

Pequeno manual de

SOBREVIVÊNCIA PARA CASAIS

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Grigoletto, Luciano

Pequeno manual de sobrevivência para casais / Luciano Grigoletto ; tradução de Juliana Maria Costa Teixeira. - São Paulo : Paulus, 2025.

(Coleção Desenvolvimento Pessoal)

ISBN 978-85-349-5862-2

Título original: Piccolo manuale di sopravvivenza per coppie

1. Casais – Psicologia 2. Comunicação interpessoal 3. Administração de conflitos I. Título II. Teixeira, Juliana Maria Costa III. Série

25-4046

CDD 158.2

Índice para catálogo sistemático:

1. Casais – Psicologia

Coleção **Desenvolvimento Pessoal**

- *Inteligência emocional: desenvolver habilidades emotivas para qualificar a vida*, Antonella D'Amico
- *Inteligência relacional: como superar conflitos e construir relações saudáveis e inteligentes*, Maria Martello
- *Emoções à vista: um guia para compreender e lidar melhor com as emoções*, Luciano Grigoletto
- *Amor-próprio em ação: um guia para melhorar a autoestima*, Maria Cristina Strocchi
- *Sem pânico: equilibrar a ansiedade e o estresse para voltar a ser livre*, Laura Capantini
- *Depressão: compreender, prevenir, enfrentar e vencer uma das doenças mais comuns da atualidade*, Cecilia La Rosa; Antonio Onofri
- *Resiliência: seguir em frente sem se deixar quebrar pelas provações e quedas da vida*, Sergio Astori
- *Pequeno manual de sobrevivência para casais*, Luciano Grigoletto

LUCIANO GRIGOLETTO

Pequeno manual de

SOBREVIVÊNCIA PARA CASAIS

Tradução:
Juliana Maria Costa Teixeira



Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.

Título original: *Piccolo manuale di sopravvivenza per coppie*

© 2018 Edizioni San Paolo s.r.l.

Piazza Soncino, 5 - 20092 Cinisello Balsamo (Milano) - ITALIA

www.edizionisanpaolo.it

Direção editorial

Pe. Jakson Ferreira de Alencar

Gerência editorial

Elisa Zuigeber

Revisão

Tiago José Risi Leme

Tatianne Francisquetti

Luiza Tenuta

Albertino Bramuge

Design

Alicia de Sousa Camelo

Imagem da capa

Getty Images

Impressão e acabamento

PAULUS

1ª edição, 2025



Conheça o catálogo PAULUS
acessando: paulus.com.br/loja,
ou pelo QR Code.

Televendas: (11) 3789-4000 /
0800 016 40 11

© PAULUS - 2025

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091

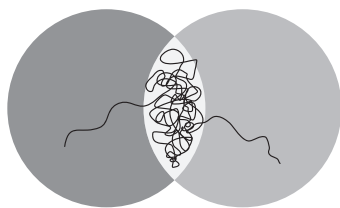
São Paulo (Brasil)

Tel.: (11) 5087-3700

paulus.com.br • editorial@paulus.com.br

ISBN 978-85-349-5862-2

Para Gabriella, porque sua luz brilha intensamente.



ÍNDICE

INTRODUÇÃO

A JORNADA (EXTRA)ORDINÁRIA DE UMA VIDA A DOIS.....	9
---	----------

CAPÍTULO I

O QUE É UM CASAL? CONSELHOS PARA PRINCIPIANTES.....	13
--	-----------

- | | |
|---|----|
| 1. O conflito como forma de crescimento?..... | 18 |
| 2. A necessidade da solidariedade | 21 |
| 3. Indivíduo/casal: um compromisso difícil..... | 23 |
| 4. Respeite os limites! | 25 |
| 5. O que posso fazer para que o outro seja feliz? | 30 |
| 6. Confiar no outro | 35 |

