



# Sete atitudes para um relacionamento à distância dar certo

## Sexo virtual e comunicação diária tornam este tipo de relacionamento menos complicado

Ricardo Donisete - iG São Paulo | 16/05/2012 07:01:00

Uma transferência de cidade por causa do trabalho ou uma temporada fora do país para estudar línguas. Esses são exemplos de situações que podem separar duas pessoas que se amam. Outras relações já nascem marcadas por essa separação, como é o caso de parceiros de lugares diferentes que se conheceram pela internet ou numa viagem de férias. Mas independentemente do fator que causou o afastamento, especialistas no assunto recomendam que os casais nesta posição adotem algumas atitudes para evitar que a distância geográfica mine o relacionamento. Confira sete delas a seguir:



Thinkstock/Getty Images

### Telefone e internet podem ser os melhores aliados quando seu amor está longe de casa

estiver pensando em viver junto no futuro próximo e outro achar que é só um namorico”, alerta.

### O que a gente quer?

“Não há dúvidas que as relações à distância têm mais dificuldade de perdurar, mas isso pode acontecer se as duas pessoas tiverem a mesma expectativa sobre o futuro do casal”, analisa Ailton Amélio da Silva, psicoterapeuta autor do livro "Relacionamento Amoroso: Como Encontrar Sua Metade Ideal e Cuidar Dela" (Publifolha). De acordo com Ailton, os parceiros têm que conversar para ver se querem a mesma coisa desse namoro. “Não vai dar certo se um



## **Sem confiança não dá**

A inseparável dupla ciúme e insegurança é possivelmente a maior ameaça para um namoro deste tipo dar certo, na opinião do psicólogo Dirceu Moreira, autor do livro “A Matemática do Amor” (Wak Editora). “Eles trazem sofrimento, provocam cegueira emocional e corroem os alicerces dos relacionamentos”, diz o especialista sobre esses complicados sentimentos. Para Dirceu, a única maneira de evitá-los e com bastante diálogo e a maior transparência possível. Se forem francas e constantes, essas conversas vão aumentar o nível de confiança do casal, que ficará menos vulnerável a essas emoções negativas.

## **Parceria tecnológica**

Os casais contemporâneos que namoram à distância tem uma vantagem em comparação aos que viviam há 20 anos: a internet. A rede mundial tem uma série de programas gratuitos que funcionam como aliados dessas relações. “O Skype, o MSN e a webcam facilitam o contato diário entre os namorados, o que é muito importante para fortalecer o vínculo emocional entre eles”, explica Thiago de Almeida, psicólogo especializado em relacionamentos e autor do livro “A Arte da Paquera – Inspirações à Realização Afetiva” (Letras do Brasil). “Mas não vale ficar cobrando quando um dos dois não puder falar. Tem que ter espontaneidade também, não precisa ser aquela burocracia de conversar todo dia na mesma hora”, pondera Ailton. Uma boa dica é assistir um filme ou um programa de TV ao mesmo tempo e ficar comentando via messenger. Aproxima os amados e diminui a sensação de afastamento.

## **E o desejo sexual?**

O vínculo sexual é muito importante para relacionamento do casal como um todo, mas como mantê-lo num namoro a distância? “O sexo virtual pela internet ou por telefone pode ajudar aliviar um pouco o desejo dos dois, mas obviamente não substitui o sexo em si”, esclarece Thiago, ressaltando que muitas pessoas conseguem sublimar mais a libido do que outras. “É uma necessidade natural de qualquer ser humano, numa relação mais longa é mais fácil de lidar com isso. Quando ela é recente, com os sentimentos mais intensos, é mais complicado”, prossegue o expert.



## **Não se mortifique**

Depois um longo tempo, finalmente chegou o dia se encontrar. Mas depois dos primeiros carinhos, o casal só fica lamentando as dificuldades de amar à distância. “Quem fica reclamando, perde oportunidade de aproveitar o tempo de estar junto”, pontua Dirceu, advertindo que essa atitude é também improdutiva, já que ela não vai resolver o problema. O segredo é curtir o momento sem culpa e sem drama.

## **Pirando com os detalhes**

Outro fator que pode atrapalhar os encontros é o anseio de tornar tudo impecável. Como esses momentos são raros, é quase irresistível ficar planejando cada passo para que nada dê errado na hora. Mas esse desejo de perfeição pode tornar a relação artificial e nada divertida. “Como não vivem na mesma cidade, esses casais também não conhecem plenamente os parceiros. Quando passam um tempo juntos, eles têm a oportunidade de se conhecer. Saber das qualidades e defeitos, do que incomoda ou não no comportamento de cada um”, avalia Thiago.

## **Sem distância**

Os namoros à distância podem dar certo com os cuidados sugeridos pelos especialistas, mas o casal tem que planejar, mesmo que em longo prazo e sem precipitação, o momento em que vão viver juntos ou pelo menos na mesma cidade. Para isso, talvez seja necessário mudar de emprego ou pedir transferência na empresa, por exemplo. E aí é que entra o planejamento. “O que não dá é ficar eternamente nessa situação de viver separado. Além disso, a ideia de que num futuro definido essa separação vai acabar, ajuda diminuir a insegurança e a segurar a barra da situação atual”, finaliza Ailton.

## **Sete atitudes para um relacionamento à distância dar certo**

<http://delas.ig.com.br/amoresexo/2012-05-16/sete-atitudes-para-um-relacionamento-a-distancia-dar-certo.html>