

FICHA TÉCNICA

www.manuscrito.pt
facebook.com/manuscritoeditora

© 2015

Direitos reservados para Letras & Diálogos,
uma empresa Editorial Presença
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 BARCARENA

Título original: *Os 25 Hábitos dos Casais Felizes*

Autora: *Cláudia Morais*

Copyright © Cláudia Morais, 2015

Copyright © Letras & Diálogos, 2015

Capa: *C&P Design*

Ilustrações: *Henrique Monteiro*

Fotografia da autora: Direitos Reservados

Composição, impressão e acabamento: *Multitipo — Artes Gráficas, Lda.*

ISBN: 978-989-8818-10-2

Depósito legal n.º 397 049/15

1.ª edição, Lisboa, setembro, 2015

ÍNDICE

Introdução	13
I	19
O fã número 1	19
HÁBITO N.º 1:	23
Apoiam-se mutuamente na concretização dos sonhos	23
HÁBITO N.º 2:	27
Incentivam-se em momentos de dúvida	27
HÁBITO N.º 3:	31
Elogiam-se em público	31
HÁBITO N.º 4:	37
Treinam o otimismo	37
HÁBITO N.º 5:	40
Queixam-se nas alturas de aparente desconexão	40
II	45
Atração física	45
HÁBITO N.º 6:	48
Dizem com frequência «Gosto de ti»	48
HÁBITO N.º 7:	51
Reconhecem a importância do toque	51
HÁBITO N.º 8:	55
Cuidam de si fisicamente (e incentivam-se mutuamente a fazê-lo)	55

HÁBITO N.º 9:	60
Conversam sobre o que não os atrai	60
HÁBITO N.º 10:	66
Tomam a iniciativa de agradar	66
HÁBITO N.º 11:	69
Têm uma vida sexual ativa	69
III	91
Amar é prestar (muita) atenção	91
HÁBITO N.º 12:	93
Perguntam «Como foi o teu dia?»	93
HÁBITO N.º 13:	105
Lembram-se de que são um casal mesmo quando não estão juntos	105
HÁBITO N.º 14:	112
Conhecem-se bem	112
IV	127
Discussões	127
HÁBITO N.º 15:	129
Zangam-se	129
HÁBITO N.º 16:	136
Têm cuidado com os «venenos» da comunicação	136
HÁBITO N.º 17:	149
Dizem o que precisam	149
HÁBITO N.º 18:	158
Riem dos disparates	158
V	165
Eu e tu construímos um «nós»	165

HÁBITO N.º 19:	166
Valorizam o «eu», o «tu» e o «nós» ($1 + 1 = 3$)	166
HÁBITO N.º 20:	173
Valorizam os rituais	173
HÁBITO N.º 21:	183
Constroem ligações saudáveis com a família alargada	183
HÁBITO N.º 22:	195
Falam no que é «nosso»	195
HÁBITO N.º 23:	203
Preocupam-se (mutuamente) com a saúde	203
HÁBITO N.º 24:	211
São cúmplices na educação dos filhos	211
HÁBITO N.º 25:	225
Não tomam a relação como garantida	225
Epílogo	235
Bibliografia	237

INTRODUÇÃO

Uma história de amor «à séria», daquelas que nos fazem ter a certeza de que é ao lado daquela pessoa que queremos passar o resto da vida. Um amor capaz de resistir às adversidades. Um companheiro que seja, ao mesmo tempo, o amante, o melhor amigo e às vezes até o psicólogo de serviço. Uma pessoa que esteja «lá» para nós, aconteça o que acontecer.

É isto que a generalidade das pessoas procura. É isto que mais claramente contribui para que nos sintamos felizes. Não é o Euromilhões (alguns euromilionários estão, ao fim de poucos meses, tão ou mais infelizes do que eram antes de enriquecerem). Não são os títulos académicos. Não são as férias nas Caraíbas. Claro que é fantástico ter objetivos de vida para além do amor romântico. E é evidentemente muito bom podermos lutar por esses sonhos. Mas independentemente daquilo que nos diferencia, independentemente dos objetivos de vida de cada um, há muito mais que nos liga enquanto seres humanos:

*Fomos «feitos» para amar e ser amados.
Precisamos disso para sermos realmente felizes.*

O casamento — ou uma relação de compromisso — não é só uma questão de «pressão social» ou um meio para que continuemos a procriar. É uma necessidade biológica.

