

AMOR (OU QUASE ISSO) VIDA DE CASADA

MUDANDO DE ASSUN





TO, CÊ TÁ TÃO BONITO

NEM TODO IMPASSE PRECISA SER
RESOLVIDO COM UMA LOONGA
CONVERSA OU, PIOR, BRIGA. HÁ FORMAS
PRÁTICAS DE SOLUCIONAR PROBLEMAS
NA VIDA A DOIS E POUPAR SALIVA
PARA MOMENTOS MAIS PRAZEROSOS

MARINA OLIVEIRA

Todo relacionamento é um contrato entre duas pessoas que resolvem compartilhar a vida. Mas, assim como rola com seu plano de celular, esse contrato se desatualiza com o tempo. E dessa conversa, ao contrário do atendente de telemarketing da empresa de telefonia, não dá para fugir. Discutir a relação nada mais é do que fazer ajustes nas cláusulas desse acordo. O problema é que, quando feita em excesso, a DR perde o efeito de papo sério e só desmotivava. “Não dá só para mostrar os erros em vez de reconhecer o que há de bom no relacionamento”, diz a psicóloga Bianca Marciano de Gois Ferreira, de São Paulo. Algumas situações comuns na vida de um casal podem ser resolvidas com praticidade e bom humor — afinal, a luz do banheiro sempre acesa e uma máquina por algo desrespeitoso que ele disse não podem ter o mesmo peso na balança.

NÃO VALE A DR...

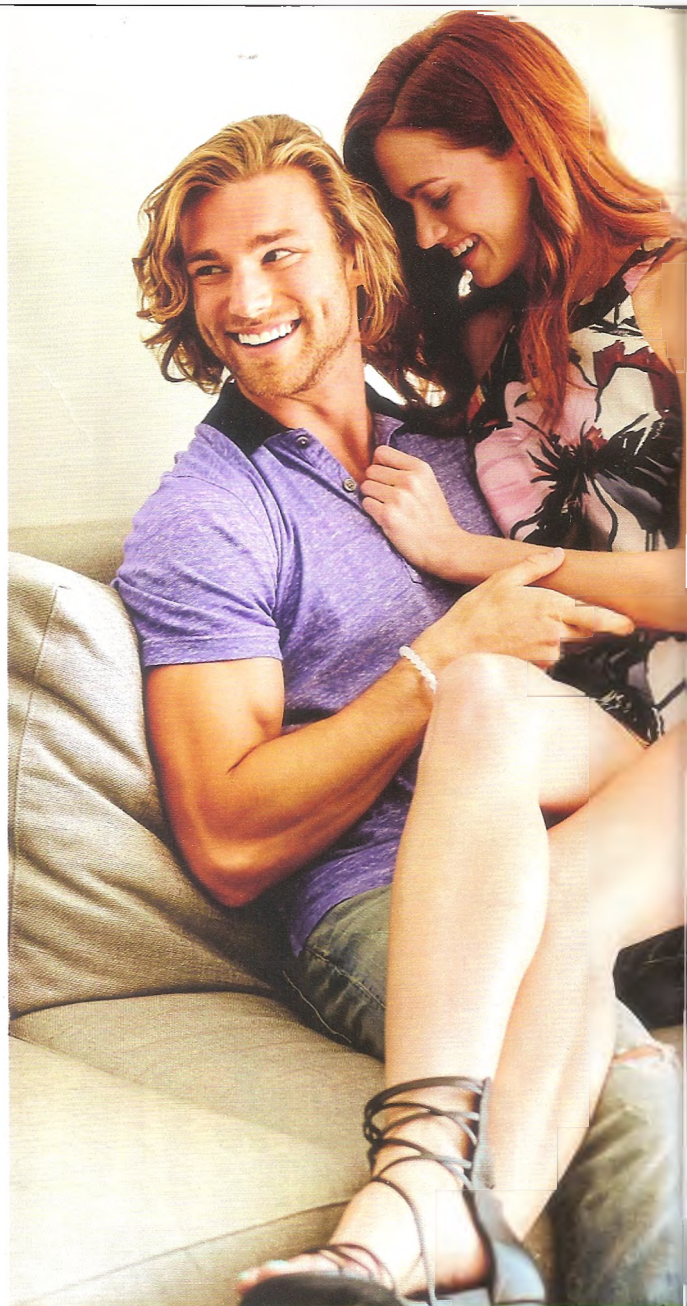
...PARA ESCOLHER O DESTINO DAS PRÓXIMAS FÉRIAS

Um de vocês passa o ano inteiro sonhando com as férias para descansar. O lugar ideal é um resort all inclusive, onde nem pra comer é preciso se mexer. Ou uma pousadinha em

uma praia paradisíaca, com uma rede pra deitar e um mar bem de frente. Já o outro quer compensar o ano de trabalho em 30 dias: fazer um mochilão e conhecer quatro ou cinco países em uma viagem só. É o ócio completo versus a vida louca. Uma solução é encontrar um destino em que é possível descansar durante o dia, mas também fazer trilhas e conhecer novas áreas. E à noite há agito. Outra ideia é revezar destinos anualmente. Quem cede um ano terá seus desejos realizados nas férias seguintes. Melhor ainda se conseguirem quebrar as férias. Assim, 15 dias por ano, os dois vivem as férias dos sonhos.

