Grzybowski

Primeira Edição: *Setembro de 2004*

Revisão: *Daniela Cabral e Délnia Bastos*

Capa: *BJ Carvalho*



PUBLICADO NO BRASIL COM AUTORIZAÇÃO
E COM TODOS OS DIREITOS RESERVADOS PELA

EDITORA ULTIMATO LTDA
Caixa Postal 43
36570-000 Viçosa, MG
Telefone: 31 3891-3149 — Fax: 31 3891-1557
E-mail: ultimato@ultimato.com.br
www.ultimato.com.br

Ficha catalográfica preparada pela Seção de Catalogação e
Classificação da Biblioteca Central da UFV

G895c
2004

Grzybowski, Carlos Catito, 1960-

Como se livrar de um mau casamento : construindo um
relacionamento significativo / Carlos Catito Grzybowski. —
Viçosa, MG : Ultimato, 2004.
112p.

ISBN 85-86539-74-0

1. Casamento - Aspectos religiosos - Igrejas protestantes. 2.
Família - Vida religiosa. 3. Vida cristã. I. Título.

CDD 20.ed.291.1783581

*A meu pai, que muito me ensinou sobre
o valor da família e que partiu para a eternidade
quando este livro estava sendo escrito.*

SUMÁRIO

PREFÁCIO	9
INTRODUÇÃO	13
1. DIVÓRCIO: UM BOM COMEÇO!	17
2. ELIMINANDO SEU CÔNJUGE	29
3. NUNCA CEDA!	41
4. QUANDO UMA TERCEIRA PESSOA ENTRA NA RELAÇÃO	55
5. EM BUSCA DE MAIS ESPAÇO	67
6. A HORA DE CAIR FORA	79
7. ATÉ QUE A MORTE NOS SEPRE!	91
CONCLUSÃO	103

PREFÁCIO

HÁ MOMENTOS NA VIDA em que tudo parece perdido dentro de casa. Sentimos que perdemos o controle dos filhos; estes se sentem abandonados por nós, acusando-nos de trabalhar demais. De repente, achamos que não conhecemos mais nosso cônjuge, com quem vivemos há tantos anos. Quem já não se sentiu “longe de casa” (casa dos nossos pais), achando que assumiu responsabilidades de adulto, ainda despreparado para elas? A situação fica feia, mesmo, quando muitas dessas constatações e tantas outras dificuldades relacionadas à nossa vida familiar acontecem ao mesmo tempo. Entramos em crise. Muitas vezes, só perceptível por uma silenciosa depressão. Pensamos em voltar para a “casa do papai”, embora já estejamos quase na meia-idade.

Percebemos o ridículo da idéia. Mas ela está lá. Queremos desistir da vida de adultos. Síndrome de Peter Pan. Sentimo-nos falidos. Sentimos nossos sonhos familiares, relacionais, falidos. Não é raro percebermos, nessa hora, que nossa vida eclesíástica também não vai bem. Sem falar na vida profissional, que parece esvaziada de sentido. Uma luta inglória por sustento. Sustento de quê? É o efeito sistêmico de nossas crises. Quem poderá nos socorrer?

Nessa hora, um livro como este pode nos ajudar. Não somente por causa do seu proverbial otimismo, mas também porque seu texto nos infunde concreta esperança. Concreta esperança? Sim, uma esperança não-alienada, não-romantizada e não-espiritualizada, embora alicerçada em profunda fé evangélica. Carlos “Catito” nos traz uma esperança informada: lança luz sobre nossas mazelas familiares, luz essa apoiada em análises e conselhos que podem mudar a forma de ver nossa própria situação. Muitas vezes, é só o que precisamos: uma nova ótica para nossos processos mentais já viciados e zangados. Um jeito de lançar um novo olhar sobre nossas dificuldades e potenciais.

