

101 SEGREDOS DOS
CASAS FELIZES

Anna Saslow

101 SEGREDOS DOS CASAIS FELIZES

Maneiras simples de fortalecer
o relacionamento a dois

Tradução e Adaptação
Inês de Castro

5ª impressão

editora
Original

© Anna Saslow

Diretor editorial
Marcelo Duarte

Projeto gráfico
Maria Cristiana Pizante Millan

Diretora comercial
Patty Pachas

Capa
Camila Suzuki

Diretora de projetos especiais
Tatiana Fulas

Preparação
Carmem Tereza Simões da Costa

Coordenadora editorial
Vanessa Sayuri Sawada

Revisão
Gislene P. R. de Oliveira

Assistentes editoriais
Lucas Santiago Vilela
Mayara dos Santos Freitas

Impressão
Orgráfic

Assistentes de arte
Carolina Ferreira
Mario Kanegae

CIP – BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

Saslow, Anna; 101 segredos dos casais felizes: Maneiras simples de fortalecer o relacionamento a dois / Anna Saslow (Inês de Castro) – São Paulo: Original, 2003. 208 pp.

ISBN 85-88948-08-7

1. Casais – Conduta de vida 2. Felicidade I. Título. II. Título: Maneiras simples de fortalecer o relacionamento a dois

03-1842

CDD: 158.24
CDU: 158.24

2014

Todos os direitos reservados à Editora Original Ltda.

Rua Henrique Schaumann, 286, cj. 41

05413-010 – São Paulo – SP

Tel./Fax: (11) 3088-8444

edoriginal@pandabooks.com.br

www.pandabooks.com.br

twitter.com/pandabooks

Visite também nossa página no Facebook.

Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida por qualquer meio ou forma sem a prévia autorização da Editora Original Ltda. A violação dos direitos autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e punido pelo artigo 184 do Código Penal.

**Para Robert,
Simplesmente com meu amor**

Sumário

1.	Querer compromisso	13
2.	Criar momentos de intimidade	15
3.	Ter muito desejo pelo outro	17
4.	Ser fiel de corpo e de alma	19
5.	Não fingir	21
6.	Investir no ninho do casal	23
7.	Partilhar amigos em comum	25
8.	Ser flexível no relacionamento	27
9.	Fazer os caminhos do seu amor mais fáceis	29
10.	Ficar longe de vez em quando	31
11.	Não deixar para o outro o que sobrou de você	33
12.	Criar rituais para vocês dois	35
13.	Ser bem-humorado	37
14.	Dizer as verdades por inteiro	39
15.	Não esticar as brigas	41
16.	Interromper a briga na hora certa	43
17.	Dar apelidos um ao outro	45
18.	Fazer do outro o seu confidente	47
19.	Partilhar segredos na cama	49
20.	Abrir mão do que não é tão importante	51
21.	Encarar o mundo com os olhos do outro	53
22.	Ser exigente com o que é fundamental	55
23.	Não apagar o brilho do seu amor	57
24.	Beijar na boca sempre	59
25.	Não marcar hora para ser feliz	60
26.	Se esforçar para conhecer o outro	62

27.	Achar que seu amor precisa de você	64
28.	Não falar mal do parceiro	66
29.	Divertir-se (a dois) diante da vida	68
30.	Fazer planos de viagens (e cumpri-los)	70
31.	Dar presentes inesperados	72
32.	Refletir sobre a relação (em vez de discutir)	74
33.	Não ser o pior inimigo do seu parceiro	76
34.	Provocar, no bom sentido	78
35.	Fazer promessas e cumprir	79
36.	Ver o lado bom do outro	81
37.	Não culpar o outro por tudo	83
38.	Partilhar as crises	85
39.	Namorar com muita frequência	86
40.	Manter o romantismo depois dos filhos	88
41.	Saber pedir perdão	90
42.	Não ser desmancha-prazeres	92
43.	Declarar seu amor todos os dias	94
44.	Não ser dominador (e sufocar o outro)	96
45.	Adaptar-se à história de vida do outro	98
46.	Não desgastar a relação à toa	100
47.	Brincar com o sexo	102
48.	Manter brigas de família longe do casamento	104
49.	Não valorizar antigos amores	106
50.	Driblar os adversários	108
51.	Ser um bom ouvinte	110
52.	Tentar acordos	112
53.	Não concorrer com os filhos	113
54.	Saber se adaptar	115
55.	Ter interesses em comum	117

