

## FELIZ NO CASAMENTO

Fonte : Revista Seleções

Data : Setembro de 1997

Autoras : Dianne Hales e Doris Wild Helmering

*Como vencer as dificuldades e ser feliz no casamento.*

Ele se esqueceu do aniversário dela. Ela se atrasou para o jantar com um cliente importante. Ele quebrou a perna uma semana antes da viagem dos sonhos do casal. Ela gastou a devolução do imposto em móveis de jardim sem consultá-lo.

Mais cedo ou mais tarde a pessoa que amamos nos decepciona. O marido não se mexe para instalar o ar-condicionado, apesar do calor escaldante. A esposa se esquece da lavagem a seco do terno dele. Se o comportamento não muda (por exemplo, um dos cônjuges continua gastando demais no cartão de crédito), ou a decepção é particularmente dolorosa (um deles revelou os maiores segredos do parceiro ao amigo), a mágoa pode ameaçar toda a relação.

No entanto, grande parte das decepções pode ser diminuída - e até apagada - , se o cônjuge fizer algo além de simplesmente se sentir mal ou ficar com raiva.

Eis aqui cinco sugestões de conselheiros matrimoniais para lidar com inevitáveis omissões e deslizos:

Vá além do momento

Certa mãe ocupada tinha o tempo exato para deixar a filha na creche e ir a um compromisso importante quando percebeu que o marido, que lhe emprestara o carro na véspera, deixara o tanque vazio. Ela passou rapidamente no posto de gasolina, porém se atrasou para a reunião. Naquela noite, reclamou do marido: “Como pode ser tão desligado?” Médico, ele se distraíra com a ligação de emergência de um paciente no telefone do carro, e nem observara o combustível. Quando a raiva passou, ela percebeu que se zangara não tanto com o que ele fizera, mas com o pensamento de que fora desinteressado.

“A maioria dos parceiros não age de má-fé”, diz a conselheira matrimonial Michaeleen Cradock. “Só estão cuidado das próprias necessidades imediatas.” Maridos e esposas que se esquecem de pegar o videocassete no conserto ou comem a última fatia do bolo de

chocolate não querem prejudicar o outro. Estão simplesmente atravessando momento de desatenção.

Da próxima vez que achar seu cônjuge omissivo, tente se colocar no lugar dele: o que está acontecendo em sua vida neste momento?

Provavelmente ele se esqueceu de que é parte de uma equação e que seu comportamento afeta duas pessoas.

### Lembre-se da grande imagem

Todos os dias, ao lavar a louça, a colunista de certo jornal via da janela uma bela árvore florida. “Adorava aquela árvore”, conta. “As folhas voavam como borboletas ao vento.” Quando o marido começou a podar os arbustos, pediu-lhe especialmente que não tocasse na árvore. Mas, ao voltar das compras, a árvore fora cortada. “Tive de corta-la”, disse o marido. “Ficou feia depois que a podei.”

Apesar da explicação, a mulher ficou furiosa. “Pensei: ‘Por que não cumpriu a palavra? Não sabia o quanto eu gostava da árvore?’”. Após martirizar-se e ao marido durante alguns dias, ela forçou-se a parar e pensar. “Percebi que estava deixando meus sentimentos negativos levarem a melhor sobre mim e meu casamento - e, se aquela era a pior coisa que meu marido já fizera, eu era uma esposa de sorte. Ele teve um instante de desatenção, que equilibrei com a vida inteira de consideração.”

Perspectiva é algo difícil de se manter no casamento porque não se tem o tempo nem a distância suficientes para deixar os maus sentimentos se dissiparem. A promessa quebrada de hoje se soma à retirada bancária não registrada de ontem. E camadas de sentimentos negativos vão sendo construídas.

Para evitar ser sufocado por mágoas antigas, não se esqueça da decepção recente - resolva-a logo quando acontecer - e resista à tentação de voltar ao passado. Se houver algo que o cônjuge possa fazer para que você se sinta melhor - leva-lo para jantar em comemoração ao aniversário de que ele ou ela se esqueceu, por exemplo, ou, no caso da colunista, plantar uma nova árvore - diga.