Ao nos apresentar as relações familiares — em particular, a conjugal — como um organismo vivo, que nasce, cresce, amadurece e morre, o autor nos chama para uma visita a cada uma dessas etapas da relação familiar. E também nos mostra como a passagem de uma para outra sempre implica conflitos e crises. São momentos doloridos, é verdade, mas também são momentos naturais, necessários. Compreendendo o “ciclo vital da família”, aprenderemos a olhar de forma mais positiva e construtiva para as “crises de passagem”, nas quais abandonamos a roupa que não serve mais, devido ao nosso natural crescimento.

Carlos “Catito” constrói seu texto sobre o relato de casos reais. Com isso, enfocando sua análise no casal, como eixo central da família, ele procura tornar leve e de fácil compreensão sua abordagem sistêmica da dinâmica do crescimento. O resultado se mostra muito feliz: uma abordagem ao mesmo tempo divertida, acessível e profunda dessas “passagens”.

Se formos capazes de trazer para este livro nossas próprias experiências — tarefa imensamente facilitada pelos exercícios que o autor sugere ao final de cada capítulo —, seremos abençoados com uma nova compreensão das naturais e necessárias alterações que o tempo produz na rotina familiar, não imaginando que as pessoas enlouqueceram, que perdemos o controle e que tudo está perdido, como pensávamos. Aprenderemos, ao contrário, a abrir mão dos conhecimentos que tínhamos, para iniciar um novo aprendizado, mais adequado à etapa de vida em que nos encontramos. Catito chama esse exercício de uma “de-construção”, seguida de uma reconstrução.

Minha oração é que esta leitura seja uma bênção — bênção para sua vida, para sua família e para sua igreja. Todos haverão de se beneficiar, acredito, com a longa experiência do Catito nesta área. Termino repetindo seu desafio; o desafio que vem do seu otimismo, o otimismo que brota da fé que acredita em mudanças, acredita que tudo pode se fazer e refazer em novidade de vida: “Você está disposto a mudar? Dê um primeiro passo, um pequeno passo. Faça algo objetivo por seu casamento e por sua família”.

RUBEM AMORESE

Brasília, setembro de 2004

INTRODUÇÃO

VIVEMOS EM UMA ÉPOCA em que o matrimônio deixou de ser um pacto entre duas pessoas que, motivadas pelo sentimento de amor e ternura uma pela outra, resolvem construir juntas suas vidas, apoiando-se mutuamente e tornando-se a âncora do desenvolvimento da auto-estima da outra.

Hoje o modelo do concerto de casamento é muito mais similar a um contrato comercial, no qual os contratantes procuram extrair para si o máximo de vantagens com o mínimo de compromisso, tendo obrigatoriamente aberta a cláusula do rompimento como uma possibilidade, caso o acordo não funcione a contento para qualquer uma das partes.

Em nossa sociedade do divórcio fácil e dos relacionamentos descartáveis, na qual impera a “Lei de Gerson”, falar em uma instituição na qual se pretenda entrar “para o resto da vida” pode ser uma perspectiva assustadora para nossos jovens, cada dia mais imaturos e despreparados para a vida adulta. (Por isso mesmo a cada dia permanecem mais tempo na casa dos pais.)

Entretanto precisamos ensinar a nossos jovens e muitos de nossos adultos que a relação conjugal *não* pode ser entendida a partir da perspectiva de um contrato comercial. Antes a visão que devemos ter da relação conjugal é a de um “organismo vivo”, que tem em si toda uma dinâmica própria de nascimento, crescimento, amadurecimento e morte, de forma natural, como todo sistema vivente.

Cada etapa do relacionamento tem suas características próprias, bem como as demandas e os conflitos naturais do processo de passagem de uma etapa à outra. Estes, em vez de desestruturarem a relação, devem ser vistos como degraus de crescimento, que nos impulsionam a vivermos de forma mais plena e saudável.

Chamamos este processo de ciclo vital da família. Nas últimas décadas, este processo foi amplamente estudado por pesquisadores e profissionais que trabalham diretamente com o bem-estar da família. Terapeutas familiares, psicólogos e conselheiros matrimoniais nos ensinam que muitas das crises que paralisam os casais no crescimento de sua intimidade são, em última instância, crises de passagem, e que é necessário passar por elas para que haja um crescimento efetivo. É como despir a roupa que ficou apertada na criança que cresceu e vestir outra, mais adequada ao seu momento de vida.