A necessidade de nos sentirmos amparados. A certeza de que, apesar de todos os nossos defeitos e limitações, haja alguém que está sempre ali, ao nosso lado. Sentimo-nos mais fortes, mais confiantes, mais capazes, como se o mundo se transformasse num lugar muito mais bonito e como se os obstáculos fossem mais facilmente ultrapassáveis «só» porque temos a certeza de que somos amados. Quem é que nunca experimentou uma sensação de euforia depois de se apaixonar? Quem é que nunca sentiu que um problema sério é mais fácil de gerir quando a pessoa mais importante da nossa vida está ao nosso lado? Quem é que nunca desejou que uma ligação que nos faz sentir especiais pudesse durar para sempre?

Algumas pessoas dirão que a paixão é passageira e que o amor pode transformar-se numa imensa monotonia. Como é que é possível sentirmo-nos ligados à mesma pessoa durante décadas? Como é que é possível que nos sintamos atraídos por ela à medida que o tempo passa? Seremos, afinal, tendencialmente poligâmicos? Será que o amor é muito bom mas tem prazo de validade? A ideia de que o ser humano não é naturalmente monogâmico é só um mito que dá jeito a algumas pessoas. Afinal, a ciência mostra que as pessoas que são felizes no casamento têm mais e melhor sexo do que as pessoas solteiras ou do que aquelas que traem. Mais: os estudos nesta área mostram que as pessoas mais felizes no casamento apresentam níveis de bem-estar físico e emocional superiores aos do resto da população.

O problema é que nem todas as relações evoluem da mesma maneira, e se é verdade que há casais que se sentem muito felizes com a escolha de estarem juntos, há outros para quem o casamento se transforma num inferno. Sim, a pessoa que mais amamos na vida, aquela em quem apostamos todas as nossas fichas, tem o poder de nos magoar como nenhuma outra. E quando as coisas começam a correr mal na relação

amorosa, aquela que no princípio nos elevava a autoestima e nos trazia a sensação de que nada nos poderia derrubar, pode ser a maior fonte de tensão. Quando tudo corre mal no amor, quando nos sentimos terrivelmente sós apesar de continuarmos comprometidos, o nosso sistema imunitário enfraquece, o pessimismo aumenta, sentimo-nos sem chão. E às vezes até adoecemos fisicamente.

Estar ao lado de alguém que (já) não nos faça felizes é aterrador. É muito pior do que não ter ninguém ao nosso lado.

Como as histórias de amor reais nem sempre são como aquelas que vemos nos filmes, há momentos em que corre tudo bem e há outros em que sentimos que não vale a pena. O meu trabalho consiste em ajudar os casais que não estão felizes a recuperar a harmonia e a vontade de continuarem juntos. Na maior parte das vezes ouço-os dizer que ainda há amor mas que já não se sentem ligados. Perguntam-me: «Há solução? É possível recuperar?»

Quando eu comecei a trabalhar como terapeuta conjugal — há quase quinze anos —, o amor continuava a ser visto como um fascinante mistério. Era como se, por muito que se estudasse, por mais investigações que fossem feitas, continuasse a haver muita nebulosidade à volta do que faz com que uma relação dê certo. Lembro-me de me sentir tão realizada ao ajudar os casais com quem trabalhava a desenvolverem competências quanto frustrada por nem sempre ser capaz de perceber porque é que nalguns casos as ferramentas não funcionavam.

