

Valores que regem uma relação conjugal

Vamos pensar sobre os valores que alicerçam os pilares do casamento. Lembrando que os valores vêm de crenças e pensamentos fundamentados nas vivências de cada um, advindos das referências familiares, convivência social, filosofia de vida, convicções, desejos, enfim, tudo aquilo que fizer sentido para vocês.

Eis alguns dos valores presentes nas uniões: amor, honestidade, cumplicidade, intimidade, companheirismo, prazer, apoio, respeito mútuo, beleza, atração sexual, crescimento individual e conjunto, individualidade, fidelidade, amizade, entre outros, que o casal julgar importantes.

Agora, como exercício, considerem alguns dos valores que são imprescindíveis em sua relação e façam uma hierarquia. Se vocês, por exemplo, escolhessem o valor amor, façam perguntas: “como me sinto amado(a)?”. Mas, antes de prosseguir, é importante identificar como cada um se sente amado(a), segundo o seu programa mental para identificar o amor.

Esclarecendo, se a pessoa for sinestésica, sentirá o amor através de um toque, um abraço, um carinho, de sentar juntos para conversar, planejar uma viagem, andar de mãos dadas, sentir que naquele momento está recebendo toda atenção e carinho e que não está competindo com nenhum outro estímulo externo (enquanto estiverem juntinhos, naqueles 20 minutos, o cônjuge não irá responder um WhatsApp “urgente” a ninguém).

Já, a pessoa que é visual, percebe que é amada(o) ao receber flores, quando visualiza a casa organizada, quando vê que está sendo preparado o prato que ela aprecia ou que o cônjuge fez uma reserva no restaurante preferido dela, observa o cônjuge se apropriando dos cuidados com os filhos, deixando um bilhete em cima do travesseiro ou o bombom que o outro gosta, recebe o livro que há tempos queria ler, mas estava sem tempo para comprar...

Mas, se a pessoa for auditiva: precisará ouvir que é amada através de um elogio, de uma validação como: “Muito legal a forma como você conduziu aquele problema”; “Nossa! Adorei o modo como você orientou nosso filho, você está me surpreendendo a cada dia!”, uma declaração, seja ela, espontânea ou pesada, quando estiverem sozinhos ou na presença de amigos ou colegas, será de grande valia para aquele que ouve.

Enfim, descubram e indiquem como se sentem amadas(os) e apliquem a mesma lógica aos outros valores que regem a relação.

Dra. Márcia Pettenon – Psicóloga da Família