CAPÍTULO II

JOGOS DE INTERAÇÃO	43
---------------------------------	-----------

- | | |
|---|----|
| 1. Primeiro jogo: bancar o "coitadinho" | 50 |
| 2. Segundo jogo: bancar a vítima das circunstâncias | 55 |
| 3. Terceiro jogo: as regras sou eu quem decide! | 59 |
| 4. Quarto jogo: a submissão | 61 |

CAPÍTULO III

**UM MAPA PARA NÃO SE PERDER – VOCABULÁRIO/BÚSSOLA
(PARA SE ORIENTAR NO CAMINHO DO CASAL)..... 65**

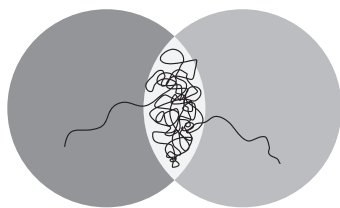
Tolerância (Dos próprios desejos e dos do outro)	66
Vulnerabilidade (Você sabe que se quisesse...)	68
Algumas vezes não funciona (Não importa o que eu faça...)	70
Gritar (Ou falar?)	72
Impulso (Agir sem pensar)	73
Uau! (No sentido de surpresa)	74
Necessidade (Do outro)	75
Raiva (E sua gestão)	76
Fidelidade (Ou não?)	77
Lamentar-se (Mas não mudar)	79
Mecanismos (Poder do hábito)	81
Dominar (Quem manda aqui?)	82
Culpa (Sentir-se culpado)	83
Ocupar-se/preocupar-se	85
Ajuda! (Preciso de ajuda)	86
Sexo (Mitos e ritos)	87
Príncipe encantado (Também na versão feminina)	89
Evitar (O conflito: qual é o problema?)	90
Não!	91
Gozo (E se o casal também fosse um prazer?)	92
Amor (Esse desconhecido)	93

CONCLUSÃO I

A PRINCESA QUE BEIJAVA SAPOS..... 95

CONCLUSÃO II

O TUBO DE PASTA DE DENTES E OUTROS CONFLITOS..... 97



INTRODUÇÃO

A JORNADA (EXTRA)ORDINÁRIA DE UMA VIDA A DOIS

Ana e Paulo ainda estão à mesa; o almoço de domingo foi concluído. É hora do café.

Paulo: *Estava boa essa salada!*

Ana: *Obrigada.*

Silêncio.

Ana: *Você sabia que a Francisca brigou novamente com a cunhada?*

Paulo: *Ahn?*

Ana: *Elas não conseguem se entender de jeito nenhum!*

Paulo: *Ah!*

Paulo se afasta em direção à televisão: está prestes a começar o *Grand Prix* de Fórmula 1, e ele realmente não gostaria de perder. No entanto, ele espera, contra todas as evidências, evitar mais uma discussão com sua esposa.

Ana: *Não poderíamos ir ao parque, dar uma caminhada? Sei lá, qualquer coisa! Você está sempre deitado na frente da televisão!*

Paulo: *Estou um pouco cansado, tudo bem? Eu também tenho o direito de descansar de vez em quando!*

Ana (chorando): *Quando éramos noivos você não era assim! Você é uma decepção!*

Paulo (gritando): *E você nunca está satisfeita! Sempre tem algo a reclamar!*

Seria totalmente inútil tentar atribuir razões e culpas nessa discussão: Ana e Paulo expressam decepção mútua e precisam entender como podem lidar com o problema deles, que pode ser resumido na frase: “Você não é o que eu pensava que fosse”.

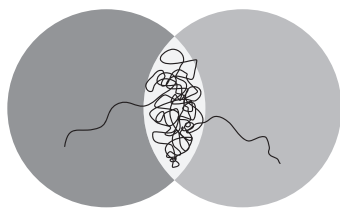
Dessa forma, a acusação parece bastante clara, e até um pouco estranha: o outro não é como eu imaginava que fosse porque, de fato, ele é outra pessoa, com sua história, seus medos, seus entusiasmos, que eu levaria uma vida inteira para conhecer. Talvez, conhecer o outro como ele realmente é possa ser um dos aspectos mais maravilhosos e divertidos dessa extraordinária aventura que chamamos de casamento.

