



Tornando tudo mais fácil!

Relacionamento

PARA
LEIGOS

DUMMIES

Aprenda a:

- Entender as funções de um relacionamento
- Avaliar se o relacionamento vai bem ou não
- Solucionar os problemas de seu relacionamento
- Praticar habilidades amorosas

Frederico Mattos

*Psicólogo clínico especialista
em relacionamentos amorosos*



DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [X Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de disponibilizar conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [X Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: xlivros.com ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade enfim evoluirá a um novo nível.

Relacionamento Para Leigos[®]

***Folha
de
Cola***

Algumas Curiosidades Sobre o Amor

Figuras históricas e o que disseram sobre o amor

O amor já teve tantas caras e versões ao longo da história (como verá no Capítulo 1) que vale a pena ouvir o que várias figuras destacadas em sua época falaram sobre esse sentimento:

- ✓ Platão (IV a.C): "Aquele que ama é um ser mais divino que o amado, pois está possuído por um deus (...) Concluo, portanto, que Eros é o mais antigo, o mais honorável e o mais capaz entre os deuses de propiciar a virtude e a felicidade dos homens, seja durante a vida, seja após a morte."
- ✓ Cícero (II a.C): "O amor é o desejo de alcançar a amizade de uma pessoa que nos atrai pela beleza."
- ✓ João, o evangelista (I d.C): "Deus é amor."
- ✓ Guilherm de Peitieu (1071-1126): "Deus, deixai-me viver o bastante para enfiar as mãos debaixo de seu manto!"
- ✓ Novalis (1772-1801): "O que amamos, encontramos em toda parte e vemos similaridades com ele em toda parte. Quanto maior o meu amor, mais amplo e mais variado o mundo que a ele se assemelha."
- ✓ Shakespeare (1600): "Nunca é sereno o curso do verdadeiro amor."
- ✓ Goethe (1830): "Quando não se ousa amar sem reservas é que o amor já está muito doente."
- ✓ Freud (1929): "[o amor] Esforça-se para tornar o ego e o objeto amado uma só coisa, abolir todas as barreiras espaciais entre eles."
- ✓ Carl Jung (1950): "O problema do amor faz parte dos grandes sofrimentos da humanidade e ninguém deveria envergonhar-se

do fato de ter de pagar seu tributo a ele.”

- ✓ Zezé Di Camargo (1991): “é o amor que mexe com minha cabeça e me deixa assim. Que faz eu pensar em você e esquecer de mim.”

Casais com mais tempo de união

A arte de conviver a longo prazo depende de muitas habilidades (como verá nos Capítulos 8 e 10) emocionais para sair de momentos difíceis e perpetuar boas experiências. Alguns casais sobreviveram para contar história:

- ✓ Tom Hanks e Rita Wilson: 28 anos de união, mas demoraram para casar. Para provar que a pressa não é uma fórmula para o amor
- ✓ Silvio Santos e Íris Abravanel: 32 anos juntos, que se fortaleceram em torno das filhas número 1, 2, 3 e 4

Para Leigos®: A série de livros para iniciantes que mais vende no mundo.

Relacionamento Para Leigos[®]

***Folha
de
Cola***

- ✓ Glória Menezes e Tarcísio Meira: 51 anos casados juntos em meio às tentações de tanta gente bonita e interessante no meio artístico
- ✓ Paulo Goulart (falecido) e Nicette Bruno: 60 anos juntos e atribuíam o sucesso do relacionamento ao diálogo
- ✓ John e Ann Betar: O mais longo casal dos EUA, com 82 anos de união. Segundo ela, a receita é "ser feliz com o que você tem e com o que você está fazendo". Concordo

Celebridades que mais se casaram

O casamento é tão bom que estas pessoas preferiram casar mais do que uma vez:

- ✓ Gretchen: 17 casamentos, só cinco admitidos
- ✓ Elizabeth Taylor: Oito casamentos, dois deles com o mesmo marido
- ✓ Fábio Jr: Seis casamentos, a maioria relâmpago
- ✓ Chico Anysio: Seis casamentos e muitos talentos como filhos resultantes dessas uniões
- ✓ George Foreman: Cinco casamentos, sendo que o último parece que está firme, durando desde 1985
- ✓ Frank Sinatra: Quatro casamentos. Curiosamente, foi o mais modesto da lista

Casais marcantes de filmes e novelas

Alguns casais se tornaram tão famosos que viraram inspirações de como viver um relacionamento — porém, sem os finais trágicos de alguns:

- ✓ Scarlett O'Hara e Rhett Butler (*E o vento levou*, 1939): Scarlett inaugurou o gênero de mulher impetuosa e que luta pelo que quer, sobrevive aos problemas da guerra civil americana e, entre altos e baixos financeiros, vai atrás do que quer. Afinal, haja paixão entre eles
- ✓ Porcina e Sinhozinho Malta (*Roque Santeiro*, 1985): Esse casal divertido não parecia saber o que queria da vida. Entre idas e vindas, eles se agarravam, se separavam, brigavam e se aninhavam pelo amor rasgado e dividido entre eles. Rendeu boas risadas e suspiros
- ✓ Rose e Jack (*Titanic*, 1997): Mais uma história de uma moça rica que se encanta com a leveza e liberdade do rapaz pobre. Porém, o enredo de um amor intenso e apaixonado se transforma em tragédia marítima. O navio afunda, mas o amor vivido segue pela vida de Rose, mesmo com a morte do amado Jack
- ✓ Ennis Del Mar e Jack Twist (*Brokeback Mountain*, 2005): A sensibilidade venceu a brutalidade, ainda que o preconceito e o medo tenham impedido o amor desses homens que nunca se afastaram completamente e puderam viver na solidão de *Brokeback Mountain*, uma belíssima e trágica história de amor

Para Leigos®: A série de livros para iniciantes que mais vende no mundo.

Relacionamento

PARA
LEIGOS

por Frederico Mattos



ALTA BOOKS
EDITORA
Rio de Janeiro, 2014

Relacionamento Para Leigos

Copyright © 2014 da Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli.

ISBN: 978-85-7608-855-4

Todos os direitos reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida.

A editora não se responsabiliza pelo conteúdo do texto formulado exclusivamente pelo autor.

Erratas e arquivos de apoio: No site da editora relatamos, com a devida correção, qualquer erro encontrado em nossos livros bem como disponibilizamos arquivos de apoio se aplicável ao livro. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso as erratas e/ou arquivos de apoio.

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A Editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Impresso no Brasil — 1ª Edição, 2014

Produção Editorial

Editora Alta Books

Gerência Editorial

Anderson Vieira

Editoria Nacional

Letícia Vitoria

Livia Brazil

Milena Lepsch

Thiê Alves

Supervisão Gráfica

Angel Cabeza

Supervisão de Qualidade Editorial

Sergio Luiz de Souza

Supervisão de Texto

Jaciara Lima

Design Editorial

Aurélio Corrêa

Auleriano Messias

Captação e Contratação de Obras Nacionais

Cristiane Santos

J. A. Rugeri

Marco Pace

autoria@altabooks.com.br

Vendas Atacado e Varejo

Daniele Fonseca

Viviane Paiva

comercial@altabooks.com.br

Marketing e Promoção

marketing@altabooks.com.br

Ouvidoria

ouvidoria@altabooks.com.br

Equipe Editorial

Claudia Braga

Eduarda Girard

Hannah Carriello

Karolina Lima

Marcelo Vieira

Mayara Coelho

Milena Souza

Natália Gonçalves

Raquel Ferreira

Rodrigo Araujo

Revisão Gramatical

Analuísa Bessa

Diagramação

Diego Oliveira

Ilustrações

Aurélio Corrêa

Marina Carino

Produção de ePub

Tatiana Medeiros

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M444r Mattos, Frederico.
Relacionamento para leigos / Frederico Mattos. – Rio de Janeiro, RJ : Alta Books, 2014.
432 p. : il. ; 24 cm. – (Para leigos)

ISBN 978-85-7608-855-4

1. Relacionamentos. 2. Amor. 3. Psicologia. 4. Relações humanas. I. Título. II. Série.

CDU 392.6
CDD 392.6

Índice para catálogo sistemático:

1. Relacionamentos 392.6

(Bibliotecária responsável: Sabrina Leal Araujo – CRB 10/1507)



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20970-031 – Rio de Janeiro

Tels.: 21 3278-8069/8419 Fax: 21 3277-1253

www.altabooks.com.br – e-mail: altabooks@altabooks.com.br

www.facebook.com/altabooks – www.twitter.com/alta_books

Sobre o Autor

Frederico André Salles de Oliveira Mattos (CRP 06/77094) é psicólogo clínico formado pela Universidade Presbiteriana Mackenzie. Se dedica a escrever sobre temas atuais de relacionamentos amorosos no site sobreavida.com.br e em videoaulas no treinosobreavida.com.br e é autor dos livros *Como se libertar do ex*, *Mães que amam demais* e *Por que fazemos o mal?*

Se especializou na abordagem junguiana, em *Diálogo de Vozes* com o terapeuta inglês Tony Wellet, em *Constelações Familiares* com os terapeutas alemães Bert Hellinger e Mimansa Erika-Farny e em *Maturity Assessment for Professional Development Intensive* com a suíça Dra. Susanne Cook-Greuter. Durante anos, coordenou os atendimentos de pessoas portadoras de câncer no Hospital Fabiano de Cristo.

Realiza palestras e workshops por todo o Brasil, inspirando pessoas a fluir pela vida e seus relacionamentos com profundidade, intensidade e leveza.

É um colaborador entusiasta dos sites *Papo de Homem e Casal Sem Vergonha* e já participou de entrevistas para as revistas *VIP e Marie Claire*.

É chamado constantemente para programas de rádio e TV para abordar temas de relacionamento amoroso de uma maneira clara e sem rodeios, decifrando questões difíceis relacionadas à paixão, desilusões, perdas, separações e os grandes dilemas do ser humano consigo mesmo e o amor.

Casado com Juliana, adora contar e ouvir histórias de vida. Nas demais horas, cultiva a meditação, pratica esportes e

celebra a vida com os amigos. Acredita piamente que o verdadeiro potencial das pessoas está encoberto por uma dose de apego e orgulho e que basta um pouco de sabedoria e compaixão para despertar o melhor de cada um.

Agradecimentos

À minha amada esposa Juliana, que me ajuda a construir uma linda e indescritível história de amor e que me apoiou, com sua generosidade inesgotável, na escrita desse livro.

Aos meus pais, que me inspiraram a observar as dinâmicas de relacionamento amoroso desde a minha infância e me fizeram compreender como isso pode influenciar o destino de uma vida.

Aos meus amigos Guilherme, Amuri e Gustavo, que estão sempre me ajudando com sugestões valiosas.

A todas as pessoas que confiaram suas histórias de dor e alegria amorosa.

