

Capítulo 11

Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Graziela Vanni

*Um dia frio
Um bom lugar prá ler um livro
E o pensamento lá em você
Eu sem você não vivo
Nem um dia
Djavan*

Considerações iniciais sobre o amor e a condição amorosa

De fato, o amor constitui um elo ou laço, assim como diz o poeta Djavan ou como e se relaciona à nossa gratificação pessoal, bem como as situações, pessoas, objetos, que têm importância também para as pessoas que nos cercam, bem como as nossas frustrações.

Paralelamente, o mesmo ser que gratifica é também o que pode frustrar. Dessa forma, apesar de sua evidente importância, o amor, enquanto uma representação mental que possui uma extensa variedade de expressões e explicações sob os mais diversos prismas, frequentemente faz parte de nossas vidas. Nesse sentido, perguntas como as a seguir, formuladas por Almeida (2008), são ainda atuais e pretendo discuti-las neste capítulo: o que é, de fato, o amor e como poderíamos concebê-lo de forma a considerar, de forma consistente, todas as suas variadas expressões? Por que nos ocupamos tanto desse fenômeno? Precisamos ser iguais ou diferentes de nossos parceiros (as)?



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

A rotina faz bem ou mal para os relacionamentos amorosos? Então, amar alguém, em primeira análise, significa reconhecer uma pessoa como fonte real ou potencial para a própria felicidade ou ainda, uma parte de nós mesmos. Contudo, ao que parece, cada pessoa sabe exatamente como está sentindo seu amor, ou lamentando a falta dele, se regozijando ou sofrendo com ele, explicando que tipo de amor é o seu, reclamando reciprocidade, exigindo cumplicidade ou ocultando, pela repressão ou pelo recalque, o amor proibido. Será mesmo?

Claro que receitas para o relacionamento perfeito não existem. Percebemos diariamente quantos relacionamentos naufragam por inúmeras causas: incompatibilidade de gênios, desrespeito, perda de admiração, infidelidade, e por aí vai.

O mais interessante é pensar de forma simplista o que os casais, no geral querem, e ao fazermos esta pergunta vem a grande resposta: “SER FELIZ, UÉ!!!” Muitos optam em jogar nas mãos do outro a responsabilidade de fazer feliz, terceirizar a responsabilidade do outro saber o que quero, como quero e a que horas quero. Certamente, delegar ao outro uma responsabilidade para melhorar o relacionamento é certamente uma das vias mais rápidas para a frustração e para o descontentamento.

De tal sorte, pode-se inferir que influenciadas pelo amor, ou mesmo pela paixão, as pessoas podem distorcer a representação da realidade, podem idealizar o ser amado, ao supervalorizarem algumas ideias em detrimento de outras. Mas, paixão não é amor, embora esses termos sejam usualmente tomados como sinônimos na vida. E talvez, grande parte dos seres humanos não vivam a plenitude do amor, muitas vezes, por ter errôneos, ou ainda, idealizados conceitos e imagens distorcidas do que seja ele. Dessa forma, recorrem a estereotipagens amorosas, resultando em arremedos afetivos que empobrecem sua concepção de amor e que tanto desgastam as pessoas. Assim, pode-se depreender que como consequência disso, no mundo há muito amor, mas também há muita solidão (ALMEIDA, 2008).



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Como um diferenciador preliminar, quem sofre ou quem faz sofrer, acreditando-se motivado pelo amor, geralmente se engana, por não estar motivado pelo amor em si, mas a pessoa que enfoca no sentimento amoroso uma grave alteração psíquica, em sua personalidade, advinda de seus conflitos e de complexos interiores. E, geralmente, as pessoas não procuram relacionamentos destrutivos, mas a paixão é capaz de minimizar temporariamente a capacidade crítica do raciocínio. Não são raras as pessoas que, contrariando o bom senso e a crítica razoável, deixam tudo para viver um grande amor, aumentando perigosamente a possibilidade de serem infelizes, ainda que amando.

Segundo Bolsanello (2000), quanto maior a duração de um relacionamento em longo prazo como o casamento, maior as possibilidades de desilusão. As origens do desapontamento são: excesso de trabalho, longas separações, conflitos emocionais, manias, longos silêncios, enfim uma série de fatores que levam ao inevitável tédio do dia-a-dia. Obviamente haverá aquelas pessoas que mesmo com muitos anos de relacionamento manterão viva a chama da paixão, do comprometimento e da fidelidade (ADAMS; JONES, 1999). Fazendo o outro feliz, você se torna feliz, desperta a vontade em ambos de agradar, acariciar, fazer o outro sorrir, realizar, sonhar... Isso não é submissão não, viu? Como disse anteriormente precisamos respeitar o equilíbrio de fazer e receber, respeitar os nossos limites e as nossas particularidades. Esse equilíbrio é percebido quando de verdade enxergamos o outro como ele é e respeitamos suas diferenças.

Segundo Feldman (2005) todo o ser humano tem necessidades afetivas a serem atendidas no relacionamento amoroso que, embora sejam subjetivas, se encontram dentre as descritas: sentir-se amado, valorizado, respeitado, compreendido e aceito em sua individualidade; ser escutado e cuidado; ter a solidariedade do (a) companheiro (a) tanto para dividir os encargos da vida quanto para compartilhar os problemas e alegrias; ter valores, princípios e afinidades comuns e ainda; satisfazer-se nas necessidades de contato físico e sexual.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

A rotina e a monotonia na vida do casal

Frequentemente observa-se que, o dia-a-dia do casal proporciona uma intimidade afetiva tão grande que permite aos casais desprender algumas preocupações da vida a dois e com isso, a rotina silenciosamente se instala na vida deles. De acordo com Almeida (2011) a rotina, como sinônimo de monotonia, é uma figura de linguagem que apresenta o hábito de reproduzir uma sequência de usos ou atos que se repetem de forma mecânica. Contudo, ao contrário do que muitas pessoas podem imaginar, nem toda rotina é prejudicial tampouco toda a rotina é monótona. Claro que como em um grande enredo, a rotina é frequentemente acusada de ser a vilã das separações e, muitas vezes a grande responsável pelo comportamento da infidelidade. Assim fica fácil, né? Jogar na rotina a culpa dos comportamentos disfuncionais. Não é raro ouvirmos frases como “Nosso casamento não resistiu à rotina”; “a monotonia acabou com o sonho”. Verbalizações como essas são comuns e frequentes dos recém-separados, e em parceiros infiéis, como se a responsabilidade de conduzir um relacionamento salutar estivesse fora do alcance deles. Importante ressaltar que a monotonia não entrou a vida dos casais de forma sorrateira e invasiva. Ela nasceu da maneira como foi vivida a relação. É como uma doença que não foi detectada a tempo ou não foi tratada com competência e, por isso, cresce e traz consequências maléficas.

Monotonia quer dizer o mesmo tom, ainda que tenhamos à disposição uma grande variedade de tantos outros, um verdadeiro arco-íris. 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 lhe 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. Que injusto com a biologia, psicologia, ou mesmo com a poesia, aprisionar alguém a uma quantidade restrita de tons. Com esse prisma entendemos a monotonia como desumana e destrutiva não só para os relacionamentos afetivos, mas para a própria vida. Com a monotonia, erros de interpretações e crenças afloram de tal forma que fazem os



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

casais acreditar piamente que entrar naquela relação foi um erro. Pensamentos ruminativos crescem e afastam as pessoas uma das outras dentro das relações ao invés de encaminhá-las para serem felizes juntas e unidas por um mesmo ideal.

Dessa forma, por acreditar que a monotonia está presente em qualquer relacionamento, desencadeamos nos parceiros um conformismo tão grande que os impedem desfrutar de uma relação leve que proporciona cada vez mais distanciamento, mágoas e sofrimento.