Durante muito tempo, o foco manteve-se na comunicação. Os casais queixavam-se quase sempre de «problemas

de comunicação» e eu procurava ajudá-los a desenvolver a assertividade e a escuta ativa. Em teoria, o objetivo era ambicioso: ajudá-los a deitar cá para fora aquilo que sentiam para que pudessem entender-se melhor. Na prática, as coisas nem sempre funcionavam. Algumas pessoas passavam a controlar-se melhor, abandonando padrões de agressividade, outras arriscavam mais e já não assumiam comportamentos passivos. Mas isso nem sempre se traduzia numa ligação mais forte. E era isso que a maior parte das pessoas procurava: fortalecer a sua relação.

De que adiantava serem capazes de dizer «Eu sinto-me só» no tom mais calmo e assertivo do mundo, se, por dentro, estivessem a ferver e com vontade de mandar tudo ao ar?

De que lhes valia serem capazes de dizer «Eu compreendo o que estás a sentir», se isso não se traduzisse numa tentativa genuína de dizer «Aquilo que tu sentes é importante para mim e, quando tu mostras que estás a sofrer, eu quero estar “lá” para ti»?

Felizmente, a ciência evoluiu muito nos últimos anos e o meu trabalho também. As histórias de amor com que me cruço atualmente continuam a fascinar-me mas já não posso dizer que haja mistério. Hoje posso dizer com segurança e honestidade que é possível identificar aquilo que caracteriza uma relação feliz e duradoura. Os casais felizes já não são fruto de alguma sorte e uma mão-cheia de competências sociais. Há hábitos concretos que os caracterizam, mesmo que nem sempre tenham consciência disso. São esses hábitos que apresento neste livro.

Quem são os casais felizes? Que escolhas é que os protegem?

Se não é uma questão de sorte e azar, se não é só uma questão de desenvolvimento de competências, o que é que os diferencia dos outros, daqueles que traem ou que se separam e contribuem para as terríveis estatísticas dos divórcios?

Será que é possível identificar um conjunto de características que façam de determinada pessoa um «bom partido»? Não. Não é assim que as coisas funcionam. Cada pessoa é única e especial. Tem um conjunto de qualidades (que podem ajudar-nos a apaixonar-nos por ela) e, claro, um conjunto de defeitos (que espera que sejamos capazes de tolerar). Eu posso garantir-lhe que quando uma pessoa casa (ou assume uma relação de compromisso) «escolhe» um pacote de defeitos, um conjunto de «maus comportamentos» que terá de ser capaz de tolerar.

A principal característica dos casais felizes — visível em muitos dos seus hábitos — é uma postura de constante «caça ao tesouro».

Eles têm o hábito de andar sistematicamente à procura de algo positivo no comportamento do mais-que-tudo, como se estivessem sempre à espera de encontrar algo que possa ser apreciado ou valorizado. Pelo contrário, os casais mais infelizes estão sempre à caça de erros, falhas, comportamentos que possam ser criticados.

No início é fácil. Na primeira fase de qualquer história de amor, tudo o que o mais-que-tudo diz e faz é perfeito. Esse é o resultado da paixão e da tempestade de hormonas. Nós não nos apaixonamos por qualquer pessoa. Na verdade, nós precisamos de sentir que a pessoa que escolhemos é a «pessoa certa» para nós. Precisamos que ela tenha a aparência «certa», o cheiro «certo», que se ria das nossas piadas. Precisamos que haja «química». E quando essa atração existe, há uma ativação fisiológica tão intensa que perdemos o discernimento e ignoramos quaisquer sinais de perigo. É oficial: estamos apaixonados!

Depois o tempo passa e vêm os primeiros testes à relação. É nesta fase que os membros do casal colocam a si mesmos algumas perguntas essenciais: «Vais estar lá para mim? Posso confiar em ti? Posso contar contigo?» Esta é a fase das desilusões, do desapontamento e das mágoas. É a fase em que nos damos conta das imperfeições da pessoa que escolhemos. Surgem discussões sérias. E é aqui que os casais felizes começam a diferenciar-se dos outros. Eles também discutem! Mas discutem de forma diferente da dos casais em crise. Não se limitam a lançar um número interminável de acusações. Procuram explicar o que sentem e procuram perceber como é que o outro está a sentir-se. É nesta fase que mais importa prestar muita atenção ao que o mais-que-tudo está a sentir e ser capaz de mostrar que quando ele está a sofrer o (seu) mundo para e você procura confortá-lo. Procura estar «lá».

