

GARY CHAPMAN

HAROLD MYRA

Casados e ainda APAIXONADOS

ÂLEGRIAS E DESAFIOS NA SEGUNDA METADE DA VIDA



GARY CHAPMAN
HAROLD MYRA

CASADOS E AINDA APAIXONADOS

ALEGRIAS E DESAFIOS NA SEGUNDA
METADE DA VIDA

Traduzido por VANDERLEI ORTIGOZA

Sumário

<i>Agradecimentos</i>	9
<i>Introdução: O amor na “estação da melhor idade”</i>	11
PARTE 1	
1. A aventura de dizer sim à vida	19
2. Encontrando o meio-termo: a dança das diferenças	33
3. Crianças em crise	46
“Para mim, lar continua sendo qualquer lugar onde ela estiver” Jerry e Dianna Jenkins	60
PARTE 2	
4. Onde viver, o que fazer...	73
5. Sentindo prazer sexual depois de tantos anos	90
6. Viver sem ansiedade?	101
“Conhecemos um ao outro como a palma da mão” Joni e Ken Tada	110

PARTE 3

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 7. Resilientes unidos | 121 |
| 8. O adeus: encarando a perda | 133 |
| 9. Dois é melhor que um | 143 |

“Apoie-se no fato de que Jesus controla nosso futuro” John e Cindy Trent	147
---	-----

<i>Gary: Uma palavra final</i>	155
--------------------------------	-----

<i>Notas</i>	159
--------------	-----

Introdução

O amor na “estação da melhor idade”

.....

Difícil imaginar que, depois de quatro décadas do dia em que vestimos aquele fraque alugado cheio de babadinhos ou aquela camisa branca apertada, hoje estaríamos conversando a respeito de aposentadoria e esbanjando orgulho de (ou ainda sonhando ter) nossos netos. Difícil imaginar que toda aquela energia para pular da cama e enfrentar o mundo diminuiria tanto assim. Na verdade, há dias em que nos sentimos completamente nocauteados pelo mundo.

Apesar disso, cá estamos.

Será a segunda metade a “melhor metade”? Parece que sim. Estudos têm revelado que as pessoas se tornam mais felizes à medida que envelhecem. No entanto, queremos extrapolar essas investigações a fim de saber o seguinte: qual a *sensação* de estar casado há tantas décadas e ainda enfrentar situações difíceis na vida? Ouça o que tem a dizer uma grande amiga nossa:

A ideia de envelhecer juntos me atingiu como uma bigorna quando meu marido e eu estávamos sentados na sala de espera

do oftalmologista em uma clínica de última geração em nossa cidade. Pessoas de toda a região se consultavam ali e pareciam mais velhos que nós, o que me dava a sensação de ser jovem. Alguns usavam andadores, outros óculos escuros. Um casal conversava animadamente, outro estava grudado na tela do celular como adolescentes. Outros dois se apoiavam literalmente um no outro para não caírem. Sentada naquela sala, comecei a questionar: “É isso o que me espera daqui a alguns anos? Como será envelhecer com meu marido?”.

Como será desfrutar o casamento depois de cinco, seis décadas de vida ou mais? Sim, o período da melhor idade pode trazer mais alegria à medida que conhecemos melhor um ao outro, e talvez até mesmo estejamos em paz com a vida que levamos. O casamento, no período do “ninho vazio” (quando os filhos já não moram com os pais), pode ser um tempo de companheirismo e contentamento. Apesar disso, não podemos ignorar a realidade de nossas limitações físicas, a preocupação com a aposentadoria ou com os filhos crescidos. Também estamos sujeitos à solidão à medida que os amigos se mudam. Alguns lutam com pais sofrendo de demência, outros continuam pagando a faculdade dos filhos ou planejando o próximo estágio da carreira profissional deles. A sabedoria que provém da experiência muitas vezes parece uma confissão do quanto ainda *não* sabemos.

Mais uma vez, como isso tudo funciona?

A receita para construir um casamento robusto é conhecida: comunicação, respeito mútuo, tempo na companhia um do outro e uso de estratégias saudáveis para a solução de conflitos. Tive o privilégio (eu, Gary) de aconselhar e palear por muitos anos a respeito desses assuntos. Entretanto, casais amadurecidos também têm muita sabedoria e experiência para compartilhar acerca desses desafios. Portanto,

além de conselhos práticos para navegar em meio à “segunda metade”, também compartilharemos histórias de maridos e esposas que ainda vivenciam a realidade desse período.

