Frases que atrapalham relacionamento

FERNANDO RIBEIRO/AT

Que as palavras têm um peso, todos sabem. Mas, quando ditas para seu amor, pesam ainda mais. Então, cuidado com certos comentários

Roberta Peixoto

Em um relacionamento amoroso, algumas frases devem ser evitadas sob o risco de causarem mal-estar na vida a dois e abalarem, muitas vezes, a autoestima do(a) companheiro(a).

Dizer que a mulher está, sim, com uns quilinhos a mais, fazer críticas à família dele(a) e denegrir a imagem do par, principalmente na frente de conhecidos, estão entre os comportamentos proibidos, na opinião de psicólogos, de terapeutas e de casais entrevistados.

A psicanalista e terapeuta de casais Cristiane M. Maluf Martin afirma que a comunicação é o principal ingrediente de uma relação, e que é impossível que ela seja positiva ou que as duas pessoas sejam felizes juntas se não houver diálogo.

"No entanto, comunicar-se não tem a ver com falar muito. É necessário escutar o outro, tanto quanto ser capaz de falar e se comunicar. Isso faz parte da cumplicidade do casal, saber o que quer e o que necessita e se preocupar com o outro", ressalta.

Ela ensina uma forma de perceber se uma das partes anda exagerando na sinceridade. "Na hora da discussão, você frequentemente diz coisas que não queria e se arrepende em seguida? Então, saiba que isso pode ser muito perigoso para a saúde e sucesso do relacionamento".

Incômodo com o peso

A empresária Dyeniffer Guasti Candeias, 27, confessa: já quis saber a opinião do marido, o também empresário, Ronaldo Candeias Maria, 43, quando estava incomodada com seus quilinhos a mais. "A questão é que, quando nós, mulheres, fazemos isso, nem sempre queremos ouvir a verdade", diz ela, aos risos. "Mesmo assim, acho importante a opinião do parceiro", completa.

Ronaldo afirma que vira e mexe se pega pensando se não era melhor guardar a opinião para si. "Bate aquele arrependimento. Sei que mulher é sensível e que uma pequena palavra pode magoá-la. E eu realmente não me importo com essa coisa de peso. Deixo claro o quanto gosto dela, independente de qualquer coisa".

> "Nem sempre queremos ouvir a verdade"
>
> **Dyeniffer Guasti Madeira Candeias**

Temas proibidos

Para o empresário Leandro Soares da Silva, de 24 anos, há dois temas que são extremamente proibidos em qualquer relacionamento amoroso. Um é dizer que a mulher está engordando, e o outro é falar mal da sogra.

Na relação de cinco anos com a autônoma Stefany Carla Guzansky Soares, 21, inclusive, é ele o mais cuidadoso com as palavras. "Tenho muito cuidado com o que vou dizer e com a forma de me expressar", diz Leandro.

"Quando estou com raiva, falo sem pensar e, em certos momentos, realmente digo o que não devo", assume a jovem.

DIVULGAÇÃO

> "Tenho muito cuidado com o que vou dizer e com a forma de me expressar"
>
> **Leandro Soares da Silva**

O QUE EVITAR DIZER

"Você é igual ao seu pai/mãe!"

> **OPINIÃO:** A psicanalista e terapeuta de casais Cristiane M. Maluf Martin afirma ser uma frase muito "doída" para quem ouve por exaltar, na maioria das vezes, um ponto negativo. É algo que envolve os genitores, considerados, na maioria das vezes, modelos de pessoas. Por outro lado, existe a tendência em buscar ser diferente dos pais em certos comportamentos. "Soa como agressividade, falta de respeito. Sem contar que vai dificultar a solução do conflito".

"Acho que ganhei uns quilinhos. O que você acha?"

> **OPINIÃO:** Segundo a psicóloga e terapeuta sexual Margareth dos Reis, Doutora em Ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP), uma pessoa não pode depender da opinião da outra. "Ao perguntar algo do tipo, é preciso estar preparado para ouvir a resposta e aceitá-la. A não ser, é claro, que a resposta seja dada de forma hostil e grosseira", afirma.