56.	Se unir para educar os filhos	119
57.	Jogar a culpa fora	121
58.	Respeitar o espaço e os gostos do outro	123
59.	Ficar atraente para o outro	125
60.	Não querer mudar o que já passou	127
61.	Ser parte da família do outro	129
62.	Não errar na cama	130
63.	Dar prazer	132
64.	Exigir prazer (não deixar pra lá só por hoje)	134
65.	Achar graça na rotina	136
66.	Cuidar das finanças da casa	138
67.	Cozinhar para o outro	140
68.	Não desconfiar do seu amor	142
69.	Criar harmonia entre os filhos	144
70.	Ser romântico uma vez por dia	146
71.	Não querer romance o tempo todo	148
72.	Ser independente	149
73.	Depender do seu amor só algumas vezes	151
74.	Não ser dramático	153
75.	Aceitar não ser sempre o primeiro plano	155
76.	Viver as perdas a dois	157
77.	Não sofrer para ser amado	159
78.	Valorizar o que o outro pensa	161
79.	Ser autêntico	162
80.	Estar perto, mesmo que muito longe	164
81.	Envelhecer ao lado do outro	166
82.	Aprender todos os dias com o outro	168
83.	Buscar o que é melhor para vocês	170
84.	Correr atrás dos próprios sonhos	172

85.	Simplificar a vida	174
86.	Celebrar datas importantes	176
87.	Não ser infeliz sozinho	178
88.	Saber que a felicidade está mais próxima do que você imagina	180
89.	Ter fotografias com o seu amor	182
90.	Reconhecer no outro o que faz você mais feliz	184
91.	Ser fácil de lidar	186
92.	Ter cuidado com antigos namorados	188
93.	Evitar interferências que vêm de fora	190
94.	Alimentar o amor do outro	192
95.	Recomeçar de quase nada	193
96.	Dar filhos ao ser amado	194
97.	Criar os filhos com amor	196
98.	Saber a hora certa de dar um tempo	198
99.	Não se arrepender da história construída	200
100.	Saber dizer: obrigado, meu amor!	202
101.	Usar a fantasia a favor do casamento	203

Introdução

Sou uma observadora da vida, sempre fui. Gosto de conversar com as pessoas e, especialmente, de ouvir as histórias que elas têm para contar. Faço aquele tipo que, quando as amigas estão vivendo algum drama conjugal, não hesita em pegar o telefone e ligar. Estou sempre pronta para fazer uma reflexão, porque, acredito, este é o melhor caminho para resolvermos nossos conflitos internos e tirarmos melhor proveito da vida a dois.

Foi assim, ouvindo amigos, conhecidos e até casos de desconhecidos, que comecei a colecionar histórias e a anotá-las uma a uma, fazendo em seguida minhas próprias reflexões sobre cada um dos casos. Com frases simples, relatos emocionados, depoimentos de quem tem muito mais experiência do que eu ou um olhar mais observador do que o meu, sou sincera em dizer: aprendi muito e fiz com que meu próprio relacionamento melhorasse sensivelmente.

Há um ano decidi que essas anotações, preciosas que eram para mim, deveriam ser partilhadas, e saí em busca de mais histórias. Elas poderiam ser úteis para homens e mulheres que querem conhecer os segredos dos casais felizes para viver algo que, tantas vezes, nos parece difícil de ser conquistado: um relacionamento duradouro e cheio de amor. Nascia o que agora você tem nas mãos, os **101 SEGREDOS DOS CASAIS FELIZES**, um livro simples, mas cheio de preciosidades em matéria de vida conjugal.

Esta não é uma cartilha a ser seguida com rigor, até porque somos diferentes uns dos outros e mudamos todo dia um pouquinho, o que nos faz reagir de uma forma hoje e de outra amanhã, mesmo que as situações sejam idênticas. Mas o senso comum diz que alguns mecanismos são regras banais e praticamente infalíveis, quando se pretende viver a dois com felicidade. E é delas que vamos falar.

1. Querer compromisso

Comprometer-se é se empenhar, se expor a um perigo, se arriscar ou se aventurar. Uma relação a dois é tudo isso. Quando amamos e estamos verdadeiramente em busca da felicidade, tudo o que queremos é nos arriscar nesse novo caminho e, assim, colocar nossas cartas na mesa, abrir nosso coração para o objeto do nosso amor.

No filme *Quatro casamentos e um funeral*, o ator Hugh Grant interpreta um mulherengo que não consegue levar nenhuma relação adiante até que... encontra a mulher dos seus sonhos. A moça nem é tão perfeita assim e até traz alguns problemas para a vida dele. Mas, para o personagem, é uma deusa que aparece no momento certo: cansado de tantas aventuras, o que ele andava procurando era estabilidade afetiva. A conclusão do filme é mais do que esperada: o personagem se arrisca numa vida em comum e assume, para si e para a parceira, o compromisso de ser feliz.