Se de um lado monotonia é uma figura de linguagem que designa o hábito de fazer uma sequência de usos ou atos que se faz cotidianamente de forma mecânica, a rotina derivada do francês “route”, etimologicamente significa caminho (FERREIRA, 1986; HOUAISS, VILLAR, FRANCO, 2001). Assim sendo, o problema não está na rotina, mas sim na monotonia. Acredito que de forma leiga todos nós achávamos que rotina e monotonia fosse a mesma coisa, entretanto diante das definições percebemos ser substantivos distintos. Veja que interessante, a rotina monótona difere da monotonia rotineira. De acordo com Almeida (2012) a primeira precisa apenas de mudança de atitude, já a segunda, necessita de intervenção e de tratamento. Por exemplo, uma relação afetiva de alguns anos, deteriora-se quando não se renova, quando se permite que entre nos trilhos da monotonia. E assim, entra-se numa espécie de morte lenta. Muitas infelicidades, crises conjugais, e decepções são provocadas por esse fenômeno.

Diferente do que muitos pensam, nem toda rotina é prejudicial ou leva a óbito uma relação. Ao contrário um grau equilibrado dela é capaz de aperfeiçoar muitos processos do cotidiano. Responsável pelos sentimentos de estabilidade e de segurança, a rotina nos beneficia por permitir em cumprir de forma regular nossos deveres profissionais, familiares, espirituais com regularidade, constância e pontualidade.

Sempre ouvimos dizer o quanto a rotina era ruim, nem imaginávamos que a tão famosa rotina poderia ser responsável em favorecer a edificação de uma estrutura de vida sólida. Ela cria um



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

comportamento homogêneo que nos ajuda a nos emancipar da espontaneidade meramente anárquica, dos caprichos emocionais, por vezes, conflituosos e perniciosos. Também proporciona aos pares afetivos uma maior facilidade de organização espaço-temporal, e a liberta do sentimento de estresse que uma rotina desequilibrada e desestruturada pode causar.

Quando pensamos em estresse, lembramos que sua definição está relacionada com a necessidade de adaptarem-se as situações novas. Quanto maior forem as novidades e menor as adaptações, maior são as consequências excessivas do estresse emocional. Imaginem só se a rotina não existisse? O ser humano gastaria muita energia e demais recursos para compreender e acompanhar as novas realidades com as quais interage, com sua energia exaurida, viveria mais perto das consequências negativas do estresse emocional, dentre elas, impaciência, lapsos e memória, apatia, depressão, pensamentos negativos, dores de estômago, aumento ou diminuição de apetite, diarreia, entre outros.

Dependendo de como os casais lidam com sua rotina, conseguimos avaliar em termos de durabilidade e satisfação. No caso de entenderem que a rotina é boa e se estruturarem nela, casais apresentam grandes chances de conviverem diariamente com um sem-número de pequenas rotinas que podem consideradas fatores de satisfação na medida em que se emana da relação comportamentos mais relacionados à sinergia que você tem com sua mulher ou com seu marido, e não da segurança, dos filhos, do patrimônio, das aparências. Ou não? Talvez a maneira como nós 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, proporcionado espaço para a construção diária de sentimentos positivos para o casal.



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Passados os primeiros sentimentos dos apaixonados, aceitando ou não o dia-a-dia com o outro influencia os caminhos da relação e ao se conviver e conhecer melhor os parceiros escolhidos descobrimos que existem imperfeições nos seres amados. De acordo com Perel (2007) a familiaridade é apenas uma manifestação da intimidade. Conviver com o outro de forma contínua e profunda nos faz entrar em um mundo interior de pensamentos, convicções e sentimentos. Penetramos psicologicamente em nossa cara-metade. Conversamos, escutamos, compartilhamos e comparamos. Apresentamos certas partes nossas, até porque algumas escondemos por já sabermos que não são adequadas e outras floreamos para encantar o (a) nosso (a) parceiro (a). Como crianças brincamos e nos divertimos com essas facetas.

Interessante relatar que, alguns pontos que antes eram encantadores, ou mesmo, não observados, começam a ser percebidos e passam a incomodar os integrantes dessa relação estabelecida. Consequentemente, o romantismo tão apreciado ao poucos perde sua força que dá espaço para os conflitos, este por sua vez vem carregado de impaciências e cobranças que são tão temidas entre os casais, que passam a ser 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 que falaremos melhor na próxima revelação. A solução está em perceber se essas diferenças são tão grandes e incompatíveis que podem se tornar uma ameaça real ao futuro da relação.

A convivência traz o aumento da familiaridade e também a quebra de certas regrinhas tão preservadas no início da relação. Muitos pacientes se queixam da mudança de comportamentos de higiene do (a) parceiro (a), e essa ruptura de alguns cerimoniais geram constrangimento e perda de admiração entre os pares. É como se a princesa ou o príncipe virassem sapos e aquele que não virou passa a lamentar o que não vive mais. Compara sua história com os demais



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

casais e com sua própria história no início e clama ao tempo o status quo original da relação. O comodismo que se instala na relação gera nos pares mágoas e frustrações, aos poucos tomam consciência de que as coisas não são como antes e vivem uma inquietude que em geral, não sabem onde o problema se localiza, dificultando ainda mais a solução do mesmo. Portanto, a rotina pode ser algo positivo ou negativo de acordo com a forma como se a percebe e conduz. 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” (p. 41). A fim de tentar justificar esta possibilidade, 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, preservamos a possibilidade da descoberta. Essa atitude é importante para manter o desejo, pois este é alimentado pelo desconhecido, e, por isso mesmo, consequentemente, gera ansiedade, levando-se em consideração que o erotismo, está no espaço ambíguo entre a ansiedade e a fascinação. Outra dica para não deixar a rotina esmagadora te espremer sexualmente é conversar com o (a) parceiro (a) sobre esse tema de forma picante e erotizada, a quebra de rotina nesse aspecto é muito necessária. Horas o casal poderá usar de ternura, carinho e acolhimento, porém horas poderá usar da imaginação e deixar aflorar uma realidade inovadora neste sentido. Epstein (2005) complementa esta discussão ao evidenciar a disposição que temos de aceitar o mistério que é o outro é 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; o desejo precisa de mistério. O amor gosta de encurtar a distância que



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

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. Está menos interessado em onde já esteve do que em para onde ainda pode ir. Mas, muitas vezes, quando se acomodam nos contornos do amor, os casais deixam de abanar a chama do desejo. esquecem-se que fogo precisa de oxigênio. (p. 54).

Paralelamente, quando passamos a rotina de hábito para costume resultamos em uma acomodação negativa. A consequência disto é sentida nos parceiros que se manifestam com comportamentos apáticos, mecânicos, automatizados e práticos, ou seja, vida sem vida, sem alegria, tediosa e previsível. Os parceiros reclamam por uma renovação ainda que em muitos casos já estão envolvidos pelo desânimo e não conseguem lutar para melhorar. Neste contexto vivenciamos a monotonia tão prejudicial, os pares não renovam seus planos, os programas, nem mesmo 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 cansativos e poliqueixosos, sobretudo, quanto mais tempo durar a relação. Fica claro identificar que não é a rotina que é ruim, mas sim, a falta de criatividade e a acomodação que paulatinamente se instala em cada parceiro. Portanto é necessário saber administrar, isto é, utilizar o lado positivo da rotina e repelir o que, ela, pode trazer de negativo para a relação amorosa.