...QUANDO ELE NÃO ATENDE O CELULAR

Você quer muito contar uma boa notícia para o gato ou só perguntar o que vão comer à noite e... Caixa postal! São poucas as vezes em que você liga e não precisa esperar alguns minutos (ou horas) até que ele retorne a ligação. Acontece. E não precisa de DR. Lembre-se das vezes em que ele te ligou e você não ouviu porque o celular estava na bolsa, na função vibratória. Ou quando ativou o modo “não perturbe” para focar no trabalho e se esqueceu de desativar ao fim do expediente. “Só seria motivo de levantar uma discussão se percebesse que ele tem se mostrado desinteressado da relação em outros momentos”, afirma a psicóloga Heloisa Fleury,



SENTA QUE LÁ VEM A HISTÓRIA

Sim, às vezes tem mesmo que discutir a relação. Quando um não percebe a necessidade do outro ou vocês têm de decidir um acontecimento importante na vida a dois. Veja exemplos que valem o #PapoSério:

► Como gastar o dinheiro que estão investindo: em uma festa de casamento ou no apartamento novo?

► Uma ligação inesperada do ex, que abalou a confiança do seu parceiro.

► Quando é o momento certo para conhecer a família dele ou a sua?



supervisora do Programa de Estudos em Sexualidade do Instituto de Psiquiatria da Universidade de São Paulo. Se não é esse o problema, e nos outros momentos a dois ele é só amor e atenção, a saída é perceber que ele nem sempre estará disponível. É, amiga, o cara também tem vida. Então, aja por conta própria. Ligue para sua melhor amiga, sua mãe ou seu pai para contar a boa notícia e resolva o que vão jantar sozinha.

...SE UM É MUITO BAGUNCEIRO

Você deixa seus sapatos espalhados na sala, enquanto ele guarda cada roupa logo após usá-la. Ou ele quer arrumar a cozinha depois da refeição e você acumula a louça na pia até não conseguir mais abrir a torneira. No namoro, essas atitudes até rendem piadas, mas, ao morar junto, o cômodo pode virar trágico. Antes que isso aconteça, estabeleçam uma lista de comportamentos intoleráveis. Por exemplo, roupa íntima suja no chão do banheiro não rola, nem guardar na caixa de pizza um pedaço mordido. O resto dá pra lidar com tolerância. “Se ele deixa a toalha molhada na cama, mas leva o lixo para fora todos os dias, lava a louça e ainda grava o seu programa de TV favorito, não custa pegar a toalha e pendurar sem reclamar”, diz a psicóloga Lidia Dobrianskyj Weber, da Universidade Federal do Paraná. É tudo uma questão de equilíbrio.

...QUANDO UM QUER O SOFÁ E O OUTRO BALADA

É sexta à noite e você não vê a hora de chegar em casa, abrir um bom vinho e passar a noite no sofá vendo *Jessica Jones*. Já ele está desde o fim do dia combinando o bar com os amigos ou o encontro de casais no pub de que a galera gosta. Desde que esse impasse não aconteça toda semana, tudo bem fazer programas separados. Hoje você está exausta? Fica em casa e libera o cara para encontrar os amigos. Na outra semana, propõe a ele um jantar só os dois, preparado na cozinha de vocês. Quando mais uma semana passar, vale o esforço para acompanhá-lo no programa com os amigos — e sem cara feia ou bocejos antes das 23 horas, ok? É uma parceria, e os dois devem ceder naturalmente, sem que seja necessário sentar para conversar sobre isso toda vez.

...QUANDO UM ESTÁ SOBRECARRREGADO NAS TAREFAS DOMÉSTICAS

Só um faz as compras do mercado, coloca a comida para o cachorro e leva as camisas para a lavanderia. Mas já pensou que talvez o outro não faça porque existe quem sempre faz tudo? A saída para ninguém ser sobrecarregado é montar um quadro de tarefas. Decidam aquilo que é chato para um e razoável para o outro e dividam igualmente todos os deveres. Com a planilha

pronta, fixe na geladeira. “Frases como ‘Mas eu pensei que você faria’, ‘Ah, nem lembrei’, ‘Achei que era tarefa sua’, ‘Não, isso não ficou claro’ perdem a força diante do combinado previamente”, diz a terapeuta de casais Estela Noronha, de São Paulo. Se ainda assim um dos dois não cumprir o acordo, aí, sim, é hora da DR. Mas lembre-se de que um pouco de objetividade não dói. Em vez de dizer “Você se esqueceu de levar o lixo e não faz nada do que eu peço...”, coloque o boy em frente à lixeira e diga “Leve o lixo para fora, por favor”.

...QUANDO ELE NÃO LARGA O CELULAR

No meio do filme, durante o jantar ou na mesa do bar, lá está o cara com o olhar na tela do smartphone. A boa e má notícia é que ele não é o único. Há 280 milhões de pessoas no mundo que abrem seus apps do celular mais de 61 vezes por dia, garante um estudo feito em 2015 pela Flurry, consultoria do Yahoo. É, esse aparelhinho pode ser bem viciante. Na maior parte do tempo, a pessoa está fazendo algo que não exige urgência alguma pelo simples hábito de mexer no celular. Se esse for o caso, você pode quebrar o ciclo com leveza. Quando o boy estiver focado na telinha, envie um WhatsApp pra ele: “Larga esse telefone e me dá um beijo, vai!” Sim, o bom humor segue sendo o maior segredo para evitar brigas desnecessárias. :) ★

► **A combinação sobre ter ou não filhos.**

► **Você pensa em morar fora ou procurar vagas de trabalho em outro estado.**

► **Você está muito magoada com algo que ele disse ou fez. E sabe que esse sentimento não vai passar tão cedo.**