O que diferencia uma relação passageira de uma história duradoura é justamente o compromisso que um tem com o outro. Quem está interessado em ficar junto para desfrutar só o lado bom do romance – os encontros, os momentos de sexo prazeroso, os passeios e até mesmo os presentes – não se compromete, resguarda-se em si, sem entregas. Então a relação existe, mas é frágil e passageira. Resiste desde que não haja adversidades, dores, contrariedades e, mesmo assim, enquanto for novidade.

Por outro lado, um dos segredos de quem está junto há muito tempo é a capacidade que ambos têm de enfrentar altos e baixos, dores e felicidades sem esmorecer. Um casal que partilha junto o lado chato e difícil da vida – brigas em família, falta de dinheiro, perda de emprego, problemas de saúde – prova que tem disposição de lutar para que o relacionamento sobreviva e cresça. Isso é o comprometimento: estar ao lado do companheiro em todas as situações.

Casais felizes sabem que...

Casais felizes buscam compromisso porque ele é uma decorrência natural das histórias de amor bem resolvidas. Afinal, quando se ama, tudo o que a gente quer é ficar junto. Mas, para desejar a companhia do outro, é fundamental saber do outro, desvendar o outro, estar em comunhão absoluta com o outro. Ou seja: não dá para estabelecer compromisso com quem a gente não conhece direito, simplesmente porque se está em estado de paixão ou encantamento passageiro. O compromisso verdadeiro é o desejo decorrente de quem convive, e só nasce a partir da conquista de muita intimidade.

2. Criar momentos de intimidade

Quando comecei a escrever este livro, tinha acabado de entrevistar Lucy, uma mulher de 40 anos, casada havia 15 com George, que me revelou algo marcante: "De olhar para os olhos do meu marido, sou capaz de compreender o que ele está sentindo. Com ele é igual: se acordo de mau humor, ele logo prepara um café forte sem eu ter que abrir a boca para pedir. Sem dúvida, encontrei o companheiro perfeito para minha vida".

Mais do que estar junto ou saber tudo da vida do outro, ser íntimo é entender o que vai pela alma do companheiro, perceber o que ele está pensando e saber como está se sentindo apenas pelo seu tom de voz, pela temperatura da sua pele. E mais: a recíproca é importantíssima. O outro precisa nos conhecer, saber de nós, porque intimidade é um pacto sensorial de mão dupla. Não há ida se não houver volta. Você não pode ser íntimo de alguém, se esse alguém também não se sentir igualmente íntimo de você.

Na prática, ser íntimo de alguém é conseguir tocar o outro com liberdade, sem ficar constrangido. É fazer amor com naturalidade, sem medo do que o companheiro vai achar e sem receio de se entregar. É ficar à vontade de chinelos ou de salto alto, sem vergonha da própria aparência na presença do seu par.

Essa mágica, no entanto, não acontece do dia para a noite e nem pode ser forçada, porque ninguém fica íntimo do outro

quando quer. É preciso haver disponibilidade de alma para que um casal faça seu pacto de intimidade.

Manifestar-se e permitir ao outro falar de si e de como se sente é uma maneira de estreitar a ligação por meio da afeição e da confiança. Para isso, o tempo é o senhor absoluto da situação. É impossível entrar em sintonia com alguém se ficamos olhando o relógio o tempo todo, se a cabeça está nos compromissos que temos ao longo do dia ou se, simplesmente, não estamos a fim.

Quem procura estabelecer intimidade com o outro precisa olhar nos olhos, pegar na mão, estar perto física e emocionalmente. Conhecer corporalmente o companheiro nos permite criar intimidade. E é sentindo a vibração do corpo do parceiro ou da parceira, sua energia, sua tensão que conseguimos compreender esses sinais.

Casais felizes sabem que...

Casais felizes exercitam a prática de criar intimidade diariamente, mesmo que seja por alguns minutos. Para George, o amor de Lucy, um abraço apertado, com os dedos provocantes deslizando pelas costas dela na hora de dormir é suficiente para manter a intimidade aquecida ou até para dar partida no sexo, depois que as crianças já foram se deitar: "Não precisamos fazer amor por horas. Fazemos, mesmo que rapidamente, e isso nos permite continuar íntimos, cúmplices e satisfeitos. Afinal, intimidade é difícil de conquistar e fácil de perder", sentenciou ele.