No começo – e, se não tomarmos cuidado, até no final –, as coisas não funcionam dessa maneira, pois encontrar outra pessoa, o futuro marido ou esposa, é uma experiência estranha e um pouco desconcertante. A outra pessoa nos atrai, então tendemos a atribuir-lhe muitas características e particularidades que achamos desejáveis. Assim, é como se sobrepuséssemos à realidade do outro uma imagem que, talvez, tenha realmente algo a ver com ele ou ela, mas que diz muito mais sobre nossos desejos e fantasias. As origens dessas fantasias nem sempre são muito claras, mas também não são tão misteriosas: os homens muitas vezes buscam em suas companheiras uma reedição da mãe, que “me ama como ninguém no mundo”. Esse erro é tão comum, que se cunhou o termo *mamismo* para designar os homens que tendem a cair nesse tipo de comportamento com mais insistência. Provavelmente, muitas das histórias envolvendo sogras e noras têm a mesma origem.

Quanto às mulheres, a construção dessa imagem ideal é um pouco mais complicada, embora o pai frequentemente tenha bastante a ver com o que elas esperam de seus companheiros. Os contos de fadas para crianças estão aí para nos mostrar como é difícil ser uma princesa e quantas coincidências extraordinárias precisam acontecer para que finalmente elas encontrem o príncipe encantado.

Desistir das nossas fantasias é uma operação às vezes dolorosa, sempre difícil, mas que exige coragem. Conhecer verdadeiramente o outro em sua realidade pode ser uma experiência empolgante. E talvez você até descubra que algo nele ou nela, ainda que inesperadamente, de fato lhe agrade!





CAPÍTULO I

O QUE É UM CASAL? CONSELHOS PARA PRINCIPIANTES

Viver um relacionamento a dois é, sem dúvida, uma das coisas mais desafiadoras e complicadas que duas pessoas podem fazer. É possível cometer tantos erros, há tantas oportunidades para mal-entendidos, incompreensões, e as frustrações são inúmeras!

No entanto, alguns casais conseguem permanecer juntos por muito tempo, mantendo uma boa qualidade na relação. Para entender como esse tão improvável resultado é possível, é necessário, antes de tudo, tentar entender o que significa relacionamento. Em uma relação funcional, os dois parceiros não deixam de ser indivíduos distintos, com necessidades e desejos próprios, que quase certamente não coincidem com os do outro. Torna-se, então, necessário um processo contínuo de mediação e confronto, para evitar cometer erros que possam comprometer a relação.

Uma coisa um pouco estranha é que ninguém nos dá instruções eficazes para viver uma vida a dois. Os pais, muitas vezes, parecem ser exemplos a não seguir, e nem a escola nos ensina os princípios elementares: pressupõe-se que cada um consiga se virar sozinho, mas de que maneira? Este pequeno manual sugere como podemos tentar evitar os erros mais comuns e mais graves: você perceberá que não é tão difícil assim!

O primeiro erro é acreditar que as necessidades, os desejos, os hábitos e as preferências de cada um são imutáveis, e que, portanto, não é possível que o outro se afaste de nós: se isso acontece, é porque ele ou ela não me ama mais e, assim, começo a procurar o culpado (independentemente de ser eu ou o outro: não muda muito!). Consequentemente, surge a necessidade de confrontar-se com o parceiro, de cuidar ativamente do relacionamento, de procurar sempre novos equilíbrios, com a perniciosa e absurda crença de que, se nos amamos, tudo se resolve por si só. Não é verdade: existem problemas que não se resolvem, mesmo que os ignoremos por muito tempo. Além disso, a ideia de que o relacionamento de casal deve ser algo apenas prazeroso e não deve envolver compromisso é a melhor receita para um desastre anunciado.