Precisamos estar atentos a alguns sinais que a vida a dois traz e nos mostra que o cotidiano está prejudicado, dentre eles estão à falta de atenção, de interesse, de investimento, de criatividade, de dedicação, entre outros. A acomodação, impaciência e irritabilidade são as formas mais comuns de comunicação neste momento. Saber manejar a rotina é uma grande tarefa para os casais. Se de um lado ela é saudável, por



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

outro pode atrapalhar o casal, e permitir que os mesmos experimentem sensações desgostosas e estressantes, que podem comprometer a manutenção e qualidade do relacionamento constituído.

Muitas vezes, vivenciar uma rotina esmagadora não produz emoção e vontade de viver a dois, como aquelas que deliciosamente sentimos no início da paixão. Não permite sentir borboletas na barriga ou vontade de estar juntos. 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 aquelas experiências chatas de sentir como desgaste da relação, dificuldade de comunicação e desentendimentos entre o casal.

Diante do outro tal como ele é e das possibilidades de infidelidade ou de rompimento amoroso. Quando o (a) companheiro (a) não consegue atender a um mínimo dessas necessidades, a falta de suprimento afetivo pode diminuir ou destruir a autoestima do (a) outro (a). A perda da libido nos relacionamentos também pode ocorrer não somente tendo em vista o desamor que um ou ambos os parceiros podem sentir pelo outro, mas devidos a mudanças físicas ou devido ao uso de medicamentos, a percepção de monotonia no relacionamento, o término da fase de conquista e a transformação da paixão em amor, o direcionamento da energia para outras atividades que não as relações afetivas, dentre outros fatores.

O amor sincero permite que os casais percebam essas diferenças, conversem sobre elas e entendam que o que existe de verdade são diferenças e não necessariamente defeitos. Até porque o que são defeitos? Quando interpretamos defeitos nos outros, tudo fica mais pesado, rígido e inflexível. Não aceitamos e achamos que não merecemos esse ou aquele comportamento.

Falar de diferenças é constatar um fato real. Quando iniciamos uma relação não temos apenas o eu e o outro, mas temos também a minha história de vida, a história de vida do outro, a minha família, os meus valores as minhas crenças e também as do outro. Nessa hora percebemos que o que era dois se transforma em dez ou mais.



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Retornamos a dizer que isso são diferenças e, quando entendidas, proporcionam leveza e paz no dia a dia da monotonia que tanto desgasta os casais.

Se de um lado observamos as diferenças do outro, precisamos avaliar, por outro lado, o quanto estas diferenças são na prática aceitáveis. Em outras palavras, se é possível o convívio dos opostos.

Certa ocasião, ouvi à seguinte frase: “Não são os opostos que se atraem mas sim os dispostos a fazerem dar certo aquela relação”. Essa disposição necessita ser aplicada em variadas possibilidades conjugais e pessoais. Acreditamos ser tão difícil controlar nossas próprias emoções e sentimentos, quem dera os do outro. Mas será que esse controle é uma responsabilidade nossa dentro da relação afetiva?

A responsabilidade para algumas coisas existe, entretanto não sobre as emoções e sentimentos do outro. Na perspectiva de Feldman (2002) cada pessoa pode se responsabilizar por quatro aspectos, ao se tratar de relacionamentos amorosos: (1) A escolha, consciente ou inconscientemente, de um(a) parceiro(a) amoroso com o perfil de quem inevitavelmente viria a traí-la a qualquer momento, pois mesmo vivendo com ela um bom relacionamento, havia sinais desse perfil, que não foram vistos ou não atribuídos significados verdadeiros; (2) A vaidade da pessoa que trai. Não podemos nos cegar quanto essa vaidade, onipotência e acreditar na ilusão de ter o controle sobre as situações que um dia você acreditou ser capaz de mudar o outro pesar dos sinais de início que ele iria traí-la, não iria mais se envolver, já que ela lhe ofereceria uma relação amorosa especial. Ninguém muda aquele que tem a necessidade de múltiplos relacionamentos associado a aspectos de sua personalidade a não ser que em algum momento ele próprio questione o seu padrão afetivo e decida mudar; (3) A decisão de permanecer ou romper com o companheiro e a capacidade de avaliar os preços que pagará pelas escolhas realizadas. Essa atitude de responsabilidade tem suas complexidades, entretanto sugiro uma técnica terapêutica bem eficaz, escrever em uma folha as falhas, os pós e os contras dessa relação ou dessa pessoa. Ao término da lista foque sua atenção nos contras, ou seja, nas desvantagens e avalie quanto



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

custa conviver com cada uma delas. Muitas vezes o preço a pagar pela distância é bem menos doloroso do que o preço que se paga em ficar juntos e conviver com uma pessoa de valores e princípios tão distintos; (4) tomar a vida nas próprias mãos, sobreviver à traição, viver ainda depois dela. Aprender e crescer com ela, superá-la, transcende. É quando acreditamos que há vida depois daquela “morte”. Essa é uma responsabilidade de crescimento e maturidade, é quando você identifica de coração aberto os erros seus e do outro. Aqui não pode entrar o perfeccionismo, quero dizer, negar o erro por não aceitá-lo. Errar e, analisar o erro é uma tarefa fundamental para evitar erros futuros.

Se vendesse essa tão falada disposição o fabricante estaria rico, não é mesmo? Estar disposto a errar, aceitar, nos responsabilizar, perdoar. Ter como base somente a paixão fica fácil. A paixão nos cega nos enlouquece e nos faz enxergar o que queremos e não o que o outro é de fato. De acordo com Almeida, Rodrigues e Silva (2008) no início de uma relação amorosa os indivíduos depositam nela um conjunto de desejos e expectativas que quase sempre lhes cegam parcialmente para a realidade. Mas, de ainda de acordo com esses autores e, como pode se pressupor, a paixão é transitória, e a relação amorosa realmente começa quando se consegue sair de um aparente estado de transe e encarar a realidade tal como ela é. Então, um primeiro questionamento a ser feito se dá quando as pessoas investem em conhecer o outro. Entretanto, se as pessoas não têm um conhecimento prévio de si mesmas, algumas vezes, no relacionamento amoroso, há uma mistura e confusão quanto à contribuição de cada parceiro e isso pode desembocar em alguns conflitos desnecessários (ARAÚJO, 2003).

Para avaliar melhor essa disposição, focaremos agora em três outros grandes pontos importantes para que você se sinta mais confiante na sua escolha. Dúvidas são comuns e continuarão existindo, porém nossa ideia agora é mergulhar em algo mais profundo que possa lhe responder melhor se essa é a pessoa adequada para continuar a compartilhar com você seus dias, e/ou ajudar a você a investir no relacionamento assumido.



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Crenças e expectativas em relacionamentos amorosos

Você já parou para pensar quem você é? Do que gosta? Quais são os seus valores, ideias sobre a vida a dois, interpretação de mundo, religião, finanças, educação de filhos e estilo de vida?

Aqui está o primeiro grande foco: VOCÊ. Antes de querer alguém para viver ao seu lado você precisará ter em mente o seu EU – De onde veio? Quais as informações recebeu durante a tua vida? O que é certo para você? O que é justo ou injusto? Reflexões como essas podem ser empregadas em relação a outros setores de nossa vida e não só ao relacionamento amoroso.

Sabemos que precisamos melhorar dia a dia, libertar ideias tóxicas que só nos fazem mal, porém, sabemos que existem algumas características, ideias e valores que são nossos e que devemos aceitar.

Analisando o seu EU, ou seja, quem é você quais os limites do que você aceita e do que você rejeita, entendendo esses seus limites e aceitando o que de verdade não se muda se não se quer e se não se investe nisso, podemos partir para pensar no outro. Esse outro precisa estar sincronizado com o seu Eu, partilhando de crenças similares ou mesmo trazendo novos prismas admiráveis por você.