A todos os mestres do pensamento humano que se dedicaram a tentar compreender os dilemas do amor.

À Editora Alta Books, que apostou nesse projeto À moda brasileira de se relacionar amorosamente, e À Livia Brazil, que esteve ombro a ombro comigo na edição dessa obra.

Sumário Resumido

Introdução

Parte I: O Que É um Relacionamento?

O Amor

O que um Relacionamento Faz por Você: Funções Pessoais

O Relacionamento Melhora sua Vida Social: Funções Sociais

Coloque a Mão na Massa e Entenda a Logística Amorosa

A Dança das Personalidades

Parte II: Fases do Relacionamento

Paquera

Paixão

Ciclos

Término

Parte III: Elementos e Desafios do Amor

Não Precisa de Dom, Só Desenvolver Habilidades Amorosas

Crie Bons Contextos para o Relacionamento.

Particularidades de Outros Tipos de Relacionamento

Como seus Demônios Pessoais Atrapalham o Relacionamento

Como Fazer para (não) Acabar com a Relação

Parte IV: A Parte dos Dez

Dez Perguntas Típicas Sobre Relacionamentos

Dez Mitos Sobre Relacionamentos Amorosos

Dez Coisas que Não Ensinam Sobre Relacionamentos

Dez Sinais que Mostram que o Relacionamento Terminou
Dez (Mais Uma!) Maneiras de Melhorar um Relacionamento

Sumário

Introdução

Sobre Este Livro
Convenções Usadas Neste Livro
Só de Passagem
Penso que
Como Este Livro Está Organizado
 Parte I: O Que É um Relacionamento?
 Parte II: Fases do Relacionamento
 Parte III: Elementos e Desafios do Amor
 Parte IV: A Parte dos Dez
Ícones Usados Neste Livro
De Lá para Cá, Daqui para Lá

Parte I: O Que É um Relacionamento?

Capítulo 1: O Amor

Por que Falamos Tanto de Amor?
 O amor É um sentimento, comportamento ou mito?
História do Amor
 Antiguidade (SÉc. VIII a.C. ao SÉc. V d.C.)
 Era judaico-cristã (SÉc. XII a.C.)
 Renascimento (final do SÉc. IV até o início do SÉc. XVII)
 Modernidade (SÉc. XVIII até 1989)
Relacionamento Amoroso: A Nova Religião
 O exibicionismo das redes sociais
 Supervalorização de sentimentos
Razão e Emoção

Afinal de Contas, O que É o Amor?

Capítulo 2: O que um Relacionamento Faz por Você: Funções Pessoais

Função Humanizadora

Formação de identidade

Qual a diferença entre você e todo o resto?

Dizendo sim e não

Casar ou comprar uma bicicleta

Senso de coerência

Autonomia moral

Expressão pessoal

Trocas pessoais

Ressonância com outras pessoas

Reflexão

Desfazer-se de si

Alternar papéis

Função Lúdica

Entreter

Excitar

Alegrear/divertir a vida

Dispersar energias

Brincar de ser outra pessoa

Função Administrativa

Gerenciar

Estruturar, analisar e organizar

Estratégia e planejamento

Empreendedorismo

Criatividade e diferencial

Produtividade, proatividade e liderança

Boa reputação e comprometimento

Tarefas

Cronograma, fluxo, etapas e prazo

Foco e disciplina

A rede de apoio
Comunicado público e redes sociais
Trabalho em Equipe
Motivação, coesão interna e sinergia
Feedback, crítica e “pós-venda”

Capítulo 3: O Relacionamento Melhora sua Vida Social: Funções Sociais

Função Pedagógica
Aprendizado amoroso
Evolução
Aprendizagem Pessoal, Aumento de Repertório e Aquisição de Novas Habilidades
Explorar e desaprender
Amadurecer emocionalmente
Reformulação emocional
Aprendizagem Social
Imitação
Assumir e superar papéis
Desenvolver sabedoria e valores pessoais
Função Comunicativa
Elementos da comunicação
Comunicação verbal
Comunicação escrita
O conteúdo não dito
Escuta ativa
Verdade e Mentira, Honestidade, Sinceridade
Comunicação para assuntos difíceis
Função Inclusiva
Pertencimento da comunidade
Ajustamento
Companheirismo
Limites Entre Eu e o Outro

Capítulo 4: Coloque a Mão na Massa e Entenda a Logística Amorosa

Espaço

- Meios de locomoção

- Localização espacial

Cronologia

- Idade do casal

- Tempo de relacionamento

- Histórico de relacionamentos

- Como se organiza na agenda

- Férias

Comunicação

- Capacidade de expressar pensamentos e emoções

- Idioma

- Silêncio

Sociabilidade

- Estrutura familiar

- Lidar com regras sociais

- Vida com amigos

- Vizinhança

- Relação com os sogros

- Filhos

- Caridade

- Celebrações

Traços Biológicos

- Vigor físico

- Disponibilidade sexual

- Doença

- Etnia

- Fertilidade

- Ciclo circadiano

- Química

Grau de Sofisticação

Nível financeiro
Qualidade de emprego
Carreira
Nível cultural
Nível de escolaridade
Etiqueta
Inteligência
Necessidade de status
Personalidade
Traumas
Vícios
Sanidade
Senso de humor
Preconceitos
Visão de mundo
Estilo de Vida
Hobbies
Sabedoria
Gosta de animais
Postura política
Questões ambientais
Gosto musical
Autonomia doméstica
Gostar de ler
Gosto estético
Alimentação
Caseiro ou "rueiro"
Cidade ou campo
Higiene
Habilidades técnicas
Religiosidade
Papéis Homem/Mulher

Capítulo 5: A Dança das Personalidades

Complementação: Quando a Diferença Ajuda

Oposição: Quando a Diferença Agride
Similaridade: Quando a Semelhança Ajuda
Congelamento: Quando a Semelhança Atrapalha
Tipos de Personalidade
 Você é múltiplo
Controladores X Submissos
 Controlador/submisso
 Controlador/controlador
 Submisso/submisso
Conservadores X Questionadores
 Conservador/questionador
 Questionador/questionador
 Conservador/conservador
Práticos X Imaginativos
 Prático/imaginativo
 Prático/prático
 Imaginativo/imaginativo
Racionais X Emocionais
 Racional/emocional
 Racional/racional
 Emocional/emocional
Conectivos X Intimistas
 Conectivo/intimista
 Conectivo/conectivo
 Intimista/intimista

Parte II: Fases do Relacionamento

Capítulo 6: Paquera

Paquera é um Tipo de Marketing
 Objetivo
 Público-alvo
O Processo Seletivo
 Local
 Método

Recursos

Capítulo 7: Paixão

Os Tipos de Paixão

O outro faz você se destacar por associação

O outro realça suas virtudes

O outro lhe mantém

Pelo que Nos Apaixonamos de Fato?

Perguntas difíceis que o relacionamento amoroso
nunca responderá

Mas De Quais Fantasias a Paixão se Alimenta?

Fantasia de completude

Fantasia de plenitude

Fantasia de invulnerabilidade

Quando o Príncipe Vira Sapo

Capítulo 8: Ciclos

Intimidade

Camada 4: Máscaras

Camada 3: Defesas

Barreira: Autoenganos, autossabotagem e
justificativas

Camada 2: Vulnerabilidades e Emoções Primárias

Camada 1: Amor Profundo

Etapas do Relacionamento

Ficar

Deixar a vida de solteiro

O desapego da família de origem

Morar junto

A anúncio para a sociedade: Matrimônio

Casal com filhos

Casal sem filhos

Desconexão temporária

Maturidade do casal

Rotina

A viuvez
Síndrome do Ninho Vazio
Múltiplas Paixões

Capítulo 9: Término

Por que é Tão Difícil Terminar um Relacionamento?

Tentativa de manter a coerência
Confundir amor com qualidade de relacionamento
Confrontar valores e pessoas
Imagens internas são diferentes de pessoas
Lidar com os sentimentos de fracasso
Atravessar a fase de solidão
Medo do recomeço e da readaptação
Mágoa e culpa

Por que o Amor Vira ódio?

É Possível Ser Amigo do Ex?

Terminando um Relacionamento com Classe

Responsabilidade e tranquilidade
Firmeza e clareza
Respeito, empatia e educação
Apoio mútuo e compaixão

Parte III: Elementos e Desafios do Amor

Capítulo 10: Não Precisa de Dom, Só Desenvolver Habilidades Amorosas

O que é Preciso Para um Relacionamento?

Resiliência

Resiliência e teimosia

Abertura

Facilidade em Gerenciar Conflitos

Gostos pessoais e manias

Soluções de curto ou longo prazo

Soluções entre eu ou nós

Como Gerenciar uma Crise

Os dois lados — e o terceiro

Pedidos claros e necessidades atendidas

Sabedoria

Por que a sabedoria é importante em um relacionamento amoroso?

Autonomia

“Quero, mas não consigo”

Seguir por si mesmo

Utilitarismo Conjugal

Dependência, independência e interdependência

Proatividade

Responsabilidade

Responsabilidade X culpa

O erro

Assumir, responder, perdoar e seguir em frente

Generosidade

A assimetria de quem dá muito e recebe pouco

Empatia, altruísmo e compaixão

De onde vem a generosidade?

Como ajudar os outros e ouvir com verdadeira empatia

Superação

Afetuosidade

Autoestima

Por que existe uma epidemia de baixa autoestima?

Autocuidado, aceitação e autocompaixão

Cuidando das suas falhas

Recompondo os limites

Capacidade de Ser Feliz

Capítulo 11: Crie Bons Contextos para o Relacionamento

Sexo

O que uma mulher não quer quando recusa sexo

Ter um orgasmo é a coisa mais broxante do mundo
Sociabilização
Celebrações e timidez
Dinheiro
Poupadores e gastadores
Organização Pessoal

Capítulo 12: Particularidades de Outros Tipos de Relacionamento

Relacionamentos à Distância (ou Virtuais)
Os prós
Os contras
Encarando o desafio do relacionamento à distância
Relacionamentos Abertos
O que é um relacionamento aberto?
Outras métricas
O que não é um relacionamento aberto?
Cada casal com sua regra
Diferença de Idade
Relacionamento Homossexual
À margem dos padrões heterossexuais
A moralidade homossexual além da heteronormatividade
Identidade e orientação sexual
O contraponto com a sociedade homofóbica: Os guetos
Assumir ou não assumir
Homofobia entre gays

Capítulo 13: Como seus Demônios Pessoais Atrapalham o Relacionamento

Carência Afetiva
O ciclo vicioso da carência

Medo do Abandono e Rejeição

O mérito

Sua vaidade pessoal

Prepotência

Por que ela(e) não ouve?

Por que é durão?

Por que ela(e) se acha?