A partir daqui, das duas uma: ou avançam para uma relação de compromisso, em que um e o outro se sentem genuinamente gratos pela relação que têm e pela pessoa que está ao seu lado, ou estão permanentemente ressentidos, focados no que falta, no que a outra pessoa não é capaz de lhes dar. Ou constroem um amor cada vez mais profundo, capaz de durar uma vida inteira, ou vão caminhando gradualmente para a rutura (ou para uma relação extraconjugal). Os casais felizes vão fazendo escolhas que não só lhes permitem ter a certeza de que querem continuar juntos como os fazem sonhar, a dois, com o que ainda está para vir.

|

O fã número 1

Imagine que uma mulher chega a casa, empolgada com um novo projeto profissional, e diz: «Tive uma ideia...» Os olhos brilham, a voz está diferente: dá para perceber que há qualquer coisa que a está a entusiasmar. Sente-se viva, enérgica, e quer partilhar o entusiasmo com o mais-que-tudo. Como é que ele reage? Se se tratar de uma relação feliz, é fácil de adivinhar: ele vai prestar atenção, vai querer saber os pormenores, vai vibrar com o entusiasmo da mulher e vai dar-lhe todo o seu apoio. Porquê? Porque isso é o que caracteriza os «bons» casamentos: a vontade GENUÍNA de fazer a pessoa que está ao nosso lado feliz.

É claro que toda a gente tem dias maus. Qualquer um pode falhar. E ninguém está seeeeeempre em sintonia com a pessoa de quem gosta. Mas se eu tivesse de resumir numa frase o segredo para o sucesso de uma relação, era isso que diria: a vontade de fazer o outro feliz.

Imagine que você é a tal mulher que chega a casa com os olhos a brilhar. O seu amor é daqueles que vibram imediatamente e mostram de forma clara (às vezes efusiva) que você é capaz? Ouve com atenção a sua descrição mas não precisa que você chegue aos pormenores para manifestar o seu apoio e, principalmente, mostra-se confiante de que você vai conseguir pôr o seu plano de pé? Esse é um sinal claro de que

este homem merece estar ao seu lado. Preste atenção porque não estou a falar de um bajulador, de alguém que diz «OK» de forma mais ou menos automatizada mas que está pouco interessado no que você tem para contar. Também não conta se se tratar de alguém que diz «Sim» a tudo para evitar confrontos ou conversas profundas. Nesse caso, você até poderia chegar a casa e dizer que decidiu que vai vender terrenos em Marte — a resposta poderia ser qualquer coisa como «Boa! Vais ver que consegues», mas eu duvido que a fizesse sentir-se especial. E a verdade é que, por mais agradáveis que sejam alguns elogios, você não precisa de um engraxador, precisa de um admirador.

Sim, há uma característica que mostra que uma relação é para a vida toda: a admiração.

Qualquer homem ou mulher que esteja numa relação precisa de admirar a pessoa que tem ao seu lado e precisa, naturalmente, de verificar que o sentimento é recíproco. Refiro-me ao arrebatamento, à sensação de que o mais-que-tudo gosta das suas qualidades, acredita no seu potencial: é o seu fã número 1. Não é preciso que seja cego, que ignore os seus defeitos e as suas limitações, não tem de ser um *yes man*. Mas deve ser alguém que o/a valorize como mais ninguém.

Lembra-se do início do namoro?

De uma época em que choviam manifestações de admiração?

