

AMOR (OU QUASE ISSO)

# VOCÊ VAI ESCOLHER O HOMEM DOS SEUS SONHOS

NAMORAR OU CASAR COM QUEM A FAZ FELIZ É UMA DAS POUCAS COISAS DA VIDA QUE ESTÃO TOTALMENTE SOB SEU CONTROLE. MAS PARA ELEGER "O" HOMEM PARA SE RELACIONAR É PRECISO ENXERGAR NELE AS CARACTERÍSTICAS QUE CONSIDERA IMPORTANTES E BATER O PÉ QUANDO ELE SÓ PARECE SER MAS NÃO É

MARINA OLIVEIRA





FOTO NICK ONIKIN

## A EXPECTATIVA DE VIDA DA BRASILEIRA É DE 74,9 ANOS.

Esse dado foi divulgado pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) em 2014. Com esse número, vamos propor um cálculo: subtraia a sua idade de 75. O resultado são os anos que você passará ao lado do homem que escolheu. Sentiu a resposta? Esse é o ponto. Muitas coisas acontecem na vida por pura sorte: encontrar uma passagem barata para ir a Nova York, achar um lugar para sentar no ônibus no horário de pico, conseguir encaixe de última hora naquela dermatologista super-recomendada... Mas se relacionar com o cara perfeito pra você, definitivamente, não é obra do destino. É livre-arbítrio. Em uma sociedade que tende a achar que quem encontra um homem ou mulher incrível tirou a sorte grande, é difícil ser racional quando se trata de amor. Só que não dá para decidir com quem você vai dividir a vida seguindo apenas o coração. Há muitos fatores a serem ponderados. Não vamos mentir: fácil não é. Afinal, geralmente nos tornamos boas naquilo que praticamos incansavelmente. Mas quem tem tempo para entrar e sair de relações sérias antes de tomar a grande decisão? Com os pés no chão, montamos um passo a passo que vai ajudá-la a descobrir o que você quer em um parceiro, reconhecer essas características nele e, se necessário, ganhar força pra partir pra outra. Ou melhor, outro!

### PASSO 1:

## VAMOS ESTABELEECER METAS, SIM!

Selecionar bem a pessoa que estará ao seu lado em jantares de família e férias, que vai ouvi-la reclamar do chefe e, talvez, levantar à noite para trocar a fralda do filho passa por autoestima e autoconhecimento. Você, de fato, sabe o que quer em um homem? E se lembra disso quando sai com alguém? “Há mulheres que se preocupam mais em agradar, em ser admiradas. do que em perceber as características do homem ao lado”, afirma a psicóloga Heloisa Fleury, supervisora do Programa de Estudos em Sexualidade do Instituto de Psiquiatria da USP. Um estudo divulgado no *Jornal de Recursos Humanos* da Universidade de Wisconsin, nos Estados Unidos, avaliou casais em um speed dating (encontro organizado em que cada participante conversa por um tempo cronometrado com pretendentes). A conclusão foi que a maioria das pessoas tinha preferências predefinidas sobre os candidatos, mas acabavam escolhendo de acordo com as oportunidades. É assim: você quer um homem 50% (que divide conquistas e responsabilidades), mas, como só tem saído com os que se acham o máximo por “ajudar” a mulher nas tarefas domésticas, abriu mão desse atributo. Apenas não, migs! Idealizar menos o homem da sua vida é ok, mas não dá pra nivelar por baixo. Se você só tem saído com os homens errados, é hora de mudar a estratégia.

### PASSO 2:

## OBSERVAÇÃO É TUDO!

Aquela história de que as máscaras caem quando a paixão diminui é para amadores. A terapeuta de casal Estela Noronha, de São Paulo, explica que enxergamos no outro o que queremos. “A pessoa não mostra o que realmente é depois de um tempo. É você que desbloqueia o que a cegava”, diz. Sabendo disso, mantenha o radar ligado mesmo no começo. Alguns sinais apontam, por exemplo, se ele é fofo de fato e dividiria as responsabilidades da vida a dois. Ele não pode ser gentil só com você, mas com todos que o cercam, caso contrário indica que só quer conquistar a sua confiança. Se depois de um jantar a dois em casa você sugere que ele lave a louça e ele vai, mas expressa que faz o sacrifício por você, sinal vermelho! É provável que no dia a dia tenha que implorar para ele executar tarefas domésticas. Lembre-se: somos o que fazemos quando não levamos vantagem naquilo. O discurso “Eu fiz no passado porque a pessoa mereceu” também pede atenção. Ele pode repetir o mesmo comportamento revoltante com você se achar que merece. Muitos caras machistas se escondem atrás de piadas sobre mulheres. Um modo de observar é prestar atenção em como ele fala das colegas de trabalho. Ele é respeitoso e elogia o profissionalismo de algumas delas ou julga que são todas incompetentes, cobras e estão em permanente estado de TPM? Fique ligada!