Um dos principais aspectos desse necessário trabalho é tentar compreender as necessidades fundamentais do outro, evitando causar-lhe decepções sistemáticas e constantes. Obviamente, não é possível satisfazer todos os desejos de outra pessoa; logo, é evidente que, em alguns casos, a frustração seja inevitável. Porém, há necessidades profundas que devem ser atendidas dentro do relacionamento, e que podem ser resumidas da seguinte forma:

1. A necessidade de se sentir importante, respeitado, ouvido e digno de atenção. Atenção a essa necessidade fundamental do outro significa prestar-lhe atenção quando ele fala, ouvi-lo quando deseja algo, confrontar-se com ele quando tem uma crítica a fazer, fazê-lo sentir que sua opinião importa. Pelo contrário, se, quando o parceiro chega em casa, você não para de cozinhar, não se levanta da mesa para recebê-lo, porque o que está fazendo é mais importante e interessante, ele só poderá concluir que não é importante para você, que não tem peso na sua vida;
2. A necessidade de viver um relacionamento confiável, sólido, duradouro, longe do risco de ser “abandonado” a qualquer momento. Para que isso aconteça, é necessário, por exemplo, ressaltar que você aprecia as qualidades do seu parceiro, que o vestido que sua parceira usa lhe cai particularmente bem, que a acha atraente. Não significa demonstrar apreço apenas

em situações extraordinárias - afinal, com que frequência essas situações ocorrem? -, e não se trata também de sobre-carregá-lo com elogios excessivos, mas de dedicar-lhe justo reconhecimento nas pequenas ocasiões do cotidiano.

Não estamos falando de comunicar informações que possam parecer redundantes (afinal, você já sabe que eu te amo, não?), mas de satisfazer uma necessidade fundamental do parceiro: a de se sentir importante para você, digno de consideração, desejável. Você jamais diria a alguém: “Já que você entendeu que a torta de maçã é boa, não precisa comê-la outra vez!”. Não se trata de fornecer uma informação ao parceiro, mas de cuidar e prestar atenção no outro e no relacionamento.

Quando posto dessa forma, parece tarefa simples: basta um pouco de boa vontade, certo? Infelizmente, as coisas não são tão simples assim, pois entender realmente o que o outro diz não é nada fácil. Alguns até afirmam que homens e mulheres falam línguas diferentes. Talvez seja mais próximo da verdade pensar que o que os *separa* é uma língua *comum*, retomando um aforismo de Oscar Wilde sobre as relações entre ingleses e americanos. O fato de se ter uma língua em comum cria a ilusão de que o parceiro deve ver a realidade exatamente como *eu* a vejo. Quando descobrimos que não é assim, tendemos a pensar que o outro é teimoso ou mal-intencionado, que não quer entender.

Alguns anos atrás, em uma aula, meu professor de filosofia fez uma analogia que considero esclarecedora para descrever os modos da relação entre homem e mulher. Ele comparou o ser humano masculino a uma elipse, que possui a notável propriedade de ter dois focos. O primeiro foco foi denominado *logos*, para indicar a razão, o pragmatismo, a pretensão de objetividade da realidade. O segundo foco da elipse que descreve o masculino pode ser chamado de *eros*, que preside o relacionamento com outros seres humanos. Em cada momento, o homem pode se posicionar em um desses dois focos: a escolha pode ser determinada pelas circunstâncias, por exemplo, pela situação específica que ele enfrenta. A mulher, por sua vez, foi comparada a um círculo, que pode ser considerado um tipo particular de elipse, em que os focos coincidem, e, portanto, ela pode se situar simultaneamente, sem interrupção, no *logos* e no *eros*. Muitos problemas surgem porque nem um nem outro estão