Para não ter guerra nenhum dos dois precisa impor o seu certo ou errado. Optem pela a felicidade e a harmonia conjugal e não necessariamente por quem tem a razão nesse ou naquele assunto.

No início deste capítulo dissemos que não são apenas dois na relação, mas sim eu, ele, as nossas crenças, valores e histórico de vida. Quando acreditamos praticamente nos mesmos valores e ideias de vida, minimizamos muitos conflitos. Vamos exemplificar. Um casal se conhece, ela de família religiosa e rígida, onde o certo e o errado prevaleceram, aprendeu a ser justa, respeitar regras sociais, educada, que prioriza datas comemorativas, meiga, sensível e com necessidade de agradar os outros.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Ele de família desestruturada, aprendeu a se virar com pouca idade, recebeu da vida umas rasteiras que o fez menos sensível, mais prático e às vezes até rústico. O certo e o errado ficaram em segundo plano, o importante era realizar suas necessidades.

Esse casal no início do relacionamento, pela a empolgação, paixão ou até mesmo a vontade de fugir de sua realidade, se entrega cem por cento. Concede aqui, abre mão ali, até que passado alguns meses, a rotina vem e o eu natural se reestabelece. É como se o EU interior antigo que antes dormia agora acorda com toda força. Começam os atritos, ele quer do jeito dele e sua parceira tenta impor que seja do jeito dela. Frustrações e mágoas começam a acumular, a tristeza invade a relação, a famosa “DR” (discussão de relacionamento) se faz presente diariamente. Até o dia, se é que percebem este dia, que não adianta mais se falarem. A distância cresce, ele reforça a ideia de estar sempre certo, acreditando que ela fala demais, que ela o cobra demais, que ela o critica demais e, isso rebaixa a autoestima da parceira dele. O senso de injustiça, ao menos na percepção da parceira, cresce, assim como suas características naturais de ser grosseiro, prático, insensível. Da mesma forma temos o lado dela, infeliz por não ser entendido, não ser acolhido, não ter seus desejos realizados. Ela assiste filmes de romance o que só faz aumentar a vontade dela de ser surpreendida amorosamente. Espera por datas acreditando que dessa vez ele lembrará, corta cabelo e coloca uma roupa nova na esperança de receber um elogio o qual não vem. Então, ela cobra, briga, chora, deixa aflorar o seu eu interior de sensibilidade, carência, reforçando o que para ela é certo e errado.

Pronto, acabamos de acompanhar um exemplo de relação clássica para os dias de hoje, isso porque foi um relato suscito sem grandes detalhes, nem mencionamos os problemas financeiros onde ela era sensata e equilibrada nas finanças e ele desorganizado, pois, comprava o que tinha vontade. Quanto à educação dos filhos ela era rígida e impunha regras e limites da mesma forma que recebera dos pais. Já ele permitia tudo, podia tudo, dizia ter sentimento de dó em relação aos filhos, já que quando era pequeno não pode desfrutar de nada devido à condição precária que vivera. Na religião da mesma



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

forma, isso tudo para ele era bobagem. Teve que se viver sozinho desde muito novo, sempre dizia que se Deus de verdade existisse não o deixaria passar pelo que passou, era revoltado na área religiosa. Enquanto ela que, desde sempre em sua história de vida frequentou a igreja, não sabia o que era viver sem fé e esperança.

Parágrafo pesado, né? Doloroso só de imaginar a angústia de cada um deles. O que era certo para um era errado para o outro. Crenças, forma de perceber a vida, valores recebidos, história de vida particular, herança familiar. Não tem jeito, isso não se apaga, carregaremos essa marca conosco por toda nossa vida. Mudar o que é nosso já é difícil, imagine tentar mudar o do outro que na grande maioria das vezes se acha certo e não quer mudar por nada. Vive a famosa Síndrome de Poliana (tal como foi sabiamente descrito no capítulo 3 desta obra), com um positivismo excessivo e simplório sobre pessoas, relacionamentos, ideias e etc. Poliana foi conduzida por seu a jogar o jogo do contente, esta brincadeira, consistia em encontrar algo para estar contente em qualquer situação. Esse extremo na realidade não nos ajuda a enfrentar de forma real nossas adversidades. Nem tão ao céu nem tão a terra.

Casais que acreditam na mesma filosofia de vida e vivenciam percepções de mundo similares encontram menos dificuldade na vida a dois. Sim, terão também suas desavenças, em alguns momentos discutirão, porém, as inconformidades serão mais amenas, aceitarão melhor as diferenças. Quando necessitarem fazer uma DR (discutir relacionamento) terão mais energia para mostrar um ao outro o que de fato os incomodam. Nessa hora receberão os conflitos de forma mais branda sem se armar contra o que está sendo discutido. Mágoas, decepções e expectativas são muito menos vivenciadas quando o casal partilha de crenças parecidas.

A análise desse tópico não é tão difícil de ser feita no início de um relacionamento. Basta entrar na relação observando melhor os comportamentos do outro em todos os ambientes que frequentarem, seja na casa dos amigos, bares, restaurantes, nas próprias casas, em uma viagem, nos horários de dormir, acordar, o que come, como trata



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

os outros em especial os membros da família. A dica está na avaliação do outro com terceiros, já que no início da relação como descrevemos acima o casal tem por princípio ser parceiro um com o outro, para mostrar o melhor que tem de si e fazer dormir o EU interior antigo.

A análise do eu ou do outro é rica e dinâmica. Quanto mais aprofundamos, mais gostoso fica. Esse conhecimento não cessa, pelo contrário, cresce e nos prepara para vivermos de forma sadia nossas relações. Outro foco para agora nos aprofundarmos será descrito abaixo ressaltando que já vivemos dentro desta realidade mas talvez não lhe dêsemos essa nomenclatura.

Padrão de Personalidade Tipo A e Tipo B

Você já notou como as pessoas são diferentes? Em muitos aspectos notamos essa diferença, porém o ponto central que abordaremos agora será em descrever pessoas que são mais rápidas e aceleradas e outras mais tranquilas e sossegadas.

Então, você se pergunta: Mas, o que isso tem haver com relacionamentos? E nós respondemos: Muito mais do que você imagina.

O tempo de cada um é único e singular. Pessoas comem, dirigem seus carros, tomam banho, conversam, andam... Cada um ao seu modo, no seu tempo, ao seu jeito. Quando esse tempo está fora do compasso do outro, os problemas começam a existir. Dentro de qualquer relação entre pessoas esse descompasso incomoda, agora imagine o mesmo descompasso em uma relação afetiva? Parece brincadeira, mas não é. O tempo de cada um no convívio a dois passa a ser muito mais percebido do que imaginamos. O interessante é que mesmo sendo óbvio, muitos não percebem e explodem acreditando ser por outros motivos e não pelo o fato de o padrão de comportamento ser oposto. Talvez você nunca tenha ouvido falar desses padrões, mesmo sendo pertencente a algum desses dois grupos.

Segundo os médicos cardiologistas Friedman e Rosenman foram os primeiros a identificarem e nomearam esses perfis, depois de 1950,



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

após estudos e pesquisas (FRIEDMAN, ROSENMAN, 1974), conseguiram identificar tipos de personalidade, para um deram nome de comportamento tipo A, o qual se relacionaria à maior propensão para problemas cardíacos, pois vive correndo e com pressa. As pessoas com o perfil comportamental A emitem um conjunto de ações que inclui a agressividade, impaciência, competitividade, ambição, estado de alerta e ritmo de atividade acelerado. Estudos mais recentes (LIPP et al., 1990; Lipp, 2004; KEINAN, TAL, 2005) apontam que os pensamentos da pessoa no padrão Tipo A induzem estresses, muitas vezes, desnecessários.