**NÃO DÁ PARA DECIDIR COM QUEM VOCÊ VAI DIVIDIR A VIDA SEGUINDO APENAS O CORAÇÃO**

### PASSO 3:

## NINGUÉM NASCE PRONTO

Talvez ele não tenha algumas características que você considera importantes, mas pode adquirir. Uma boa inspiração — como estar apaixonado — ajuda, mas não faz milagre. É fundamental entender que ninguém muda a essência e a estrutura da personalidade. Uma pessoa metódica jamais será desencanada. Mas comportamentos podem ser alterados, sem perder as características individuais, para se ajustar às necessidades do outro e do relacionamento. Por exemplo, ele sempre morou sozinho e agora que estão dividindo uma casa está com dificuldade de ceder às suas vontades. Compreensível. Se após uma conversa você perceber que ele está se esforçando para mudar, ponto pra ele! “Às vezes, é apenas um novo papel que ele ainda não desenvolveu”, diz Heloisa. Cabe aqui também avaliar se você não está com expectativas irreais sobre ele, por exemplo, esperando grandes gestos e declarações de amor, quando ele faz o tipo de homem que demonstra o sentimento no dia a dia. Relacionamentos saudáveis são aqueles em que o casal possui valores e objetivos semelhantes, mesmo sendo indivíduos diferentes. “Eles vislumbram o mesmo horizonte, mas talvez usem ferramentas diferentes para chegar ao mesmo lugar”, diz Estela Noronha.

### PASSO 4:

## RESPIRA FUNDO E VAI!

Há quem diga que o amor supera todas as barreiras, mas não é verdade. Só o sentimento não segura uma relação. Por isso, ao se dar conta de que o homem ao seu lado não tem (nem conseguirá adquirir) características que considera fundamentais, é preciso pensar em você. “Se mantiver a relação, mesmo inconformada, a frustração será enorme. Mas se conformar com o par pode ser ainda pior. Porque não vai nem perceber que a própria vontade de avançar na vida foi contaminada”, diz o psicólogo Frederico Mattos, autor de *Relacionamento para Leigos* (Alta Books). Às vezes, é difícil terminar um relacionamento mais por orgulho de perceber um suposto fracasso do que por medo de sofrer. A verdade é que nunca há um bom momento para romper, mas, quanto mais o tempo passa, mais as forças e a autoestima diminuem. Por isso, encare o drama de uma vez! “Imaginar que esperar o sentimento diminuir ajudaria a tomar a decisão é uma ingenuidade, pois, sem sentimento, a vitalidade toda vai embora e você paralisa”, diz Frederico. A hora certa é aquela em que consegue admitir o problema e, segura de si, sai em busca de um novo relacionamento. É a sua felicidade que está em jogo, lembra? ★

## NÃO COMETA ESTES ERROS AO ESCOLHER ALGUÉM. COSMO ADVERTE:

*TU TE TORNAS ETERNAMENTE RESPONSÁVEL PELA VIDA AMOROSA QUE CATIVAS*

**SÓ PENSAR NO ROMANCE.** Pessoas extremamente românticas têm dificuldade para perceber que, mesmo namorando, são mais infelizes do que quando eram solteiras. Isso porque os mantras “Eu o amo, e é isso que importa” ou ainda “Ele entrou na minha vida por uma razão” não saem da cabeça. Lembre-se: só amar não basta. você precisa se sentir realizada com aquela pessoa.

**TER MEDO.** De ser a solteirona do grupo, de só casar depois dos 30 anos, de ter que congelar os óvulos para engravidar depois, de ter que ouvir para sempre o questionamento da família sobre a sua vida amorosa... Entenda: o único medo que você pode se permitir ter é o de passar o resto da vida com a pessoa errada.

**SE DEIXAR INFLUENCIAR PELOS OUTROS.** Ficar com alguém que não a trata bem e nem a faz se sentir a mulher mais amada do mundo só porque a sua família ou os amigos aprovam é um triste exemplo desse erro. Por que mesmo você namoraria um homem que parece incrível aos olhos dos outros mas que a faz se sentir péssima?

**GOSTAR DO QUE ELE REPRESENTA, E NÃO DO QUE ELE É.** O boy tem um emprego incrível, é supercobiçado pelas mulheres e o genro que a sua mãe pediu aos céus. É um homem troféu, que fatalmente perderá importância na sua vida, assim que todas essas atribuições não fizerem mais sentido para você.