

ROTINA EM CASAIS: ALGUNS MANEJOS COMPORTAMENTAIS

THIAGO DE ALMEIDA

thiagodealmeida@thiagodealmeida.com.br

UNESP

RESUMO

Frequentemente observa-se que, com o aumento da intimidade afetiva, a rotina paulatinamente se instala na vida do casal. A rotina, como sinônimo de monotonia, é uma figura de linguagem que designa o hábito de reproduzir uma sequência de usos ou atos que se faz cotidianamente de forma mecânica. Contudo, ao contrário do que muitas pessoas podem imaginar, nem toda rotina é prejudicial. Este texto objetivou abordar esses fatores que podem influenciar positivamente e negativamente a vida amorosa de um casal. Ressalta, também, a problemática da comunicação no relacionamento amoroso, baseando-se no fato de homens e mulheres, devido a um contexto sócio-cultural, adotarem formas bem distintas de interpretar, perceberem-se e dialogar. Compartilha, ainda, alguns encaminhamentos possíveis, para manejar os comportamentos relacionados à questão da rotina, como forma de evitar situações geradoras de desnecessários estresses e, desta forma, a própria separação.

Palavras-chave: rotina; intimidade; relacionamento amoroso; relação homem-mulher.

ROTINA EM CASAIS: ALGUNS MANEJOS COMPORTAMENTAIS

o começo é cheio de possibilidades, uma vez que contém a promessa da completude. Através do amor, imaginamos uma nova forma de ser. Você me vê como eu nunca me vi. Você esconde minhas imperfeições, e gosto do que você vê. Com você, e por seu intermédio, hei de me tornar o que desejo ser. Hei de me tornar inteiro. Ser escolhido por quem você escolheu é uma das glórias do apaixonamento. Faz a gente se sentir extremamente valorizado. Eu sou importante. Você confirma o que significo.
(Perel, 2007, p. 38).

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

A temática dos relacionamentos amorosos é uma das áreas mais importantes da vida das pessoas. Infelizmente, esta importância é mais bem percebida quando a relação não existe ou está insatisfatória. Ao tematizarmos os relacionamentos íntimos, o desconhecimento raramente é uma bênção. Na melhor das hipóteses, ignorar certos aspectos da vida de nossa parceria amorosa pode, cumulativamente e com o passar do tempo, conduzir ao enorme tédio que se instala na vida de um casal que pouco a pouco passa a viver duas vidas paralelas, até que a morte ou o divórcio os separe. Embora o tema “rotina” seja um concernente a muitos casais, poucas pesquisas tendo este assunto como mote foram conduzidas. A rotina é, com imensa frequência, acusada de ser a grande vilã das separações e, não raramente, dos engajamentos das pessoas aos comportamentos relacionados à questão da infidelidade. Dessa forma, verbalizações como “nosso casamento não resistiu à rotina” ou “a monotonia acabou com o sonho” são alegações cada vez mais presentes entre os recém-separados, e parceiros infieis, como se a responsabilidade de conduzir sadiamente a relação estivesse fora deles. Há de se ressaltar que a monotonia não bateu à porta desses casais, tampouco entrou sem ser convidada. Ela nasceu das vísceras da relação. É como um câncer que não foi detectado a tempo ou não foi tratado com competência. Monotonia significa manter o mesmo tom, mesmo tendo à disposição uma grande variedade de tantos outros. A palavra monotonia remete à metáfora auditiva, então vale a pena lembrar que o ouvido humano normal é capaz de perceber sons de frequências entre 15 mil e 25 mil hertz, o que permite transmitir ao cérebro uma imensa quantidade de sons, porque este precisa disso para se conectar com o seu entorno, e assim, poder compreendê-lo. Em outras palavras, não seria justo nem com a biologia nem com a psicologia, e muito menos com a poesia, aprisionar alguém a uma quantidade restrita de tons. A monotonia, via essa metáfora, é desumana e destrutiva. Consequentemente, a monotonia não é a vilã somente do casamento, mas da própria vida. E a percepção de que a monotonia se instala em um relacionamento pode levar o casal a pensar que o relacionamento foi um erro. Estas e muitas outras rumações mentais a respeito do comportamento do parceiro afastam mais e mais as pessoas umas das outras ao invés de encaminhá-las para serem felizes juntas e unidas por um mesmo ideal.

