

GUIA DE RELACIONAMENTO A DOIS NO ISOLAMENTO

(com e sem pandemia)





Nany Bilate

A pandemia da covid-19 trouxe para nossa realidade a convivência ininterrupta com o nosso amor sem as distrações que as viagens de férias costumam proporcionar amenizando a convivência diária.

Ficarmos isolados fez emergir questionamentos que talvez, em tempos de maiores distrações, não quiséssemos fazer: será que, mesmo amando a pessoa, conseguimos ter uma convivência agradável na rotina da vida, ficando lado a lado, dia e noite?

Com tantas preocupações com o mundo lá fora, como não deixar que essa atmosfera de tensão tome conta da casa e prejudique nosso relacionamento amoroso? Como manter o interesse e o desejo?

Para discutir essas questões, o meu marido, Nélcio Bilate, e eu fizemos uma **live** honesta e descontraída em que trocamos ideias, rotinas e ações que nos ajudam a atravessar o tempo de isolamento. Neste guia despretensioso, trago dicas e reflexões para tornar essa convivência mais agradável e prazerosa.

Vamos nessa?

Faça um acordo



É importante que o casal tome a decisão de tornar a convivência legal.

Muitas vezes não exteriorizamos o que queremos de forma clara na esperança de que, por osmose, o outro descubra.

Tampouco fazemos os combinados que nos poderão trazer de volta a harmonia durante a pandemia e no futuro.

Lembro que logo que iniciamos o isolamento simplesmente entramos nele seguindo o fluxo do momento, meio perdidos, meio surpresos, e com medo do vírus.

A tensão era nítida pelo contexto da saúde pública, dos nossos amados em torno, dos nossos negócios cancelados e da situação financeira em que o Brasil ficaria.

Muitos elementos se misturando dentro do nosso mundo a dois para não haver faíscas e atritos.

Foi nesse momento que nos sentamos e, com bom humor e seriedade ao mesmo tempo, fizemos o acordo de não brigar.

Estabeleça códigos de convivência

Estar em casa já traz uma intimidade que, inevitavelmente, em época de isolamento, invade o tempo que dedicamos ao trabalho, só que sem o ambiente que nos lembra que estamos num local de trabalho.

Estar 24h por dia misturando relacionamento, dinâmica familiar e trabalho confunde papéis e formas de agir.

Aos poucos, meu marido e eu fomos criando códigos para que essa convivência intensa não prejudicasse ninguém.

Trabalho com análise, pesquisa e texto; ser interrompida para mim é algo capaz de tirar meu humor.

Por isso, meio que por instinto, comecei a levantar a mão quando via o Nélio se aproximar para falar. Ele entendeu e passamos a usar esse gesto sempre que estávamos concentrados.

Desse código surgiu o de evitar não aparecer por trás e abraçar, tocar ou falar muito próximo. Nenhum dos dois quer que o outro morra, nem de covid-19 nem de susto.

Divida as tarefas, mas sem que isso vire uma disputa

Em casa, o homem deve dividir as tarefas domésticas? Pergunto porque, sim, em pleno 2020 esse tipo de participação masculina ainda é uma ilusão para vários casais modernos.

Num relacionamento amoroso, seja este heterossexual ou LGBTQ+, a intimidade faz com que as pessoas dividam muitas coisas.

Faz sentido que também dividam as tarefas domésticas. É claro que a disponibilidade para ajudar é sempre bem-vinda e deve estar presente num relacionamento.

Ajudar uma pessoa numa situação de improviso (como ver alguém subindo escadas carregado de coisas e oferecer ajuda) é diferente de oferecer ajuda para uma tarefa que na realidade você deveria estar fazendo.

Durante a *live* o Nélcio disse algo bem interessante: “se é a minha casa, se eu sou um dos donos, como assim não sou responsável por ela?”. Entendendo que responsabilidade passa por cuidado e atenção, e que isso implica, necessariamente, trabalho.

Numa relação sempre há um mais folgado que o outro, só que, em tempos de isolamento e com a sobrecarga de trabalho, a folga pode virar abuso. E, se você ainda vive numa relação em que as tarefas são divididas por gênero ou quem traz o dinheiro para dentro de casa é poupado de realizá-las sem que seja combinado e confortável para os dois, então volte 10 casas no jogo do amor.



