Arquivo pessoal

Carolina Araújo e Warley Faria conseguiram se acertar após estipularem "cláusulas" para a relação deles

As regras do jogo

Embora o caso não tenha um contrato formal, a situação levantou reflexões sobre a dinâmica dos relacionamentos atuais e a pressão das redes sociais nessas relações. Enquanto muitos acreditam que seguir alguém nas redes sociais não significa nada, para outros isso é uma espécie de "microtraição", gerando embates sobre o que é ou não aceitável em um relacionamento monogâmico saudável.

Discussões comuns em relacionamentos atuais

- É preciso conversar todos os dias?
- Quanto tempo pode ficar sem se ver?
- Pode ter amigo (a) do sexo oposto e saírem sozinhos?
- Pode curtir stories de pessoas do sexo oposto?
- Aceitar pessoas do sexo oposto em perfis privados é errado?
- É errado sair com amigos solteiros sem o parceiro (a)?
- Pode curtir fotos de outras pessoas com roupa de banho?
- É aceitável seguir o ex nas redes sociais?
- Mais clareza e diálogo

Essas pequenas regras são comuns entre os jovens, mas engana-se quem pensa que pessoas mais maduras não fazem contratos de namoro informais. Carolina Araújo, 41, e Warley Faria, 43, estão em um relacionamento há sete anos e tiveram idas e vindas até que resolveram estabelecer algumas "cláusulas" juntos para não cometerem os mesmos erros. De acordo com ela, os dois têm profissões, situações financeiras e filhos de idades diferentes, então precisaram ajustar para que a relação funcionasse para ambos. "Quando a gente tem por escrito o que foi acordado, não esquecemos o que foi dito", explica.

Entre as principais regras que o casal estabeleceu estão não casar, priorizar os filhos durante a semana, não terem mais filhos, respeitarem a individualidade um do outro e algumas observações mais afetivas, como se tratar com apelidos carinhosos mesmo quando estão brigados, sempre buscarem o diálogo para evitar chateações e fazerem um esforço diário de demonstrar sentimentos. Em situações que os acordos não são seguidos, buscam resgatar o documento e conversam sobre os acontecimentos. "O contrato nos ajudou a ter um relacionamento cada vez mais claro e saudável", afirma Carolina Araújo.

A psicóloga de relacionamentos Bruna Dandara enxerga essa iniciativa dos casais como uma busca por clareza, comunicação assertiva e autonomia para definir o que esperam um do outro. "Segundo a terapia cognitivo-comportamental, uma relação saudável depende da capacidade de ambos os parceiros identificarem suas necessidades, comunicá-las com clareza e ajustar comportamentos", salienta. "Nesse sentido, os 'contratos' e acordos funcionam como ferramentas de organização relacional", complementa.

O ideal, segundo a especialista, é que os casais tenham conversas de alinhamento ainda no início da relação, para realçarem as expectativas e o que acham certo ou errado. "Ao discutir os acordos cedo, o casal previne frustrações e apara essas arestas, promovendo um relacionamento mais funcional para ambos", recomenda. Contudo, o tom do diálogo deve ser com o objetivo de promover respeito mútuo e prevenir conflitos, não controlar o outro. "Se vem de certas imposições, exigências unilaterais ou ameaças veladas, esses contratos podem indicar um padrão de controle e insegurança. O foco deve ser sempre na colaboração, não no controle."

Acordo ou controle, segundo Bruna Dandara

Regras positivas

- Respeito ao espaço individual
- Decisões financeiras
- Formas de lidar com desentendimentos
- Convivência com a família
- Conversar sem levantar a voz ou se afastar
- Gestão de tempo juntos

Regras negativas

- Proibir amigos do sexo oposto
- Obrigar a mandar localização o tempo todo
- Não deixar sair sozinho
- Proibir o uso de determinados tipos de roupa
- Fazer ameaças para conseguir o que quer

Bruna Dandara destaca que a terapia cognitivo-comportamental entende que relações baseadas em medo ativam esquemas disfuncionais de abandono, subjugação ou desvalorização. "O relacionamento deixa de ser uma fonte de apoio emocional e passa a ser uma fonte constante de estresse, o que pode levar a quadros de ansiedade, depressão ou baixa autoestima", enfatiza. Por isso, regras abusivas e unilaterais, sustentadas por ameaças emocionais, medo, chantagem ou vigilância excessiva, podem indicar padrões de abuso psicológico. "O amor saudável não exige submissão, mas sim colaboração", define a psicóloga Bruna Dandara