Dessa forma, a ideia distorcida de que a monotonia é comum a qualquer relacionamento acaba por desencadear um quadro de conformismo entre os parceiros, impelindo-os cada vez mais para o distanciamento e sofrimento. Neste sentido, este texto se evidencia como um dos primeiros a priorizar esta questão, ressaltando a importância do dinamismo e da satisfação nos relacionamentos amorosos.

ROTINAS ENTRE CASAIS

As pessoas decidem se apaixonar por estarem dispostas a se envolver amorosamente. É natural que ao decidirem se casar ou viver juntas elas criem expectativas uma em relação à outra. E todo casal, ao se formar, carrega para o relacionamento uma espécie de acordo inconsciente que servirá de fundamento para delinear a vida a dois. Neste momento, como tudo é novo, sequer se conjectura a questão da rotina.

A rotina, do francês “*route*”, etimologicamente significa caminho. Enquanto sinônimo de monotonia é uma figura de linguagem que designa o hábito de repetir uma sequência de usos ou atos que se faz cotidianamente, de forma mecânica (Ferreira, 1986; Houaiss, Villar & Franco, 2001). Não, o problema não está na rotina, mas na monotonia. Ainda que haja forte conexão entre ambos, esses substantivos, que se adjetivam com frequência, não são sinônimos. A rotina monótona difere da monotonia rotineira. A primeira precisa de mudança de atitude, a segunda, de intervenção e de tratamento. Então, um matrimônio, por exemplo, deteriora-se quando não se renova, quando se permite entrar nos trilhos da monotonia. E assim, entra-se em uma espécie de letargia mortífera. Muitas infelicidades, muitas crises conjugais, muitas deserções são provocadas por esse fenômeno.

Ao contrário do que muitos possam imaginar, nem toda rotina é prejudicial ou mortífera para os relacionamentos. Algum grau de rotina é indispensável para a vida e otimiza muitos processos cotidianos. Há rotinas indispensáveis e benéficas que nos permitem cumprir com regularidade, constância e pontualidade nossos deveres espirituais, familiares e profissionais, e dessa forma, proporcionam ao casal sentimentos de estabilidade e segurança. Nesta acepção, a rotina favorece a edificação de uma estrutura de vida sólida, cria um comportamento homogêneo que nos ajuda a nos emancipar da espontaneidade meramente anárquica, dos caprichos emocionais, por vezes conflituosos e perniciosos. Também proporciona aos componentes do casal maior facilidade de organização espaço-temporal e a libertação do sentimento de estresse que uma rotina desestruturada pode causar.

Caso não existisse a tendência de os comportamentos caminharem para a rotina, o ser humano gastaria muita energia e demais recursos para compreender e acompanhar as novas realidades com as quais interage. Relacionamentos, sobretudo os estabelecidos em médio e longo prazo, também podem ser avaliados em termos de duração e de satisfação de cada um dos componentes, de acordo com a maneira como cada um deles lida com a questão da rotina. Neste sentido, estar casado com alguém, por exemplo, significa conviver diariamente com um sem-número de pequenas rotinas que podem consideradas fatores de satisfação, na medida em que emanam da relação dos comportamentos mais relacionados à sinergia que alguém tem com sua mulher ou com seu marido, e não da segurança, dos filhos, do patrimônio, das aparências. Ou não? Talvez a maneira como encaramos nossas rotinas relacionais seja a chance de avaliar se temos ou não um bom casamento. Ou, pelo menos, se são necessários fazer alguns ajustes. Estar casado com alguém é dividir os momentos que se repetem e, por esta mesma razão, se aprimoram, ou seja, ao contrário do que se imagina costumeiramente, a rotina pode ser rica, alegre e prazerosa, proporcionando espaço para a construção diária de sentimentos positivos para o casal.

Queiramos ou não admitir, passados os primeiros arrebatamentos dos apaixonados, a familiaridade com o outro influencia os rumos da relação, e ao se conviver e conhecer melhor os

parceiros escolhidos descobre-se que existem imperfeições nos seres amados. De acordo com Perel (2007), a familiaridade é apenas uma manifestação da intimidade. Este desvelar contínuo do outro vai muito além dos hábitos superficiais e entra num mundo interior de pensamentos, convicções e sentimentos. Penetramos psicologicamente em nossa cara-metade. Conversamos, escutamos, compartilhamos e comparamos. Mostramos certas partes nossas, enquanto floreamos e escondemos algumas e brincamos com outras.

