

5 Regras para a relação durar

escrito por Universo e Cultura



Para viver em harmonia, qualquer casal precisa, além de muito amor, de uma boa dose de dedicação. Anote dicas de especialistas no assunto para fortalecer o compromisso a dois e manter sua relação feliz e estável.

Texto • Paula Bianca de Oliveira / Triada.com.br

Para muitos, comprometimento é sinônimo de aprisionamento, de limitação, de perda da individualidade. Porém, em uma relação profunda, cooperativa e afetuosa, esta palavra ganha uma conotação bem mais leve e positiva e passa mesmo a ser algo natural e muito bem-vindo que só tende a aumentar o vínculo entre o casal.

“Sentir-se comprometido é o que denota a estabilidade de uma relação”, afirma Ailton Amélio, mestre e doutor em psicologia e professor de Relacionamento Amoroso dos cursos de graduação e pós-graduação do Instituto de Psicologia da USP. Para Ailton, o vínculo está longe de ser uma amarra na vida da pessoa quando esta tem ao seu lado um parceiro que “dá apoio, é compreensivo, assume o ponto de vista do outro e é aliado incondicional”.

A seguir, você acompanha algumas práticas sugeridas por Ailton Amélio e Mônica Martinez no livro Para viver um grande amor (Editora Gente) para fortalecer ainda mais o compromisso entre você e a pessoa amada.

Equilibrar paixão, intimidade e compromisso

Segundo o professor de psicologia Robert Sternberg, da

Universidade de Yale (EUA), esse é um dos maiores desafios do relacionamento amoroso. A falta desse equilíbrio é danoso: muita paixão, muita intimidade e pouco compromisso desembocam numa relação romântica e amistosa, na qual o casamento é sempre adiado; ao contrário, muito compromisso, pouca intimidade e pouca paixão não propiciam satisfação – são os casamentos por interesse ou um casamento em que o amor morreu, mas existem outras razões para continuarem juntos; muita paixão, pouca intimidade e pouco compromisso não garantem um relacionamento duradouro – são os amores por pessoas que se conhecem pouco e que, facilmente, podem se transformar em obsessão.

Dialogar

A conversação é um dos pilares fundamentais de uma relação saudável. É por meio dela que os acontecimentos que afetam o casal são compreendidos, validados e compartilhados. Existem estudiosos que colocam a comunicação como um instinto tão vital quanto o da sobrevivência. O fato é que ela influencia fortemente a criação da intimidade e das ligações afetivas com o parceiro. “Vários mecanismos de apego são disparados quando percebemos, por meio da comunicação, que o outro nos aceita e nos acha importantes”, explica Dr. Ailton. Conversas significativas apóiam, validam o parceiro, ampliam as informações e permitem momentos de auto-revelação. “Compartilhar com o parceiro o que se passa com você intimamente – suas motivações, projetos e preocupações – e em atividades onde ele não estava presente reaviva de forma prazerosa o relacionamento”, aconselha o psicólogo.

Confiar

A confiabilidade de uma pessoa é requisito para quase todos os tipos de relacionamento (profissional, amoroso ou em amizades). Ter alguém confiável na vida é uma espécie de seguro: mesmo que não o usemos, saber que ele existe nos dá tranquilidade e nos faz sentir bem. Para manter a confiança, vale tomar certas precauções, como evitar ativamente pessoas e

situações que possam ameaçar o comprometimento com o parceiro (ficar a sós com pessoas pelas quais existe uma certa atração física, por exemplo).

Ser companheiro

Mostre que seu parceiro pode recorrer a você sempre que precisar. Ligue, pergunte, se interesse por coisas que estão ocorrendo com ele. “Uma das principais formas de criar a sensação de compromisso com outra pessoa é incluí-la nos planos: onde passar o fim de ano, as férias, como construir uma casa ou simplesmente programar o final de semana. Isso habilita ao outra a fazer sacrifícios no presente em prol da relação no futuro. Obviamente, não basta falar. Tem de incluir ações, senão as promessas perdem a credibilidade”, orienta Dr. Ailton.

Valorizar a vida sexual

Há quem subestime a compatibilidade sexual. Porém, o sexo é um dos ingredientes essenciais da parceria amorosa e a satisfação nesse setor afeta todas as áreas do relacionamento. “Ainda hoje, na hora de escolher o parceiro, muita gente não dá a devida importância para o fato, confiando que a vida sexual vá se desenvolver posteriormente – o que é uma loteria, pois você corre o risco de se casar com uma esperança sexual que jamais se concretize”, afirma Dr. Ailton. Como acredita o psicólogo, decisivo para uma boa relação sexual não é o aprendizado de técnicas, mas o vínculo emocional: “a consideração entre os parceiros, o quanto eles se gostam, quanto respeitam seus ritmos, preenchem o ideal de parceiro um do outro e se entregam ao ato... Enfim, em vez de sexo centrado em sexo, o que funciona é o sexo centrado na pessoa”, conclui.