

LUIZ HANNS

.....

A EQUAÇÃO
DO CASAMENTO

O QUE PODE (OU NÃO) SER
MUDADO NA SUA RELAÇÃO

PA
RA
L
E

Copyright © Luiz Hanns, 2013

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

CAPA Rodrigo Maroja

PREPARAÇÃO Mariana Delfini

REVISÃO Jane Pessoa, Ana Maria Barbosa e Marise Leal

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Hanns, Luiz

A equação do casamento : o que pode (ou não) ser
mudado na sua relação / Luiz Hanns. — 1ª ed. —

São Paulo : Paralela, 2013.

ISBN 978-85-65530-34-7

1. Amor 2. Casamento 3. Escolha do companheiro
4. Homem-mulher - Relacionamento 5. Mulheres -
Psicologia 6. Relações interpessoais I. Título.

13-06352

CDD-158.2

Índice para catálogo sistemático:

1. Casamento : Relações interpessoais :

Psicologia aplicada 158.2

[2013]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone (11) 3707-3500

Fax (11) 3707-3501

www.editoraparela.com.br

atendimentoao leitor@editoraparela.com.br

Sumário

Para ler este livro, 9

Introdução: O que você deveria saber antes de se casar, 11

PARTE I — A EQUAÇÃO DO CASAMENTO

Por que construir uma Equação do Casamento, 22

1. Compatibilidade psicológica, 27

2. Saber conviver a dois, 38

3. Graus de consenso, 46

4. Atração e vida sexual, 55

5. Ciclos de vida, pressões e frustrações externas, 72

6. Vantagens de permanecer casado, 80

7. A *sua* Equação do Casamento, 86

PARTE II — SOBRE A ARTE DE CONVIVER A DOIS

Por que desenvolver a arte de conviver a dois, 94

8. Explorando os botões verdes e vermelhos, 96

9. Comunicações destrutivas, 116

10. Lidar com divergências e impor limites, 129

11. Etiqueta de casal ou como apertar botões verdes, 146

12. Viver em conexão com seu parceiro, 156

PARTE III — AUTOCONHECIMENTO E ESCOLHAS DE CASAMENTO

- O que fazer com a *sua* Equação, 182
13. Resgatar um casamento em crise, 184
 14. Conviver com um parceiro difícil, 209
 15. Incrementar uma relação sem afinidades e encanto, 231
 16. Buscar mais sintonia sexual, 240
 17. Lidar com um caso extraconjugal, 266
 18. Breves palavras sobre separação, 292
 19. E agora?, 305

APÊNDICES

- Apêndice A. Tabela da Equação do Casamento:
Como montar a *sua* Equação?, 308
- Apêndice B. Sobre o casamento de terapeutas
(e sobre o meu próprio casamento), 316
- Apêndice C. Atuais conhecimentos sobre terapia de casal e a
contribuição deste livro, 318
- Agradecimentos, 331
- Notas, 333
- Bibliografia, 347

PARTE I
A EQUAÇÃO DO CASAMENTO

Por que construir uma Equação do Casamento

Você não encontrará na Equação nada em que já não tenha pensado antes e que não conste das dezenas de teorias e métodos para tratar de relacionamentos de casal. A questão é que, numa relação amorosa, há um número enorme de fatores em jogo, e não é fácil visualizar quais são as fortalezas e vulnerabilidades de seu casamento nem testar como esses elementos se relacionam entre si. Ao construir a Equação, meu objetivo foi justamente ajudá-lo a visualizar sua relação antes de buscar eventuais mudanças.

Para lhe dar uma ideia de como pode ser difícil pensar na intrincada rede de fatores que atuam em seu casamento, pense nos exemplos a seguir.

Imagine que seu parceiro teve um pai autoritário e se tornou alérgico a pessoas de personalidade forte, precisando de parceiros tímidos. Mas talvez você tenha uma personalidade forte e, por sua vez, sonhe com um parceiro divertido, como era sua avó, que você tanto admirava. No entanto seu parceiro não tem senso de humor e se ofende com facilidade. E hoje você e seu cônjuge se percebem muito incomodados um com o outro. Nem sempre esse tipo de discrepância fica evidente antes do casamento. Quem sabe durante o namoro você tenha desconsiderado esses aspectos porque estava fascinado pela beleza e gentileza do parceiro, ao passo que ele estava ansioso para se casar antes dos quarenta.