Em conversas com esses casais, várias vezes deparamos com um paradoxo: alegria misturada à percepção sóbria da realidade da vida. Tivemos algumas conversas positivas e demos muitas risadas, mas também ouvimos histórias dolorosamente honestas. Esses casais nos advertiram de não minimizar a realidade, uma vez que a perda da energia e da saúde não é brincadeira.

Muito verdade! Pessoalmente, não temos nenhuma ilusão a respeito dos desafios da idade. Afinal, também avançamos um bocado na segunda metade da vida, e cada um de nós já viu a esposa enfrentar vários problemas sérios de saúde. Apesar disso, é nessa fase que muitas coisas boas podem acontecer: aprofundamento da capacidade de prestar atenção às coisas pequenas; obtenção de conhecimento mais firme e profundo do cônjuge (e de nós mesmos); sentimento de alívio por *não* precisar competir com os outros.

Isso tudo, porém, não basta para um número crescente de casais que atravessam a segunda metade do casamento. A geração pós-guerra (ou *baby boomers*) enfrenta hoje uma explosão de divórcios. Outros tantos ainda se sentem presos e infelizes no casamento. Ter um matrimônio longo não basta. O que está acontecendo? Qual é a razão do contraste entre esses casais infelizes (ou estoicamente resignados) e aqueles que ainda andam juntinhos de mãos dadas?

As respostas, obviamente, são inúmeras. As pessoas trazem os próprios problemas para o casamento; uniões infelizes geram atrito ano após ano, produzindo cada vez mais dor e raiva; algumas vezes, a doença e outros acontecimentos graves são difíceis demais de lidar. A pergunta “É isso o casamento?” começa a martelar a mente.

Ao mesmo tempo, muitos que compartilharam suas histórias enfrentaram circunstâncias difíceis antes mesmo de se casarem. A essa altura da vida, poucos, se de fato houve alguém, conseguiram escapar das amarguras da vida. Qual a diferença, então, entre casamentos bem-sucedidos e casamentos fracassados? Três “características de um casamento longo” se sobressaem com frequência:

Humor e aceitação. Casais cientes dos defeitos um do outro, incluindo aqueles hábitos de enlouquecer, começam a rir dessas coisas depois de tantos anos juntos. Aceitam um ao outro como são, com todas as suas imperfeições. Uma esposa comentou: “Não tenho de consertar cada falha dele para torná-lo perfeito. Ele até hoje pensa que está me ajudando quando coloca o prato sujo na pia”.

Resiliência. A capacidade de superação desses maridos e esposas ficou muito clara conforme despejavam suas histórias de mágoas e tristezas. O fundamento dessa resiliência estava em seu compromisso com o casamento. O fato de enxergarem o matrimônio como um pacto lhes possibilitava permanecer firmes ao lado um do outro em meio aos altos e baixos e outras reviravoltas da vida.

Fé. Mencionada várias vezes como a âncora do compromisso deles, ela foi essencial para que navegassem em meio a crises, mágoas e conflitos de personalidade. A fé tornou possíveis os momentos de alegria.

Somos gratos a todos esses homens e mulheres (alguns nomes e detalhes pessoais foram alterados) que compartilharam suas histórias conosco. Também recebemos o relato honesto e eloquente de veteranos como Jerry e Dianna Jenkins, Joni e Ken Tada, e John e Cindy Trent. Todos eles praticam o que escreveram e se mostraram muito gentis em compartilhar sua sabedoria conosco. Somos profundamente gratos por suas contribuições.

Tendo em vista que casais de todas as idades necessitam de conselhos práticos, apresentarei (eu, Gary) algumas sugestões para melhorar o relacionamento conjugal.

Segundo o livro de Eclesiastes, “há um tempo certo para cada propósito debaixo do céu [...] tempo de guardar e tempo de jogar fora [...] Ele [Deus] fez tudo apropriado ao seu tempo” (Ec 3,1,6,11).

A fase da melhor idade é uma dádiva e um desafio. Que possamos atravessá-la com ânimo e satisfação.