Segredos

Hábitos e vivências condenáveis

Vida paralela

Inferioridade

Estar estragado

De onde surge a inferioridade?

Incapacidade total

Necessidade de Controle e Rigidez

Obsessividade e meticulosidade

Seguir o protocolo: O certo, a ordem, a simetria, a

equiparação e a equanimidade

Desejo de Liberdade

Necessidade de manter o controle

Convivência é uma forma de dominação

Dificuldade de estabelecer uma vida estável

Ganância

Os venenos emocionais

Raiva

Raiva é racional

O ciclo da raiva

Demandas impossíveis

Visão distorcida por trás da raiva

Gatilhos mentais

Quando um não quer os dois não brigam —

complementação raivosa

Capítulo 14: Como Fazer para (não) Acabar com a Relação

Onde Começam e Terminam os Espaços Individuais e de Casal?

O Prazer na Loucura

Ciúme

O terceiro imaginário

Escassez

A posse

Orgulho e receio de ser feito de bobo

Inveja velada

A profecia autorrealizadora

Complemento ciumento

Cobranças e Críticas

A visão maternal/infantilizadora

A destrutividade da crítica

O que realmente constrói?

Jogos de Poder

Poder disfarçado

Chantagem e culpa

Administrando as diferenças sem competitividade

Traição

Acordos

O que é ser fiel, exatamente?

Sensação de insuficiência

O poder que se ganha em ser traído

Fidelidade como prática de virtude

Inveja

Cristalização, Idealização e Mimos

Repetição e agradabilidade

Idealização problemática

Nostalgia do passado

Harmonia demais paralisa

Parte IV: A Parte dos Dez 367

Capítulo 15: Dez Perguntas Típicas Sobre Relacionamentos

- Por que Quando Sinto que Estou me Apegando a uma Pessoa Me Afasto Dela e Quando Ela Vai Embora Dou Mais Valor?
- Como Manter um Casamento Durante Longos Anos Sem Perder a Essência?
- É Possível Amar Duas Pessoas Ao Mesmo Tempo?
- Qual o Limite Entre Aceitar os Defeitos do Outro ou Mudar por Amor?
- Por que as Pessoas Insistem em Fazer Tanto "Joguinho", Tornando os Relacionamentos um Cabo de Guerra?
- Como Evitar que a Infantilidade Assuma o Papel Principal no Relacionamento?
- Como se Expressar e Conversar Sobre os Problemas da Relação que o Incomodam Sem Aquele Peso de DR?
- É Possível Ser Feliz Sozinho em uma Cultura que Exige Tanto que Tenhamos que Casar e Formar uma Família?
- Como Saber Quem é a Pessoa Certa e Quem é uma Furada, Entre uma Série de Candidatos?
- Como Esquecer ou "Desapaixonar" de um Antigo Amor?

Capítulo 16: Dez Mitos Sobre Relacionamentos Amorosos

- Queremos Tudo do Outro
- Perfeição
- Completude
- Eternidade
- Amor Não Cura Loucura
- Transparência
- A Pessoa Certa e o Amor único
- Tudo se Resolve com Amor
- Amor Sempre em Alta e Constante
- Opostos se Atraem

Capítulo 17: Dez Coisas que Não Ensinam Sobre Relacionamentos

A Recíproca nem Sempre é Verdadeira (e Não Precisa Ser)
A Generosidade Garante que Você Dê e Fique Feliz
Essência Não Muda Nada
Não Obrigue o Outro a “Ler” Você
Deixe o Outro Livre Para Ser Feliz
Sua Felicidade é Responsabilidade Sua, Não do Outro
Seja Criativo na Vida e os Relacionamentos Serão Bons
Pare de Seguir Seus Sentimentos Como Se Você Não
Tivesse Escolha
Tenha Jogo de Cintura
Não Tente Mudar Ninguém

Capítulo 18: Dez Sinais que Mostram que o Relacionamento Terminou

Conversas de Pouca Qualidade
Perda de Brilho nos Olhos
Brigas Constantes
Pensar em Vidas Separadas
Sentir Atração por Outras Pessoas
Tristeza Constante
Sensação de Asfixia Pessoal
Dificuldade em Fazer Planos Juntos
Não Sentir Motivação para Mudança
Já Não Colaboram no Crescimento Mútuo

Capítulo 19: Dez (Mais Uma!) Maneiras de Melhorar um Relacionamento

Assuma Sua Responsabilidade na Relação
Admita que Está Fora de Controle
Abra o Jogo e Ouça
Administre Suas Expectativas

Redescubra o Seu Desejo
Administre Conflitos com Sabedoria
Torne Sua Vida Melhor
Pare com os Jogos
Pare de Subestimar o Outro
Renove a Outra Pessoa
Recomece Sempre

Introdução

Conversando com um casal que recém-completou 666 meses juntos, perguntei qual era o segredo para a longevidade saudável do relacionamento. O senhor tomou a dianteira e disse que não havia segredo e que tentar explicar ou entender já era uma tentativa malsucedida de lidar com o amor. Ela já foi mais direta e revelou: paciência.

Ambos têm sua dose de razão, pois deixar que a aura mística de segredo envolva a ideia de um relacionamento como se fosse privilégio de poucos pode fazer com que um casal iniciante se perca em fórmulas milagrosas que funcionaram para um, mas nunca se aplicará a eles.

A paciência, por outro lado, é um dos componentes que auxiliam uma pessoa a emparelhar sua vida ao lado de outra e assumir que seguirão mais longe do que previam.

Mas sem uma dose de lógica também naufragaríamos, então tentei dissecar o relacionamento amoroso em alguns elementos para tornar tudo mais claro e, quem sabe, mais simples. O percurso dependerá, obviamente, de dedicação pessoal, mas se puder levantar algumas ideias valiosas como inspiração já me dou por feliz. Mesmo se você não criar nenhum problema no meio do caminho, o relacionamento já será trabalhoso, então quero fazer provocações para que evite ao máximo os empecilhos desnecessários.

A ideia de falar sobre relacionamento para leigos é um sonho antigo, afinal, não existe terreno mais propício para criar felicidade ou confusão do que um relacionamento amoroso. Provavelmente, você tem perguntas sobre o amor que nunca confessou para ninguém, até porque todo mundo acha que saber amar é instintivo — o que é um grande engano. O impasse fica ainda maior, pois a maioria das pessoas se acha expert em matéria de amor e não se coloca como aprendiz na arte da convivência humana. Mesmo acreditando que seu relacionamento é único, ele segue certas estruturas comuns e passa por ciclos semelhantes aos demais, então corremos o risco de fazer algumas generalizações que você poderá considerar injustas, por falar de uma perspectiva mais universal. Entretanto, você se identificará com muitas histórias (e rirá de si mesmo) ao ler sobre casos reais narrados no livro.

Sobre Este Livro

A maior parte dos problemas afetivos não acontece por falta de amor, mas pelo grande desconhecimento de suas particularidades práticas. A maneira que as pessoas amam é uma herança do passado e de mitos românticos baseados em muitas crenças equivocadas e aprendidas automaticamente de nossos pais e avós. Mas os tempos mudaram, tudo está mais rápido e até caótico.

Você verá respondida algumas perguntas ao longo da leitura, como:

- ✓ Como encontrar a pessoa que traga felicidade?
- ✓ Depois de encontrar, como mantê-la feliz ao seu lado?
- ✓ Se o rompimento for inevitável, como saber a hora e a maneira correta?
- ✓ Será que a pessoa com quem você se relaciona está apta para manter um relacionamento de qualidade?
- ✓ Como saber se seu relacionamento amoroso está caminhando bem?
- ✓ O que é preciso para conquistar uma pessoa?
- ✓ Quais são as características de um relacionamento saudável?
- ✓ Como melhorar sua performance amorosa?

Também tentei colocar alguma espécie de lógica nesse assunto que parece tão passional e imprevisível.

- ✓ Um relacionamento amoroso é, acima de tudo, um exercício constante de convivência que vai se desdobrando desde a fase de conquista, passando por meses ou anos de convívio e até um eventual rompimento. Quero ajudar você a se tornar um especialista em qualquer uma dessas fases.
- ✓ A vida do casal segue algumas etapas e atravessá-las com maturidade deveria ser matéria básica nas escolas.
- ✓ Existe uma parte prática no relacionamento que é ignorada, que vai de saber preparar uma viagem de férias até administrar o convívio com a sogra. Vou detalhar esses aspectos.
- ✓ Para gerenciar cada detalhe dessa "empresa" afetiva, é fundamental ter um conjunto de ferramentas emocionais. O livro traz essas informações.
- ✓ As recorrentes confusões que você se mete ao tentar fazer um relacionamento "dar certo" é fruto do engano em achar que uma história romântica se baseia em boa vontade e amor. Esse livro dará dicas práticas de como melhorar sua performance na vida a dois e deixar o seu "currículo" amoroso mais agradável.
- ✓ Você terminará a leitura com questionamentos importantes sobre a qualidade do seu relacionamento amoroso ou munido de informações para entrar em uma jornada amorosa com segurança e uma verdadeira capacidade de entrega.
- ✓ A cada novo dia de vida somos absolutamente leigos sobre o futuro, portanto, sente confortavelmente, deixe suas ideias habituais um pouco de lado e abra sua mente enquanto lê.

- ✓ É bem possível que ache as reflexões óbvias, mas esse é só um jeito da sua mente não se deixar confrontar com crenças antigas ou possibilidades reais de mudança.

Convenções Usadas Neste Livro

- ✓ Quando uso o gênero “ele” ou “ela”, tome indistintamente, pois apesar da cultura reforçar certos tipos de comportamentos entre homens e mulheres, os desafios são humanos, acima de tudo
- ✓ As histórias contadas nesse livro são baseadas em pessoas reais, ocultando fatos e distorcendo acontecimentos para que você possa entender a essência do assunto e criar identificação
- ✓ É usado **negrito** para destacar frases importantes que você deverá guardar na sua trajetória de descobertas amorosas
- ✓ O *itálico* introduz novos termos e destaca diferenças-chave de significado entre palavras

Só de Passagem

Este livro foi escrito em uma ordem que facilita sua compreensão dos relacionamentos amorosos de forma mais teórica e prática, com alguns trechos mais simples e outros mais complexos. Mas você pode ler os capítulos na ordem que quiser, ou até pular assuntos e ler depois.

Para facilitar a sua leitura, coloquei alguns materiais que podem ser pulados ou ignorados:

- ✓ **Caixa de informações:** Em vários capítulos, incluí caixas de informações sobre tópicos específicos ou mais técnicos sobre o assunto. Ou também textos que podem ser lidos por si só, sem que se perca o sentido geral do texto. Leia se ele parecer instigante mas, caso contrário, pule e siga em frente.
- ✓ **Papo de especialista:** essa é a parte onde trato de forma mais técnica de alguns assuntos, você pode pular se quiser, a menos que queria virar um expert no assunto.