Vejamos um segundo exemplo. O modelo de casamento de nossos pais costuma influenciar muito nosso modo de lidar com o parceiro. Em geral, você tende a repetir o padrão de relacionamento de seus pais, ou, ao contrário, tenta evitar a todo custo a relação que assistiu entre eles. Digamos que seus pais vivessem brigando. É possível que você interprete qualquer crítica como ataque pessoal e responda sempre no estilo “bateu-levou”. Seu parceiro também tinha pais em eterno conflito, mas, ao contrário de você, ele ficou tão traumatizado com as brigas dos pais que acha que um bom casamento não pode ter conflitos, e por isso se tornou demasiado contemporizador e engole mais “sapos” do que deveria.

Um terceiro exemplo: a sintonia entre o temperamento e o ritmo dos parceiros. Talvez você seja um tipo mais acomodado e introvertido e seu parceiro, espaçoso, vitalizado e acelerado. Talvez você não agüente o ritmo dele, nem ele o seu. E por isso se irritam com o jeito um do outro.

E para mencionar um último exemplo, imagine que os ciclos de vida de cada um possam não estar coincidindo mais. Digamos que para seu parceiro, que teve uma fase de solteiro divertida e aventureira, casar faça parte do projeto pessoal de se assentar, “achar um rumo” e se dedicar a construir uma carreira e uma família sólidas. Mas quem sabe você tenha tido uma vida de solteiro cheia de restrições e busque no cômputo um parceiro aventureiro, disposto a viajar, morar em outros países, e por isso você quer adiar por muitos anos os projetos de “ter filhos” e “investir na carreira”, que ao parceiro parecem tão urgentes.

Esses e muitos outros aspectos se entrecruzam num casamento e têm pesos diferentes. A Equação do Casamento procura descrever de modo articulado essas diversas possibilidades.

Podemos comparar os fatores da Equação às categorias utilizadas para descrever fenômenos climáticos. Alterações na umidade, chuva, vento, temperatura e topografia se afetam mutuamente e estão interligadas a todo o planeta, bem como ao Sol e à Lua. Estão interconectadas entre si, ao entorno, e em alguns momentos têm uma relação de causa e efeito; em outros, atuam juntas,

se fundem ou se retroalimentam. Nem sempre conseguimos separá-las. Abordar numa mesma Equação diversos desses fatores é apenas um modo de falar de vários ângulos de um mesmo fenômeno: seu casamento.

Trabalho há mais de vinte anos com problemas de casamento e, para formular a Equação, passei cerca de sete anos coletando e analisando os temas de conflito e de convergências dos casais que atendi em terapia, bem como correlacionando aspectos como gênero, idade, diferenças culturais e sociais, estilos de comunicação, entre outras dezenas de variáveis. Também estudei um grande número de modelos de análise de casamento já existentes. Durante quatro anos testei em consultório, cursos e workshops algumas versões da Equação até chegar na versão mais operacional e completa delas — que apresento neste livro. Ela permite rapidamente reconhecer padrões e ciclos de casamento, bem como mapear as convergências e divergências entre os cônjuges.

Mais importante, ao construir sua Equação e perceber como os diversos aspectos se influenciam mutuamente, você poderá buscar mudanças em determinadas áreas de sua relação.

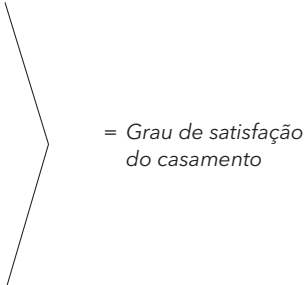
Mas trata-se apenas de um modelo, há outros e seguramente nenhum é capaz de captar todas as facetas do fenômeno psíquico. Ainda assim, espero que a Equação o ajude a refletir sobre seu próprio relacionamento e sobre como se posicionar em relação a ele.

A Equação do Casamento apresenta seis dimensões presentes na estrutura de todo casamento ou relação de compromisso em qualquer época, e vale tanto para relações hetero como para homossexuais.

Como você verá nos próximos capítulos, cada uma das dimensões da Equação foi desdobrada em diferentes aspectos. São 22 no total, mas não se preocupe em memorizá-los. Concentre-se apenas nas seis dimensões das quais todos esses aspectos derivam. Depois de conhecê-las, você poderá construir sua própria Equação do Casamento.