### Exercite suas opções

Às vezes, o que mais ajuda a resolver diferenças individuais é o senso de humor. Durante anos, o hábito de certa mulher de não fechar as portas exasperou o marido. “Eu levantava à noite para ir ao banheiro e - bam! - esbarrava na porta do armário aberta”, queixa-se ele. Depois de pedir que fechasse as portas, reclamar e enfurecer-se cada vez que ela se esquecia, ele desistiu de tentar muda-la. “É uma das

características que a faz ser quem e”, diz. Hoje ele ri e vai ao banheiro à noite com os braços estendidos.

John Gladfelter, psicólogo clínico, lembra: “Não devemos deixar que sentimentos negativos dominem nossa vida. Temos outras opções.”

### Busca de soluções

Em 20 anos de casamento, a secretária e o despachante discutiram sobre a divisão de tarefas em casa. Quando mudaram para uma casa maior, a esposa precisou de mais ajuda do marido. Então, concordaram que ela cozinharia e faria compras, enquanto ele aspiraria a casa nos fins de semana. “No início, ele cumpriu o trato, mas depois começou a esquivar-se”, queixa-se a esposa. “Conversamos. Ele reassumiu a função, porém voltou a se esquivar. Conversamos novamente.” O modelo se repetia e a esposa ficava cada vez mais ressentida. Muitos parceiros caem na armadilha de tentar resolver uma questão recorrente da mesma velha maneira. “Cada vez que não funciona, o problema piora”, explica a conselheira matrimonial Serra Bording-Jones. “A mulher pode acusar o marido de não ama-la porque ele não mantém a palavra. O Mario, achar que ela está tentando controla-lo e recusa-se a ceder. E ambos podem tornar-se sarcásticos ou cínicos.” Como uma bola de neve, o assunto cresce e fica potencialmente mais destrutivo.

Nessas situações, os dois precisam pensar num compromisso criativo que funcione para ambos. Aqui, o casal poderia permutar as tarefas, com a esposa aspirando e o marido fazendo compras. No entanto, escolheram outra opção: ele aspira a cada duas semanas, o que é mais do que gostaria, porém mais flexível”, conta ela. “Se ele se esquece, não declaro a Terceira Guerra Mundial. Além disso, está cumprindo o trato muito melhor agora.”

### Reacenda o romance

Após 20 anos servindo no mundo todo, freqüentemente sem a família, certo coronel da Marinha se reformou e começou a trabalhar como consultor. “Quando passei a ficar mais tempo em casa, apaixonei-me de novo por minha mulher”, revela. “Queria sair para jantar, viajar nos fins de semana, recuperar todo o tempo perdido. “Porém ela, que tinha a própria vida, estava ocupada com seu bufê e o trabalho voluntário. As queixas de que um dos parceiros é mais atencioso, romântico, carinhoso ou disponível como antes são comuns no casamento. Freqüentemente são as mulheres que, negligenciadas, sentem falta de pequenos gestos, como elogios ou buquês de flores, que mostram que

os maridos ainda se preocupam. Eles, também, podem ansiar por maior intimidade e romance. Homens acham natural o carinho de suas mulheres. Porém, quando ele desaparece, sentem falta, e querem-no de volta.

Por sugestão de um amigo, o coronel decidiu agradar à mulher, como fazia anos antes. À noite, quando ela chegava exausta, acendia a lareira e esperava-a na porta com um copo de vinho. Depois de verificar a agenda da esposa, planejou um fim de semana numa romântica pousada na praia, e enviou convite formal requisitando o prazer de sua presença. Os dois agora se descrevem como um “casal em lua de mel”. Mesmo nos casamentos duradouros, gestos carinhosos e românticos mantém a chama acesa. Elogie com frequência. Diga a ele o quanto sempre o admirou. Diga a ela que adora sua risada.

Se a vida está atribulada pela rotina doméstica e pelos filhos, estabeleça momentos só para os dois. Simples mensagem, como “penso sempre em você”, ou “queria estar com você agora” anima o dia de qualquer pessoa.

Com algum esforço, pequenas mágoas que inevitavelmente ocorrem no relacionamento podem ser postas de lado. Então, marido e mulher tem possibilidades de se voltar para os prazeres - e não para as decepções - que o casamento traz.