Em contraposição, esses médicos pesquisadores denominaram comportamento tipo B, que corresponderia ao perfil das pessoas mais calmas e tranquilas. Estas por sua vez possuem características completamente diferentes do outro padrão descrito acima. São pessoas mais detalhistas, lentas, em geral mais gentis e não apresentam comportamentos de pressa.

Colocar esses dois opostos para convívio diário pode acabar em muitos conflitos que poderiam ser evitados. Importante ressaltar que o Tipo B é mais tolerante e consegue respeitar o parceiro na relação mais do que o Tipo A, que por sua vez, se irrita muito com os atrasos e detalhes do Tipo B.

Para simplificar nosso raciocínio descreveremos uma lista de características do padrão tipo A e tipo B. Vale ressaltar que você não precisará concordar com todas as características listadas de cada perfil para denominar-se de um ou outro grupo, apenas reconhecer-se em algumas delas, segue a seguir:



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Personalidade Tipo A	Personalidade Tipo B
1. Mãos e dentes quase sempre tensionados;	1. Postura corporal relaxada;
2. Maneira rápida de andar, falar e/ou comer;	2. Maneira lenta ou moderada de andar, falar e/ou comer;
3. Aperto de mão firme;	3. Aperto de mão gentil;
4. Necessidade de atingir suas metas ainda que elas não estejam bem definidas ou demasiadamente altas;	4. Não apresentam pressa para definir metas e realizá-las;
5. Impulsão acentuada para competir;	5. Evita competições;
6. Executa várias atividades ao mesmo tempo;	6. Executa uma atividade de cada vez e a faz de forma lenta ou moderada;
7. Grande desejo de ser reconhecido;	7. Apresenta desejo de ser reconhecido, mas se não for não apresenta intenso grau de sofrimento;
8. Vontade de crescer;	8. Não apresenta grande vontade de crescer;
9. Ambição acima das realizações;	9. Sem grandes ambições;
10. Incapacidade de relaxar, mesmo nos momentos de folga;	10. Sabe relaxar grande parte das vezes;
11. Insatisfação crônica com as realizações;	11. Despreocupação com suas realizações;
12. Constante preocupação física e mental;	12. Maior possibilidade para relaxamento físico e mental;
13. Tensão na face;	13. Face relaxada e leve;
14. Entonação emotiva e explosiva na forma de falar.	14. Fala lenta e moderada, costuma responder perguntas em detalhes.



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Após termos descrito as características de cada tipo, entendemos melhor a importância dos casais serem parecidos em seu padrão de comportamento, ou pelo menos compreender o padrão de cada um.

Certa ocasião um rapaz procurou ajuda terapêutica com queixa conjugal, sem saber a definição de cada perfil, ele conseguiu descrever em detalhes ele como sendo tipo A e sua companheira nas características do tipo B. Dizia ficar muito nervoso com as coisas que ela fazia. Tudo era lento na visão dele. Ela comia devagar, andava de modo tranquilo, nos compromissos sempre se atrasava uns 40 minutos. Não tinha grandes ambições. Ao vivenciar cada uma dessas situações ele sempre experimentava intensos sentimentos de raiva, acreditando que a companheira fazia isso de caso pensado. Acreditava com convicção que ela fazia dessa forma por achá-lo bobo e por isso zombava da cara dele. Este pensamento era tão forte que ele partia para briga, dizia que ele não era otário para ficarem horas esperando, que isso era desrespeito, injusto com ele. Ela não entendia, ficava sensível a acusações, claro que não fazia de propósito, apenas seguia a natureza do padrão tipo B. Mesmo percebendo que isso o incomodava, não conseguia fazer diferente.

O tipo A convivendo com o tipo B, se estressa, fica nervoso, intolerante, irritado. Pela própria natureza do perfil, não aceita perder tempo e com isso sente-se invadido pelo jeito do tipo B. São exigentes consigo mesmos e com os outros, são hostis nos relacionamentos afetivos. Não conseguem respeitar o tempo do perfil oposto, brigam, são grosseiros.

O tipo B por sua vez, ao conviver com o tipo A, consegue respeitar a pressa que o impulsiona, mas não aceita ser desrespeitado, sente-se ofendido, acredita que não compreendido pelo os demais, e fica muito magoado com seus pares opostos por conta das agressões diretas e indiretas que o tipo A oferece. Resultado: se estressam.

Extremos, opostos, diferentes e não iguais. O que fazer? Qual é a melhor saída? Buscar alguém igual ou diferente? São muitos os questionamentos, mas a resposta é clara, o meio termo. Tanto um perfil



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

quanto o outro precisam treinar. A busca do equilíbrio resultaria em um convívio mais ameno, de respeito, admiração e amor.

Lipp (2004) ressalta que ainda existe um terceiro grupo, o perfil AB, também podendo ser chamado de tipo X, corresponde a 10% aproximadamente da população é carregada 50% do tipo A e 50% das características do tipo B, é uma junção dos perfis. Ora é agitado e, ora se comporta tranquilamente. Mistura o melhor de cada extremo que resulta no equilíbrio. Assim, adotarei a convenção de chamar este tipo X por padrão de personalidade tipo AB.

O padrão de personalidade tipo AB é impulsionado a buscar mais objetivos na vida, porém respeita seus limites, é menos detalhista e mais relaxado, ainda que organizado para cumprir horários, faz atividades impactantes ou de risco, ainda que também saiba priorizar seu momento de ficar de pernas para o ar, percebe o lado positivo do A e também do B modelando-se sempre que possível no mais adequado de cada perfil. Trabalha sua autoestima sempre que possível, reforçando suas qualidades e tenta convicção que busca dar o seu melhor, mesmo que os resultados não tenham sido tão altos. Tem consciência de seus defeitos e cria caminhos para minimizá-los, um desses caminhos é parar de falar mal de si mesmo e no lugar disso, identificar o que de errado aconteceu para ter um melhor resultado da próxima vez. Não se estressa com situações imaginárias, procura pensar que a execução das tarefas muitas vezes pode ser mais prazerosa do que o resultado final e lembram-se de que se resulta mais em qualidade para vida do que o simples ter e realizar.

Ao natural tanto um perfil quanto o outro podem trazer consequência negativas não só para a vida conjugal, mas para vida pessoal também. Casais opostos se estressam, magoam e sofrem. Casais iguais apresentam uma tendência de reforçarem como são. No convívio a dois pode parecer melhor o convívio dos iguais. Pelo simples fato de pensarem, sentirem e se comportarem de forma similar, mas isso atrapalharia a vida como um todo, já que ao serem iguais potencializariam suas forças vivendo um prejuízo nas outras áreas da vida.



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Evidentemente, o ser humano é mais propenso a se enamorar por uma pessoa com a qual tem afinidades básicas e diferenças complementares. Lowndes (2002) advoga que isto ocorre em virtude de que a semelhança valida às opções que são feitas por toda a vida. E a literatura parece ser coerente, no que se refere à questão das razões da escolha dos parceiros afetivos. Para Branden (1998), a base de um relacionamento está nas semelhanças básicas: “O estímulo de um relacionamento está, e certa forma, nas diferenças complementares. Os dois juntos constituem o contexto no qual nasce o Amor romântico” (p. 111).

Alguns autores, desde a década de 70, têm se perguntado se é a semelhança que gera atração ou se é atração que gera semelhança (RUBIN, 1973). Talvez até exista uma relação mútua de causa e efeito entre semelhança e atração. Assim, pode-se supor que a interação com pessoas semelhantes traz mais reforços para os indivíduos.