"Você sempre faz isso, detesto!"

> **OPINIÃO:** Para o psicólogo Thiago de Almeida, especializado nas dificuldades do relacionamento amoroso, é uma atitude simplista e generalizante. "Faz o outro se sentir julgado e recriminado. Ao discordar da pessoa, o melhor é dizer algo como: 'Alguns dos seus comportamentos me desagradam, como isso ou aquilo. Você poderia, ao menos, diminuir a frequência com a qual faz tal coisa?'".

"Depois de tudo o que eu fiz por você!"

> **OPINIÃO:** O(a) parceiro(a) entende como uma cobrança e, muitas vezes, faz com que ele se sinta culpado(a) e humilhado(a). Além disso, provoca a sensação de que tudo o que ele(a) fez não foi reconhecido ou apreciado. "Se tiver que fazer algo, aja sem esperar o retorno, de livre e espontânea vontade, para não delegar ao outro a obrigação de ter que agradecer. E, caso o agradecimento não venha, você sofra menos", destaca a psicanalista Cristiane M. Maluf Martin.

CONTINUA NA PÁGINA 2

COMPORTAMENTO

"Muitos parceiros não gostam de ser questionados"

DIVULGAÇÃO

THIAGO: "Se o parceiro faz uma crítica que não gostamos de ouvir, devemos conversar com ele sobre isso"

Thiago de Almeida, que é psicólogo e autor de "Enigmas do Amor", defende tato e respeito ao fazer críticas ao outro

Para o psicólogo e escritor Thiago de Almeida, especializado no atendimento de dificuldades do relacionamento amoroso, um problema comum nas relações é aceitar a opinião do outro.

"Muitos parceiros não gostam de ser questionados sobre certos comportamentos", afirma o autor de "Enigmas do Amor".

Ele acredita que homens e mulheres não devem se abster de dizerem o que pensam sobre o comportamento do par, desde que haja tato, educação e respeito pela pessoa. "Se o parceiro faz uma crítica que não gostamos de ouvir, devemos conversar com ele sobre isso, dialogar, chegar a um consenso".

A psicóloga, terapeuta sexual e Doutora em Ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP) Margareth dos Reis afirma que muitos relacionamentos entram em crise porque as pessoas preferem apontar o erro do outro em vez de falarem sobre como se sentem dentro da relação.

"Quando falamos do outro, fazemos com que ele se sinta mal, desqualificado, diminuído, e a tendência é de que reaja ao que ouviu. E aí, a conversa vira uma troca de farpas. A tal situação, que já não andava bem, fica em segundo plano, gerando mágoas e ressentimentos. A comunicação se torna agressiva ou vai reduzindo até criar um abismo na vida a dois".

O psicólogo Alexandre Bez, autor de "O Que Era Doce, Virou Amargo!", garante que tirar a agressividade da fala já contribui bastante para o bem-estar da relação. "O importante é sentir o momento da pessoa para saber a hora de se manifestar".

Puxão de orelha por causa da louça

Se tem algo que irrita a estudante de Pedagogia e autônoma Luana Grabriela Brunou, 19, é quando o namorado, o técnico em mecânica João Rafael Souza Corrente, 24, enrola para lavar a louça. E aí tem sempre aquele puxão de orelha, mas que é dado por ela na base do "jeitinho", segundo a jovem.

"Normalmente, eu cozinho e ele fica responsável por lavar as vasilhas. Só que preciso falar 10 vezes até isso acontecer. Mesmo assim, nunca brigamos por conta disso. Nós nos policiamos muito quanto ao que vamos falar um para o outro", diz Luana.

"Eu enrolo, mas, no final, eu lavo. É sempre na brincadeira, não rola estresse", conta João Rafael.