Destarte, alguns pontos que antes eram encantadores, ou mesmo não observados, começam a ser percebidos e passam a incomodar os componentes desta díade estabelecida. Conseqüentemente, o romantismo pode ficar cada vez mais rarefeito e os conflitos, impaciências e as tão temidas cobranças tornam-se realidades cotidianas vivenciadas pelo casal. É importante ressaltar que os conflitos ocasionais são uma consequência natural da intimidade e da interação entre os pares, afinal, cada pessoa dessa relação possui um histórico de vida e traz consigo atitudes naturalizadas de sua história familiar, assim como manias, defeitos e subjetividades particulares. A solução está em detectar se essas diferenças são tão incompatíveis que possam se tornar uma ameaça real ao futuro da relação.

A rotina paulatinamente se instala na vida do casal: os parceiros interagem no mundo dos hábitos um do outro, essa familiaridade os tranqüiliza e, uma vez inserida na interação do casal, a rotina promoverá um sentimento de estabilidade.

Com o passar do tempo e o aumento da familiaridade, os parceiros se livram de alguns cerimoniais e de episódios de constrangimento. Entretanto, há pessoas que se acomodam ao longo da vida e nos relacionamentos que estabelecem, sobretudo, nos relacionamentos amorosos. Os casais vão aos poucos tomando consciência de uma intranqüilidade, de uma frustração e de mágoas crescentes e, em geral, não sabem onde o problema se localiza, o que dificulta ainda mais a solução do mesmo. Portanto, a rotina pode ser algo positivo ou negativo de acordo com a forma como é percebida e conduzida. Nesse sentido, costuma-se classificar a rotina em benéfica ou mortífera (Cifuentes, 2001).

Perel (2007, p. 41) observa que, na maioria das vezes, “o aumento da intimidade afetiva é acompanhado por uma diminuição do desejo sexual”, e reconhece que é, de fato, uma intrigante correlação inversa: “a desintegração do desejo parece ser uma consequência não intencional da criação da intimidade”. A fim de tentar justificar esta possibilidade, Perel coloca ainda que o sentimento de intimidade emocional atrapalha o que anteriormente excitava sexualmente os parceiros, sendo necessário criar uma distância psicológica. Quando se resiste ao impulso de controlar o imprevisto, e quando se coloca receptivos ao novo, preserva-se a possibilidade da descoberta. Essa atitude é importante para manter o desejo, que é alimentado pelo desconhecido e, por isso mesmo, e conseqüentemente, gera ansiedade, levando-se em consideração que o erotismo está no espaço ambíguo entre a ansiedade e a fascinação. Epstein (2005) complementa esta discussão ao evidenciar a disposição que temos de aceitar que o mistério que é o outro é o que mantém o desejo vivo. E Perel (2007), com o propósito de explicar melhor o porquê disto, faz algumas conceituações:

O amor gosta de saber tudo sobre você e que o desejo precisa de mistério. O amor gosta de encurtar a distância que existe entre você e o outro, enquanto o desejo é energizado por ela. Se a intimidade cresce com a repetição e a familiaridade, o erotismo se embota com a repetição. O erotismo gosta de mistério, novidade, surpresa. Amor tem a ver com ter; desejo, com querer. Sendo uma manifestação de anseio, o desejo exige uma inatingibilidade constante. (p. 54).

Paralelamente, a rotina mortífera é aquela que passa do hábito para o costume e torna-se acomodação. Esta rotina torna os parceiros práticos, mecânicos, automatizados e apáticos. Esta rotina se caracteriza pela monotonia densa que torna a vida insípida, uniforme, tediosa e previsível, que passa a reclamar por uma renovação. Logo, a rotina torna-se prejudicial quando não mais se renovam os planos, os programas, a maneira de lidar consigo próprio, com os outros e com o mundo, ou seja, quando não se reinventam formas diferentes de fazer e perceber as mesmas situações. Muitos

relacionamentos tornam-se sociedades crônicas de queixumes, sobretudo, quanto mais tempo durar a relação. De fato, não é a rotina que é ruim, mas sim a falta de criatividade e a acomodação que paulatinamente se instala. Portanto, é necessário saber administrar, isto é, usufruir o que a rotina traz consigo de positivo e repelir o que, nela, pode corroer a relação amorosa.