As três perguntas que a Equação procura responder são: o que leva você e seu parceiro a quererem permanecer casados? E com que grau de satisfação? E como você pode se posicionar em relação aos eventuais problemas?

As seis dimensões da Equação do Casamento:

- Compatibilidade psicológica +
 - Saber conviver a dois +
 - Graus de consenso +
 - Atração e vida sexual +
 - Ciclos de vida, pressões e frustrações externas +
 - Vantagens de permanecer casado
- 
- = *Grau de satisfação do casamento*

As seis dimensões acima se influenciam mutuamente e se somam. Em tese, qualquer uma delas pode estar tão prejudicada que inviabiliza o casamento. Ou, ao contrário, ela pode ser tão satisfatória que compensa deficiências nas outras áreas.

Como mencionado, as seis diferentes dimensões valem para relacionamentos em geral, mas o peso de cada uma delas varia de acordo com o contexto pessoal e cultural. Neste livro nos concentraremos nos casais contemporâneos, em que ambos os parceiros buscam a felicidade pessoal e se relacionam considerando a igualdade entre os gêneros. Se este for seu caso, muito do que será dito aqui irá lhe servir.

Nos próximos capítulos, além de tratar do funcionamento de cada dimensão, também discutiremos até que ponto elas podem ou não ser mudadas.

Ninguém sabe a priori o que torna uma dimensão da Equação importante para você ou seu parceiro, tampouco se pode adivinhar quais das diferentes combinações possíveis serão satisfatórias para vocês. Esses balanceamentos na arquitetura de seu casamento

são sutis, móveis e muitas vezes inconscientes. Daí os modelos prontos não serem bons conselheiros.

Mas, ainda assim, é possível apontar algumas tendências mais comuns nas Equações dos casamentos atuais. Na Parte III, descrevo diversas situações e tipos de casamento, e proponho que você teste na prática novos arranjos, explorando o potencial de mudança em cada dimensão.

Espero que, ao compreender melhor como os vários elementos se articulam em seu casamento, você possa se conectar mais com seu parceiro e consigo mesmo.

1

Compatibilidade psicológica

A *Compatibilidade psicológica* se refere ao quanto seu temperamento e sua personalidade combinam ou não com as características psicológicas de seu parceiro. Você pode até mudar comportamentos e atitudes, mas não seu temperamento e sua personalidade.

Temperamento refere-se a sua natureza constitutiva, suas disposições biológicas, por exemplo, ser passivo ou vitalizado, ser mais imediatista ou do tipo que adia as coisas, ser mais físico e esportivo ou mais mental. Até certo ponto, você pode criar novos hábitos para “corrigir” seu temperamento, mas ele estará sempre lá. Sua personalidade é a soma do temperamento com o que aprendeu ao longo da vida. Por exemplo, se você passou por muitos traumas e “aprendeu” a ser mais inibido ou se foi positivamente reforçado e se tornou mais ousado. Seus valores, hábitos e suas habilidades fazem parte de elementos aprendidos e contribuem para formar sua personalidade e direcionar seu temperamento.

Portanto, embora temperamento e personalidade sejam difíceis de mudar, podem ser moderadamente calibrados. Mas não desanime. Ainda que seu parceiro não mude o “suficiente”, até certo ponto você pode aprender a conviver com algumas características psicológicas dele.

Neste capítulo, abordarei a *Compatibilidade psicológica* sob três

ângulos: *Complementaridade de fortalezas e carências, Funcionamento psicológico individual e Sintonia de temperamentos e estilos.*

Se você e seu parceiro forem altamente compatíveis nos três quesitos, vocês falarão a mesma língua, vibrarão juntos pelas mesmas coisas e, ainda que não tenham uma boa atração sexual, serão ao menos grandes amigos. Se além disso vocês se sentirem sexualmente atraídos, provavelmente terão um grande casamento! Os outros itens da Equação do Casamento nem precisarão ser ajustados; vocês provavelmente convergirão de modo natural. Mas casos assim são raros. Pessoas comuns são compatíveis em alguns aspectos e não em outros, por isso é necessário ter uma certa sabedoria de casamento e aprender a fazer diversos ajustes nas outras cinco dimensões da Equação. Apresentarei a seguir as três facetas da *Compatibilidade psicológica*, e nas Partes II e III discutirei modos de você desenvolvê-las.

Complementaridade de fortalezas e carências

A complementaridade psicológica traz uma sensação de acolhimento e aumenta o prazer em conviver.

