

Caneta, papel e 21 minutos podem salvar o casamento

Um exercício que demora apenas 21 minutos por ano é o bastante para evitar a queda da felicidade conjugal. Essa é a proposta de um estudo realizado pela Universidade Northwestern, nos Estados Unidos, que será publicado em breve no periódico *Psychological Science*. De acordo com a pesquisa, um simples exercício de escrita imparcial sobre as desavenças do casal, a ser realizado três vezes ao ano, pode ajudar a manter a satisfação em relação ao casamento.

Pesquisas anteriores já haviam demonstrado que a **satisfação marital**, que exerce grande influência sobre a felicidade e a saúde das pessoas, costuma decair ao longo dos anos. Para Eli Finkel, professor de psicologia da Universidade Northwestern e principal autor do estudo, fazer uma intervenção online de apenas sete minutos, três vezes ao ano, pode apresentar resultados impressionantes. “O casamento costuma ser saudável para as pessoas, mas a sua qualidade é muito mais relevante do que a mera existência”, afirma o autor. “Desse ponto de vista, participar de um exercício de escrita de sete minutos três vezes por ano é um dos melhores investimentos que pessoas casadas podem fazer”.

PESQUISA

Participaram do estudo 120 casais. A cada quatro meses, durante dois anos, todos os cônjuges informaram seus níveis de satisfação com o relacionamento, amor, intimidade, confiança, paixão e compromisso. Eles também elaboraram um resumo baseado na desavença mais significativa que tiveram com o parceiro durante os quatro meses anteriores. No segundo ano, os casais foram divididos em dois grupos: a primeira metade continuou sem atividades extras, e a segunda passou por exercícios de reavaliação — os casais escreveram sobre a desavença mais recente que haviam tido com seus cônjuges sob a perspectiva de uma terceira pessoa, neutra e que deseja o melhor para todos os envolvidos.

Conforme já havia sido mostrado por outros estudos, os dois grupos apresentaram queda na qualidade marital ao longo do primeiro ano da pesquisa. Porém, no segundo ano, os casais que fizeram o exercício de reavaliação não tiveram uma redução na satisfação com o casamento. Apesar de os casais dos dois grupos brigarem com a mesma frequência e por motivos parecidos, aqueles que fizeram o exercício foram menos afetados pelas brigas. “O exercício não só afetou a satisfação conjugal, mas outros fatores do relacionamento, como paixão e desejo sexual, que são especialmente vulneráveis à passagem do tempo”, diz Finkel. De acordo com o autor, esses efeitos foram observados independentemente da duração do casamento.

QUESTÃO DE SAÚDE

Para Finkel, a importância do estudo está ligada ao fato de que a qualidade do casamento pode ter **implicações na saúde**. Ele cita um estudo segundo o qual pacientes que fizeram pontes de safena e se encontravam em uma situação de alta satisfação com o casamento logo após a cirurgia tinham três

COMPORTAMENTO

Postado em 07/02/2013

vezes mais chance de estarem vivos após 15 anos, quando comparados àqueles que tinham uma baixa satisfação com o casamento.

Fonte: Veja