É igualmente importante estar atento aos sinais que são indicativos de que o cotidiano está sendo prejudicial ao casamento, indicando que a relação precisa ser reformulada. Geralmente, esses sinais são a falta de atenção, de interesse, de investimento, de criatividade, de dedicação, entre outros, como a acomodação e a irritabilidade. A rotina pode atrapalhar o casal, mas também pode ser saudável, desde que os parceiros saibam manejá-la. Grande parte dos casais tem contato com a rotina que pode comprometer a manutenção e a qualidade do relacionamento constituído.

Muitas vezes, vivenciar uma rotina não produz emoção, tal qual aquela similar à que sentimos ou identificamos por ocasião dos primeiros arroubos românticos; não traz entusiasmo e, na maioria das vezes, é o agente principal do desamor, tornando-se, assim, o pivô da separação do casal. Para estes casos, a rotina pode provocar desgaste da relação, dificuldade de comunicação e desentendimentos entre o casal.

Manter um relacionamento amoroso não é tarefa simples e depende do engajamento de ambos os parceiros, exigindo um grande investimento amoroso, capacidade de mudança e de adaptação. Não importa qual dos parceiros se queixe pela enésima vez da fonte de perpétuo aborrecimento, se o casal não treinar alguma solução adequada, este impasse pode se arrastar ao infinito. Evidentemente, muitos dos problemas aqui comentados não tratam de falta de habilidade desta ou daquela parte. É que a habilidade de se comunicar com o ser amado está frequentemente bloqueada pelo pessimismo que envolve o relacionamento. É muito mais fácil deixar que simples divergências se transformem em brigas arrasadoras e intermináveis, que levam um ou ambos os parceiros a se encaminhar para um possível rompimento, do que pensar que esse casamento ainda tem uma ou várias soluções.

SOBRE A INTIMIDADE, A PAIXÃO E ROTINA MORTÍFERA: ENCAMINHAMENTOS POSSÍVEIS

A relação amorosa constitui-se como um fenômeno de movimentos opostos, na qual o desprendimento e a admiração mútua resultam em uma forma do entendimento e na compreensão do casal estabelecido. Por este prisma, uma relação saudável seria aquela em que cada componente tem a sua própria identidade e deseja fazer o bem à pessoa amada, sem esperar recompensa (Rosset, 2004).

Almeida, Rodrigues e Silva (2008) nos colocam que no início de uma relação amorosa as pessoas depositam no outro um conjunto de desejos e expectativas que quase sempre lhes cegam para a realidade. É possível que a busca da 'pessoa ideal' para se estabelecer uma parceria, ainda que não claramente para os parceiros, tenha em vista repetir ou reparar situações negativas do passado. E, ainda, a triagem de parceiros pode estar baseada em tentativas conscientes de vivenciar relações afetivas, com outras figuras não parentais, que foram marcadas por sentimentos ainda não elaborados. Desta forma, aos parceiros são impostos padrões de comportamentos reparatórios que eles, frequentemente, estão longe de desempenhar, tanto por tratarem de situações temporais diferentes quanto por ignorarem o motivo de estar num relacionamento fundamentado neste tipo de princípio (Almeida, 2003; 2004).

Devido às expectativas introjetadas, frequentemente um dos parceiros tem o costume de desenvolver más interpretações das ações e atitudes do outro parceiro quando estas não correspondem ao desejado. Conseqüentemente, ambos ficarão frustrados, pois a expectativa de que o parceiro venha a suprir as experiências afetivas que cada um viveu ou fantasiava ter vivido, será sempre maior do que o parceiro(a) pode realmente contribuir para o relacionamento (Almeida, 2003; Almeida & Mayor, 2006). Esta situação, per se, pode acarretar conflitos muitas vezes desgastantes que seriam

facilmente solucionados com a melhora na comunicação. Na pesquisa realizada por Pontes (2007), expectativas acerca do comportamento do parceiro, juntamente com a questão da intimidade, são fatores desencadeadores da problemática conjugal, por se tratar, acima de tudo, de um aspecto cultural e histórico.