Já, quando dois parceiros em potencial veem as diferenças complementares, eles as vêem como algo motivador, desafiador e excitante, evocando, assim, nos seus respectivos parceiros, lembranças positivas. Assim, se por um lado, quanto mais se gosta das pessoas, mais se julga que elas são semelhantes entre si, por outro lado, quanto mais elas são semelhantes entre si, mais se gosta delas. Deve-se ressaltar que nem todas as diferenças existentes entre as pessoas são complementares: algumas chegam a ser até antagônicas.

Partir, como alguns, da premissa que “os opostos se atraem”, além de consistir numa explicação superficial é também reducionista, na medida em que ignora o fato de que a interação entre pessoas com características muito discrepantes, são tão diferentes que entre estas não pode existir nada além de atrito, impaciência e discórdias diversas, principalmente se estas tentam ser íntimas. Desta forma, as diferenças só podem ser complementares e contribuir para o sucesso de um relacionamento se as características de ambos são valorizadas e desejadas. Um exemplo disto, colocado por Branden (1998), é o de que “não se vê um caso amoroso entre alguém que possua uma elevada



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

autoestima e uma pessoa de baixa autoestima, nem entre uma pessoa muito inteligente e outra claramente imbecil” (p. 111).

Deixando de lado as extremidades, parece ficar claro que eu não preciso ser como o outro, bem como ele não precisa ser como eu sou. “Quando duas pessoas se amam, não precisa compartilhar tudo” (MONTREYNAUD, 1994, p 42). Junto ao amor bastam o respeito e a admiração. Pessoas resilientes crescem nas adversidades, tal como também já foi esclarecido no Capítulo 3 dessa obra. Aprendem com as diferenças. São humildes para aceitar quando não fizeram da melhor forma. As relações afetivas são experiências que proporcionam trocas e crescimento. Precisamos abrir mão de nossa verdade absoluta e perceber o outro. Interpretar de forma mais real qual foi a verdadeira intenção daquele comportamento e não simplesmente nos armarmos com convicções interpretativas de um mundinho presumido. Com isso podemos perceber que certas diferenças entre parceiros amorosos são bem vindas e enriquecem a relação, esteja ela já consolidada ou não. O mais claro exemplo fica por conta das diferenças físicas entre homens e mulheres que são ingredientes fundamentais das belezas dos dois gêneros.

As diferenças são tantas em muitos aspectos, porém para esse capítulo foi reservado apenas quatro revelações importantes. Falaremos agora da quarta e última revelação que está relacionada com formas distintas de demonstrações de afeto entre os parceiros. Aprender sobre essas demonstrações permite aos parceiros uma compreensão aprofundada que pode evitar aborrecimentos, cobranças e interpretações negativas entre os pares.

Linguagens do amor

Já falamos de rotina e de monotonia para a vida do casal, crenças e de padrão de comportamento acreditando que são importantes revelações do mundo afetivo. Para incrementar ainda mais esse capítulo falaremos agora de estilo de amor, da forma de se expressar no amor e forma de querer receber esse amor.



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Grandes desencontros, dores e frustrações são promovidos pela falta de compreensão da necessidade do (a) nosso (a) parceiro (a) e às vezes das nossas próprias.

Muito comum sofrermos inúmeras vezes sem conseguir definir de forma lógica porque estamos sofrendo e o que realmente queremos dos nossos parceiros. Ignoramos o fato de não sabermos o que queremos, apenas sabemos que queremos. Paralisamo-nos frente aquela dor e esperamos de forma incondicional que o outro descubra o que nem eu mesmo descobri e que após essa incrível descoberta me satisfaça de forma mágica, um famoso conto de fadas.

Para autores como Bettelheim (1995), Coelho (1987), entre outros, as histórias infantis e os contos de fadas são importantes para o desenvolvimento infantil, pois através de uma linguagem de metáforas e de mensagens simbólicas, representam conteúdos inconscientes e possibilitam a resolução de problemas internos, muitas vezes, ligados aos pais. Estimulam a imaginação das crianças e ainda, sugerem soluções para situações difíceis a nível consciente e inconsciente, possibilitando explicações e resoluções para a ansiedade, angústias, temores e desejos. Os contos de fadas cumprem a função de passar para as crianças, e também para os adultos, ensinamentos acerca de conflitos de poder, formação de valores, identificações com objetos bons e maus, certos ou errados, feios e bonitos, heróis e vilões e, se relacionam a dilemas que o ser humano enfrenta durante o seu desenvolvimento emocional. Falam de uma realidade que é, ao mesmo tempo individual e coletiva, dando vazão a experiência de sentimento, impulsos e desejos reprimidos e são capazes de possibilitar segurança e proteção na superação de dificuldades e resolução de conflitos internos, objetivando gradativamente obter o equilíbrio.

Acho que o despertador tocou, precisamos acordar sim acordar para viver melhor, receber e dar mais, de forma prática e diretiva, sem rodeios, sem expectativas surreais. Mais livres e realizados, por nós mesmos. Somos donos das nossas histórias, podemos colori-las de acordo com nossa vontade, basta saber o que queremos adequar essa vontade nos moldes da vida real e com isso já podemos verbalizar para



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

nosso parceiro. Logicamente quando você verbaliza de forma clara e diretiva o que quer para o (a) seu (sua) parceiro (a) e ele já passou com nota média nas revelações acima, ele se empenhará para lhe oferecer o melhor.

Chapman (2006) brilhantemente descreveu em seu livro *As cinco linguagens do amor* o que de fato nos impulsiona nessa vida que é a necessidade de ser amado. Queremos o amor das pessoas de forma geral, quem dera o amor verdadeiro da pessoa que você escolheu como par.

Essa é a chama das nossas vidas, queremos ser amados, reconhecidos e acariciados. Queremos um afeto verdadeiro que combine com nossas necessidades. Gary de forma prática e direta explica cada uma das cinco linguagens do amor, nos fazendo acreditar que todas são importantes, mas assim como os dedos das mãos um chama mais atenção. Queremos todas é claro, porém apenas uma é entendida como necessária e fundamental, onde na ausência dela, todas as demais perdem sua importância.

Um bom exemplo disso é quando estamos com sede de água, queremos apenas água bem geladinha, não adianta oferecer suco, refrigerante ou cerveja, somente à água nos basta.

Ao conhecer ou reconhecer cada uma das cinco linguagens, pediremos que você identifique qual é a forma que deseja ser amado (a) e qual forma que você tem demonstrado o seu amor. Interessante que nem sempre a forma como amamos é a mesma que gostaríamos de ser amados.

O casal que partilha das mesmas crenças e sabe respeitar o padrão definido como A ou B do (a) seu (sua) companheiro (a) estará disposto a aprender a linguagem do (a) parceiro(a) para conseguir senti-lo (a) de forma mais eficiente e preservá-lo (a) vivo (a) mesmo após anos de convívio.



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

Linguagem do amor: PALAVRAS DE AFIRMAÇÃO

Segundo Chapman (2006), as palavras de afirmação também conhecidas como elogios, são um poderoso canal de comunicação do amor. É vista com uma linguagem direta e simples, como: Você está linda (o)! Adoro a forma como você se veste! Você me encanta com seu jeito de ser!

É fácil entender o que são elogios, talvez mais difícil seja treinar a verbalização deles, bem como saber ouvi-lo. Em relações afetivas, casais com o tempo de convívio e com o acúmulo de frustrações, aprendem a verbalizar mais as críticas do que os elogios. A comunicação entre os casais frequentemente está bloqueada pelo pessimismo de ambos e isso faz com que os pares estejam sempre preparados para os ataques. Quando os elogios aparecem muitos casais identificam com o fato de estarem querendo alguma coisa e não pela simples verbalização do elogio.