Nos primeiros meses de namoro, qualquer mulher se sente uma deusa e todos os homens se sentem como se tivessem acabado de vestir o fato do super-homem. Tudo parece perfeito. Tanto que não parece real (às vezes não é). Podemos culpar as nossas hormonas: elas são tão responsáveis pelas agradáveis borboletas no estômago quanto pela excitação que

nos tolda o discernimento e permite que fiquemos cegos em relação aos defeitos do mais-que-tudo. É por culpa delas que, no início, qualquer gesto da pessoa amada é hipervalorizado. Você já passou por isso e o seu companheiro também. Deixou uma gorjeta ao empregado do restaurante? Ohhhhh! Tãããão querido! É uma pessoa atenta e solidária. Vai ao ginásio e mantém o corpo em forma? É um atleta. Trabalha por conta própria? É um empreendedor nato. Não é bajulação. São elogios sinceros, ainda que condicionados pelas alterações fisiológicas associadas à paixão. É esta espécie de bebedeira amorosa que faz com que, olhando para trás, a maior parte dos casais que eu conheço jure a pés juntos que, no início, era tudo «perfeito». Até os casais que passam pelo meu consultório são capazes de identificar uma época em que não havia nenhum problema. Bom, alguns estão tão infelizes há tanto tempo que já nem se lembram desta fase... Mas, de um modo geral, isso é o que caracteriza o início de um relacionamento: a pessoa de quem gostamos parece que foi «inventada» para nos fazer felizes.

E depois ninguém se contenta em admirar passivamente tantas qualidades. É preciso verbalizá-las. É preciso gabá-las em voz alta. Repetir até à exaustão os episódios que mostram que aquela é a pessoa certa para nós. Os amigos ouvem as descrições pormenorizadas destes acontecimentos. A família também. E a pessoa que está apaixonada sente-se no auge da sua autoestima. Não é por acaso: a paixão permite que nos sintamos no topo do mundo. De repente, há alguém que nos valoriza como ninguém, que acha que somos únicos e especiais, que aquilo que dizemos é inteligente e revelador de bom senso, que somos sensuais e que o mundo precisa mesmo é de mais pessoas como nós. Uau! Nessa altura não há defeitos, não há erros, não há cansaço, não há gritos nem discussões. De um modo geral, as comédias românticas ter-

minam neste ponto. O casal está no auge da paixão e com o final do filme pressupõe-se que «foram felizes para sempre» — de forma imaculada, sem crises nem espinhos. Na vida real, as coisas não são exatamente assim, mas isso não tem de ser dramático.

Com a passagem do tempo, começamos a perceber que a pessoa que está ao nosso lado não é perfeita, mas isso não é o fim do mundo. Pelo contrário. Há um efeito tranquilizador associado à revelação dessas imperfeições: também estamos autorizados a ser imperfeitos. Deixamos de sentir a necessidade de fazer sempre tudo bem, deixamos de sentir a necessidade de usar máscaras e assumimos, cada vez mais, uma postura espontânea e transparente. Essa é uma das características de uma relação segura: a possibilidade de cada um dos membros do casal sentir-se aceite tal como é. Então, o mais certo é que ao fim de algum tempo nem você nem o seu amor estejam dominados pela cegueira da paixão: vão reconhecendo os defeitos de cada um, vão-se adaptando, vão-se zangando, mas... continuam a sentir (e a mostrar) uma profunda admiração mútua? Continuam a olhar um para o outro com a certeza de que, apesar dos dias maus, fizeram a escolha certa? Então, é muito provável que sejam um casal feliz.



Como é que alguém pode saber se a pessoa que escolheu continua a sentir a dose certa de admiração?

Você sabe o que sente pelo seu mais-que-tudo e é possível que diga sem hesitar que continua a admirá-lo como no primeiro dia (apesar dos defeitos). Mas como é que pode ter a certeza de que o sentimento é recíproco? O que é que implica ter a certeza de que ao seu lado está o seu fã número 1? Não, eu não vou dizer-lhe que é suposto que o seu amor concorde com tudo o que você diz. Lembre-se: a sua vida não é um filme e a pessoa que se apaixonou por si não é um robô. Não dizer «Ámen» a todas as suas vontades está longe de ser um problema. Afinal, você também não diz sim a tudo, certo?

Acredite: é possível que, apesar de não satisfazer todos os seus caprichos, a pessoa que está ao seu lado seja mesmo o seu maior fã.

