



Dia de samba com feijoada e diversão > 3



Monja Coen e Leandro Karnal em reflexão sobre tolerância > 5

VITÓRIA, ES, DOMINGO, 22 DE ABRIL DE 2018
BETO MORAIS/AT

Quinze frases essenciais no relacionamento

Quem disse que é só dizer “eu te amo”? Psicólogos e casais apontam comentários que ajudam a manter felicidade e harmonia

Cristina Oliveira

Ouvir “eu te amo” pode ser um dos momentos mais românticos de uma relação. Mas, segundo especialistas, para que um relacionamento siga adiante, é preciso que outras frases entrem em ação!

“Agradeço por ter te conhecido”, “como posso te ajudar?”, “você é importante para mim”, “como foi seu dia?” e “por favor” são algumas expressões que podem ajudar a manter a chama acesa durante os altos e baixos de um casamento.

BETO MORAIS/AT

Elas aumentam a qualidade, a satisfação e a durabilidade da relação, segundo Thiago de Almeida, Doutor em Psicologia.

Autor de vários livros com temáticas do amor, ele afirma que todos gostam de ouvir palavras de incentivo, de ajuda e de carinho. “Costumo sempre dizer aos pacientes que podemos até nos desviar de um ataque, mas nunca de um elogio. Nada deixa uma pessoa mais caída e frustrada do que a sensação da perda de interesse de seduzir ou de ser seduzido pelo parceiro”.

Porém, mesmo que essas frases sejam essenciais para expressar amor, admiração e gentileza, a coach e psicóloga Livia Marques destaca que, mais importante ainda, é que elas sejam demonstradas na prática. “Elas precisam ser ditas com coração, de forma genuína, e não da boca para fora. E é de grande importância que venham acompanhadas de atitudes”.



Troca de mensagens por celular

Trocar mensagens de textos por celular que expressam carinho e atenção é parte da rotina da psicóloga Ingrid Barreto, 36, e do empresário Bruno André, 36.

Casado há quase 13 anos, ele defende que frases compartilhadas no dia a dia, como “está bonita com essa roupa” e “bom trabalho”, ajudam a valorizar a relação.

“Quando se propõe a viver em união, é extremamente importante deixar de pensar só em si e se preocupar com o outro”, pondera.

E Ingrid concorda: “Isso contribui para a manutenção de um relacionamento sólido e duradouro”.

PARA NÃO ESQUECER DE DIZER

1 “Pode contar comigo!”

É uma forma de aliviar o outro frente à frustração ou à perda de controle que pode acontecer no dia a dia. Isso mostra que a pessoa não está sozinha.

2 “Estaremos juntos nos bons e maus momentos”

Ao falar isso, a pessoa assume a responsabilidade de viver e de superar com o parceiro algum problema, não importa qual seja.

3 “Você é importante para mim, para minha vida”

A frase tem forte impacto na forma como o outro se sente e chega a

ser tão poderosa como “eu te amo”. Traz sentimento de singularidade, fazendo com que a pessoa se sinta especial e única.

4 “Vamos conversar”

Ter um diálogo aberto sobre os problemas que afetam o casal ou mesmo sobre as alegrias do dia a dia estreitam mais os laços do relacionamento.

5 “Por favor” e “obrigado (a)”

A máxima “Gentileza gera gentileza” precisa estar presente em qualquer relacionamento. Falar com carinho e sem maldade é um dos pequenos detalhes diários que permitem que ambos se sintam bem.

6 “Agradeço sempre por ter te conhecido”

As pessoas precisam de afirmação e apreciação. E, quando essa frase é pronunciada, o (a) parceiro (a) se sente muito amado.

7 “Você é meu companheiro(a) para a vida”

Sugere que o (a) parceiro

(a) considera o outro como alguém para “viver a vida” juntos, de forma plena.

8 “Eu te amo!”

A mais conhecida de todas as frases demonstra amor e legitimidade do sentimento.

9 “Que trabalho incrível você realiza!”

Além de demonstrar admiração, dá impulso para que a pessoa siga em frente.

10 “Que bonita sua atitude!”

Pode parecer simples, mas demonstra admiração.

11 “Eu te admiro porque...”

Falar galanteios valoriza o outro e demonstra reconhecimento e carinho pelas coisas que o (a) parceiro (a) faz.

12 “Você me dá orgulho!”

Reflete admiração e fortalece a união do casal. Relação onde não há admiração recíproca está fadada ao fracasso.

13 “Você está no caminho certo. Se não der certo, persista. Estarei aqui”

Muitas vezes, pensamos e ficamos

Falar e calar

A professora de Inglês Rafaela Coutinho Drumond, 28, e o analista contábil Alexandre Augusto Rodrigues, 29, estão juntos há dez anos e casados há dois.

Para ambos, frases mágicas como “eu confio em você”, “me desculpe” e “muito legal a sua ideia” remetem não só a gentileza, como também a empatia, amor e consideração.

No entanto, ela acredita que tão importante quanto as frases citadas é aprender a silenciar na hora certa.

“A convivência nem sempre é simples. É muito bom, em alguns momentos, não responder quando se está nervosa. Silêncio também é um excelente exercício para manter a cumplicidade e a harmonia”, diz Rafaela.

perdidos nas nossas atitudes. Saber que há apoio é fundamental.

14 “Desculpe, você tem razão”

Mesmo ao discutir, não se deve esquecer que a confiança e a humildade são a base de uma boa relação. Saber reconhecer que errou ajuda a resolver os problemas.

15 “Como foi seu dia?”

Compartilhar as experiências e inquietudes diárias cria oportunidades de expressar o que se sente e fortalece os vínculos afetivos. Indiferença é sintoma de desamor.

Fonte: Thiago de Almeida, escritor e Doutor em Psicologia, e psicóloga e coach Livia Marques.