

Namorados para sempre

Recuperar alguns dos hábitos do início da relação pode ser a chave para **uma vida a dois mais feliz e duradoura.**

POR **MANUELA VASCONCELOS**
COLABORAÇÃO



DRA. CLÁUDIA MORAIS
Psicóloga clínica e terapeuta familiar



DR. LUÍS GONÇALVES
Psicólogo clínico, psicoterapeuta e diretor clínico da clínica Psinove



DRA. FILIPA JARDIM SILVA
Psicóloga clínica da Oficina de Psicologia



DR. FERNANDO MAGALHÃES
Psicólogo clínico no Centro Clínico e Educacional da Boavista



Quando namoramos, somos movidos pela emoção. «Não se espera pelo momento certo para mostrar o nosso amor. Sentimos e de imediato o transmitimos à outra pessoa, sem filtro. Esta fica ainda mais envolvida, segura e ligada a nós», descreve Luís Gonçalves, psicólogo e psicoterapeuta. Ao longo do tempo, ao amor não basta existir; é preciso que ele continue a ser alimentado, confirmado, o que nem sempre acontece. «Tal como numa longa viagem, em que necessitamos de ir confirmando que estamos a caminhar no sentido certo. O amor é precisamente essa viagem», explica Luís Gonçalves. Em mês de São Valentim, quatro psicólogos revelam aquilo que os namorados fazem e que todos os casais devem replicar para que nunca se esqueçam porque é que um dia decidiram ficar juntos para sempre.

«É fundamental que queiramos ter uma relação em vez de ter sempre razão»

CLÁUDIA MORAIS

* PENSE NO SEU PARCEIRO (MESMO QUANDO ELE NÃO ESTÁ)

No namoro, a pessoa amada não nos sai da cabeça: é difícil concentrarmo-nos no trabalho e tudo nos remete para ela. «É como se houvesse uma atitude de hipervigilância que faz com que prestemos atenção ao que sente – mesmo se não está connosco. Há uma vontade sistemática de agradar», indica Cláudia Morais, psicóloga clínica e terapeuta familiar. Se este cuidado rareia, a pessoa deixa de se sentir tão importante.

Faça assim

→ Preste atenção ao que o seu parceiro diz, ao que gosta e não gosta e surpreenda-o para lhe mostrar o quanto é especial para si.
→ Pense no último pedido que tenha ficado por realizar. «Pode ser algo aparentemente insignificante como pendurar um quadro. Concretize! Não o faça à espera de um aplauso ou de um elogio efusivo. É possível que, desta vez, ouça: “Finalmente! Já tinha perdido a esperança”. Lembre-se do que é importante para o seu amor e seja altruísta. O investimento será recompensado.»

* DIGA AQUILO QUE SENTE

«Os casais felizes tendem a expressar verbalmente mais vezes o que sentem

ANDAR DE MÃOS DADAS

→ Caminhar juntos, na rua e na vida, é sinónimo de união e cumplicidade. Para Filipa Jardim Silva, um bom exemplo «dos casais felizes está na sua relação companheira, pautada por respeito, admiração e cumplicidade, que se traduz tanto na forma próxima como caminham na rua como no modo seguro com que partilham os dias. Sempre que surge algum desacordo ou obstáculo, os casais felizes e companheiros, são mais capazes de perdoar, confiar e negociar.»

em relação ao outro, seja um elogio, uma declaração de amor ou de tristeza. Partilhar as emoções em tempo real potencia a cumplicidade do casal e a qualidade da comunicação, diminuindo os conflitos ou situações mal definidas», defende Filipa Jardim Silva, psicóloga clínica. Para tal, evite um erro comum dos casais: considerar «a vida a dois um ciclo fechado e a existência de amor um dado adquirido», alerta Luís Gonçalves.

