

por Catarina Rivero,
Psicóloga Clínica e Terapeuta Familiar

A saída dos filhos de casa marca uma fase de vida conjugal. Alguns casais divorciam-se nesta altura, sentindo que já nada os une, mas muitos são os que se redescobrem e iniciam uma nova fase da vida dois

Durante este período, comumente apelidado de 'ninho vazio' na Terapia Familiar, encontramos muitos casais a depararem-se com a necessidade de criar uma nova forma de estar em casal. Já não têm 20 ou 30 anos mas, na generalidade, têm saúde e autonomia, com a mais-valia da maturidade para tomarem as suas decisões.



Reacender a chama, 30 anos depois

Naturalmente que em 30 ou 40 anos de relação conhece-se o melhor mas também o pior do outro. Em muitos casais, há a tentativa de constantemente mudar o outro, criticando-o com frequência. Nesta fase de maior acalmia, poderá ser uma oportunidade para finalmente se aceitarem tal como são, gozando das compatibilidades e encontrando soluções de compromisso para as diferenças... afinal, 30 anos de casamento permitem a cada um reconhecer que a outra pessoa não irá mudar assim tanto, daquilo que tem sido até então.

São múltiplas as realidades que encontramos nestes casais e, em algumas situações, não estão totalmente 'sozinhos em casa': cuidam dos netos (filhos dos mais velhos), ou dos pró-

prios pais. Entre filhos e pais, esta geração fica como que "ensanduichada", e, por vezes, sem tempo para dedicar em pleno a novos objectivos. Este contínuo no cuidar, mesmo que a tempo parcial, permite ao casal darse conta num espaço de tempo mais alargado e de uma forma gradual reencontrar actividades conjuntas, mas também individuais, que lhes traga um maior bem-estar.

A perspectiva de um futuro conjunto é um forte aliado dos casais que se mantêm. *Associado ao afecto, ter uma visão de futuro, um ideal que querem atingir, permite aprofundar a noção de 'juntos venceremos' - lema fundamental para um casal que pretenda manter uma dinâmica gratificante para ambos.*

UMA NOVA VIDA A DOIS

É tempo de recuperarem o tempo 'esquecido' e de se reencontrarem. O caminho, mais do que voltarem ao casal que já foram (é verdade, "já não é o que era"), passa por encontrar uma nova vida a dois. Como pretendem definir as suas rotinas? Que actividades em conjunto? Que actividades individuais? Como estão as relações com amigos e/ou outros familiares? Como se podem divertir? E namorar? Trocam carícias? Dizem coisas bonitas? Como se apoiam? Como irão marcar esta mudança na vida? Receber alguns amigos em casa ou fazer uma nova lua-de-mel? A vida conjugal, em qualquer fase da vida, baseia-se numa relação de romantismo e companheirismo. Quando a amizade é sólida e o carinho partilhado e expresso, mais facilmente o casal se manterá de forma positiva.