Ao longo dos anos, têm passado pelo meu gabinete de psicologia e terapia familiar inúmeros casais, e este trabalho de proximidade tem-me permitido identificar padrões de comportamento positivos e negativos. Neste livro, partilho convosco aqueles que considero serem os 25 hábitos dos casais felizes.

HÁBITO N.º 1

Apoiam-se mutuamente na concretização dos sonhos

Não é por acaso que procuro saber quais são os sonhos e projetos de cada uma das pessoas que procuram a minha

ajuda. Os sonhos fazem com que nos sintamos vivos. Só o facto de falarmos sobre aquilo que nos entusiasma, sobre o que gostaríamos de fazer daqui a cinco anos ou caso ganhássemos um prémio milionário já mexe connosco pela positiva.

Há qualquer coisa de fascinante associada à possibilidade de mudar de vida. Algumas pessoas sonham com a possibilidade de voltar a estudar. Outras sonham com a oportunidade de dar uma reviravolta ao percurso profissional. Há quem tenha a ambição de dar a volta ao mundo. Ou ter mais um filho. Como sonhar ainda é grátis, não há limites.

Os casais felizes conhecem a importância dos sonhos mas vão além das simples conversas de café. Não se limitam a querer saber o que é que cada um faria se ganhasse o Euromilhões. Lutam — juntos — para que essas ambições se concretizem. Às vezes há um que parece «apagar-se» para que o outro brilhe. Noutras alturas os papéis invertem-se.

Eu não sei se você tem prestado atenção à sua relação. Já reparou que o seu mais-que-tudo é uma pessoa muito mais feliz quando está a lutar pela concretização dos seus sonhos? Reparou como todos os problemas parecem mais simples quando você sente que para a pessoa que está ao seu lado não há nada mais importante do que vê-lo feliz?

Eu já disse e repito: quem quiser ter uma relação feliz (e duradoura, já agora), é bom que assuma uma missão: fazer o seu amor feliz.

Claro que esse espírito de missão condiciona — e muito — as nossas escolhas. Não há nada melhor do que a certeza de que casámos com a pessoa certa, mas essa sensação depende muito da nossa própria capacidade para cedermos,

abdicarmos daquilo que nos dá prazer «só» para ver o outro feliz. Caaaaalma! Não é uma questão de viver em constante sacrifício! É só uma questão de compromisso em nome do que é verdadeiramente importante.

Por exemplo, para os casais felizes o dinheiro não é gasto de forma impulsiva, nem serve apenas para concretizar prazeres individuais: se o sonho do marido implica um investimento financeiro, o mais provável é que a mulher lhe mostre de forma clara que tem gosto em contribuir ativamente para que, juntos, alcancem mais rapidamente este objetivo (mesmo que isso implique abdicar de alguns luxos e cortar em despesas que, até aí, eram importantes para ela). Não, não vale a pena dizer que não faz mais do que a sua obrigação. Quando uma pessoa faz escolhas diferentes daquelas que faria se fosse solteira, só para fazer a outra feliz, abdicando da satisfação de alguns pequenos (ou grandes) prazeres individuais, está a colocar a relação amorosa em primeiro lugar. Está a dizer de forma clara «tu és importante para mim». Esses esforços merecem ser valorizados na medida certa. Ignorá-los é dar a outra pessoa como garantida. E ninguém gosta de perceber que está a ser tomado como garantido. Apreciar estes esforços é dizer «fico contente que faças isto por mim». É ser grato. É olhar diariamente para todas as coisas boas que caracterizam a nossa relação.

