

Reportagem Especial

VIDA A DOIS

Perdão ajuda a manter uma boa relação

Especialistas reforçam a importância de perdoar as falhas para que o casal consiga sustentar uma convivência saudável

Entender que o parceiro não é perfeito, que as relações têm altos e baixos e que felicidade de conto de fadas não existe são os primeiros passos para salvar e prolongar relacionamentos, segundo especialistas.

De acordo com eles, perdoar imperfeições, tanto suas quanto do parceiro, é o que ajuda o casamento, e o namoro a seguir em frente. Mas, até mesmo esse perdão tem limites.

A especialista em inteligência emocional e escritora de livros sobre perdão e felicidade, Heloísa Capelas, disse que as pessoas têm uma grande dificuldade em estabelecer relacionamentos saudáveis porque têm grande dificuldade de perdoar.

“O que acontece é que entramos nas relações querendo encontrar amores perfeitos, ignorando o fato de que eles não existem. Se eu não sou perfeita, se sou feita de todo o meu bem e de todo o meu mal, a regra também se aplica ao outro. Logo, não teremos condições de estabelecer relações perfeitas da-

da a imperfeição que nos compõe.”

Ela ressalta que só quando é capaz de perdoar o outro pelas imperfeições, de compreender que ele não erra por mal, que não magoa por mal, é que se abre para construir uma relação saudável.

“Acreditamos que ele será capaz de agir como esperamos, de entregar o que queremos e, ainda, de perdoar as nossas falhas. Em suma, esperamos pelo amor incondicional e, sempre que não o recebemos, somos inundados por frustração e mágoa. Por isso, digo que a falta de perdão é o real problema dos relacionamentos.”

No entanto, a sexóloga expert em conquista e sedução Vanessa de Oliveira ressalta que deve haver um limite. “Quando se trata das imperfeições por nós consideradas inaceitáveis, então devemos perdoar unicamente se o outro está disposto a mudar.”

Ela ressalta ainda que é preciso refletir. “Se a conquista causa sofrimento e se não há reciprocidade, o que eu digo é: pare imediatamente! Seduzir, conquistar e jogar nos relacionamentos é válido quando é prazeroso”.

Segundo Vanessa, idealizar uma relação pode levar a uma vida monótona e tediosa. “Idealizar é apenas uma arrogância da nossa mente racional. Emoções não fazem script, não há roteiro pré-estabelecido e é como uma peça de improviso.”

SUPERAÇÃO

NATHÁLIA PEREIRA



Planos incompatíveis

Depois de uma briga, o casal Thiago Rodrigues, de 34 anos, e Adriene Nascimento Vieira, de 29 anos, achou que não havia mais nenhuma chance de continuar juntos.

“Depois dessa briga, procuramos ajuda e mudamos o nosso comportamento. Brigávamos muito porque queríamos coisas diferentes. Nossos planos eram incompatíveis”, relembra Adriene.

ACERVO PESSOAL

Apassionados

Quem conhece o casal Flávio Helmer Ferro, 45, e Luciana Rossetto, 45, com 20 anos de relacionamento, nem imagina que os dois apaixonados já tiveram de enfrentar uma grande crise no casamento, com briga até por causa de televisão.

Na época, Flávio saiu de casa e levou a televisão. “Hoje a gente acha graça, mas na época deu muita briga. Hoje sou muito mais apaixonado por ela”, contou ele.



FIDELIDADE

LEONE IGLESIAS/AT



Mudança após crise no casamento

O casal Delbra Borges, 43, e Jeanderson Sirylo, 38, está junto há 16 anos, mas só há quatro anos, segundo eles, é que começaram a viver bem e como casal de fato.

Delbra contou que a mudança no relacionamento veio depois de uma

grande crise causada por uma traição. Eles contaram que ficaram quatro meses separados. Foi quando pediram ajuda e se perdoaram.

“Eu achava que estava tudo bem e não percebi quando a gente se afastou e aconteceu a traição. A gente

brigou feio. Ficamos separados, mas depois buscamos ajuda para o nosso relacionamento. Hoje estamos felizes, e o conselho que dou é que os casais conversem sempre e entrem em acordo com tudo dentro do casamento”, disse Delbra.

Questionário avalia relacionamento

Brigas de casal, todo mundo tem, como diz o pagode do cantor Dilsinho. Mas, como saber se o relacionamento é o certo, se vai durar? Um psicólogo americano conseguiu responder a essa pergunta, elaborando um questionário com 15 perguntas.

O professor de Psicologia da Universidade Monmouth, nos Estados Unidos, Gary Lewandowski Júnior formulou uma lista de perguntas partindo de pesquisas científicas a respeito do comportamento e de relacionamentos.

O psicólogo se inspirou na Lista Keltner, que decide quais jogadores americanos de beisebol merecem estar no hall da fama do es-

DIVULGAÇÃO



CASAL UNIDO: carinho e diálogo

porte, por meio de conceitos objetivos e subjetivos.

Ele explica que responder as perguntas é uma forma de refletir sobre o relacionamento e questões que são fundamentais sobre ele.

De acordo com os conselheiros de casais Adriani e Mary Capeleti, não há receita para uma união duradoura, mas, quando entendem que a relação é prioridade, podem ser felizes.

“O casal precisa se respeitar, ter demonstrações de carinho e afeto, diálogo, cumplicidade, fidelidade e tempo de qualidade. Isso pode ser um bom começo de um casamento duradouro e feliz”, disse Mary.

PARA REFLETIR

As perguntas

A ideia é responder as perguntas com sim ou não. É preciso usar os instintos. Todas as perguntas foram formuladas partindo de pesquisas científicas a respeito do comportamento e de relacionamentos.

1 COMO O SEU PARCEIRO te torna uma pessoa melhor e como você faz o mesmo por ele?

2 VOCÊ E SEU PARCEIRO se sentem confortáveis para compartilhar sentimentos, contar um com o outro, ficar próximos e parar de se preocupar com a possibilidade de um término?

3 VOCÊ E SEU PARCEIRO aceitam um ao outro por quem são, sem tentar mudar o outro?

4 VOCÊS SE COMUNICAM de forma respeitosa quando discutem?

5 VOCÊS DIVIDEM as decisões, poder e influência no relacionamento?

6 SEU PARCEIRO é seu melhor amigo? E você, é o dele?

7 VOCÊS PENSAM mais em “nós” do que em “eu” e “você”?

8 VOCÊ E SEU PARCEIRO compartilham as senhas bancárias e redes sociais um com o outro?

9 VOCÊS VEEM um ao outro como boas pessoas?

10 SEUS AMIGOS e os amigos do seu parceiro acreditam que vocês têm um bom relacionamento e que vai durar?

11 O SEU RELACIONAMENTO está livre de maus sinais como traição, ciúmes e comportamento controlador?

12 VOCÊ E SEU PARCEIRO compartilham os mesmos valores políticos, religiosos, matrimoniais e parentais?

13 VOCÊS ESTÃO DISPOSTOS a sacrificar seus próprios desejos, necessidades e objetivos um pelo outro sem serem empecilhos?

14 VOCÊ E SEU PARCEIRO são maleáveis e emocionalmente estáveis?

15 VOCÊS são sexualmente compatíveis?

Resposta

> **DE ACORDO** com o psicólogo, o questionário não tem notas e desempenho, é um guia para o que realmente importa em relacionamentos. Por isso, quanto mais “sim” responder, melhor será a relação.

Fonte: Psicólogo Gary Lewandowski Júnior e pesquisa AT.