Casal perfeito

Armando, um workaholic, e sua esposa, Thais, formam um casal perfeito nesse quesito. Têm três filhos. Ele, 45, é extrovertido, dominador e egocêntrico. Ela, 39, é meiga e sempre equilibrada. Com o marido é apoiadora e paciente, não se importa de esperar sua vez (e tem de esperar muito). Em troca de amá-lo incondicionalmente e preservá-lo dos problemas cotidianos, ela recebe tudo de melhor que Armando tem para dar. Ele sente gratidão pela paz de espírito que ela lhe proporciona e conta para quem quiser ouvir que "Ela é meu esteio". Sente até ciúmes dos filhos quando ela lhes dá atenção. Ela é dependente, protege-se do vazio interno vivendo em função dos outros, parentes, filhos, marido. Sabe entrar no mundo de cada um e dar a palavra certa. Mas não cobra e não exige, tem uma personali-

dade “evitativa”: foge até dos próprios conflitos. Estivessem casados com um cônjuge de outro perfil, ambos talvez enfrentassem dificuldades. Para a maioria das mulheres ele seria demasiado obsessivo, autoritário e autocentrado, um marido difícil. Ela talvez fosse percebida como desinteressante e muito submissa. Ambos só vieram me procurar por causa de um episódio de infidelidade.

Diferente de Armando e Thais, André e Juliana são pouco complementares psicologicamente e potencializam o pior de cada um.

$1 + 1 = 0$

André, um publicitário de 44 anos, tem um leve déficit de atenção: é desligado e bagunceiro. Além disso, é extrovertido e não gosta de rotinas. Outra característica dele é ser moderadamente “evitativo”, ou seja, foge de conflitos, e faz isso por dois mecanismos: tenta não se importar com as coisas, minimizando problemas, e, quando resolve enfrentá-los, busca a todo custo acomodar situações. Juliana, uma editora de 37 anos, é perfeccionista e tensa. Ao contrário de seu marido, é tímida e introvertida, caseira, gosta de segurança e sente-se desconfortável diante de imprevistos. É hipercrítica e, sob pressão, se torna irritável. Nesses momentos, tende a maximizar os problemas e ser briguenta.

Quando ela conta ao marido que a babá não pôs na mala os remédios do bebê para a viagem, fala disso com indignação, esperando que ele a apoie, talvez desejando que ele se ofereça para falar com a babá. Mas ele se assusta com a veemência dela e sugere que ela está exagerando. Juliana se exaspera com a “cegueira” e a “falta de apoio” dele. Carrega nas cores do problema para tentar convencê-lo da gravidade. Ele então se irrita com a “tempestade em copo d’água”. Acaba se afastando, e ela se sente sozinha.

Ela pede que, na manhã seguinte, ele deixe os documentos do carro na gaveta da sala, mas ele os leva por engano para o trabalho – afinal, ele é distraído. Indignada por ter de ir de táxi e se atrasar “por causa dele”, ela lhe dá uma bronca por telefone. Ele, que não sabe lidar com confrontos, se fecha. Ela se torna autoritária: exige

uma explicação, não se conforma; ele parece ignorá-la! Não entende por que ela é tão severa e rigorosa com coisas tão pequenas, sempre querendo educar a todos (a babá, a mãe, a irmã dela e a ele).

Ela se queixa que ele é bruto e desinteressado, se sente pouco apoiada nas responsabilidades e pouco acolhida no estresse de executiva. Uma vez por mês, ele tem uma grande explosão que culmina em quase separações.

Ser moderadamente obsessiva ou ser mais desatento não são transtornos psicológicos; são traços que, com outros parceiros, poderiam se amenizar. Mas Juliana e André são psicologicamente incompatíveis, eles se potencializam no que têm de pior. Sobretudo porque não sabem como conviver a dois, algo de que falaremos no próximo capítulo. Porém, mesmo pessoas tão diferentes como eles podem preferir continuar juntos se outras dimensões do casamento compensarem essas dificuldades.

Funcionamento psicológico individual

A qualidade de seu *Funcionamento psicológico individual* pode favorecer ou prejudicar o casamento.

Flexíveis e felizes

Emília não é tão alegre, otimista e nem inerentemente tão feliz como João, mas é uma pessoa equilibrada por natureza, tem inteligência emocional suficiente para perceber a si mesma e o outro, e em geral usufrui da vida e não tem grandes problemas psicológicos. João é daquelas raras pessoas que nasceram com uma inabalável disposição para a felicidade e o bem-estar. Desde pequeno seu temperamento é otimista, vitalizado e exala alegria de viver.