Donas e donos de casa, hora de ceder o espaço!

Algumas mulheres e homens que se sentem os donos da casa têm dificuldade de dividir as tarefas domésticas por acharem que é um território deles ou, quando deixam o outro contribuir, querem as coisas feitas da forma como eles fariam.

Há um exercício de poder nesse jogo e devemos ter cuidado. Ao agir minimizando, ridicularizando ou modificando o que o outro faz, não permitimos uma relação equitativa no espaço compartilhado. Talvez até a outra pessoa faça pior, de fato, pela falta de prática ou de conhecimento, porém, em tempos de abertura para o novo, ensinar, aprender e se abrir para formas diferentes de fazer as coisas é o caminho.

É importante ceder esse espaço, para que o outro entenda que a casa também lhe pertence, ou seja, também tem responsabilidade sobre o lar.

Se não dermos esse passo tão necessário, não teremos o direito de nos queixar lá na frente de sobrecarga de trabalho!

Homens, desacomodem-se!

O homem carrega em si, e algumas mulheres também, a crença de que ele tem um quê de majestade e merece tratamento especial.

Assim, na convivência cotidiana dentro do lar, age como se precisasse ser atendido e, de certa forma, as dinâmicas girassem ao redor dele.

Por causa dessa pretensa majestade, dificilmente vai dividir tarefas domésticas ou sequer “ajudar” com elas.

Só posso dizer uma coisa: saiam desse lugar!

Como disse antes, sentir-se dono do lar é assumir responsabilidade sobre ele e seus cuidados. Vamos dividir as tarefas e aproveitar este momento de isolamento social para “conhecer” a nossa casa, a sua rotina e as dificuldades de administrá-la.

Pode ser interessante redescobrir a própria casa. Aproveite.



E os filhos nessa dinâmica?

Nós não temos filhos, mas acompanhei o dia a dia de amigas e clientes que estavam sofrendo com a dificuldade de lidar também com os filhos em casa.

A primeira coisa que eu posso dizer é que talvez seja hora de pensar por que essa geração de pais ocupou tanto seus filhos que eles mal conseguem ficar em casa simplesmente lendo, pintando, estudando, assistindo... Como isso é um tema que merece uma *live* específica, vamos para a situação da pandemia.

Neste momento, o que funciona é dividir e definir as tarefas com clareza.

Criar um cronograma; por que não?

Outra dica é incluir os filhos nas tarefas domésticas, distribuindo-as de acordo com idade e responsabilidade.

Assim, toda a família participa da manutenção da casa e os pais aproveitam para ensinar o valor do trabalho doméstico e de contribuir para o bem-estar comum.

As crianças aprendem que também são donas desse espaço e, como tais, precisam dividir as responsabilidades.

Mantenha a rotina do belo e traga leveza

Pode ser tentador relaxar os cuidados com a aparência, já que ficamos o dia todo em casa.

Apesar da intimidade, evite que o desleixo e a falta de higiene se instalem.

Uma dica é cuidar para ficar arrumadinho/a, de forma confortável, mesmo em casa.

Nada de usar meia com buraco e pijama rasgado. Traga esse cuidado também para o ambiente.

Durante as refeições busque, pelo menos alguns dias, arrumar bem a mesa; use sua louça especial, taças de cristal e procure decorar a casa com flores. O belo também pode ajudar a acalmar, tirar da mesmice, fazer com que a gente respire. Coloque uma música que vocês gostem e aproveite essa pausa como escapismo da rotina.

E não se concentre nas notícias ruins, na tensão; não precisamos trazer toxina para nossa casa.

O momento precisa de leveza, de mais romantismo, mais beleza, mais poesia. Recorra à arte que você gosta (seja ela pintura, dança, música) e traga essa arte para sua rotina, se comprometa com ela.

A arte salva! E essa leveza levanta a alma e o espírito!



Quando um não está legal, o que fazer?