Penso que...

Ao escrever este livro, fiz as seguintes suposições sobre você, querido leitor:

- ✓ É uma pessoa disposta a melhorar como ser humano, já que está interessado em um assunto que envolve amor
- ✓ Você deve se sentir experiente no seu relacionamento amoroso e mesmo assim não entender com clareza como seu relacionamento funciona de verdade. Existem algumas questões nas entrelinhas que são mais difíceis de identificar a olho nu
- ✓ Está disponível para colocar um pouco de lado o que aprendeu até hoje sobre relacionamentos amorosos para aprender coisas novas
- ✓ Encontra dificuldade para entrar em um relacionamento amoroso na fase de paquera, ou para estabilizar depois de alguns encontros
- ✓ Está com problemas no relacionamento amoroso com ressentimentos, brigas, desentendimentos ou desconfianças
- ✓ Já reparou que o relacionamento está na fase final e não está seguro sobre a decisão de romper
- ✓ Está bem em qualquer uma dessas fases e mesmo assim quer ampliar seu repertório pessoal

Como Este Livro Está Organizado

Este livro está dividido em quatro partes, para facilitar que você encontre o que quiser, a todo instante, e tem 19 capítulos. O sumário lista o subtítulo oferecendo mais informações sobre cada capítulo para deixá-lo mais feliz na hora de procurar. Seguem abaixo as principais seções do livro:

Parte I: O Que é um Relacionamento?

Quando uma empresa vai mal das pernas, você consegue fazer uma auditoria e descobrir onde está o problema, mas no relacionamento amoroso não existe um guia para saber quando ele está afundando. Nessa parte, você descobre quais são as engrenagens que fazem um relacionamento funcionar. Vai entender que o relacionamento é influenciado pelos mais nobres sentimentos de amor e bondade, mas também é preciso pôr a mão na massa e suar a camisa.

Além disso, compreenderá como pessoas tão diferentes podem dar certo juntas e pessoas tão parecidas podem não fluir em um relacionamento. Essa é a hora de entender se sua personalidade é compatível com a da pessoa amada.

Parte II: Fases do Relacionamento

Tudo na vida tem um começo, um meio e um fim. O relacionamento também passa por muitas fases ao longo do tempo, como a paquera apaixonada, os pedidos de casamento, a chegada (ou não) dos filhos, a maturidade e a viuvez. Nesse percurso, muitos relacionamentos se rompem e você também vai entender o motivo e como encerrar uma história sem magoar ou ferir.

Também conseguirá entender como um casal pode se aprofundar em vários níveis de intimidade, das máscaras até o amor mais profundo.

Parte III: Elementos e Desafios do Amor

Aqui você vai matar sua curiosidade sobre como diagnosticar se um relacionamento é saudável ou tóxico, ao visualizar quais as ferramentas práticas que uma pessoa precisa ter ou desenvolver para ser mais feliz no seu percurso amoroso. Também vai compreender qual o papel que o sexo, o dinheiro e os amigos têm na sua vida amorosa e como evitar brigas, ciúmes e joguinhos amorosos.

Além disso, existem relacionamentos que têm suas particularidades especiais, como os casais que se relacionam à distância ou os que tem idades muito diferentes, os de mesmo sexo e aqueles que abriram o relacionamento para mais de duas pessoas.

Parte IV: A Parte dos Dez

Se você quer um papo direto e reto, poderá seguir aqui com as perguntas mais comuns sobre relacionamentos e respostas que vão chacoalhar suas crenças. Depois, vai quebrar mitos ultrapassados sobre o amor que fizeram você acreditar em contos de fadas. Também vai saber do que deveria ser ensinado nas escolas primárias sobre os relacionamentos e dez maneiras (mais uma!) para melhorar e apimentar sua história de amor. E se quiser descobrir se já não tem mais jeito, terá um mapa com dez itens para identificar se seu relacionamento já acabou.

Ícones Usados Neste Livro

Ícones são aquelas pequenas imagens nas margens do livro e têm o objetivo de chamar sua atenção para os pontos principais que podem ajudá-lo ao longo da leitura. Segue uma lista de ícones que uso e os respectivos significados.



Quando encontrar essa imagem é porque tem algo muito importante para memorizar e entender. Leia com calma e tente mergulhar em seu conteúdo.



Aqui terá algo bem concreto para colocar em ação. Sem rodeios.



Experimentar é uma forma de ensaiar novos passos, sair do lugar-comum e arriscar novos comportamentos e ideias. Qualquer tipo de novo conhecimento precisa ser experimentado na própria pele. Caso contrário, chegará a conclusão que o conteúdo do livro não serve para nada. O livro servirá se você colocar a mão na massa.



Algumas histórias estarão espalhadas ao longo do livro para ilustrar situações reais, como a sua. Os fatos foram distorcidos para proteger a identidade das pessoas relatadas e a essência do assunto foi mantida.



Nesse ponto, alertarei para possíveis mal-entendidos. Afinal, todo mundo se acha especialista em relacionamento amoroso, sem perceber que só está reproduzindo conhecimentos que levam ao sofrimento.



Alguns filmes serão indicados para provocar insights, reflexões ou provocar sua visão sobre relacionamentos. Não é obrigatório assistir mas, se quiser, busque ou relembre o que a sétima arte trouxe de instrutivo.



Aqui vou me dedicar a explicar de forma mais técnica ou filosófica sobre algum assunto. Você pode pular a leitura, mas tenho certeza que ajudará a entender algo que não é tão óbvio e fundamental na compreensão da natureza do relacionamento amoroso.

De Lá para Cá, Daqui para Lá

Você não precisa ler este livro inteiro de uma ponta à outra, não precisa começar pelo Capítulo 1 e seguir até o final. Se achar algum tópico interessante no meio do livro, leia em primeiro lugar e depois vá seguindo como se fosse uma jornada pessoal na direção que atender suas necessidades.

Se quiser se especializar em como identificar os problemas de um relacionamento, por exemplo, pode começar pelos Capítulos 13 e 14, mas se quiser saber das habilidades para resolvê-los veja o Capítulo 10. E, assim, seu percurso do livro será personalizado, para entender o relacionamento amoroso do seu jeito.

Parte I O Que É um Relacionamento?

Por Marina Carino



Nesta parte...

Você vai entender tudo o que faz parte de um relacionamento amoroso saudável, desde o elemento mais emocional, que é o amor, ao mesmo tempo em que vai descobrir as engrenagens íntimas das funções do relacionamento na sua vida, até aquela parte mais pé no chão, onde a sua vida amorosa se torna um relacionamento concreto com contas para pagar. Mas, para isso, também vai entender o enigmático tema da união das personalidades e se os opostos realmente se atraem.

Capítulo 1

O Amor

Neste Capítulo

- ▶ Descobrir se existem critérios para avaliar um relacionamento
 - ▶ Como o amor foi vivido em várias épocas da História
 - ▶ Diferindo entre essência e comportamento
 - ▶ Por que o relacionamento amoroso é tão importante na atualidade
-

Diferente de outros temas, o relacionamento amoroso não é uma ciência que pode ser definida de forma conclusiva, mas também não pode ser tratado como se não houvesse lógica. Senão, você não estaria lendo esse livro para entender um pouco mais sobre suas experiências pessoais e saber, finalmente, se está no caminho certo ao manter um relacionamento, tentar entrar em algum ou se está na hora de se despedir, certo?

Se você acha que um relacionamento amoroso é resultado de sorte ou força de vontade, quero ajudá-lo a transformar-se em um criador de relacionamentos de qualidade. Você já deve ter se flagrado cantarolando, poetizando, declarando, idealizando e falando sobre o

amor, mas talvez não tenha parado para pensar em sua natureza psicológica ou até como ele costuma funcionar.

Por que Falamos Tanto de Amor?

Nunca se falou tanto sobre amor e relacionamentos amorosos quanto na atualidade. A literatura de autoajuda enche as prateleiras de livros que trazem fórmulas para conquistar mulheres ou dobrar os homens, mas o que não fica claro é se existe alguma semelhança entre as múltiplas formas de se relacionar ou se é possível identificar uma estrutura que ajude a pensar no relacionamento com mais lógica e clareza.

Você, assim como eu, talvez preferisse pensar no amor como algo que simplesmente acontece e que se transforma em um relacionamento feliz e sem grandes esforços. O medo generalizado talvez seja imaginar que, ao entender o amor racionalmente, tudo ficaria automático, forçado ou ensaiado. Mas esse não é o caso.



Olhe para os casais que conhece e tente reparar na qualidade de suas relações. Como você avaliaria, segundo critérios racionais e explicáveis, que um relacionamento é bom ou não? É muito provável que arrisque um palpite quase sem pensar muito, baseado apenas em algumas impressões externas, como a maneira que o casal se trata, conversa e interage entre si e a história que possuem juntos. Isso dá alguma pista de que existem alguns crivos que você utiliza para dizer que um relacionamento é bom ou não.

O amor é um sentimento, comportamento ou mito?



Não é simples fazer a separação do amor entre *sentimento, comportamento e mito*, pois como sempre foi descrito como um sentimento, fica mais complicado tentar entender que o amor é um conjunto de sensações:

- ✓ Físicas (fisiológicas): Frio na barriga, aperto no peito, dor de barriga, palpitação, etc.
- ✓ Emocionais: De expansão (alegria, esperança, criatividade, liberdade, comunhão) ou retração (raiva, medo, tristeza, vergonha)
- ✓ Cognitivas: De valores pessoais, visões de mundo e crenças
- ✓ Comportamentais: Que determinam como os outros percebem você de fato

Além disso, ele está inserido em uma sociedade que alimenta certa cultura de acordo com seu período histórico. O amor retratado nos mitos da Antiguidade e aqueles contados pelos filmes de Hollywood não tem a mesma natureza, é só ler as fontes originais para perceber que a busca pela felicidade no amor é uma característica da modernidade.

O amor deixa de ser abstrato e pode ser “medido” e “avaliado”, como qualquer outra coisa que existe. O resultado dessa avaliação nem sempre é preciso ou limitado, porque também é preciso considerar a bagagem particular de cada pessoa e casal. Você começará a ter algumas pistas de como observar com mais precisão a qualidade do amor que sente e que recebe.

Amor é uma coisa, relacionamento é outra

Vivemos em uma cultura que se acha racional, mas que é guiada pela emocionalidade. O resultado é uma catástrofe, resultado de guerras de ego que lutam pela emoção do último minuto. Existe certa credulidade cega nas emoções a ponto de alguém afirmar: "Sinto raiva/amor/medo/euforia e vou agir segundo isso". Ninguém desconfia de quão volúvel costuma ser uma emoção. Ela costuma ser baseada em verdades provisórias, localizadas e que jamais poderiam determinar o destino de uma vida.