Como a maioria das pessoas mais satisfeitas com a vida, Emília e João são menos rigorosos com pequenos deslizes. Se Emília misturou a papelada da gaveta, João não se importa em arrumar a bagunça. Ela também não faz caso de lavar a louça que ele sempre

esquece suja. Não que seja submissa, apenas não se sente explorada. Resolve em minutos o assunto sem contabilizar quem trabalhou. Ambos veem as coisas em proporção, não enxergam tudo de modo trágico. Não consideram tudo um ataque pessoal e não contaminam as dificuldades com uma baixa autoestima. Não sobrecarregam o cônjuge tornando-o responsável por sua felicidade. Vivem e deixam viver. Não idealizam tanto, exigem menos. Enfatizam mais o lado positivo das coisas.

Apesar de tolerantes, pessoas assim não ficam atoladas em relacionamentos neuróticos ou conflituosos. Percebendo que a relação não tem conserto, elas têm coragem de romper, sem medo da separação e do conflito. São menos dependentes e aguentam melhor a solidão, sem “grudar” no outro. São também mais flexíveis quanto ao leque de parceiros aceitáveis. Podem se interessar ou se apaixonar por muitos tipos. Usufruem do que a vida real tem a oferecer. Portanto, ser uma pessoa de bem com a vida o torna compatível com um maior número de parceiros.

Mas a maioria das pessoas não é inerentemente tão feliz como João e tampouco tão equilibrada como Emília. Pessoas comuns são vulneráveis às adversidades, porosas a críticas, e enfatizam tanto o lado negativo como o positivo — e se o negativo for intenso, elas esquecem o positivo. Na adversidade, podem se frustrar e se tornar pessimistas. Também tendem a ser mais dependentes e mais vulneráveis. Precisam saber o quanto são amadas. Por isso ajustes nos outros fatores da Equação, que serão explorados um a um neste livro, são tão importantes.

E se você for como Ronaldo, o marido rabugento de Denise? E se pertencer ao grupo de pessoas constantemente pessimistas, desvitalizadas, coléricas, ansiosas ou dependentes? A verdade é que se você (ou seu parceiro) tiver sérios transtornos de personalidade ou alterações de humor, não será compatível com a maioria dos outros parceiros.

Mas, em alguns casos, mesmo um parceiro com transtornos psicológicos pode valer a pena. Foi o que concluiu Denise.

Marido difícil

Ronaldo é um parceiro pesado por causa de sua distímia, um quadro psicológico de constante mau humor, pessimismo, ataques de fúria alternados com depressão. Difícilmente encontrará alguém que tenha condições de conviver bem com ele. Não é apenas questão de “encaixe” de personalidades, mas também de desequilíbrio psicológico.

Ronaldo é hiper crítico e muito agressivo, mas, apesar das brigas, ela se sente segura ao lado dele. Tem a sensação de que alguém a orienta, ainda que essa “orientação” venha de modo belicoso. Ela também o acha interessante e atraente.

Concluiu que valia a pena investir na relação, desde que aprendesse a lidar com a distímia dele e com as suas próprias vulnerabilidades. Para tanto, Denise precisou incrementar sua autonomia psíquica, sua capacidade de usufruir da vida e sua habilidade para lidar com divergências.

Estar casado com alguém desequilibrado pode ser uma experiência terrível. É possível que, eventualmente, seu parceiro o agrida verbalmente, você seja objeto de constante e infundada suspeita, sofra punições e chantagens emocionais, ou ele o arraste para a depressão, o pânico ou a ansiedade em que habita. Enfim, você vive em um inferno doméstico.

Nem sempre percebemos que nosso parceiro tem um sério problema psicológico. Às vezes atribuímos os conflitos a posturas egoístas ou a uma questão de caráter. Ou então nos culpamos, achamos que são nossas falhas que estão causando tantos conflitos, ou pensamos que é uma “fase”, um problema de comunicação. Nem mesmo psiquiatras e psicólogos treinados têm sempre certeza do que se passa.

Mas nem todos os briguentos têm transtornos de personalidade como Ronaldo. Nem sofrem tanto como André e Juliana. Os briguentos Ricardo e Penélope, apesar das queixas, vivem bem, mesmo que às turras. Para eles as brigas intensas são um modelo familiar com o qual cresceram, para eles brigar tem também um papel de estímulo antitédio. Vivem entre tapas e beijos.