O crescimento é uma lei da vida, ordenada por Deus no primeiro capítulo do primeiro livro da Bíblia: “Sede fecundos, multiplicai-vos” (Gn 1.28). Se um organismo não cresce, ele de-finha e morre — com o casamento também é assim. Por isso os casais devem constantemente estar atentos às mudanças decorrentes do processo natural desse crescimento.

O objetivo deste livro é, a partir de nossa experiência clínica (como terapeuta de casais e de família), nossa experiência didática (como professor em várias faculdades e seminários teológicos), nossa experiência ministerial (como coordenador de uma instituição que ministra encontros de casais e promove treinamento de líderes para ministério com famílias) e da nossa experiência pessoal como marido, pai, sogro e na “pré-escola” para ser avô, discorrer sobre as várias etapas do ciclo vital e sobre como estas etapas influenciam principalmente o casal, eixo central em torno do qual orbita a família.

A perspectiva de abordagem tem dois marcos referenciais: o primeiro é a teoria geral dos sistemas na leitura da dinâmica familiar e conjugal, e o segundo é a antropologia hebraico-cristã, que possibilita a visão de homem integral e o modelo de saúde integral, gerado a partir desta visão. A integração destas duas perspectivas chamamos de psicoteologia, uma forma de construção científica que vem sendo utilizada por mais de duas décadas por um grupo de pensadores cristãos ligados ao CPPC — Corpo de Psicólogos e Psiquiatras Cristãos —, do qual tenho o privilégio de ser membro.

Os títulos dos capítulos são premeditadamente provocantes e foram escritos sempre pensando na antítese do que se objetiva alcançar.

Os casos relatados são todos reais, embora nomes, datas e alguns outros dados tenham sido modificados a fim de se evitar qualquer possibilidade de identificação das pessoas, por motivos obviamente éticos.

Cada capítulo termina com a proposta de um exercício prático a ser realizado pelo casal. Portanto o ideal é que o livro seja lido em conjunto. (Eu sei da resistência de boa parte dos maridos a isso, afinal estes resistentes já nasceram *experts* — por isso mesmo a maioria deles nunca lê o manual de instruções de qualquer eletro-eletrônico. Mas apelo à boa-vontade destes em prol da construção de um relacionamento saudável e garanto: é menos amargo que qualquer remédio para sintomas psicossomáticos — que ocorrem principalmente quando a relação conjugal vai mal — e muito, muito mais barato que o mais barato dos processos de separação e divórcio.)

Nosso sincero desejo e oração é que, a partir dos exemplos relatados, muitos casais possam identificar a etapa do ciclo vital pela qual estão passando e atentarem para as mudanças que estão ocorrendo, podendo assim utilizar este material de forma preventiva e criativa para o fortalecimento de seu relacionamento conjugal.

CARLOS “CATTI” GRZYBOWSKI
Balneário Atami, janeiro de 2004

Capítulo 1

DIVÓRCIO: UM BOM COMEÇO!

JÚNIOR E ANA formavam um casal jovem, ambos profissionais emergentes, com idade na faixa dos 30 anos. Conheceram-se durante as férias na pequena cidade do interior, onde morava a família de Ana. Foi amor à primeira vista! Namoraram por 10 meses e logo se casaram, pois Júnior vivia sozinho na capital e precisava muito de alguém para estar a seu lado.

Logo começaram as brigas, especialmente por questões de ciúmes um do outro. Mudaram-se para uma cidade pequena em outro estado e ali iniciaram um trabalho em uma empresa familiar, prosperaram economicamente, tornaram-se pais e viviam ocupados com a criação dos filhos e as novas atividades laborais. Passados alguns anos, Júnior começou a ter dificuldades com os parentes que administravam a empresa. Ele e Ana resolveram mudar-se novamente, agora para uma capital em outro estado, e ali começar vida nova.