Mesmo um sentimento como o amor não deveria ser seguido com tanta credulidade, pois costuma ser baseado em crivos totalmente aleatórios. Lembro de uma garota que dizia amar o namorado porque ele a tratava de um jeito meio displicente, quase negligente na maior parte do tempo. Um outro rapaz dizia amar a namorada porque ela fazia joguinho de sexo, o deixava de mão abanando durante semanas e gostava de vê-lo implorando.

O amor escolhe caminhos estranhos porque depende da autoestima da pessoa para atuar. Uma pessoa que se menospreza e se critica amará uma pessoa tóxica na mesma medida que se trata mal. Quando alguém desesperado e imaturo me diz que quer ficar com alguém por causa do amor eu vejo, de cara, que a motivação parece nobre, mas na prática continua sendo ruim.

O crivo deveria ser a qualidade da relação e não o grau de amor. Se um relacionamento faz você se sentir culpada, acuada, menosprezada, angustiada, ansiosa e cronicamente insatisfeita, você precisa se perguntar duas coisas.

Primeiro, até que ponto isso pertence à sua personalidade e independe do relacionamento. Segundo, se não faz parte completamente de você, veja se surge da dinâmica do relacionamento. Se for o segundo caso, então chegou o momento de parar de idealizar o relacionamento e achar que o amor dá conta de suportar todas as mágoas e problemas da relação.

O amor pode causar boas sensações simplesmente porque você tem apego, mas o relacionamento pode ser perturbador, então, se quer pensar a longo prazo, considere avaliar mais o seu relacionamento e não o quanto de amor sente. O amor não supera tudo, mas o

relacionamento de boa qualidade pode abrir muitas portas para a superação de uma crise.

História do Amor

O amor que você sente hoje nem sempre foi visto da mesma forma pela sociedade. Gregos, egípcios e asiáticos, na antiguidade, o avaliavam de maneira diferente. Por isso, é um pouco difícil entender alguns filmes históricos e avaliar o que movia suas atitudes românticas. Às vezes, quando assiste um filme de época, você pode se indignar com a forma como homens e mulheres agiam para conseguir ficar com a pessoa amada. Mesmo com o esforço dos roteiristas em aproximar a realidade deles da nossa, é mais trabalhoso compreender porque um homem conquistou sua mulher em uma batalha com o reino vizinho ou em uma disputa de família. Veremos, a seguir, como era o amor em épocas passadas.

Antiguidade (Séc. VIII a.C. ao Séc. V d.C.)

Na Grécia Antiga, as famílias não eram feitas de pai, mãe e filhos morando em uma casa. Nessa época, a política era feita nas praças públicas e os filósofos eram os grandes formadores de opinião. É difícil tentar entender uma sociedade em que os jovens eram formados por tutores intelectuais mais velhos e que as pessoas conviviam com a ideia de vários deuses coabitando no dia a dia.



Foi nesse contexto que Platão inaugurou seu discurso sobre o amor, que influenciaria os conceitos que temos até hoje. A ideia de que precisamos do amor para florescer como indivíduos vem dessa fase histórica. Antes, o amor era um entre tantos sentimentos relevantes, mas não o mais importante.

Outras quatro ideias foram trazidas pelo discípulo mais conhecido de Sócrates:

- ✓ O amor é o complemento de duas metades
- ✓ O amor se encanta pela virtude
- ✓ O amor penetra o que há de mais profundo no ser humano
- ✓ O amor extrai o melhor das pessoas

Era judaico-cristã (Séc. XII a.C.)

Paralelo ao movimento grego, surgia um movimento crescente no Oriente Médio, iniciado por Abraão e sedimentado por Moisés, que influenciou o homem em suas relações humanas ao colocar um único Deus no centro dos interesses. Essa relação de cultivo de virtudes humanas em nome de um grande pai justo que recompensa boas ações colocou o "amor a Deus" como um crivo por excelência.

Depois Jesus, chamado de "O Messias", veio reafirmar esse amor a Deus por meio do amor humano entre os homens, inclusive os inimigos. João, o evangelista, ao afirmar que o próprio Deus é amor, deu a entender que, ao amar as pessoas ao nosso redor, estaremos fazendo uma homenagem a Deus.



Amar já não era apenas divino, mas uma característica humana que aproximaria o homem de seu criador celeste. O apóstolo Paulo colocaria isso na máxima: "*Permanecem a fé, a esperança e a caridade, estas três virtudes; porém a maior delas é a caridade*" (I Coríntios 13-13).

Renascimento (final do Séc. IV até o início do Séc. XVII)

Se você é capaz de dizer que ama enlouquecidamente seu parceiro é porque um bando de poetas começou a cantarolar para suas amadas em meio à escuridão medieval como se fossem grandes heróis que enfrentam tudo em nome do amor. Entre os anos 1200 e 1300 no sul da França Medieval, surgiu um tipo de culto de amor romântico que também deixou suas marcas para a atualidade. Eles eram trovadores que cultuavam o amor carnal e intenso com as mulheres, suas divas quase intocáveis. Isso inaugurou a era em que uma só pessoa é o alvo de devoção total de outro ser humano, quase como uma união entre o espiritual e o carnal, assim como conhecemos hoje.

Já em Florença, na Itália, por volta de 1500, os grandes movimentos que resgatavam os valores da antiguidade grega agora tentavam desfazer a ignorância deixada na Idade Média. A ideia do homem como agente de sua vida voltava a ser o conceito central, pois não estaria em conflito com a importância de Deus.



Já não era preciso invocar o amor de Deus para declarar seu amor pela sua dama, como fez Michel de Montaigne, filósofo e político francês: "*Se me pressionares a dizer por que eu o amava, sinto que isso não pode ser expresso exceto respondendo: 'Porque era ele, porque era eu.'*"

Modernidade (Séc. XVIII até 1989)

Imagine aquele seu tataravô, que fazia sapatos um a um, sendo lentamente engolido por uma fábrica de sapatos porque a tecnologia começou a agilizar cada etapa do antigo processo artesanal. Na mesma época, já não era o padre que dizia qual era a verdade do vilarejo, mas um tal de cientista. E a antiga sujeira dos feudos deu lugar para cidades melhor estruturadas, já que os grandes reinados estavam chegando ao fim e dando lugar a presidentes, senadores e governadores.

A quantidade de pessoas aumentava radicalmente, afinal, ninguém mais morria de doenças resultantes da falta de higiene medieval. Agora, as famílias tinham a cara que você conhece: pai, mãe, filho, cachorro e o desejo de crescer financeiramente. Não era mais preciso fazer parte da corte para ser rico, bastava trabalhar, ter o seu negócio (ou trabalhar em algum) e fazer o seu pé-de-meia.

Seus tatatataravôs amavam diferente de você

No livro *Amor: uma história*, o filósofo Simon May destaca quatro marcos de transformação do entendimento que a humanidade fez sobre o amor:

- ✓ Valor do amor (500 a.C – 500 d.C): Do Antigo Testamento até os textos de Santo Agostinho, o amor passa a ser destacado das outras virtudes humanas e é transformado na virtude mais importante, em que Deus e amor se tornam sinônimos supremos.

- ✓ Poder do amor (400 d.C – 1600): De Agostinho e Tomás de Aquino até os textos de Martinho Lutero, os seres humanos passaram a ter um poder divino quando estão possuídos pelo amor e ajudam o próximo como manifestações de Deus.
- ✓ Objeto do amor (1100 – 1800): Nessa fase, uma única pessoa poderia ser vista como merecedora do amor de alguém e a ideia de um amor mais individual, que mescle o divino e o terreno, começa a ganhar espaço na mentalidade coletiva.
- ✓ Amante (1800 – atualmente): A figura do amante começa a se tornar mais importante do que a da pessoa amada e, nessa experiência de amor, quem ama se fortalece como indivíduo e a pessoa amada às vezes até se torna secundária e um “meio” para que o amor aconteça.

Com mais dinheiro no bolso, as pessoas queriam coisas que todos tinham para que parecessem mais importantes. E o amor de casal passou a ser artigo de luxo. Por volta de 1800 e 1900, quem casasse com um bom partido estava garantido na sociedade como uma pessoa de bem. Mas ainda havia muito moralismo e repressão pessoal, não era de bom tom ser uma pessoa escandalosa.



Sigmund Freud foi um dos primeiros pensadores a denunciar a hipocrisia da família tradicional ao afirmar que as crianças tinham sexualidade e que os casais felizes tinham profundas dúvidas sobre o seu amor e seus desejos. Estava inaugurada a era dos dramalhões mexicanos.

Relacionamento Amoroso: A Nova Religião

Entre 1900 e 2000, o mundo atravessou uma série de revoluções, entre elas a globalização cultural/tecnológica/econômica e a internet. Agora, é possível saber o que se passa na Ásia, no Polo Norte ou em uma tribo africana sem sair de casa. Essa exposição de muitas culturas, tradições e povos imprimiu a diversidade e a mistura crescente que vem enriquecendo (em alguns casos, empobrecendo) a vida dos casais no mundo todo.



Depois da virada do milênio, é muito difícil afirmar que existe uma única fonte que dirige o comportamento das pessoas e a maneira como vivem. A Igreja, o Estado e a Família lutam com forças que, na prática, se diluíram em um aumento de liberdade e ideologias que se concentram mais no indivíduo do que na coletividade.

Ao contrário de antes, uma pessoa segue o seu próprio cardápio de gostos, hábitos, crenças e filosofia de vida que mesclam um pouco de cada fonte que bebe. Cada um constrói sua filosofia, profissão e religião pessoal. Tudo é personalizado.



O problema desse crescente individualismo é que aquelas referências tão fortes do passado deixaram um buraco, que vem sendo preenchido por uma valorização do relacionamento amoroso como ponto quase central de constatação de sucesso de uma pessoa. A solidão virou o grande fantasma de homens e mulheres que são vistos com desconfiança quando não encontraram seus respectivos pares amorosos.

O exibicionismo das redes sociais

Outro aspecto muito comum no século XXI é o aumento crescente da exposição da vida particular nos meios públicos, em especial o virtual. As redes sociais produzem um número incrível de fotos, postagens e declarações públicas do que se passa na vida íntima. O convite para essa declaração coletiva está sempre embutido em sites como o Facebook, com o slogan "O que você está pensando/sentindo/fazendo?"



O que alguns enxergam como exibicionismo vem consolidando uma cultura que valoriza a extroversão para validar a qualidade de uma pessoa. Com isso, os sentimentos ganham destaque redobrado, e qualquer coisa que pareça analítica ou racional é vista como chata, castradora ou sem vida. Nessa realidade virtual, o que realmente predomina é a intensidade com que a vida é manifestada. As fotos são sempre declarações de momentos épicos com descrições fabulosas e nunca de uma rotina comum, algo que os outros não veriam com admiração.