Porém, a paixão é transitória, e a relação amorosa começa quando se consegue sair de um aparente estado de transe para encarar a realidade tal como ela é. Então, para manter o relacionamento e fazê-lo crescer, são necessárias certas habilidades pessoais e algumas qualidades básicas. Em outras palavras, os apaixonados se encontram tão embevecidos com o prazer que os encontros iniciais trazem que, por mais que admitam que haja diferenças de interesses e de personalidade, não reconhecem a devida importância desses fatores que podem ser potencialmente desagregadores no futuro. Desse modo, não há a menor dúvida de que são poucas as pessoas que querem para suas vidas uma união cheia de tensões e brigas, contudo, via de regra, não é o que se observa no cotidiano.

A fidelidade, o respeito, a flexibilidade, a confiança e, principalmente, a tolerância com os erros e as singularidades do outro são pontos indispensáveis de serem cultivados e trabalhados para que o casamento se desenvolva e amadureça. A intimidade pode ser definida como o conhecimento profundo de alguém, de seus vários aspectos, ou saber como esse alguém responderia em diferentes situações graças às muitas experiências em comum (Moris, 1997).

Ao enfatizarmos os relacionamentos amorosos, cedo ou tarde chega-se a um dilema paradoxal: o amor, ao mesmo tempo em que alivia a solidão, também aumenta a dependência de uma pessoa em relação à outra. Segundo Perel (2007), isso acontece porque o ser humano tem a tendência de acalmar suas ansiedades por meio do exercício do controle das contingências. Ele se sente mais seguro quando diminui a distância que há entre si e o outro, pois, este fator aumenta a certeza, minimiza as ameaças e refreia o desconhecido. Uma das maiores dificuldades enfrentadas pelos casais é que alguns se defendem tanto das incertezas do amor que se isolam de suas riquezas.

Segundo Bader (2002), a intimidade traz consigo uma preocupação crescente com o bem-estar do parceiro que inclui o medo de magoá-lo. Este fator torna a questão ainda mais delicada porque esse tipo de sentimento interfere na excitação sexual, a qual requer a capacidade de não se preocupar. A busca do prazer exige certa dose de egoísmo, e quando se está preocupado e concentrado no bem-estar do parceiro, não é fácil se permitir esse sentimento. Logo, o problema da perda do desejo não tem relação com falta de amor, pelo contrário, é pela percepção de um parceiro preocupar-se em demasia que pode se criar um sentimento de responsabilidade pelo outro que dificulta curtir a prazerosa busca da satisfação sexual e do arrebatamento erótico. Há que se ressaltar que o amor e o desejo sexual não são fenômenos incompatíveis mas nem sempre ocorrem ao mesmo tempo.

Muitos casais se vêem despreparados para as dificuldades do seu cotidiano e para lidar com ou evitar os conflitos, que geralmente vão se acumulando. Com a intimidade reaparece a questão da rotina e dos conflitos a ela relacionados. É importante tomar a iniciativa interna de querer sair da monotonia, da mesmice. Para isso, é preciso ousar, criar, buscar alternativas diferentes e estimulantes para os componentes do casal e talvez realizar as mesmas tarefas, mas de formas diferentes; renovar os programas e os projetos de vida; e estabelecer metas conjuntas e compartilhadas para reforçar o pacto. Falar de rotina como fator de acomodação significa não investir mais em si, no outro e na relação. Muitos casais acreditam que, controlando todas as variáveis da relação, ela se manterá tranquila e estável. Ao mesmo tempo em que se busca a segurança do que é conhecido e previsível, precisa-se e gosta-se da incerteza do imprevisto e do que é desconhecido.

Muitos casais acabam deteriorando a paixão ao tentar, a qualquer preço, estabelecer a segurança. É ilusão acreditar que os relacionamentos podem se tornar permanentes, posto que os seres humanos, como a natureza, estão em constante transformação. A grande verdade é que, ao trocar a paixão pela estabilidade, troca-se apenas uma fantasia pela outra. A primeira, porque é passageira e irrealista, e a

segunda, porque não se pode assegurar, de maneira alguma, a permanência de alguém ao nosso lado. Como explica Michell (2002, citado por Perel, 2007):

A fantasia da permanência pode cortar a da paixão, mas ambas são produtos da nossa imaginação, afinal, podemos fazer o que for para tê-la, mas ela nunca será garantida. O fato é que quando amamos, sempre corremos o risco da perda, seja por alguma crítica, por rejeição, pela separação e, até mesmo pela morte, e isto tudo independente do que façamos para nos defender dela. (p. 30).