Para os necessitados dessa linguagem, recomendamos o treino do falar e receber os elogios. Certa ocasião, em um congresso, participei de uma dinâmica oferecida pela Profa. Dra. Marilda Lipp em sua conferência sobre o Estresse e o ciclo da vida. Pessoas desconhecidas formavam pares, olhavam-se nos olhos e elogiavam umas as outras. Ou final do elogio precisavam dizer: “Obrigada, eu concordo!” Com os treinos passamos a sentir e internalizar melhor os elogios.

Na relação a dois a comunicação verbal precisa ser gentil, humilde e que encoraje o outro. Isso não quer dizer que você não possa criticar essa pessoa, pode, contudo de forma branda e acolhedora. A expressão verbal para ela é muito importante, toda a vez que o parceiro disser algo de bom ou ruim, precisará de muita atenção nas palavras. Quando a palavra é de incentivo, ela realiza-se e sente-se amada, muitas vezes se basta com o que ouviu. E sentindo-se amada e bem cuidada apresenta um grande desejo de fazer para seu parceiro (a) expressões de afeto também. No caso de ser uma crítica, procure verbalizá-la de forma calma, em um tom de voz ameno. Sem ofensas.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Expressar admiração e amor por meio das palavras para uns é simples, e para outros, nem tanto. Caso seja essa a linguagem do amor do seu parceiro e você não tem muitas habilidades com as palavras, como dissemos acima, treine gradativamente, vá aos poucos, pois logo você estará falando e encantando o seu amor.

Linguagem do amor: TEMPO DE QUALIDADE

Claro que não poderemos grudar em nosso parceiro (a) e passarmos 24 horas do dia ao lado dele (a), e mesmo que pudéssemos, não seria prazeroso, pois, a individualidade dentro das relações afetivas é um ingrediente básico para a saúde da relação. O próprio nome já diz, tempo de qualidade, preservar qualidade no tempo que temos para ficarmos juntos. O que chamamos de qualidade? Chamamos de excelência, adequação as necessidades do outro. Perceber o que o outro prioriza e oferecer em um determinado tempo com dedicação exclusiva. Olhar nos olhos, passear só os dois de mãos dadas, jantar fora e conversar.

Não é raro encontrar casais que fazem tudo isso, mas só de corpo e não de alma. Saem, andam de mãos dadas e jantam em excelentes restaurantes, um olha para o teto e o outro para o chão. Com essa Era da nomofobia (pânico excessivo de ficar longe dos aparelhos celular) é bem comum ver os dois mexendo em seus celulares enquanto esperam por seus pratos de comida. Triste realidade, o tempo pode ser curto, mas a qualidade não poderia faltar principalmente para quem é movido por essa forma de se sentir amado. Sugiro que fiquem perto, sinta o calor de seus corpos, sentem-se lado a lado ou invés de sentarem-se de frente. Curtam a companhia um do outro.

Linguagem do amor: PRESENTES

O presente também pode ser uma das linguagens fundamentais do amor. O pensamento do amor concretizado em presente agrada muitas pessoas. O que hoje é fundamental para nós, foi ensinado no passado através de nossas experiências familiares. A expressão do amor é aprendida. Presentes para algumas famílias é a linguagem mais



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

importante. Um presente é algo que você pode pegar e sentir com as mãos e nos faz interpretar algo como: “Que delícia, ele (a) pensou em mim!”

O presente é um símbolo tangível do amor. A pessoa pode segurar ou guardar no local que mais lhe convier. Pode lembrar-se do amor em todos os momentos que olhar para o objeto recebido.

Quando falamos do amor através do presente, estamos falando de algo simples, que pode ser comprado, achado ou confeccionado. Estamos nos referindo à lembrança, e não aos presentes caros. Uma flor, um bombom, uma carta. É lembrar-se da pessoa como exemplo, em uma viagem trazer para ela a balinha oferecida pela companhia aérea, pois sabe que é o sabor preferido dele (a).

Relacionar-se com alguém que é plugado em presentes não é uma tarefa difícil. Eles priorizam serem lembrados com singelas lembranças. Não adiantará enchê-lo (a) de elogios ou de tempo de qualidade, observe os gostos do (a) parceiro (a) e aos pouco treine surpreendê-lo (a) de forma simples e certa.

Linguagem do amor: ATOS DE SERVIÇO

Fique tranquilo que essa não é a linguagem do trabalho escravo não, você não precisará realizar todos os desejos do seu amor de forma total. Existem os mais específicos e posso garantir que quando feitos de forma espontânea surtem um excelente feito.

Pessoas amam ou se sentem amadas através a realização de alguns atos, agradar realizando coisas que o outro aprecia. Exemplos: Trocar a lâmpada (sem que o outro peça), lavar uma louça, preparar aquele delicioso prato de comida, matar aquela barata nojentinha que invadiu a sua casa, levar o lixo para fora, alimentar o animalzinho de estimação, trocar a água do aquário.

Pode acontecer dessa linguagem não ser interessante para você, mas se ela for para seu cônjuge basta observar o que de fato mais agrada e praticar de forma leve e feliz. A demonstração espontânea é



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

agradável para quem recebe. Não gostamos de cobrar afeto, queremos recebê-lo de forma surpreendente. A linguagem precisa ser dita ou estudada pelos pares, mas depois de descoberta cabe ao parceiro superar-se na demonstração desse amor.

Linguagem do amor: TOQUE FÍSICO

Essa linguagem refere-se a um gesto físico, podendo ele ser erotizado ou não. Um beijo, um cafuné ou um abraço podem ser uma das mais singelas expressões dessa forma de amor. Através desse ato podemos iniciar ou romper uma relação. Podemos ainda experimentar sensações intensas através de um simples toque. É o carinho, é sentir o corpo do outro quentinho, com um cheiro único e singular.

Pessoas que elegem essa linguagem como sendo a mais importante são pessoas sensíveis e sofrem em demasia com a distância física do outro. Passam a avaliar com uma lente de aumento, quantas vezes foram tocadas no dia, se o outro a abraçou ou beijou, se fez questão de sentar juntos em uma reunião de amigos ou sentam-se em extremos opostos.

Inúmeras pesquisas mostram não só na vida a dois o quanto o toque físico de forma geral é importante e transformador. Crianças recém-nascidas que dependem de incubadora para reestabelecem-se de um parto traumático se recuperam mais rapidamente quando estão em contato físico com os pais.

Se essa é a sua linguagem verbalize sem cobranças a (o) seu (sua) parceiro (a), mostre sem críticas, o quanto é importante para você ser acariciado (a). Treine em seu relacionamento tocar e ser tocado. Crie, por exemplo, técnicas de massagens e carinhos especiais e transforme a distância do dia-a-dia em algo mais quente e envolvente.

Com grande prazer acabamos de descrever cada linguagem. Os mais gulosos gostariam de receber todas, todavia reforçaremos o que foi descrito no início dessa quarta revelação, uma das cinco você carrega como necessidade, ou seja, não vive sem. As outras são desejos, quer



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

dizer, se receber é lucro e se não receber não resultará em um cavalo de batalha.

Para uma boa escolha do seu par, o ideal seria viver a mesma linguagem do amor. Porém, não estamos no ideal e sim no real. Por ser o real e na prática nem sempre os pares são similares, cabe ao casal estudar cada linguagem, descobrir a mais importante linguagem do amor para si e para o outro. Depois de descoberto aplica-se um treino maravilhoso. Pois realizar em prol do nosso amor e percebê-lo feliz, passa a ser um pedaço da nossa felicidade também.

Acreditamos que a descoberta dessas três revelações quando avaliadas e validadas na vida pessoal de cada leitor dará direito de passar desse para um outro estágio. São eles: Admiração, respeito e fidelidade.

