



Dicas para casais construírem um relacionamento harmonioso:

1) Aprenda a escutar

Bons ouvintes, geralmente, também são ouvidos. Agindo assim, você fornecerá o modelo para que o parceiro também aprenda a escutá-lo.

2) Respire antes de falar ou fazer algo que vai se arrepender depois

Respire fundo e lentamente sempre que pensar em agir no calor da emoção. Isso aumentará a oxigenação do seu cérebro, lhe acalmará e aumentará as chances de agir de forma equilibrada e eficiente.

3) Compartilhe tudo!

Nada de individualismo na relação a dois. Aprenda a compartilhar emoções, conversas, situações do dia-a-dia, contas, problemas, amigos, filhos (...). A parceria é a base da relação a dois.

4) Romance de novela é fictício

Não caia na armadilha de idealizar um príncipe encantado ou uma mulher perfeita (a “Mulher Invisível”, representada pela Luana Piovani). Relacionamentos reais são construídos por pessoas reais, portanto, terão sempre pontos positivos (que devem ser valorizados) e negativos (que devem ser manejados).

5) Evite a rotina

Invista em seu relacionamento! Seja criativo! Planeje sempre programas diferentes: cinemas, teatros, festas, viagens, motéis, jantares a dois (...).

6) Elogie!

Aprenda a elogiar o que o outro tem de bom. Continue dizendo que ela fica linda naquele vestido preto. Diga a ele o quanto gosta quando ele a escuta.

7) Amor é diferente de paixão

Muitos casais chegam à terapia reclamando que a relação não é mais “como antigamente”. Claro que não! Quando iniciamos uma relação, tudo é novo! Parece que necessitamos do outro 24h ao nosso lado. Parecemos enlouquecidos, “dependentes químicos” do outro. Como cegos, só enxergamos as qualidades de nosso parceiro. Isso se chama PAIXÃO. Com o tempo, começamos a ver também os pontos fracos do companheiro. E, nesse momento, a relação pode acabar ou continuar. Se ela continuar, isso significa que achamos mais relevantes as qualidades do que as fragilidades do nosso companheiro. Então, a relação se torna mais madura, equilibrada. A vontade de estar junto continua,

mas ela é mais racional, baseada, principalmente, em companheirismo. Isso é AMOR.

Dra. Arianne de Sá Barbosa - Psicóloga (CRP 07/15985) - Terapeuta Cognitivo Comportamental- Mestre em Psicologia pela UFRGS