Nesta nova cidade tiveram duas experiências muito marcantes. A primeira foi positiva: encontraram uma nova perspectiva de vida por meio da fé e logo ingressaram em um grupo de cristãos que os recebeu muito bem, depois passando a integrar uma igreja cristã. A segunda experiência foi negativa: os negócios na capital não deram certo, a empresa deles faliu e tiveram de recomeçar a vida financeira praticamente do ponto zero.

Com a tensão da pressão econômica, as queixas de ciúmes recomeçaram, embora pouco intensas, pois estavam sempre se aconselhando com os irmãos da igreja e esforçavam-se para seguir os novos princípios de fé que haviam recentemente abraçado. Cada qual conseguiu um emprego e a família tinha o suficiente para sua manutenção básica. Ana abriu um negócio próprio, com o apoio do marido, e seguia prosperando até que resolveu fazer um curso superior noturno. Foi a gota d'água! Júnior então passou a ter explosões irracionais de ciúmes e um controle desmedido sobre a vida de Ana.

As brigas passaram a acontecer por qualquer coisa e em qualquer lugar. Ana ressentia-se quando as brigas ocorriam diante de

outras pessoas. Atingiram um ponto em que Júnior chegava a quebrar as coisas em casa e deixava Ana muito preocupada com a possibilidade de ele vir a se matar.

Quando este jovem casal veio me procurar para um aconselhamento, a primeira pergunta que me veio à mente foi: “O que levou estas duas pessoas bonitas, saudáveis, inteligentes, a chegarem a tal ponto de destruição do relacionamento?” Não havia nada que pudesse ter comprometido de forma mais séria o casamento. Nenhum dos dois havia sido infiel. Júnior era um bom pai, trabalhador, não dado a nenhum vício, era cooperativo nas atividades domésticas, não deixando sobrecargas para Ana. Ela era uma mãe dedicada que conciliava o trabalho, os estudos e as obrigações com a casa sem deixar a família em segundo plano. Tudo parecia no seu lugar, não fossem as crises de ciúmes de ambos.

A resposta para esta questão é: *eles nunca haviam se casado!*

Não que eles não tenham feito a cerimônia civil e religiosa como manda o figurino. Não se trata das formalidades do casamento, mas, sim, da essência que envolve este ato. Vamos refletir um pouco sobre isso.

Quando um adolescente torna-se adulto, uma de suas principais tarefas dentro do ciclo da vida é tornar-se plenamente autônomo e buscar uma pessoa para partilhar a jornada da vida. Do ponto de vista teológico, a partir da visão hebraico-cristã, isso está declarado na passagem de Gênesis 2.24: “Por isso, deixa o homem pai e mãe e se une à sua mulher, tornando-se os dois uma só carne”.

Entendo que há uma sabedoria milenar na seqüência de frases estabelecidas aqui. Em primeiro lugar é necessário *deixar pai e mãe*.

Este *deixar* significa alcançar uma plena autonomia e responsabilidade sobre si mesmo, de forma que se possa enfrentar as adversidades da vida de maneira equilibrada e responsável.

Há um equívoco muito grande em se pensar que deixar pai e mãe significa simplesmente mudar de local de residência ou tornar-se independente economicamente por meio de um trabalho que provenha sustento suficiente para a estruturação material de um novo lar. Existem implicações muito mais sérias e profundas do que isso.

É por isso que eu afirmo para muitos casais que, para se casarem, em primeiro lugar eles precisam *divorciar-se emocionalmente dos pais!*

Aliás, esse princípio milenar expresso já nas primeiras páginas da Bíblia vem sendo repetido inúmeras vezes por estudiosos da família nos dias de hoje, mesmo por aqueles que não são cristãos e que talvez nunca tenham aberto uma Bíblia. Eles sabem que essa verdade estabelecida por Deus é permanente e imprescindível para a saúde emocional do casal e da família. Joel Bergman, um desses estudiosos, declara:

Você só pode estar casado com uma pessoa de cada vez!
[...] Essa declaração significa que só podemos estar casados com uma pessoa de cada vez e que os cônjuges estão infelizes porque não podem estar casados um com o outro, porque pelo menos um dos parceiros ainda está casado com um dos pais.¹

O que quero dizer com este divórcio emocional *não* é uma ruptura total de relacionamentos, mas a busca de uma autonomia em relação ao lar paterno. O que acontecia com Ana e Júnior é

que ambos estavam ainda emocionalmente apegados aos pais e não conseguiam criar um vínculo significativo e profundo um com o outro.