Se você disse o que não devia ou a outra pessoa está tensa ou irritada, vale dar um tempo, se afastar, ir cada um para um canto se for possível, pedir desculpas... Aja com maturidade, percebendo e respeitando o limite do outro.

Entenda que a distância e o silêncio também são importantes, assim como ter momentos individuais. Aceite a irritação do outro. Não dê tanto peso.

Depois, no dia seguinte, você toca no assunto. Lembro que um dia eu estava irritada e provocava meu marido o tempo inteiro até que ele parou na minha frente e disse: “olha você está buscando briga desde cedo e quero te dizer que eu não vou brigar. Se brigar, vou fazer o quê? Não tem para onde ir” – não resisti e caí na gargalhada.

Bom humor e leveza. Tudo já está pesado demais. E, se a pessoa não conseguir sair da vibe do mau humor, exercite a capacidade de entendê-la, mas sem se deixar levar. Tome a decisão de não se contagiar com esse mau humor. É importante abstrair e se ocupar com outras coisas, pois talvez a pessoa precise de um tempo sozinha para resolver isso.

Recorra ao RASPA™!

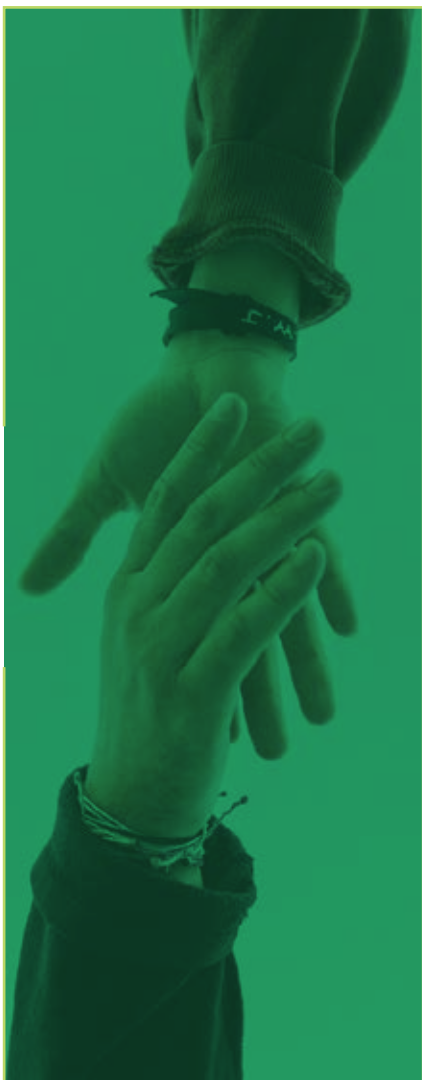
Nélio, meu marido, há alguns anos criou o RASPA para ajudar as pessoas dentro da corporação a lidar com o dia a dia, que nem sempre é fácil.

Por isso ele trouxe esse conceito para nossa *live*; anote aí:

**Respirar, Ancorar, Sentir,
Pensar e Agir.**

As pausas com respirações profundas e demoradas são fundamentais em tempos tensos como os que estamos vivendo.

Faça uso da meditação, respiração profunda, presença plena e conexão com a espiritualidade, seja da forma como você se conecta com ela.



Avaliando a relação

Uma dica fundamental é separar amor e relação. Pode ser que você ame a pessoa que está com você, mas não aguenta ficar junto por muito tempo ou ficar com ela te faz mal. O que fazer? Ficar por amor, por mais que isso te faça infeliz e te magoe? A menos que você acredite que ser mártir fará de você uma pessoa iluminada, acho que vale a pena pensar em dizer adeus.

Relacionamento exige troca justa. Não precisa ser igual, mas justa.

A relação se constrói e exige esforço de ambos os lados. Além de se amar, um casal deve valorizar a conversa dos dois, o silêncio, a divisão das tarefas, a ajuda mútua, os planos sobre o futuro... Devemos ter em conta que vamos mudando com os anos e as experiências da vida, o que pode nos separar sem mesmo notarmos.

Por isso o tempo de isolamento pode ser uma boa oportunidade para avaliar quais são os sonhos novos, quais valores irão guiar o casal e, se necessário for, fazer um novo contrato. Lembre sempre que relacionamentos necessitam de 'recontratos' periódicos.

