

Reportagem Especial

VIDA A DOIS

Corpo mostra sinais de crise

Conversar sobre os problemas é uma das principais dificuldades dos casais, segundo os especialistas. No entanto, quando eles não conversam, o corpo demonstra sinais de que há algo de errado na relação.

Segundo o casal de psicólogos João Oliveira e Beatriz Acampora, alguns sinais físicos podem revelar que o relacionamento está em crise. E quando esses sinais são percebidos é hora de ligar o alerta e conversar sobre o assunto para tentar resolver.

“Estabelecer contato visual e manter, por exemplo, é muito importante para dar ao outro segurança e tranquilidade numa relação. Desviar o olhar durante um diálogo pode ser um sinal ruim, de que está escondendo algo”, explicou João.

De acordo com ele, há muitos sinais que transmitem algum tipo de recado. No entanto, ressalta que é necessário ter técnica para identificar alguns.

Para o psicólogo especialista em relacionamentos Thiago de Almeida, os toques físicos são boas formas de demonstrar amor e avaliar se o relacionamento está bem.

“Demonstre fisicamente o seu sentimento por seu parceiro. Beije, abrace, toque, ande de mãos dadas, dê um abraço surpresa. O contato físico é um ótimo meio de despertar o desejo do casal, e fortalece o vínculo entre os dois.”

Para a psicóloga Aline Saramago, além do toque é preciso cultivar o amor. “Não cultivar o amor significa não se divertir junto. É importante regar o relacionamento com alegria, com interesses comuns e fazer essa reflexão a respeito dos fracassos e comemoração das vitórias do passado.”

Quando o problema é identificado, de acordo com a coach em relacionamento Edilaine Francescato, a melhor maneira de resolver é não discutir em momentos de exaltação. “Calma. Respire e escolha o melhor momento para con-



CUMPLICIDADE

KADIDJA FERNANDES/AT

Parceria em uma união de 46 anos

Os aposentados Robson Cardoso, 69, e Maria de Lurdes Machado Cardoso, 58, completam no próximo mês 40 anos de casados e 46 de relacionamento, cumplicidade e vários ensinamentos da vida a dois.

Segundo Robson, atritos fazem parte da rotina de qualquer casal. Mas eles, com amor e companheirismo, conseguiram escrever uma história feliz.

“Não é sempre flores, mas o que a

gente sempre fez foi conversar bastante, ser companheiro e parceiro. Acho que o segredo de tantos anos de casamento é essa parceria, a gente não faz nada, não compra nada sem que o outro saiba”, disse.

versar. Não agrida verbalmente o parceiro e evite falar o que vem à cabeça.”

De acordo com o psicólogo Julio César Silveira, a maneira de evitar ou resolver os problemas no relacionamento é amando e conversando com transparência.

“Conversando a gente geralmente se entende. Quando o diálogo é movido pelo amor, temos convicção do que é necessário para a saúde da relação.”

OS PRINCIPAIS PROBLEMAS

Falta de diálogo entre o casal

> A **COMUNICAÇÃO** é importante em qualquer relação, principalmente na amorosa. A falta de comunicação entre casais pode trazer muitas crises e desconforto. Só é possível saber o que o outro pensa em uma conversa. Não é necessário discutir a relação sempre. No entanto, um casal deve conversar sobre tudo. Conversando, pode-se entender o lado do outro e se colocar no lugar dele. Além disso, com diálogo, pode-se resolver os problemas.

> **NÃO TENHA SEGREDOS.** Sempre exponha o ponto de vista de maneira assertiva e discuta ações que possam melhorar a relação. Mostre por meio de palavras a importância do relacionamento. Nunca perca o interesse em manter diálogos diários e, o mais importante: seja sempre um bom ouvinte.

Interferência de terceiros

> A **INTERFERÊNCIA** das famílias e de

amigos no relacionamento traz muitos riscos. Às vezes, os filhos querem seguir as orientações dos pais e acabam não ouvindo ou não levando em consideração a opinião do parceiro. No relacionamento, principalmente no casamento, as decisões têm de ser tomadas entre o casal. Evite deixar que os familiares interfiram no relacionamento. Tenham confiança um no outro.

Problemas sexuais

> A **FALTA DE INTERESSE** ou diminuição da atividade sexual é um dos primeiros sinais que o casal consegue perceber de que há algo errado com a relação. A frequência regular de relações sexuais fortalece o vínculo de confiança e afetividade do casal. É preciso conversar, observar o que está causando o problema. Se preciso, procurar ajuda para tentar solucionar.

Fonte: Especialistas consultados.

ALGUNS SINAIS



Desvio no olhar

Um sinal de que o relacionamento não está bem é quando o casal não se olha nos olhos. Quando se está apaixonada, procura o brilho nos olhos do outro como forma de confirmação do seu sentimento. Não olhar nos olhos pode indicar que o parceiro está escondendo algo, principalmente se o olhar é direcionado para baixo e os ombros estão encolhidos.



Mãos escondidas

Mãos escondidas por baixo dos braços cruzados revela agressividade reprimida. É uma postura muito difícil de ser analisada, pois a mão está escondida. Caso a mão esteja fechada, é um indicio de que existe uma pulsão não solucionada. Quem faz isso está escondendo raiva ou irritação momentânea, com as mãos por baixo dos braços cruzados.



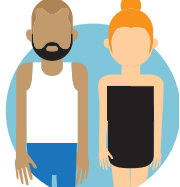
Pés para o lado oposto

Sempre observe os pés do outro. Eles são uma fonte inegotável de informações. Os pés apontam para a área de real interesse da pessoa. Ocorre que os pés e as mãos funcionam de modo muito automático e inconsciente. Se ele ou ela direcionar a ponta dos pés para a porta ou para o lado oposto onde você está, por exemplo, não é bom sinal.



Fotos sozinho

Se seu parceiro ou parceira prefere sair nas fotos sozinho ou ao lado de objetos, ou em locais turísticos sem a sua companhia, é um sinal ruim para a relação. Tirar fotos ao lado de objetos de valor é sinal de baixa autoestima e insegurança. Sair sozinho nas fotos revela que ele não está seguro na relação. Pior ainda é se ele pede para você tirar as fotos.



Sem dar as mãos

É sinal de falta de carinho. Pessoas que estão realmente envolvidas quase sempre andam de mãos dadas ou, pelo menos, mais próximas do que o normal. A forma como o casal dá as mãos pode revelar como está a vida sexual dos dois.

Fonte: Psicólogos João Oliveira e Beatriz Acampora.

OPINIÕES



“O dinheiro é a segunda maior causa de divórcios. Porém, as pessoas não dão tanta importância”

Daniel Nogueira, esp. em finanças

LEONE IGLESIAS - 20/1/18



“Quando há muita mágoa entre o casal, o divórcio pode se tornar mais difícil e demorado”

Carolina Brunoro, advogada

DIVULGAÇÃO



“As dificuldades que surgem na relação acontecem porque as pessoas não sabem se comunicar”

Thiago de Almeida, psicólogo

RODRIGO GAVINI - 28/06/18



“Em algumas situações e relações, o advogado pode apontar uma conciliação”

Flávio Fabiano, advogado de família