O problema desse exibicionismo carregado de emoções é que os sentimentos se tornaram o único parâmetro para avaliar se a vida é boa ou ruim e se o relacionamento merece seguir em frente ou não.

Como a ideia de estabilidade emocional ou de verdade absoluta vem se tornando fora de moda, as convicções de uma pessoa podem mudar com muita facilidade. Se, de um lado, essa transformação traz flexibilidade e possibilidade de mudanças, de outro facilita tomadas de decisões precipitadas e impulsivas. Em alguns casos, você já deve ter presenciado algumas mudanças até predatórias e mais

parecidas com um jogo de poker ao ver casais se juntando e separando como se estivessem em um mercado, barganhando o melhor preço/parceiro.

Supervalorização de sentimentos

Você já deve ter começado ou terminado um relacionamento justificando sua decisão baseado na quantidade de amor que sentia pelo parceiro. “Estou com ele porque o amo como nunca amei ninguém” ou “Terminei porque já não era mais tão gostoso ficar do lado dela”.

Esse critério “certo” causa tanta confusão que você já deve ter visto a mesma pessoa declarar euforicamente seu amor em uma semana e anunciar seu ódio em outra.



Lembro de uma jovem muito bonita que terminou seu noivado convicta do que fazia e, meses depois, se arrependeu e reconsiderou a decisão. Ela usou o tédio emocional para avaliar o grau de aventura que vivia com o noivo. Depois de abandonado, o noivo mudou de trabalho, penteado e cidade e, logo que soube disso, ela voltou a sentir antigas emoções por ele, como no passado. A tentativa de retorno fracassou novamente, pois ela estava habituada a viver montanhas-russas emocionais.

Os sentimentos, ainda que pareçam um demarcador “científico” dessa nova religião de românticos, na maior parte das vezes são tão volúveis como as nuvens no céu.



Até que ponto você conhece a natureza e a origem de suas emoções? Você realmente sabe o que influencia o seu humor, seus medos e desejos? Quão confiável é sua fita métrica sobre si mesmo?

Razão e Emoção



O velho dilema entre cabeça e coração é muito antigo. Os primeiros candidatos a médicos da antiguidade afirmavam que o espírito humano estava encerrado no meio do peito. É possível que o barulho ritmado que o coração faz tenha encantado os antigos estudiosos, que passaram a atribuir uma função determinante na explicação dos motivos de nossos amores e desilusões.

A neurociência vem delineando com muita precisão os mecanismos de funcionamento do cérebro e de como mapear um sentimento com grande precisão. Os sentimentos e pensamentos foram divididos dessa forma de maneira quase didática ao longo do tempo. René Descartes, filósofo francês (1596-1650), foi um dos grandes nomes da modernidade que afirmaram essa separação entre sentimento e pensamento, dando prioridade ao pensamento como fonte suprema, onde as decisões e o destino eram determinados com sua afirmação: "Penso, logo existo".

Não se pode separar o que alguém sente e o que pensa, pois uma pessoa que sofre um prejuízo em uma região do cérebro que responde pelas funções mentais de planejamento, avaliação e julgamento também tem suas emoções corrompidas. É esse conjunto de mente e coração que é capaz de trazer as experiências internas mais incríveis que você já viveu. O amor da sua vida também aconteceu fisicamente no seu cérebro. A separação entre razão e emoção, na maior parte das vezes, é didática e não muito real.

Afinal de Contas, O que É o Amor?

A resposta continua difícil, já que o amor não tem uma definição única, ou seja, é um mito, um sentimento e uma ação, portanto ele é uma forma de narrativa que vai sendo modificada ao longo da história da humanidade e que vai definindo a forma com que os casais agem e sentem.

Em uma época, aquilo que faz uma pessoa amar a outra é a honra cavaleiresca e, em outra, uma declaração de amor escrita no Facebook. Na medida que a cultura histórica se altera, o natural conflito de gerações fica evidente.

O amor é uma grande narrativa que os casais constroem em suas mentes e que dão o colorido para suas emoções. É como um grande filme em que, no começo, você vai sendo apresentado para os personagens principais até identificar o herói principal. Depois, os desafios são colocados na mesa e o mocinho fica tentado a desistir e fugir para sua zona de conforto, até que aceita as consequências de sua decisão e vai para a luta. Ao longo do filme, as batalhas se sucedem e o expectador se coloca no lugar do herói e seus dilemas morais. No clímax do filme, a decisão final é tomada e o conflito é resolvido pouco a pouco até o final do filme e ele retorna ao seu mundo normal renovado por essa experiência.

Já notou que um relacionamento de longo prazo é vivido com vários demarcadores psicológicos, como se fosse um filme ou um mito?

Quando se conhecem, o desafio é descobrir o jeito do outro e conquistar, a cada novo dia, sua admiração e amor. Depois, o desafio é estabelecer os pactos de convivência e os valores que adotam para a relação. Depois, precisam adaptar suas vidas individuais para a vida de casal. Ao mesmo tempo, surgem os desafios do convívio com outras pessoas, como amigos, família e até em outros contextos. Para aqueles que resolvem se casar, existe a saga da cerimônia. Para aqueles que não se casam, também vem a aventura de morar junto. Para os que terão filhos, vem a jornada sem fim de educar uma criança.

Percebeu que o amor começa de um jeito, mas ninguém sabe como vai se desenrolar? Então, cada amor é um percurso muito particular de duas pessoas que resolveram compartilhar sua história no dia a dia com a intenção de criar felicidade mútua. Qualquer outra característica do amor é aquilo que o casal coloca para enfeitar, como se fosse uma árvore de natal, e assim dar sua cara personalizada.

O amor é o fio condutor de uma jornada, que pode durar um dia (e ser interrompido por mil fatores) ou uma vida inteira.

Capítulo 2

O que um Relacionamento Faz por Você: Funções Pessoais

Neste Capítulo

- ▶ Entendendo como o relacionamento pode tornar você uma pessoa melhor e mais madura
- ▶ Treinando como tomar boas decisões pessoais ao conviver com a pessoa amada
- ▶ Desenvolvendo a capacidade de criar empatia com os outros
- ▶ Sabendo como o relacionamento pode deixar você mais leve, divertido e feliz
- ▶ Treinando como ser um empreendedor na arte de administrar um relacionamento

Quando você olha para um carro, sabe que ele tem uma carcaça, pneus, bancos, motor e acessórios. Conhecer o carro é fundamental para que o leve de um lugar a outro com segurança. Ao pensar em um relacionamento amoroso, você pensará que bastam duas pessoas que se gostam para funcionar. Mas não é tão óbvio e claro esse tipo de avaliação. Do mesmo jeito que

um carro não anda sem os pneus, seu relacionamento não vai funcionar apenas com boa vontade.

Comecei a identificar que aqueles relacionamentos que fluíam bem, mesmo com adversidades, funcionavam com algumas características comuns e aqueles que fracassavam em suas intenções se perdiam no ponto onde os outros se deram bem. Por conta disso, reuni algumas funções que um relacionamento possui para caracterizar uma relação amorosa saudável. Os bons relacionamentos atendem essas funções e, como um bom carro, se renovam com o tempo. Já com os casais que vivem infelizes, essas funções operam de um jeito confuso e caótico, às vezes dignos de um noticiário policial.



Não me arriscaria a dizer que todos os relacionamentos devem ter altas performances em todas as funções, mas aqueles casais que agem de modo prejudicial necessitam de algum grau de entendimento sobre a natureza de uma experiência amorosa de qualidade para ter a liberdade de seguir assim ou não.

Função Humanizadora

Ninguém tem dúvida de que um relacionamento entre duas pessoas tenha a função de ajudar cada uma a ganhar cores próprias e construir uma identidade mais clara para si mesma e para os outros. Humanizar é resgatar tudo aquilo que um ser humano possa ter deixado pelo caminho. Já que o relacionamento amoroso é o encontro de dois humanos, é nessa conexão que você poderá saber o seu exato tamanho.

Ser você mesmo não é tão fácil como imagina, afinal você passou muitos anos de sua vida apenas imitando seus pais e absorvendo tudo aquilo que a cultura do seu pequeno povoado tinha para oferecer. O planeta Terra é muito vasto e existem múltiplas formas de encarar os mesmos dilemas humanos, não resolvemos os problemas do mesmo jeito e temos à nossa disposição uma infinidade de possibilidades pessoais.

O relacionamento amoroso tem como objetivo, entre tantos, ajudar você a definir o que, dessa vastidão de alternativas, realmente vai querer fisgar para compor aquilo que chama de "eu".

Formação de identidade

A presença de outra pessoa é um espelho que reflete aquilo que você deseja ou não deseja ver. Como seu parceiro é uma outra pessoa, com desejos e vontades próprios, isso forçará, goste ou não, que você venha à luz. Ficar encolhido, escolhendo o mesmo de sempre,

acomodado no sofá das certezas é uma opção, mas de longe não é a melhor.

Toda vez que você diz que quer uma coisa em detrimento de outra, está demarcando um território emocional e dando um sinal para o mundo do que compõe sua vida íntima. É pela ação que delineamos para os outros e nós mesmos o que somos.

Alguns filósofos existencialistas, como Sartre, dizem que as pessoas se tornam indivíduos na medida que fazem suas escolhas diárias e a essência delas vai se compondo ao longo da vida e não de antemão, como pregam alguns espiritualistas. Você é aquilo que faz, pouco importando suas intenções e desejos secretos. Se eles permanecem no baú, então não o definem de verdade.

Você será colocado diante de decisões de pequeno, médio e grande porte. No momento que dorme, come, escolhe uma profissão e deixa a casa dos pais, será apertado contra as paredes das escolhas. Ao conviver com alguém, esse mesmo processo de delinear suas fronteiras e espaços será evocado minuto a minuto.

Quando você fica calado, também está tomando uma decisão de deixar que alguém escolha por você, ao mesmo tempo que essa pessoa assina uma procuração para sua felicidade. Se alguém diz o que você deve fazer, sem nenhum questionamento ou participação ativa de sua parte, você abre mão do direito de reivindicar uma posição personalizada na vida. Todas suas queixas serão resultado das escolhas em não escolher.

Formar sua identidade é compor um grande quadro em que tenha ferramentas para se relacionar com os outros. Quando seu parceiro lhe coloca diante de um dilema moral, como escolher visitar seus pais ou aproveitar mais alguns dias de férias, inevitavelmente testará suas forças e

capacidade de decisão. Muitas pessoas deixam passar essa oportunidade e acusam alguém ou as circunstâncias e nunca se apercebem que abrem mão de si mesmas ao acusar os outros.