Logo, se o que faz falta é o sentimento de incerteza para movimentar a vida a dois, não há mais com que se preocupar, afinal, basta se dar conta de que ela é um componente natural de qualquer relação e que é preciso apenas abandonar a ilusão da certeza (Perel, 2007). Grande parte dessa problemática se deve à mídia, que alimenta expectativas irrealistas embasadas na crença da existência utópica da relação perfeita, sem percalços e sem prática, criando uma imagem ilusória. É necessário que se tenha conhecimento que uma relação consiste não somente de amor e do que é belo, mas também de desapontamentos, frustrações, decepções, atritos e conflitos; afinal, são duas pessoas com histórias, passado e criação diferentes logo, não poderia ser de outra maneira. Porém, o mais importante é evitar os pré-julgamentos e aprender a se comunicar um com o outro, a fim de minimizar tantas diferenças.

Vale ressaltar que as pessoas nunca são vítimas de um mau relacionamento, uma vez que a relação de casal é sempre dual, e por isso cada um deve assumir a sua parcela de responsabilidade. É comum que, quando um dos cônjuges apresente mudanças, o outro, como num reflexo, modifique-se também. Poderíamos dizer, nesse sentido, que toda ação gera uma reação e assim sucessivamente. Logo, quanto maior a compreensão das fontes de problemas num relacionamento e o conhecimento dos meios para solucioná-los, mais rápida e favoravelmente a mudança do próprio comportamento afetará o do outro.

Segundo Féres-Carneiro (1998), ainda existe uma ideia muito romântica em torno do relacionamento amoroso, e isso contribui para a separação. Talvez os relacionamentos se desfaçam tanto por causa dessa idealização exacerbada que acaba frustrando os parceiros. Eles se separam e vão para outro relacionamento no qual também acabam frustrados, porque precisam contextualizá-lo na realidade contemporânea, na realidade emocional dos parceiros e do cotidiano profissional. Cada vez mais trabalhamos mais horas e isso tem repercussão na vida familiar e conjugal.

Segundo Beck (1995), a decepção nos relacionamentos amorosos ocorre pelas expectativas que são criadas pelo próprio indivíduo e às quais se espera que o outro corresponda. Porém, na maioria das vezes não é dito o que se quer, pelo simples fato de que determinados comportamentos são considerados naturais. Identificam-se padrões de comportamento como um aparente ensimesmamento de um ou de ambos os parceiros, rotinas prejudiciais à qualidade da interação constituída, engajamentos diversos com comportamentos relacionados à infidelidade (Almeida, 2007), crises de ciúme (Almeida, Rodrigues & Silva, 2008) e demais queixas da vida do casal que inevitavelmente conduzem ao seguinte questionamento: será que as pessoas modificam sua personalidade com o tempo, ou são as expectativas e as percepções que temos delas que mudam?

Neste sentido, os parceiros podem se ajudar mutuamente e auxiliar o relacionamento, se adotarem uma postura sem certo ou errado, sem culpa e sem culpados. Essa perspectiva permite abordar os problemas reais com a grande vantagem de poder resolvê-los mais rapidamente. Porém, quando a expectativa de um dos cônjuges se vê frustrada, ambos ficam propensos a descarrilar por conclusões negativas sobre o estado de espírito do outro e sobre a situação da própria relação. Passam a tirar conclusões rancorosas sobre a causa do problema e julgam que o outro esteja dotado de ódio, egoísmo ou maldade, por exemplo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Do entrosamento afetivo e sexual entre homens e mulheres depende toda a manutenção da espécie humana. Se supusermos estes três elementos, podemos também supor, mais cedo ou mais tardiamente, a existência de conflitos. Então, observa-se que viver a dois torna-se, não raramente, uma tarefa complexa e que manter uma união estável passa a ser um desafio cada vez maior.

Quando um relacionamento está imerso em negatividade, não é apenas o presente e o futuro da vida em comum do casal que estão em risco. O passado está em perigo também. Isto é, os casais que têm uma opinião negativa profundamente arraigada a respeito do seu parceiro e do relacionamento, com frequência contam seu passado de forma diferente e, parafraseando Aldir Blanc, “esquecem o começo inesquecível” a que se propuseram. Se as interações do casal chegaram a tal ponto, é grande o risco de desabarem ainda mais por estarem carregadas de negatividade, de forma que o rompimento do casal é meramente uma questão de tempo. No entanto, somente os parceiros da díade formada por meio da convivência e da forma com que ambos lidam com os conflitos inerentes à relação são capazes de decidirem o futuro desta.