Nem sempre esse processo de busca de autonomia é fácil, especialmente quando um dos pais (em geral a mãe) é demasiadamente protetor e tem estruturada toda a razão de sua vida em função dos filhos. Isso dificulta muito o desapegar-se e permitir que o filho ou a filha siga o seu caminho de forma autônoma, fazendo suas próprias escolhas e arcando com suas próprias responsabilidades. Conforme Maldonado,

O terceiro momento, no qual as famílias parecem ser mais vulneráveis que nunca, é quando os filhos se transformam em adultos e estão a ponto de abandonar a casa paterna. Isso põe à prova a relação dos pais. Se estes têm desenvolvido uma interação saudável, a crise do ninho vazio pode ser passageira. Se os pais, pelo contrário, têm colocado o foco principal na criação dos filhos, descuidando de sua relação como casal, é possível que o mais inteligente, sensível e leal dos filhos tenha dificuldade de emancipar-se e permaneça em casa, como guardião de seus progenitores.²

Os pais devem facilitar a autonomia dos filhos, evitando interferir na vida deles. Não devem tratar os filhos continuamente como se fossem crianças dependentes. Devem conscientizar-se de que agora os filhos são adultos e que devem tomar decisões por eles mesmos. Os pais devem acreditar que os valores passados aos filhos a respeito da vida serão fortes o suficiente para sustentar as escolhas que eles farão na vida adulta. Creio que muitos pais têm

medo de não terem passado valores efetivos para os filhos, e por isso continuam querendo tomar as decisões por eles.

Os filhos, por sua vez, devem confiar em que o legado recebido dos pais será efetivo para a tomada de futuras decisões e que serão capazes de enfrentar a vida sozinhos, não precisando recorrer à direção dos pais para todo e qualquer assunto.

Pais e filhos devem aprender a relacionar-se como adultos, respeitando a autonomia e a individualidade de cada lar constituído, e permitindo que se desfrute de uma vida independente nos mais vários aspectos.

Ana não agia assim. Sempre que precisava tomar uma decisão, em vez de decidir com Júnior, ela logo telefonava para os pais, pedindo a opinião e a direção deles, independentemente se fosse contrária ou não ao que Júnior pensava. Isso o irritava muitíssimo, a tal ponto que o grande ciúme dele era do relacionamento de Ana com seus pais. Mas havia um outro grande problema envolvido nesse relacionamento. Segundo outro princípio da terapia familiar de Bergman,

Os parceiros conjugais estão igualmente fundidos ou indiferenciados em relação às suas respectivas famílias de origem [...]. Se um dos parceiros ainda está casado com um dos pais é bastante provável que o outro parceiro também esteja casado com um de seus pais.³

Para se manter um bom equilíbrio no casamento, os cônjuges procuram sempre ocupar posições *simétricas* em relação ao outro. Por isso, quando um dos cônjuges ainda está ligado a seus pais, eu sempre levanto a hipótese de que o outro *também* esteja muito

ligado a seus pais. Isso tem se verificado verdadeiro na maioria dos casos a que tenho atendido nesses mais de 20 anos de prática clínica. Era verdadeiro no caso de Júnior.

Júnior encontrava-se fortemente apegado à sua mãe viúva, que tinha estabelecido com ele um forte vínculo de dependência. Em várias crises que Júnior teve com Ana, a mãe dele prontamente o acolheu em casa e providenciou todo o conforto para que fosse minimizada aquela situação de desamparo na qual ele se encontrava. Muitos pais fazem o mesmo!