"Enrolo, mas, no final, eu lavo. É sempre na brincadeira, não rola estresse"

João Rafael Souza Corrente

FERNANDO RIBEIRO/AT

O QUE DIZEM OS ESPECIALISTAS

DIVULGAÇÃO

Focar na situação

"É fundamental isolar o que não está legal e focar a conversa na situação específica. Uma pessoa pode se incomodar com um comportamento que não atende às suas expectativas, mas isso não significa que ela perdeu o carinho ou a admiração pelo outro.

Existe uma dificuldade de comunicar sentimentos, e, não à toa, isso vai criando um filtro que distorce o que realmente se queria dizer, interferindo na forma como cada um se expressa. Às vezes, não é o que a gente fala, mas a forma como comunica as coisas que leva a uma compreensão por parte do outro e à solução das dificuldades".

Margareth dos Reis, psicóloga e terapeuta sexual

DIVULGAÇÃO

Futilidade com internet

"Quando falamos algo com alguém temos que tentar perceber qual é a representação psicológica da frase para a pessoa, como ela entende o que foi dito. O importante é saber se aquilo irá magoá-la.

O que falta nas pessoas é justamente o afeto, o carinho, a demonstração de sentimentos e o mundo virtual é um dos grandes responsáveis por isso. A futilidade das pessoas está passando para os relacionamentos, onde o postar é mais interessante do que o se relacionar. Hoje, é mais importante estar em uma relação e dar satisfação para as outras pessoas do que para o próprio emocional".

Alexandre Bez, psicólogo e escritor

O QUE EVITAR DIZER

"Você nunca lava a louça"

> OPINIÃO: O psicólogo e escritor Alexandre Bez afirma que deve ser levada em consideração a criação deste homem, principalmente. Ele foi criado para ajudar nas tarefas domésticas ou não?", questiona.

> E, na hora de chamar a atenção da pessoa, segundo o psicólogo, é importante evitar o tom imperativo. "É algo que pode e deve ser dito de forma mais amena, sem forçar a barra. Outra opção é sentar e propor uma solução para resolver a questão, como a compra de uma máquina de lavar louças, por exemplo. Mas uma coisa deve ficar clara: Não se muda as configurações básicas da personalidade de alguém".

"Você se acha melhor do que todo mundo?!"

> OPINIÃO: A psicanalista e terapeuta de casais Cristiane M. Maluf Martin diz que duas observações são importantes: a primeira é o quanto a pessoa que falou se sente diminuída em relação ao outro. A segunda é o quanto, mesmo com o incômodo, essa pessoa parece precisar se sentir inferior ao par. "Por outro lado, quem escuta, sente como uma agressão e isso pode desencadear uma crise séria na relação. Uma das maneiras de se expressar seria dizer: 'Se sozinho (a) você já era bom, juntos ficamos muito melhor'", recomenda.

"Você é péssimo(a) pai/mãe ou companheiro(a)!"

> OPINIÃO: É um tipo de postura perigosa, segundo o psicólogo Thiago de Almeida, uma vez que diminui ou desacredita o outro, tanto em relação aos filhos quanto em relação ao casamento ou namoro. Ele recomenda que o casal sente e converse, avalie junto os prós e contras do relacionamento e como tem sido a postura em relação aos filhos, se for o caso.

"Você errou ao fazer isso"

> OPINIÃO: A psicóloga e terapeuta sexual Margareth dos Reis ressalta: "Ao afirmar que o outro errou, é como se você dissesse que o certo é você, que você sabe a forma correta de fazer as coisas. O casal precisa entender que existem diferenças e que, nem sempre, o diferente é o errado. Se dentro disso há algo que não funciona bem para a relação, os dois têm que tentar se alinhar", orienta.

"Não olhe minhas redes sociais ou celular"

> OPINIÃO: O psicólogo Thiago de Almeida afirma que uma relação prevê a intimidade e o compartilhamento de informações entre o casal. E, ao dizer uma frase como essa, a pessoa faz o caminho inverso do que se espera da vida a dois. "Agindo assim, ela não só atiça a curiosidade do parceiro como o exclui dessa intimidade e de dividir informações com ele".

Fonte: Especialistas e casais consultados