Admirar o (a) nosso (a) parceiro (a) é enxergar nele (a) comportamentos que você avalia como positivos e desejáveis. Respeito é entender suas necessidades e cumpri-las sem questionar. Fidelidade é desejar apenas essa pessoa, já sabendo que vale a pena cada momento ao seu lado, caso todos os outros estágios anteriormente descritos forem praticados com excelência.

É possível analisar cada revelação e escolher amar, entregar-se de forma integral. Reconhecer em seu parceiro escolhido as crenças, padrão de comportamento e linguagem do amor permite a você desfrutar do sabor doce desse sentimento mágico. E lembre-se mesmo que não seja eterno, se for intenso, já valeu a pena.

Considerações finais

Pode-se compreender melhor, neste capítulo, que relacionamentos amorosos apresentam muitas vantagens, servem para nos fazer crescer, ganhar, rir, sonhar, frustrar para aprender. Não conseguimos desenvolver a tal da receita para felicidade eterna, todavia, percebemos que com a mente aberta juntamente com a busca do autoconhecimento, conseguimos minimizar situações ruins e driblar acontecimentos negativos. A relação a dois serve para vivermos em



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

detalhes o que o dia-a-dia nos oferece como ir ao cinema, andar de mãos dadas, estimular você a criar caminhos para melhorar, sentir-se amparado (a), compreendido (a), ter liberdade de ser você mesmo (a), dormir de conchinha, tomar um bom vinho e viver de forma leve.

Doce ilusão acreditar que precisamos ser iguais ou 100% diferente, o que realmente precisamos é de forma madura entender o que a relação a dois pode nos oferecer. Expectativas exacerbadas só nos trazem despreparo, frustração e dor.

Em pleno crescimento de vários setores da vida, incrível saber que escolas não tenham implementado sem sua grade de horários estudos sobre relacionamento homem/ mulher, isso traria um divisor de águas positivo para os futuros casais. (PEASE, 2000)

Enquanto isso não acontece utilizamos o mergulho interno para possibilitar que entreguemos a nós mesmo o que realmente precisamos e deixamos para o outro a parte que lhe cabe. Longe de acharmos que ele (a) será responsável pela nossa felicidade ou até mesmo a tampa da nossa panela. O outro entra em nossas vidas só para somar algo que deveria estar com saldo positivo.

Nossas crenças a respeito de nós mesmo e dos outros precisam ser constantemente avaliadas, para evitar que ideias tóxicas contaminem a leveza do dia-a-dia. Cabe ao outro ser o que ele é, bom como cabe a você aceitá-lo ou não. A forma de pensar de cada um é exclusiva e singular, ele (a) não mudará por você, mas sim por ele (a) mesmo (a), caso sinta necessidade.

O sucesso das relações não é resultado dos mais inteligentes ou mais bem sucedidos, mas sim dos que tem interesse em transformar a vida a dois em algo agradável, e assim evitar o esmagamento da relação pela rotina.

Rotina e monotonia na vida do casal, bem como, crenças, padrões de comportamento tipo A ou B e linguagens do amor são apenas alguns exemplos que você poderá explorar melhor para desfrutar de uma vida a dois mais saudável. A compreensão de cada revelação



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

deveria apenas abrir mais um portal para aumentar a sua curiosidade e assim crescer para si mesmo e para a vida a dois. Portanto, permita que tal entendimento da importância das revelações acabe por conduzi-los na espiral crescente no relacionamento a dois que tanto queremos viver.

Referências

ADAMS, J.; JONES, W. **Handbook of interpersonal commitment and relationship stability**. New York: Kluwer Academic/Plenum, 1999.

ALMEIDA, T. Rotina em casais: alguns manejos comportamentais. In: PESSÔA, C. V. B. B.; COSTA, C. E. C.; BENVENUTI, M. (Org.). **Comportamento em foco**. São Paulo: Associação Brasileira de Psicologia e Medicina Comportamental - ABPMC, 2012, v. 1, p. 9-17.

ALMEIDA, T. Viver a rotina. **Família Cristã**, v. 77, p. 24-26, 2011.

ALMEIDA, T. **Quando o amor rima com dor e se transforma em uma patologia**. Site Brasil Medicina.com, São Paulo - SP, 06 maio, 2008a.

ALMEIDA, T. O percurso do amor romântico e do casamento através das eras. **Psicopedagogia Online**, 2008b.

ALMEIDA, T., RODRIGUES, K. R. B.; SILVA, A. A. O ciúme romântico e os relacionamentos amorosos heterossexuais contemporâneos. **Estudos de Psicologia (UFRN)**, v. 13, p. 83-90, 2008.

ARAÚJO, D. R. D. O amor no feminino: ocultamento e/ou revelação? **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 8, n. 3, p. 469-477, 2003.

BECK, A. **Para além do amor**. Como os casais podem superar os desentendimentos, resolver conflitos e encontrar uma solução para os problemas de relacionamento através da terapia cognitiva. Rio de Janeiro: Record, 1995.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

BETTELHEIM, B. **A psicanálise dos contos de fadas**. 11. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1995.

BOLSANELLO, A. **Conselhos: Análises do Comportamento Humano em Psicologia**. Curitiba: ed. Educacional Brasileira, 2000.

BRANDEN, N. **A psicologia do amor: o que é o amor, por que ele nasce, cresce e às vezes morre**. Tradução de Monica Braga. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1998.

CHAPMAN, G. **As cinco linguagens do amor: como expressar um compromisso de amor ao seu cônjuge**. São Paulo: Mundo Cristão, 2006.

CIFUENTES, R. L. **As crises conjugais**. São Paulo: Editora Quadrante, 2001.

COELHO, N. N. **O Conto de Fadas**. São Paulo: Ática, 1987.

EPSTEIN, M. **Open to desire: Embracing a lust for life**. Nova York: Gotham, 2005.

FELDMAN, C. **Sobre-vivendo à traição**. (Incluindo poemas de Cláudia Myriam Botelho). 4. ed. Belo Horizonte: Crescer, 2005.

FERREIRA, A. B. H. **Novo dicionário da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.

FRIEDMAN, M.; ROSENMAN, R. H. **Type A behavior and your heart**. New York: Knopf, 1974.

HOUAISS, A.; VILLAR, M. S.; FRANCO, F. M. M. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. RJ: Objetiva, 2001.

JABLONSKI, B. Papéis conjugais: conflito e transição. In: CARNEIRO, T. F. (Org.), **Relação amorosa, casamento, separação e terapia de casal**. Rio de Janeiro: Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia 1996. p.113-123.



Capítulo 11 - Quatro revelações da vida afetiva para mantê-la saudável

LIPP, M. E. N. **O stress está dentro de você.** In: LIPP, M. E. N. (org). 6.ed. São Paulo: Contexto, 2004.

LOWNDERS, L. **Como fazer qualquer pessoa se apaixonar por você.** 9. ed. Rio de Janeiro: Record, 2002.

MONTREYNAUD, F. **O que é amar?:** respostas simples a perguntas não tão simples. São Paulo: Scipione, 1994.

PEASE, A. **Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?:** uma visão científica (e bem humorada) de nossas diferenças. Tradução Neuza M. Simões Capelo. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

PERELL, E. **Sexo no Cativeiro.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

RUBIN, Z. **Liking and loving: an invitation to social psychology.** New York: Holt, Rinehart & Winston, 1973.

LIPP, M. E. N. et al. A relação entre stress, padrão tipo A de comportamento e crenças irracionais/ The relationships between stress, type A behavior and irrational beliefs. **Psicologia teoria e Pesquisas**, v. 6, n.3, p. 309-23, set-dez. 1990.

KEINN, G.; TAL, S. The effects of Type A behavior and stress on the attribution of causality. **Personality and Individual Differences**, v. 38, p. 403-412, 2005.