A verdade é que a maioria dos casais não é nem totalmente equilibrada, nem mentalmente perturbada, nem 100% complementar, mas tampouco os parceiros são totalmente incompatíveis. A maioria se complementa em alguns setores e se faz mal em outros. Por isso as outras dimensões da Equação podem ser determinantes para sua satisfação matrimonial.

Sintonia de temperamentos e estilos

O casamento tradicional propõe que você e seu parceiro atrelem suas vidas. Finda a lua de mel, irão morar juntos, compartilharão a escolha dos móveis, dos talheres e do tipo de colchão. Coordenarão horários de refeição, terão lazer em conjunto e amigos em comum. Presenciarão os momentos menos glamorosos e mais mesquinhos de cada um. Você e seu parceiro tornaram-se irmãos siameses, e o modo como um respira afeta o outro. Cada aspecto em que não estejam sintonizados é percebido imediatamente. Seu ritmo no lazer, no trabalho, na vida doméstica, o modo como conversa, adormece: tudo é notado. E por saber que sofrerão na pele as consequências de inadequações do outro, tornam-se vigilantes e controladores. Atos que antes eram privados se transformam em áreas comuns. Sem uma sintonia de temperamentos, estilos e ritmo, seu dia a dia será desgastante.

Não seja você!

Mariana, 32 anos, achava Paulo, 35, espaçoso, espalhafatoso e extrovertido demais desde o namoro. Ficava incomodada com o modo familiar como ele lidava com garçons, manobristas e desconhecidos. Além disso, ele era o piadista de plantão, o que a deixava constrangida. Também se sentia atropelada pelo seu ritmo acelerado. Quando namoravam, a atração física, o desejo de casar e o carinho de Paulo encobriam os primeiros sinais desses incômodos. Achava que com o tempo ele poderia ser mudado.

Nascido o pequeno Tomás e tendo a rotina de casamento se

instalado, Mariana começa a se exasperar. Ela às vezes o acha insuportável. Tenta abordar o assunto, mas o faz de modo agressivo, e ele reage ao seu estilo bonachão, fazendo piada. Inicialmente, ele imaginava que ela estivesse mal-humorada, sobrecarregada com o bebê. Na terapia, ambos avaliam a maioria dos outros itens da Equação com notas elevadas, mas as rusgas do cotidiano começavam a contaminar as outras esferas, inclusive a sexual. Ao não gostar do jeito do parceiro, de certa forma ela pede que “ele não seja ele”. O que lhe solicita não são mudanças de atitude, mas “de ser”.

Nem sempre é viável mudar uma química de repulsão entre temperamentos incompatíveis. Nesse caso foi possível porque a repulsa só partia de Mariana e porque havia outros itens que os uniam fortemente. Em terapia, ambos reviram suas suscetibilidades e trabalharam a habilidade para lidar com divergências, para no final experimentarem até onde seria possível fazer acordos.

Tentar conviver com ritmos, jeitos e temperamentos que não apreciamos é algo que não se “cura”, apenas se ameniza. Depois de quatro meses, Paulo e Mariana encerraram a terapia e, oito anos depois, ainda estão juntos. Essa incompatibilidade ficou de certo modo “precificada”, pois eles cuidaram dos outros fatores da Equação.

Costumo examinar com cuidado a química de temperamentos e ritmos, pois nem sempre a ojeriza ao jeito do outro é um problema real. Se você estiver alérgico ao “estilo e jeito” de seu parceiro, pode na verdade estar frustrado com outras dimensões da Equação. Como Emília, que, apesar do casamento “perfeito” com João, passou por um período de grande estresse, que discutiremos mais adiante. Com tantas divergências, passou a se irritar com a mera presença do marido e por extensão ficou alérgica ao estilo e jeito dele (durante uma época não aguentava nem ouvir a voz do marido). Diferentemente de Mariana e Paulo, cujo problema em grande parte estava numa genuína ojeriza ao temperamento.