A definição do que você é não é tão simples quanto parece, afinal existe uma correnteza de influências externas que colocam à prova todas as suas forças físicas e emocionais. Além disso, você não é uma figura única. Seria mais apropriado dizer que é composto de uma série de subpersonalidades que se revezam nas ações diárias. Ao se relacionar amorosamente, tudo fica muito nítido, e se você quiser ver a si mesmo com clareza, poderá questionar essas múltiplas vozes e descobrir para onde elas o impulsionam.



Peça para que a pessoa amada faça uma lista de características suas, boas e não muito boas e, se puder, peça que diga em que situações elas surgem. Ao mesmo tempo, faça a sua própria lista sobre você e depois compare. Veja se existe um exagero da sua parte para uma direção ou outra. Tente reparar que você se avalia pelas suas intenções, ainda que suas ações pareçam diferente quando percebidas pelo parceiro.

Qual a diferença entre você e todo o resto?

Entre sete bilhões de pessoas, poderíamos morrer esmagados como pessoas inexpressivas e perdidas na multidão. Mas a todo momento você luta, mesmo sem perceber, para deixar de ser apenas mais um e se transformar em uma pessoa única e reconhecida por sua singularidade.

Ao conviver com a pessoa amada, será perguntado a todo momento: quem é você? Do que gosta? Quais são seus sonhos? Do que se arrepende? Qual o tipo de situação que o desagrada? O que levanta seu ânimo? Todas são perguntas nada simples de responder.

O que mais acho curioso nesse sentido é notar os casais evidenciando suas diferenças cotidianas só para ressaltar o quanto são únicos. E isso é lindo, afinal, no meio de contrapontos, você se reafirma e também descobre do que gosta.



Esse ponto é especialmente importante para aquelas pessoas que não conseguem dizer não ou para quem não sabe o que quer da vida. Toda vez que alguém tomar uma decisão na sua frente, está dando uma referência de como decidiu o que decidiu e quais eram os sentimentos, pensamentos e as questões em jogo. As decisões sempre surgem de um ponto importante que a realidade confronta entre o que deseja e o que deve, o que é ideal e o que é possível. Para isso, você decidirá entre aquilo que acredita e está alinhado com seus valores ou não.



Observe a pessoa amada e tente identificar quais são seus motivadores. Pergunte-se quais são suas finalidades e os fatores de riscos ou favoráveis. Depois vá até ela e questione esses pontos. Agora tente se imaginar no mesmo cenário, quais coisas levaria em consideração e quais critérios seriam colocados em jogo.

Dizendo sim e não

A todo momento você está dando um rumo para sua vida, tenha consciência disso ou não. E é muito natural viver momentos de dúvida sobre que caminho seguir. Talvez tenha chegado à conclusão enganosa que seria melhor não

tomar nenhuma posição para evitar desgastes e erros, mas posso garantir que esse é o caminho que mais irá lhe aproximar daquilo que não deseja.

O relacionamento amoroso abre essa porta para ter consciência do sentido de sua vida. Seria mais confortável imaginar que tudo já está decidido e só bastaria descobrir essa semente mágica para tudo sair como o esperado, mas é você que vai dar andamento em tudo até sua morte.



Dizer SIM é arma mais poderosa que tem na sua vida e é aquela que mais será chamado a usar. Todo sim que diz em uma direção é um inevitável NÃO para outra e não existe nenhum problema de definir um caminho em detrimento de outro. Você não poderia ficar sustentando indefinições a vida inteira sem pagar um preço alto por isso. Ao recusar um lugar, uma companhia ou um trabalho, está se afirmando em outra direção que está mais de acordo com aquilo que acredita ser bom para você e afirmar sua felicidade.

Quando uma pessoa idosa olha para trás em sua vida, pode olhar os rastros alegres ou amargurados que deixou, basta reparar nas consequências que a vida lhe trouxe. Ela notará se construiu pontes ou muralhas entre ela e as pessoas e isso terá feito toda a diferença entre o sofrimento e a felicidade.

Casar ou comprar uma bicicleta

Não haveria problema nenhum comprar uma bicicleta se a sua prioridade não fosse pagar uma festa de casamento. A prioridade é a dimensão mais poderosa de uma afirmação de vida, ao saber o que é mais importante entre todas as demandas urgentes. Existem milhares de caminhos e

nenhum é essencialmente menos digno de respeito e consideração que os demais, mas cada um guarda o seu próprio destino consigo.

Quando toma uma decisão, qual é o desdobramento possível para ela? No que ela o aproxima ou afasta de seus sonhos e valores mais profundos?



Marise precisava tomar uma decisão difícil. Desde muito cedo, ela passou por privações financeiras e era essencial para ela priorizar sua vida profissional até seus 28 anos. Tinha clareza que seu foco incluía fazer uma especialização fora do país. Mas, ao conhecer Jader, precisou definir o que queria do próximo ano: fazer a pós fora do Brasil ou permanecer e investir no relacionamento. Conversou com toda a tranquilidade com o recém namorado, explicou a situação e ele decidiu apoiá-la no projeto, passando algum tempo ao seu lado fora do Brasil — depois voltaria. O relacionamento à distância foi a solução possível dentre tantas.

Qualquer decisão implicará perdas e ganhos, o mais importante é entender o que é uma perda ou um ganho para você. Para uma pessoa que valoriza resultados de curto prazo, pode parecer mais vantajoso determinado caminho, em comparação com outra que pensa no longo prazo. Evitar a decisão não tornará o ônus menor, mas sim o aumento da ansiedade decorrente do impasse.

No relacionamento amoroso, você terá inúmeras oportunidades para se afirmar como pessoa. Os rumos da relação dependerão fortemente dessa capacidade afirmativa ou do seu constrangimento em se posicionar. Suas negativas não são um problema em si, se souber qual o rumo da sua ação.

Falar não é uma arte difícil se você tem medo de decepcionar os outros ou se contrapor e desagradar. Mas,

sem isso, será impossível que um relacionamento se sustente, a menos que assuma para si que será uma voz inativa na relação. Muitas pessoas passam anos de vida magoadas em um relacionamento sem se dar conta que grande parte do rumo desagradável foi resultado dessa negligência pessoal.



Ao receber um convite da pessoa amada, tente fazer o seguinte exercício interno. Tenha claro que sua recusa é importante para você. Estabeleça sua prioridade. Tenha claro que seu NÃO é um contraponto a um SIM. Agora, explique com delicadeza o motivo da sua recusa, de tal maneira que a pessoa se coloque no seu lugar e seja arrastada a se convencer pela sua vontade sincera de recusar.

Exemplo:

—Vamos naquela festa com meus amigos?

— Meu amor, eu entendo seu desejo de sair com seus amigos mais uma vez nessa semana e me incluir, mas estou pouco confortável em participar. Temos algumas opções: você vai sozinho com eles, você desiste de incluí-los e vamos nós dois, ou decidimos fazer outra coisa juntos. Mas no que se refere a ir à festa, eu prefiro não ir neste momento, estou com pouca energia para compartilhar com muita gente, prefiro algo mais íntimo.

Senso de coerência

Se você morrer bem idoso e completamente diferente de como era na infância, na adolescência e na vida adulta, ainda assim notará alguns traços que permanecem os mesmos ao longo dos anos. Chamo isso de senso de coerência, que é uma certa semelhança de critérios

pessoais, ainda que o modus operandi permaneça o mesmo.

Uma pessoa tem a tendência a elencar alguns pontos temáticos e marcantes ao longo de sua vida. O gosto por atividades arriscadas pode ser um deles, seja em pequenos percursos de carro, passando por investimentos financeiros ou na escolha de um hobby, ela será inclinada a ser mais ousada do que passiva. As pessoas a reconhecerão por conta desse traço e até poderão prever uma dose de periculosidade em suas decisões. Ainda que o tempo passe e ela amadureça, o risco será parte integrante de quem ela é, não é algo que se opõe à sabedoria.

Essa marca pessoal só será atingida após tomar decisões e experimentar percursos variados, até que ache seu tom próprio. Seus pais podem ter emprestado um pouco do ritmo deles, mas somente até certo ponto. Depois disso, a decisão é sua.

Suas microdecisões apontarão, a longo prazo, para um certo senso de coerência, no qual se apoiará para definir novos rumos em contextos diversificados. O cenário mudou, mas o senso de coerência será uma bússola que aponta para o caminho que o aproxima ou afasta da vida com mais felicidade e realização.

Autonomia moral

O ser humano é um ser moral. Não no sentido de bom garoto, mas de estar sempre tomando decisões morais, ou seja, que regula as relações, os costumes e as regras de convivência. Toda moral pode partir de uma premissa mais egocêntrica, exclusivista e parcial até outra globocêntrica, inclusiva e complexa. A cada escolha que faz, você exercita

esse mecanismo moral e delinea o tipo de pessoa que é e que será.



Quanto maior sua consciência, menor será a chance de se enganar ou criar problemas no convívio que machuquem o bem-estar dos outros. A ignorância não é uma bênção.

Pense que, a todo momento, está se movimentando no mundo e tendo que implicar pessoas em cada gesto. Em várias ocasiões causará benefício e em outras prejudicará e, de qualquer forma, terá que lidar com as consequências disso. Ao assumir um engano e se dispor a retratar, consertar ou conviver sem amargor com essa lembrança ruim, terá dado um passo em direção à maturidade. De outro lado, se fugir, negar, culpar outra pessoa e forçar um esquecimento inconsequente, você alimentará sua infantilidade.

No relacionamento amoroso, você será colocado diante de dilemas morais a todo momento, afinal, será uma cabeça pensando por duas pessoas a todo o momento.



Jessica e Denis nunca seriam os mesmos depois daquela noite de carnaval. Ele sempre se imaginou inquestionável e isso a desagrava muito, pois achava exagerado esse sentimento de ter um rei na barriga. Nessa noite, Denis bebeu muito mais do que de costume e, no momento que foram embora, ele insistiu para dirigir, mesmo que estivesse claro sua incapacidade para assumir riscos. Ela assumiu e o deixou dirigir, até se arrepender amargamente quando atropelaram uma mulher na rua. Ele atravessou o sinal vermelho e derrubou a mulher na hora. Jessica se torturou por ter deixado o volante na mão do namorado e mesmo assim não falou nada. Ele fugiu em disparada e, no dia seguinte, souberam da morte por atropelamento de uma mulher nas redondezas. Ela permaneceu calada e Denis disse que não havia o que fazer. Ela sabia o que tinha que fazer e não fez. O relacionamento deles nunca mais foi o mesmo até que romperam, depois de tantas brigas em que ficava implícito o desagrado de Jessica pela lembrança da postura do namorado e da covardia da parte de ambos.