Faça assim

→ Não poupe as palavras doces, sugere a psicóloga: «Inicie o dia com um "bom dia, amor", ao longo do dia partilhe um "tenho saudades", e termine com "boa noite, gosto muito de ti".
→ Comece as conversas por "sinto que...". «Isso faz com que o outro esteja mais disponível para a ouvir verdadeiramente», refere Filipa Jardim Silva.
→ Pequenos gestos também reforçam laços. «Se for sentido, mesmo que simples, terá um enorme impacto. Deixe recados, *post-its* com mensagens de amor em locais inesperados, dê-lhe a mão regularmente, diga o quanto gosta dele/a num jantar de amigos, peça ou dê-lhe um abraço», sugere Luís Gonçalves.

★ **SEJA SINCERA**

Comunicar de uma forma empática, assertiva, sincera e apoiante. Para o psicólogo clínico Fernando Magalhães, é o hábito a adquirir desde logo e a preservar. Com respeito e afeição, «os membros do casal compreendem as deixas emocionais que recebem e que dão, e corrigem os possíveis problemas, evitando chegar a ciclos negativos». Se isso não acontece, instala-se «a falta de diálogo, as críticas, censuras ou ataques. Cria-se um sentimento de desprezo e frieza que leva ao afastamento emocional», realça. Um diálogo construtivo é vital para superar obstáculos.

Faça assim

→ Face à azáfama do dia a dia, o casal deve «reservar tempo e espaço para estar junto e fazer pequenos balanços da



MEMÓRIAS A DOIS

Para melhorar a comunicação e o clima emocional da relação, «relembrem o período de namoro (os maiores medos, o primeiro filme que viram juntos)», sugere Fernando Magalhães, psicólogo clínico

«O namoro é uma possibilidade em aberto de conhecermos alguém que poderá ser uma pessoa com quem partilhar a vida. No casamento, existe um contrato ou compromisso que eleva a fasquia»

FERNANDO MAGALHÃES

relação, expressar o que sente, sugerindo o que gostariam de fazer diferente. Este tempo de escuta ativa torna-se crítico para que a relação cresça e se fortaleça», defende Filipa Jardim Silva.

→ «No dia a dia, tome consciência de momentos ou atitudes que desejava que fossem diferentes e proponha melhorias (por exemplo, “fala-me mais acerca do teu dia”, “gostava de fazer as compras contigo”», sugere o psicólogo, para aumentar a ligação emocional.

★ **OLHE NOS OLHOS**

Quando namoramos, os olhos dizem tudo. «Olhar é um comportamento não verbal extremamente poderoso e transmite, de forma natural e espontânea, os sentimentos. Se estamos tristes, o companheiro apercebe-se e tenta dar-nos o carinho de que precisamos. Se nos sentimos apaixonados, vamos sentir ainda mais intimidade, cumplicidade e partilha», afirma Luís Gonçalves. Numa relação duradoura, é comum o casal perder este hábito,

como se já tivesse visto tudo. Conclusão: há menos partilha de emoções, menos empatia.

Faça assim

→ Desenvolva a atenção plena no outro. «Aprenda a parar para olhar e ser olhado até redescobrir aquele mesmo olhar que, um dia, a levou a sentir que aquela pessoa era o amor da sua vida», sugere Luís Gonçalves.

★ **SURPREENDA O SEU AMOR**

No namoro, há tempo para estar juntos ou preparar surpresas que quebram a rotina e mantêm as emoções intensas. No casamento, o tempo escasseia e «com o nascimento de filhos, as oportunidades ficam ainda mais reduzidas. Isto é, mais do que muito tempo diário, precisamos de tempo de qualidade em que nos dedicamos à pessoa que amamos e com quem temos o nosso projeto de vida», afirma Luís Gonçalves.

MANTER O ROMANCE
«Relembra a história do vosso amor e demonstre o seu amor das formas que sabe que o seu companheiro adora», aconselha Luís Gonçalves, psicólogo e psicoterapeuta

PROGRAMAS A DOIS
«Passear, praticar desporto ou algum outro hobby permite ao casal ter tempo conjunto de qualidade, o que poderá revelar-se construtivo em fases de maior distanciamento ou crise», refere Filipa Jardim Silva, psicóloga clínica

Faça assim

→ Defina «momentos específicos da semana em que se dedicam, exclusivamente, um ao outro. Podem até incluir uma coisa nova e fora da rotina. Numa semana, fica um responsável pela surpresa e, na seguinte, será o outro. À medida que o tempo passa, cria-se um hábito e entusiasmo pela “surpresa da semana”, o que, no fundo, tem a função de aproximar os membros do casal e levá-los a partilhar momentos de felicidade e leveza na relação», aconselha Luís Gonçalves.