Felizmente, nem todos os sonhos passam apenas pelo investimento financeiro. Alguns nem sequer envolvem dinheiro. E mesmo assim é possível sentir que a pessoa que escolhemos valoriza aquilo que nos faz felizes. Sempre que o seu amor se dispõe a acompanhá-lo nos passos que são importantes para a concretização dos seus sonhos, investindo tempo que poderia ser gasto numa atividade de lazer, também está a dizer-lhe, de forma clara, «estamos juntos». Ele fá-lo quando lhe diz que faz questão de ir consigo à faculdade no dia de um exame

porque quer estar lá, porque quer dar-lhe o seu apoio nos momentos decisivos. Mas também o faz quando lhe diz sim a um pedido de ajuda na elaboração de um projeto — mesmo que isso implique que ambos tenham de passar o fim de semana (ou as madrugadas) a trabalhar. É a sua felicidade que está em causa e o seu amor, o seu maior fã, está pronto a abdicar daquilo que normalmente o relaxa, daquilo que lhe permite carregar baterias para enfrentar a semana de trabalho, só para o ver feliz. Não é qualquer mulher que abdica de uma tarde com as amigas para ficar em casa a ajudar o marido a redigir um relatório importante. Nem todos os homens são capazes de trocar o conforto do sofá e as alegrias da Sport TV pelo cargo de assistente de serviço da companheira. Quando uma pessoa faz estas escolhas é porque está empenhada em fazer o companheiro feliz.

Há alturas em que o marido tem de ir buscar os filhos à escola, preparar refeições, lavar a loiça, dar banhos e contar histórias, como se fosse pai solteiro, «só» para que a mulher tenha mais tempo para concretizar os seus objetivos, aqueles que são verdadeiramente importantes, aqueles que a fazem feliz. É possível que ele se sinta cansado, sobrecarregado até. É legítimo que se queixe. Um homem não é de ferro! Mas isso está longe de equivaler a insatisfação ou má vontade. Significa apenas que às vezes pode ser extenuante. Mas também é muito compensador. Pelo menos, na medida em que a mulher seja clara na exteriorização da sua satisfação. E há alturas em que os papéis se invertem, em que é ela que encarna a figura da gata borralheira.

Não deve ser mesmo nada fácil assumir uma série de responsabilidades na tentativa de ajudar a pessoa de quem se gosta a perseguir os seus sonhos e dar de caras com alguém que está permanentemente insatisfeito e/ou que responde a um pedido de reconhecimento com palavras bonitas

como «Não fazes mais do que a tua obrigação». Não se esqueça: valorize na medida certa. O seu amor é o seu fã, não é o seu escravo.



HÁBITO N.º 2

Incentivam-se em momentos de dúvida

Você (acha que) conhece as suas capacidades e as suas limitações. Sabe que é capaz de elaborar uma refeição que fará com que os seus amigos se deliciem, mas jamais arriscaria abrir o seu próprio restaurante. Faz um brilharete em todas as sessões de *karaoke*, mas não acha que tenha talento para enveredar por uma carreira no mundo da música. Sente-se descontente com o emprego, mas tem medo de lutar por uma coisa melhor. Até ao dia em que há alguém que o desafia a sair da sua zona de conforto e lhe diz: «Tu és capaz.» Isso é exatamente aquilo que os casais mais felizes costumam fazer. Por esta altura é provável que você sinta que acabou de entrar

no enredo de uma comédia romântica: afinal, os casais felizes são TODOS uns visionários que transformam canas rachadas em estrelas da música e repetentes a matemática em futuros Nobel da Medicina. Nada disso!

Ninguém precisa de inventar atributos ao mais-que-tudo para ser feliz no casamento. Esse é, quase de certeza, meio caminho para que a relação seja um desastre. Aquilo que é preciso é que «olhe com olhos de ver» e desafie o outro a testar os próprios limites e a lutar pelos seus sonhos. Um bom marido também é aquele que diz à mulher que ela não tem voz para ser a próxima Norah Jones. Mas isso não faz dele um «bota-abaixo», sobretudo se for capaz de lhe reconhecer outros atributos e de a motivar a lutar por outros sonhos.

Uma das razões por que os casais felizes se sentem normalmente tão seguros e confiantes em várias áreas da vida tem a ver com o facto de se amparem mutuamente e serem capazes de assumir uma postura otimista.

Um é o balão de oxigénio do outro e, perante os medos, há sempre palavras do tipo «tu consegues».