Alguns casais sofrem de uma falta de sintonia de temperamentos e estilos ainda mais séria que Paulo e Mariana. Não se irritam, não se odeiam, tampouco estão ressentidos. Na verdade, não se encaixam nem para “o bem”, nem para “o mal”. Não há um enlace, não há encanto. O parceiro é visto como “bonzinho”, mas sem charme, sem graça. Isso geralmente se atrela a um desinteresse sexual, talvez até a uma crescente ojeriza sexual, ainda que o parceiro tenha boa aparência e seja habilidoso na cama. Mas mesmo que o problema sexual pareça ser a causa da falta de encanto, na verdade, se você acha seu parceiro sem graça, isso tende a incidir simultaneamente em todas as atividades ligadas ao prazer.

Marido “bonzinho”

Claudio, 38, descobriu que Glauca teve um caso extraconjugal. Estavam casados havia oito anos, sem filhos. Ele entrou em depressão. Glauca, 35, embora aprecie o caráter de Claudio e ache o parceiro inteligente e atraente, sente por ele apenas um amor fraternal. Não vê nele graça ou charme. Ele lhe parece apagado, desinteressante, sem iniciativas, pouco imaginativo, demasiado cordato. Não tem “sal nem pimenta”. Quanto aos outros itens da Equação do Casamento, são de médios para bons. Embora tenham afinidades, apreciem os mesmos programas e compartilhem dos mesmos projetos de vida, ela sente-se triste a seu lado. Sente mais solidariedade que atração, e culpa-se por ter casado sem estar apaixonada (embora na época isso não fosse tão claro). Pensa que Claudio “merece alguém que realmente o ame”.

De fato, faltava a Claudio carisma, entusiasmo, vibração e autonomia psíquica, no campo do prazer e dos interesses próprios. Ao longo da terapia de casal, ele veio a diversas sessões individuais, durante as quais pôde avançar muito nesse aspecto. Baixa autoestima, uma discreta depressão subclínica e a falta de hábitos e de traquejo em buscar prazer e autonomia foram abordados. Apesar de no final terem se separado, Claudio obteve muitos benefícios psicológicos no processo. A rejeição que

sofreu por parte de Glaucia lhe serviu de “chacoalhão” para se rever. Sua natureza obviamente não mudou, mas a seu modo ele se transformou numa pessoa mais interessante, mais satisfeito e independente. Hoje está casado e tem filhos com uma mulher muito mais compatível com suas características. Glaucia também não se arrepende de ter se separado e descobriu que pode viver bem sozinha, embora ainda esteja experimentando e conhecendo diversos novos parceiros (inclusive uma intensa relação de seis meses com uma mulher).

Como é possível você ter casado e só após alguns anos chegar à conclusão de que na verdade acha seu parceiro sem “sal”? Talvez isso já existisse antes. Você pode ter casado porque precisava superar uma decepção amorosa (como Glaucia, que escolheu alguém que não a “faria sofrer”). Ou porque achou que era a hora de fundar uma família e se casou por inércia ou influência do meio, por pressão do parceiro, que, embora fosse pouco instigante, era confiável, uma “ótima pessoa”, “a pessoa certa para mim”. Uma mescla de autoengano e opção consciente. Ou seu parceiro já foi mais carismático e, ao longo da vida, perdeu a cor, esmaeceu ante sucessivas frustrações. Ou *você* mudou e não mais vê encanto nele, que continua o mesmo.

Marcela, de quem ainda falaremos, também tinha queixas sobre Rogério, seu marido tímido e “velho demais para ela”. Acabou tendo de descobrir que, na verdade, *ela mesma* se achava “sem graça” e precisava de um parceiro que suprisse seu déficit. Esperava do parceiro, supostamente “sem graça”, uma excepcional vitalidade e entusiasmo, que valesse pelos dois. Como ele era apenas uma pessoa comum, parecia-lhe insuficiente. Também Marcela pôde moderadamente incrementar seu próprio charme e graça.

Durante muito tempo, Glaucia resistiu a encarar o que se passava. Em geral isso não funciona. Ocorrem sonhos reveladores, ou surge uma paixão por outra pessoa, ou uma depressão e eventualmente um adoecimento, ou uma “inexplicável” raiva de um parceiro que em si é “uma ótima pessoa”. Há casos mesmo de

reações alérgicas à genitália do parceiro, como Jayme em relação a Catarina, cujo caso discutiremos mais adiante.

Se você, como a maioria, não for tão complementar ao parceiro, ou se individualmente não for muito equilibrado e tiver dificuldades com diversos aspectos do temperamento e estilo do cônjuge, será importante aprender mais sobre a arte de conviver a dois, tema do próximo capítulo.