

O que fazer quando o amor esfria?

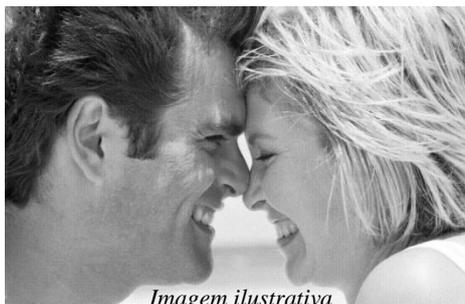


Imagem ilustrativa

Há muitos anos atrás eu vi um livro do Gary Chapman que falava das quatro estações que o casamento passa. Não cheguei a ler o livro, mas entendi o recado quando ele disse que todos nós passamos por verões, primaveras, outonos e até invernos existenciais na vida afetiva. Difícil mesmo, é quando o casal se percebe congelado em um frio afetivo sem medidas, onde ambos sentem que os flocos de neve congelam até os sentimentos. Não sentem necessidade de investirem em tempo juntos, não ligam mais

para a opinião do outro e até mesmo os beijos deixam de ser frequentes. Mas o que deve ser feito para recuperar a força da relação?

Antes de mais nada, é necessário esclarecer algo que muitos confundem. As pessoas em geral, pensam que o amor é um sentimento, mas não é. Ele é muito mais do que isso – é uma decisão. Se você pautar seu amor nas alegrias que vive, você dirá que nos dias felizes está amando porque tudo está bem e quando vocês brigam ou estão com raiva é porque não sabem se amam mais um ao outro. Se alegrar e amar implica em uma decisão, ou seja, muitas vezes você terá tempestades e dias frios, mas não quer dizer que deixará de amar o outro por causa disso. Quando você DECIDE amar, essa decisão independe das circunstâncias, porque você automaticamente escolheu, decidiu amar aquela pessoa. Quando isso acontece, você fecha os espaços para um possível voto de infidelidade e até mesmo de pensar em separação, porque simplesmente fez sua escolha de viver a vida na alegria e na tristeza, na saúde e na doença com a pessoa que um dia foi sua escolha. Isso é um mito que precisa ser desfeito.

Mas voltando a pergunta inicial: Como podemos recuperar os “verões” da vida a dois?

A primeira atitude necessária para as chamas se reacenderem é o *casal constatar junto o vazio em que se encontram, sem perderem tempo em culpabilizar um ao outro*. Nesta hora, doses extras de maturidade são importantes, pois é o momento em que o casal assume que estão necessitando retomar algumas ações, mesmo que estejam sem vontade.

Em um segundo momento, é salutar ver que se o casal tentou reaproximação, mas mesmo assim a relação ficou travada, é porque lá no fundo eles não estão *vendo a relação como uma prioridade*. Nesta hora é importante analisar se os filhos, os afazeres, o trabalho ou coisas extras não estão tomando mais espaço do que a relação a dois (nem que seja em um dia da semana). É importante para os filhos saberem que o pai e a mãe tem o “dia do namoro”. Assim eles crescem mais seguros referente ao envolvimento afetivo e como escrevi anteriormente – amar é uma decisão.

Em terceiro lugar, *o casal precisa fazer uma revisão do que falta para restaurar as ações de antes já vividas*. É nesta hora em que é bom voltarmos no tempo onde tudo estava bem e lembrarmos das coisas que fazíamos anteriormente e que por motivos de forças maiores, deixamos de fazer: Temos dado menos risadas, temos estado menos afetivos um com o outro, precisamos tirar mais tempo para falar de nós dois ou de sair mais juntos? Você que está lendo essas palavras pode ser usado ou usada como um instrumento para produzir isso no seu relacionamento, comentando essas soluções com seu ou sua parceiro(a).

De atenção a esses três pontos: Constatar juntos, priorizar a relação e fazer um levantamento de atitudes que precisam ser retomadas. Isso irá reaproximando o casal, onde dentro de alguns meses se sentiram reavivados novamente. Que os adolescentes sejam nossos professores quando olhamos seus exemplos e vemos que eles nunca deixam o amor em segundo plano. Amar é uma escolha.

***Karine Rizzardi – Psicóloga especialista em casais e família. É líder do Ministério Educação de Filhos à Maneira de Deus (UDF), articulista das Revistas Caras e Contigo e colunista do Jornal O Paraná.**