

# Seu casamento está em perigo?

EDWIN KIESTER JR. E  
SALLY VALENTE KIESTER

**C**ERTA NOITE, quando Linda Bunfield perguntou ao marido como fora o dia de trabalho, ele deu de ombros, resmungando que estava exausto. Era a segunda vez em poucos dias que Dennis se retraía assim.

Embora Linda soubesse que algo o perturbava, o marido se recusava a falar. Para ela, tratava-se de sinal de alerta de que o casamento precisava melhorar. No dia seguinte, inscreveu-se com Dennis num seminário para casais, no fim de semana. Dennis reconheceu, ali, que enfrentava dificuldades no trabalho, mas “não desejava sobrecarregar Linda com seus problemas”. O seminário convenceu-o da necessidade de compartilhar as preocupações, a fim de fortalecer o casamento.

“Costuma-se pensar que um ‘caso’, ou algo tão explosivo quanto, provoca o fim do casamento”, diz John Gottman, autor de *Por que casamentos prosperam ou fracassam?* “Na verdade, a maioria se desfaz gradualmente, deslizando entre reclamações, críticas, atitudes defensivas e retraimento, até o ponto em que se torna difícil a volta.”

Eis aqui alguns dos sinais mais co-

muns que podem servir de alerta para você fazer um balanço do casamento.

**1 Agendas separadas.** Linda Bunfield reconhece que Dennis e ela vinham mantendo agendas “dele” e “dela”. Cada um tinha numerosos compromissos, dos quais o outro era excluído, involuntariamente. Nestes tempos agitados, seguir caminhos independentes é lugar-comum. Mas pode ser também o alerta para a eventual separação. “Carreiras, filhos, passatempos, trabalho voluntário – tudo vem à frente da relação”, alerta a terapeuta Michele Weiner-Davis. A sugestão: uma agenda “nossa”, onde o parceiro esteja em primeiro lugar. Transforme em prioridade marcar datas para jantar fora, passear e ficar momentos juntos em casa.

**2 Imaginando o pior.** Nos primeiros dias do casamento, os dois imaginam apenas os melhores motivos para determinadas atitudes do companheiro. Veja, por exemplo, o marido recém-casado que chega tarde para o jantar.



*Provavelmente, ficou preso no trânsito, pensa a mulher, ou retido no trabalho. Ao chegar, não importa a hora, é recebido de braços abertos.*

Com o passar do tempo, no entanto, diante da mesma situação, à medida que o jantar vai esfriando e as crianças ficando com fome, ela se aborrece. *Poderia ter avisado, reclama. Não tem consideração por ninguém além dele mesmo.* Ou remói explicações menos agradáveis – quem sabe outra mulher ou uma parada no bar. “É mau sinal quando o parceiro não nos concede o benefício da dúvida”, explica Markman, co-autor de *Lutando por seu casamento*. Em relacionamentos sólidos, parceiros cedem espaço.

### **3 Acabaram-se aqueles beliscões.**

Quando Pat e Tom Sanders, de Palo Alto, Califórnia, caminham pela rua, amigos os observam perplexos. Embora casados há 33 anos, costumam ainda andar de mãos dadas.

Quando o relacionamento é recente, são constantes os contatos físicos. Mal conseguem passar pelo outro sem se tocarem carinhosamente. Mais tarde, porém, muitas vezes desaparece aquela intimidade despreocupada. “Eles não se beliscam mais”, diz Gottman. “Não trocam risinhos sobre brincadeiras que só eles entendem, nem gentilezas tais como: ‘Obrigado pelo maravilhoso jantar de ontem’.”

**4 Afastamento progressivo.** Um exercício durante o seminário apresentou perguntas aos casais. Por exemplo: “No trabalho, quem é o inimigo do seu companheiro?” e “Qual é o passatempo predileto de seu companheiro à noite?” Um marido ficou perplexo diante da pergunta “Quais são as preocupações e aflições de sua companheira?”

Existe perigo em potencial quando o parceiro não identifica mais o que agrada ou desagrada ao outro, nem re-





conhece as questões que provocam ansiedade no cônjuge.

*5* *Deixa pra Lá*  
**Dentes cerrados.** Certo marido de Seattle freqüentemente ligava a televisão após o jantar. No início do casamento, ela protestava. “Mas depois de algum tempo”, confessa, “eu trincava os dentes e me submetia. Entretanto, nunca me liberei da irritação.”

Markman esclarece: “Paz em demasia pode conduzir ao relacionamento distante, frio. A menos que os parceiros falem abertamente, resolvendo suas diferenças, e lutem por seu casamento, no final haverá explosão – ou abandono.”

*6*  
**Histórias tornam-se sarcásticas.** Alan conheceu Lyllian quando foi buscar a companheira de quarto dela para um encontro. Marge e Tom se conheceram quando ele e os colegas se reuniram para dar uma olhada nas novas professoras recém-chegadas à cidade. Os casais adoram contar suas histórias, em meio a risadas e afeto.

Mas em alguns, a risada desaparece e o tom cômico dá lugar ao sarcasmo: “Ela me fisionou numa armadilha – foi assim que aconteceu”, ou “Ele me perseguiu por tanto tempo que cedi, vencida pelo cansaço”. Este é um alerta que não pode ser ignorado. Na verdade, alguns pesquisadores do assunto afirmam poder identificar os casais que estariam a caminho da separação simplesmente pela observação de reações a perguntas do tipo: “Como foi que vocês acabaram se casando?”

seu painel conjugal, eis o que aconselham os especialistas:

*Soluções*  
**1 Fale com delicadeza.** Não provoque. Expresse preocupação de maneira calma, educada e respeitosa. Certo casal que participou de um seminário de Gottman acabara de ter o segundo filho. A mulher amamentava o recém-nascido na cama, com a outra criança deitada entre eles, e o marido subitamente percebeu que dois corpos o separavam da esposa. Sentindo que havia algo errado, ela perguntou:

– Qual é o problema, John?

– Oh, estava somente com pena de mim mesmo – respondeu.

“Foi uma resposta maravilhosa”, revela Gottman. “Sem retraimento ou reclamação, fez a mulher compreender que se sentia negligenciado.”

*2*  
**Não adie.** Ao perceber que a situação está fora dos trilhos, desabafe: “Não estou gostando do rumo que nosso casamento vem tomando nos últimos tempos. Podemos conversar a respeito?” Casais felizes não deixam passar mais de uns poucos dias para buscar a solução.

*3*  
**Faça uma “culpactomia”.** “Elimine a culpa da discussão”, aconselha Gottman. “Diga: ‘Isto me incomoda. O que podemos fazer a respeito?’, e não: ‘Idiota! Por que você age assim?’”

*4*  
**Seja flexível.** Casais inteligentes buscam maneiras de aliviar tensões antes que a escalada fuja do controle. Para tal, pequenas concessões fazem enorme diferença.

SE UM SINAL de perigo aparecer em