Não bastasse isso, ficava notório que a mãe de Júnior competia freqüentemente com Ana pelo cuidado e pelo afeto do filho. Procurava sutilmente desqualificar os esforços da nora em construir algo positivo na relação com Júnior. Se Ana fazia uma comida especial de que Júnior gostava e isso era comentado com a mãe, esta logo observava: “mas ela conseguiu fazer aquele tempero como eu faço, que você tanto gosta meu filho”? Ou em insinuações do tipo: “Como você anda magro meu filho! Precisa se alimentar melhor...”.

Numa situação como esta nota-se que o filho não desenvolveu toda sua autonomia e que a primeira coisa na qual ele pensa é que pode voltar ao papel de filho na casa dos pais e que as coisas vão funcionar “como eram antes”. E os pais inicialmente facilitam a volta do filho, pois também acreditam que o filho “não tem condições de resolver a situação”.

Betty Carter e Mônica McGoldrick, em seu clássico livro sobre o ciclo de vida da família, afirmam que a primeira etapa na constituição da família é exatamente este processo de autonomização dos jovens adultos solteiros.⁴

Segundo as autoras, o principal processo emocional de transição nesta etapa do ciclo vital é o jovem aceitar a responsabilidade emocional e financeira de si mesmo, o que provocaria mudanças no status da família para o seu desenvolvimento. Estas mudanças, conhecidas como “mudanças de segunda ordem” seriam principalmente:

- a) Diferenciar-se em relação à família de origem;
- b) Iniciar relações com gente de sua idade;
- c) Organizar-se no que tange ao trabalho;
- d) Adquirir independência financeira.

Então o *deixar pai e mãe* não é tão simples como sair da casa dos pais para um novo local de residência. Implica em toda uma nova postura diante da vida!

Deixar pai e mãe significa comprometer-me com o desenvolvimento de uma relação com uma pessoa que, na maioria dos casos, conheço só superficialmente e que é muito diferente de mim em sua forma de pensar e de agir — e vão levar alguns anos até conseguirmos um grau de harmonia que seja plenamente satisfatório para ambos. Tenho certeza de que esta é a principal razão pela qual Deus estabeleceu que o casamento deve ser um vínculo para toda a vida — até que a morte nos separe!

Um verdadeiro casamento então se inicia com este processo de “divórcio”, de busca de autonomia responsável e de um compromisso de construção com o outro, diferente de mim, que não conheço, mas com quem desejo desenvolver o sentimento de afeição que nos vinculou.

Uma situação especial que deve ser lembrada é quando um ou ambos os cônjuges vem de famílias rompidas por um divórcio.

Separar-se da família de origem é mais difícil para estas pessoas. Segundo Wallerstein:

Os filhos do divórcio seguem uma trajetória diferente de amadurecimento. Precisam de mais tempo. A adolescência deles é prolongada, e seu ingresso na maioridade é postergado. Os filhos do divórcio necessitam de mais tempo para crescer porque têm de realizar mais coisas: precisam ao mesmo tempo deixar o passado e criar modelos mentais para o destino a que se dirigem, criando seu próprio rumo. [...] Depois de rejeitar os pais como modelos de papéis sociais, eles têm de inventar quem eles querem ser e o que pretendem alcançar na vida adulta. [...] Muitos filhos do divórcio não ultrapassam a adolescência porque não conseguem encerrar o processo normal de separar-se dos pais.⁵

Nessas situações especiais, os filhos assumem um compromisso de fidelidade de cuidar de um ou de ambos os pais — que se tornam emocionalmente dependentes dos filhos — ou então, muitas vezes, de atender aos irmãos menores, ficando assim atrelados às famílias de origem. São as chamadas “crianças provedoras de cuidados”. Elas ficam por muito tempo cuidando de sua família de origem e têm muita dificuldade em assumir totalmente um novo relacionamento. Além disso, muitos deles “vivem com medo de repetir a história dos pais e raramente ousam ter esperança de se saírem melhor”.⁶

A pesquisa de Wallerstein demonstra que apenas 60% dos filhos das famílias cujos pais se divorciaram se casaram e, destes, 40% terminaram seus próprios casamentos em divórcio, enquanto que em famílias intactas (cujos pais não se divorciaram), 80%

dos filhos se casaram e apenas 9% destes novos casamentos terminaram em divórcio.