Quando Francisco atravessou o pior momento da carreira, a ajuda de Madalena foi fundamental para a sua autoestima. Além de passar a maior parte do tempo (no trabalho e em casa) a dar no duro com medo de ser mais um da equipa a ir para a rua, não tinha o reconhecimento do chefe. Para a mulher teria sido fácil acusá-lo de não estar a ser o marido ou o pai com que sonhou, criticá-lo por não trazer para casa

o ordenado de outros tempos, deitando-o ainda mais para baixo. Em vez disso, continuou a ser a pessoa que mais admirava o marido e fez questão de lho mostrar. Disse-o inúmeras vezes de forma clara, não num tom bajulador ou condescendente, mas com genuína admiração pelas suas qualidades. Fez elogios sinceros e espontâneos a propósito dos momentos em que ele esteve bem no trabalho mas também nas alturas em que ele se mostrou vulnerável e inseguro. Tentou travar o pessimismo de Francisco chamando a atenção para as qualidades que ele tem e que nos momentos de maior vulnerabilidade não pareciam tão claras. Foi a sua maior incentivadora: a pessoa que acreditou que os esforços do marido seriam reconhecidos mesmo quando ele não acreditava. Tanto que isso às vezes o irritava. Afinal, Francisco é que tinha de enfrentar o ambiente competitivo da empresa todos os dias e achava que tinha noção do seu valor. Se se sentia triste e desmotivado é porque acreditava que não ia conseguir vencer aquela batalha. Ter alguém ao seu lado que lhe dizia o contrário às vezes soava estranho. A páginas tantas, parecia que a mulher não estava a perceber a dimensão dos problemas ou que estava a desvalorizar as suas limitações tentando convencê-lo de que ele era o maior. Mas isso seria bajulação. E aquilo que Madalena fez foi ajudar o marido a manter o foco – com muitas palavras de incentivo, todas honestas.

Se já esteve numa posição de insegurança e ao seu lado esteve alguém a dizer cem vezes «És capaz», conhece a sensação.

Se estiver a passar por um desses momentos e o seu mais-que-tudo for do tipo não-desisto-de-ti, não se enerve. Aproveite o incentivo.

O seu amor é, provavelmente, a pessoa que melhor o conhece e está empenhado em ajudá-lo a desenvolver todo

o seu potencial. É por isso que não alinha no seu pessimismo. É por isso que não se limita a passar a mão pela sua cabeça.

E se for a pessoa de quem gosta a mostrar-se vulnerável, com medo de não ser capaz? Faça o que estiver ao seu alcance para o ajudar a superar-se. Há momentos em que isso tem de ser feito com ternura e paciência. E depois há alturas em que você sabe que aquilo de que o seu amor mais precisa é de um par de berros, uma espécie de «abre olhos» que o faça reagir às adversidades com todo o seu potencial. Conhece-o bem? Então faça aquilo que for preciso para o ajudar a vencer os próprios medos.

Tanto faz se se trata de um novo desafio profissional, de um problema familiar ou de um projeto de melhoramento pessoal. Quando a pessoa que gosta de nós acredita que somos capazes, é provável que nos convença também.

Está a ver aquelas mulheres que se queixam 400 vezes porque não são capazes de levar uma dieta até ao fim? Algumas optam por contratar um *personal trainer*, alguém que as ponha a mexer com constantes gritos de incentivo. E depois há aquelas com maridos que resolvem encarnar esse papel. Eles são *personal trainers*, são nutricionistas, são psicólogos. Às vezes ralham. Noutras alturas escutam. Mas estão sempre «lá» — atentos, disponíveis, dispostos a ajudar a mulher de quem gostam a continuar a lutar.

Eu não sei se aquilo de que você precisa atualmente é de uma silhueta nova ou de mudar de emprego. Mas sei que a sua relação pode ser a maior fonte de alimentação dos seus sonhos. Como ninguém pode ler os seus pensamentos — nem sequer o seu mais-que-tudo —, o melhor a fazer é desbobiná-los. Partilhe os seus sonhos (e os seus medos) e procure conhecer os do seu companheiro.