O amor, por mais verdadeiro que seja, não é em si capaz de resistir a todas essas forças destruidoras e suas conseqüências emocionais, como a mágoa, o rancor e a monotonia. Outros ingredientes são necessários no relacionamento para torná-lo e mantê-lo sólido e, conseqüentemente, evitar que se dissolva. Tornar a vida mais fácil de viver depende somente do engajamento de cada um dos parceiros. Quando incluímos o desafio como parte de uma rotina, automaticamente adicionamos um elemento que nos permite obter mais prazer nos relacionamentos. E ambos os componentes do relacionamento podem corrigir pensamentos, reeducar hábitos contraproducentes, aperfeiçoar a comunicação e procurar entender e modificar os problemas mútuos. Mas, claro, se isso for do interesse de cada um dos parceiros, pois se trata de um investimento que requer um trabalho árduo e diário.

Um relacionamento duradouro resulta da capacidade de o casal solucionar os conflitos, como os produzidos pela monotonia, que são inevitáveis em qualquer relação. Não há como erradicar conflitos completamente, mas podemos contar com o nosso parceiro como aliado, para resolvê-los à medida em que forem surgindo, ou podemos escolher identificar o outro como rival e aumentar ainda mais os conflitos inerentes a quaisquer interações humanas.

Em suma, não existe uma fórmula milagrosa para um relacionamento ser satisfatório e ainda favorecer a sua durabilidade. Mas existem pontos importantes que devem ser discutidos e praticados para que haja equilíbrio entre o casal, como a atenção mútua, o diálogo, as afinidades, os momentos a dois, e fugir da rotina.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, T. (2003). *O Perfil da Escolha de Objeto Amoroso para o Adolescente: Possíveis razões*. Trabalho de conclusão de curso não publicado. São Carlos: UFSCar.
- Almeida, T. (2004, jan/dez). A gênese e a escolha no amor romântico: alguns princípios regentes. *Revista de Psicologia*, 22 (1/2), 9-13.
- Almeida, T. (2007). Infidelidade heterossexual e relacionamentos amorosos contemporâneos. *Pensando Famílias*, 11, 49-56.
- Almeida, T. & Mayor, A. S. (2006). O amar, o amor: uma perspectiva contemporâneo-ocidental da dinâmica do amor para os relacionamentos amorosos. In R. R. Starling & K. A. Carvalho. (Orgs.). *Ciência do Comportamento: Conhecer e avançar*. (5, pp.99-105). Santo André: Esetec Editores Associados.
- Almeida, T., Rodrigues, K. R. B. & Silva, A. A. (2008). O ciúme romântico e os relacionamentos amorosos heterossexuais contemporâneos. *Estudos de Psicologia*, 13(1), 83-90.

- Bader, M. J. (2002). *Arousal: The secret Logic of sexual fantasies*. Nova York: St. Martins.
- Beck, A. T. (1995). *Para Além do Amor: Como os casais podem superar os desentendimentos, resolver os conflitos e encontrar uma solução para os problemas de relacionamento através da terapia cognitiva*. Rio de Janeiro: Record: Rosa dos Tempos.
- Cifuentes, R. L. (2001). *As Crises Conjugais*. São Paulo: Editora Quadrante.
- Epstein, M. (2005). *Open to desire: Embracing a lust for life*. Nova York: Gotham.
- Féres-Carneiro, T. (1998). Casamento contemporâneo: O difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 11 (2), 379-394.
- Ferreira, A. B. H. (1986). *Novo Dicionário da Língua Portuguesa* (2ªed.). Rio de Janeiro.
- Houaiss, A., Villar, M. S. & Franco, F. M. M. (2001). *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*. (1ª ed.). Rio de Janeiro: Objetiva.
- Morris, D. (1997). *Intimate Behavior: A Zoologist Classic Study of Human Intimacy*. New York: Kodansha Globe.
- Perel, E. (2007). *Sexo no Cativo*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Pontes, A. C. F. (2007). *Relacionamento Amoroso: Rotina, intimidade e desejo*. Monografia Pós-Graduação Lato Sensu em Sexualidade Humana. Rio de Janeiro, Uni IBMR.
- Rosset, S. M. (2004). *O Casal Nosso de Cada Dia*. Curitiba: Sol.