A escolha deve ser motivada pela paixão (e sobre este assunto falaremos no capítulo seguinte), mas ela só deveria acontecer *depois* de atingirmos uma certa autonomia. Caso contrário estaríamos arriscando seriamente o desenvolvimento do novo relacionamento e também estaríamos invertendo o princípio de Gênesis 2. Lembre-se que a seqüência é: *deixar — unir — tornar-se!* Qualquer alteração neste princípio pode trazer sérios comprometimentos para o bom desenvolvimento de um relacionamento saudável.

Muitos relacionamentos, como o de Júnior e Ana, têm inúmeros componentes corretos, mas naufragam pela violação de princípios que, no meu entender, não são princípios morais e, sim, princípios de saúde integral para a vida e a pessoa humana.

Assim, o primeiro passo no desenvolvimento de um relacionamento saudável é a busca da *autonomia emocional* em relação aos pais, tornando-se a pessoa responsável por suas escolhas, e desenvolvendo, junto com o cônjuge que escolheu, uma criatividade para a construção de um relacionamento que seja bom para ambos, sem a interferência direta da família de origem — mesmo com a possibilidade de errar e “quebrar a cara”, pois crescemos com nossos erros.

Se você quer se livrar de um mau casamento, transformando-o em um bom casamento, avalie sinceramente se você e seu cônjuge já se divorciaram emocionalmente de suas famílias de origem e alcançaram a autonomia necessária do *deixar pai e mãe*. Caso você tenha dúvidas sobre isso, o exercício abaixo ajudará você e seu cônjuge a crescerem nessa área de suas vidas.

EXERCÍCIO 1

Cada um dos cônjuges deve reunir algumas fotos de várias etapas de sua vida, desde o nascimento até a data atual. Em torno de 10 a 15 fotos são o suficiente. Depois disso, um de cada vez fará o seguinte:

- 1. Convidar os pais (ou um dos pais, caso seja viúvo) para uma celebração entre você, seu cônjuge e seus pais apenas — mais ninguém.*
- 2. Fazer ou comprar um bolo bem bonito e gostoso.*
- 3. No dia da celebração, enfeitar a mesa, colocando o bolo no centro da mesa e as fotos escolhidas ao redor do bolo;*
- 4. Relembrar o significado de cada foto — as fotos devem representar etapas distintas da vida — e agradecer aos pais por tudo quanto fizeram por você. O que você é hoje em grande parte se deve aos cuidados que seus pais tiveram. Pelas fotos recordem-se das boas ocasiões em que estiveram juntos, dos locais bonitos que visitaram, enfim, daquilo de bom que seus pais fizeram por você.*
- 5. Finalmente diga aos seus pais que eles também lhe transmitiram valores que estão firmes em você, e que agora você já se sente pronto para enfrentar a vida adulta, com base naquilo que aprendeu deles. Eles já não precisam se preocupar com você, pois fizeram um bom trabalho como pais e você já sabe se virar sozinho, deixando-os agora livres para se ocuparem com eles mesmos e curtirem a vida.*
- 6. Reparta o bolo, comemorem e diga que este é o motivo da celebração: o bom trabalho que seus pais fizeram, transformando você de uma criancinha indefesa a um adulto responsável!*

NOTAS

1. BERGMAN, Joel. *Pescando barracudas: a pragmática da terapia sistêmica breve*. Trad. Maria Adriana Veríssimo Veronese. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996. p. 57.
2. MALDONADO, Jorge. *Crisis, perdidas y consolación em la familia*. Grand Rapids, Michigan: Libros Desafio, 2002. p. 30.
3. BERGMAN, Joel. Op. cit. p. 57.
4. CARTER, Betty, McGOLDRICK, Mônica. *As mudanças no ciclo de vida familiar*. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2001.
5. WALLERSTEIN, Judith, LEWIS, Julia, BLAKESLEE, Sandra. *Filhos do divórcio*. Trad. Werner Fuchs. São Paulo: Loyola, 2002. p. 76-77.
6. Idem. p. 71.