★ **CUIDE DA IMAGEM**

O aspeto físico é importante na equação do amor, refere Cláudia Morais, «a pessoa por quem nos apaixonamos pode não ser um deus grego ou uma top model aos olhos dos outros, mas é, muito provavelmente, alguém cujo físico nos atrai». Embora considere saudável sentir à vontade para assumir as imperfeições e aceitar que a pessoa de quem gostamos se mostre tal como é, a psicóloga sublinha que, «para alguns casais, a passagem do tempo equivale a desleixo com a imagem – ao ponto de colocar em risco a atração mútua e a admiração que um sente pelo outro». Quando um deixa de investir em si pode ser difícil para o outro falar sobre isso, sob risco de a pessoa se sentir “atacada”.

SOS DISCUSSÃO

Quando discutimos com a pessoa de quem gostamos, procuramos dizer-lhe: “Preciso de ti. Por favor, vem ao meu encontro”. Mas, às vezes, não é bem isso que ela ouve. Afinal, estamos a fazer queixas (acusações) e é possível que se sinta atacada.

★ **O que fazer**
→ Mantenha o contacto físico. É mais provável que uma discussão se mantenha num tom sereno se, apesar das divergências, formos capazes de tocar no corpo do outro. É como se, através desses gestos, estivéssemos a dizer: “Discuto contigo mas não deixo de te amar”.
→ Peça desculpa logo a seguir a um momento de exaltação (“Não devia ter dito isto. Desculpa.”).
→ Recorra ao humor e a brincadeiras que permitam rir a dois e diminuir os níveis de tensão.

FONTE: CLÁUDIA MORAIS, PSICÓLOGA CLÍNICA, TERAPEUTA FAMILIAR E AUTORA DO LIVRO OS 25 HÁBITOS DOS CASAIS FELIZES (MANUSCRITO)

Faça assim

→ Não tenha receio de falar, mostre uma postura construtiva e disponível para apoiar. «É fundamental que os membros do casal possam queixar-se, falando abertamente sobre aquilo de que precisam e encarando as mudanças necessárias como uma questão que possa ser gerida em equipa», defende a psicóloga. ✱

{ **VERBALIZE** }

DIGA AO SEU PARCEIRO O QUANTO O ADMIRA

«O cocktail hormonal associado à paixão torna quase impossível não reparar nas qualidades de quem gostamos. Verbalizamos a admiração com frequência e a pessoa sente-se segura do nosso afeto. Não é por acaso que é fácil ter a autoestima em alta. Há alguém que nos admira e que faz questão de dizê-lo», diz Cláudia Morais, psicóloga clínica e terapeuta familiar. No entanto, com o tempo (e a tréguas hormonal), este hábito tende a perder-se. Recupere-o.

★ **Exercício N.º 1:**

Para cultivar o respeito, a admiração e a intimidade, «sentimentos importantes, porque impedem de criar desprezo», como defende Fernando Magalhães, experimente «responder às questões “O que mais aprecio no meu parceiro?”; “O que mais admiro nesta pessoa?”. Faça uma lista com vários adjetivos que possam descrevê-la».

★ **Exercício N.º 2:**

→ «Identifique, todas as semanas, três coisas boas que o seu parceiro tenha feito. Podem não estar ligadas à relação (por exemplo, não faltou ao ginásio).
→ Depois reflita sobre o seu comportamento: Expressou, de forma clara (não bajuladora) o seu orgulho? Se não o fez na altura, faça-o. No início, pode sentir-se desconfortável, mas, com treino, aperceber-se-á do valor terapêutico destes elogios», diz a psicóloga Cláudia Morais.