E o sexo, como fica?

Alguns perguntam como é possível ficar fazendo sexo em meio a toda essa tensão ou sem ter nada de novo na vida do casal.

As dicas que demos foram usar a criatividade e baixar as expectativas. Simples assim.

Para quem gosta de novidade, filmes e livros eróticos podem ajudar. Outra dica é cada um se cuidar, se preparar, colocar uma roupa bonita, criar um ambiente mais envolvente e erotizar.

Vai de acordo com o gosto do casal.

Com filhos isso fica mais difícil, e depende de como você aborda com eles a questão do sexo, mas criar um momento só para papai e mamãe, mesmo sem dizer o motivo, para manter a privacidade e intimidade do casal pode ser uma boa lição que eles levarão para sua vida adulta.

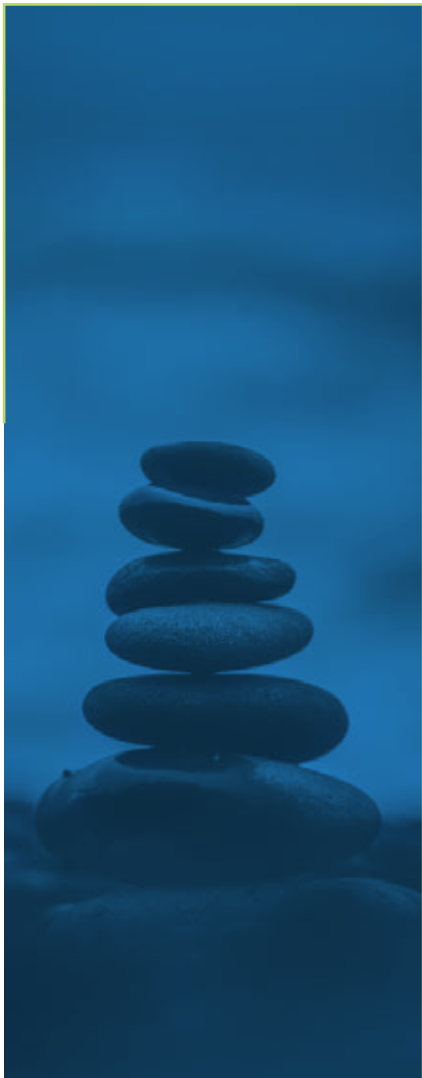
Como combinar a volta da pandemia?

Vamos precisar criar novos hábitos. Todos, no mundo inteiro.

Portanto, o casal precisa refletir sobre o que foi bom nesse tempo, o que quer manter e o que não quer levar adiante. Vale considerar se os novos hábitos vão fazer bem à relação ou não.

É uma reconstrução da relação num mundo que ainda não sabemos ao certo como irá fluir. Por isso, também tenha muita calma e cuidado com deixar os assuntos fechados.

Fluidez e flexibilidade são dois conceitos fundamentais para a nossa saída para o novo tempo.



E a relação com o trabalho no pós-pandemia?

Talvez muitos estejam percebendo que é possível ser produtivo e fazer um bom trabalho mesmo de casa.

Outros talvez tenham descoberto que ficar em casa não é para eles. Seja qual for o seu caso, esta pandemia veio consolidar a transformação digital.

Continuaremos com as interações físicas com colegas, clientes e parceiros profissionais, mas uma boa parte irá migrar para o virtual.

A questão estará em saber escolher e decidir quando a presença física será necessária ou quando você pode resolver as coisas por meios digitais.

Essa tomada de decisão é importante e, se você tem chefe, vale negociar isso com ele.

É o novo normal.



E finalmente...

É momento de reaprendermos muita coisa, de exercitarmos a flexibilidade, adaptabilidade, resiliência e paciência.

Sobretudo com você mesmo.

Porque, se você tem paciência com você, terá com o outro também. Respeite o outro. Faça do seu ambiente o melhor ambiente possível. Tome muito um bom vinho (ou outra coisa) e seja feliz!

Ah, e quem puder fique em casa!



www.behavior.com.br

 /behaviorpornanybilate  /nanybilate  /nanybilate