A decisão moral não é só um evento isolado ou de alta gravidade, mas qualquer passo pequeno que implica a maneira de definir o rumo da vida de casal, como oferecer um copo de água antes de deitar, sacrificar o sono para acalantar o filho recém-nascido e até visitar os parentes indigestos, sabendo que o outro está com saudades. Tudo é uma decisão moral que implica proporcionar felicidade exclusiva e autorreferenciada ou inclusiva e levando em consideração os demais.



Pense nas três últimas decisões morais relevantes que tomou:

- ✓ Analise o que estava em jogo

- ✓ Pense nos valores que estabeleceu como prioridade
- ✓ Liste os valores que considera essenciais em sua vida
- ✓ Mesmo considerando todos os demais, chegue em um resultado de cinco valores finais
- ✓ Tome as próximas decisões baseadas nesses valores

Expressão pessoal

O tempo todo você está ensaiando movimentos pessoais para situações mais decisivas, onde será testada até o limite de suas forças. Sabe quando a data da prova do concurso é anunciada? Uma pessoa especial surge na sua vida? O chefe pede uma apresentação superimportante do dia para a noite? Qualquer uma dessas coisas pode pegar você de surpresa. Mas como estar pronto?

Ensaio, erro e acerto ao longo dos dias, ou seja, puro treino de expressão pessoal. Em uma peça de teatro ou esquete de comédia, é muito comum os atores fazerem o papel de escada, aquele que dará contexto para o ato dramático ou cômico. A dupla O Gordo e O Magro revezavam esse papel e tudo parecia natural.

Provavelmente, você nem deve ter notado que o seu parceiro é um dos principais personal trainers da sua vida. Sua maneira de falar, de se comunicar, de amar e de viver são treinadas exaustivamente com ele.



Nunca entendi porque meu professor de Muay Thai me pedia para desferir o mesmo golpe inúmeras vezes contra um saco de areia sem graça. Quando questionei a explicação, aquilo me tirou do tédio de bater com aquela sensação de falta de propósito: "m uma luta, se você parar para pensar em como dá um soco ou chute primário, já estará no chão. Aprender o básico é pré-requisito para que os golpes mais complexos surjam sem esforço."

Do mesmo modo, esse preparo pessoal é responsável por treinar funcionalidades psicológicas que serão requeridas na hora H.

Um casamento cúmplice, uma carreira bem sucedida e uma vida satisfatória não são resultados do acaso. A maior parte das pessoas treina ao avesso todas as não qualidades para um relacionamento saudável.

Na hora da pressão, a pessoa surta, grita, chora, se desespera e não entende que aquilo é só o resultado de cada dia que gritou, chorou sem razão ou se desesperou sem usar sabedoria. Treinar faz toda a diferença, é como afiar uma faca sem que tenha uma utilidade imediata pois, quando a vida cutucar e pressionar até o limite, você não terá que tirar um coelho da cartola. Tudo aquilo que treinou sem pressão e com um sorriso no rosto garantirá que atravesse qualquer crise de cabeça erguida, sereno, ativo e bem acompanhado de pessoas queridas.

Trocas pessoais

Espero que até agora já tenha ficado claro que o relacionamento é sempre um ensaio para a vida como um todo, ao mesmo tempo que ele próprio é um mundo próprio que é beneficiado pelo ensaio, principalmente pela possibilidade única de exercitar todo tipo de interação

pessoal ao lado de outra pessoa disposta a seguir em frente ao seu lado.

Nesse laboratório que é a vida, você pode tropeçar e cair no mesmo buraco muitas vezes, afinal, está engatinhando na arte de ser feliz até o último dia de vida. Nem sempre acerta na mão e pode exagerar em um lado ou outro e mesmo assim não achar que precisa desistir de tudo. O parceiro amoroso é sempre um convite para experimentar o compartilhamento de suas opiniões, visões de mundo, gosto pessoais e maneiras de ser.

Na hora em que prepara uma comida, a opinião da pessoa é muito importante, pois é ali que o primeiro sinal de apreciação ou desgosto se manifesta. Parece que tudo está sendo testado, o tom da fala, o jeito que reage, o que comunica e cada microexpressão do rosto que acompanha a interação.

Depois de testar a comida deliciosa, você se sente mais encorajado para convidar os amigos, familiares e parentes, afinal seu coração já ganhou algumas estrelinhas da pessoa amada. Essa função de troca pessoal pode se transformar em algo incrível ou terrível.



De um lado temos aqueles que gostam de aperfeiçoar suas habilidades mais positivas ao lado do seu amor, de outro existem os que querem derramar todo seu desgosto pessoal. Essa é a hora de ficar de olho na qualidade da relação, pois sem que se perceba você também vai ficando contaminada com aquilo que recebe. Alguém que está sempre provocando sua sensibilidade criará um clima confuso, alarmista e cheio de condenações. Cultivar o lado pesado da vida é muito tentador, por ser mais fácil e ter material abundante.

Acho muito estranho perceber que alguns casais preservam muito pouco sua intimidade como se ela fosse

um depósito de honestidades ácidas e até violentas. Imaginam que o relacionamento de verdade é feito de uma substância indestrutível que deveria aguentar todas as piores variações de temperatura, pressão e umidade. Pelo contrário, é um espaço bem delicado em que duas pessoas respiram ofegantes no mesmo metro quadrado e qualquer movimento brusco é um convite ao risco de fraturar irremediavelmente uma admiração. Toda manobra a ser feita deve ser razoavelmente premeditada para preservar o bem-estar e a integridade de quem precisará de fôlego por muitos anos a fio.



Ao oferecer algo para o seu amor, tenha sempre em mente que é disso que o relacionamento será composto. O que você gostaria de reforçar nessa interação? O que preferiria receber de volta? Como tem provocado respostas no outro a partir de sua ação?

A reciprocidade é o tipo mais comum de expectativa no que se refere à troca pessoal e talvez a mais nociva das esperanças em um relacionamento. Como você se sentiria se alguém colocasse um milhão de reais na sua conta? A menos que você fosse um maluco, agradecerá e inevitavelmente se sentirá um pouco constrangido depois de passada a euforia. Talvez se sentisse impelido a retribuir com algum tipo de gentileza ou favor e certamente surgiria uma suave opressão na relação. Como seria contrariar alguém que depositou tanta soma de dinheiro na sua conta?

Esse é o grande problema de imaginar que uma oferta pessoal precisa de contrapartida. Talvez fosse mais razoável ficar feliz e grato com o presente, mas sem se deixar pressionar por uma recíproca, a menos que isso não se tornasse uma barganha infinita. Oferecer algo de si parece promover uma alegria secreta nessa generosidade que se autoalimenta naturalmente. Em cada doação

pessoal, seria melhor imaginar que a pessoa irá morrer logo em seguida, assim tudo se passa nesse clima de desprendimento de reciprocidade, como se fosse o último ato antes do fim. Isso salvaguardaria cada atitude por si só como um presente espontâneo e não gerador de devaneios sobre possíveis contrapartidas.

Nesse tipo de exercício constante, o casal tem a chance de lapidar resquícios de infantilidade e buscar uma vida mais plena, madura e vibrante.

Ressonância com outras pessoas

Nem sempre você pode ter a desenvoltura de perceber como suas palavras e jeito de agir afetam o outro, certo? Do mesmo modo, não é tão simples identificar como as ações dos outros afetam você. Um relacionamento amoroso permite desenvolver uma capacidade muito sofisticada do funcionamento mental: a *ressonância emocional*.



A mente humana se comporta como uma bolha que enxerga o mundo a partir de uma lente específica, marcada com um selo de cada experiência pessoal que teve ao longo da vida. Cada percurso delineia um jeito próprio de pensar, sentir, reagir e cria um hábito mental que você chama de “eu”.

Ao olhar para um objeto, provavelmente você terá a ilusão de que está olhando para ele com toda a imparcialidade possível, como se estivesse tirando um retrato. Esse engano é o mais comum problematizador de relacionamentos. Você nunca está olhando nada sem sua lente de aumento ou microscópica e certamente está

dando pinceladas muito fortes de quem é. Todo comentário que faz é uma denúncia de seu mundo íntimo, tanto quanto uma tentativa de descrever a realidade objetiva de forma fria. Esse mecanismo de colocar seus conteúdos internos em uma realidade externa, como se fosse uma tela de cinema, se chama *projeção*.

Ao conviver com uma pessoa de forma muito íntima, provavelmente terá nela uma caixa acústica, onde reverberará cada fibra psicológica emitida por você. Ao expressar um sentimento como, por exemplo, repugnância, o seu parceiro sentirá alguma reação interna, mesmo sem entender o que é. Imediatamente sentirá que algo está errado e reagirá, mesmo que inconscientemente, ao que o outro fez. Todo sentimento toca uma "corda musical" em quem emite e quem recebe e, por mais que tente ocultar, é possível identificar o que o parceiro está sentindo e, do mesmo modo, identificar o que você emitiu, conscientemente ou não.

Se essa repugnância veio escondida em um sorriso, a pessoa provavelmente reagirá ao sorriso com estranhamento, pelo fato de ter notado, intimamente, ressoar em si a repugnância ocultada. Algumas pessoas se acharão malucas por terem farejado essa sutileza e, em outras, o alarme soará.



Muitas vítimas de assaltos ou estupro já relataram em seus depoimentos que ignoraram uma sensação desconfortável de medo e frio na espinha em suas caminhadas. Mesmo sendo abordadas com aparente gentileza por seu ainda não manifesto agressor, se imaginaram malucas. Esse é o fenômeno da ressonância emocional, a capacidade de emitir e sentir o que está se passando no clima emocional presente.

Ainda assim, é preciso separar o que é ressonância emocional do que é paranoia, pois em partes o que você sente pode ser despertado pelo sentimento do outro, mas muito de sua reação é a maneira com que seu olhar interpretou os fatos. A repugnância pode não ser pessoal, mas resultado de outros fatores, e caberá a você deixar que essa impressão descanse até que diferencie o joio do trigo.



Quanto mais afiado é o convívio de um casal, mais cada pessoa consegue diferenciar o que é um conteúdo pessoal do outro e da intersecção de ambos. Esse treino pode ser expandido para outros tipos de relacionamentos.

Quando sentir algo sobre alguém, faça as seguintes perguntas:

- ✓ O que desse sentimento é um conteúdo seu projetado sobre o outro?
- ✓ O que desse sentimento é um conteúdo do outro projetado em você?
- ✓ O que desse sentimento é um conteúdo misto que ainda não está claro?
- ✓ O que você pode fazer com esse sentimento?
- ✓ O que esse sentimento revela sobre sua personalidade e a maneira de encarar o mundo?
- ✓ Consegue perceber um padrão?

Reflexão

O que diferencia você de outras espécies de seres é a capacidade reflexiva, ou seja, de pensar sobre si mesmo usando diferentes referências. Cada época histórica permitiu um tipo de reflexão sobre o ser humano e, por

conta dessa habilidade, toda a filosofia, ciência, religião e arte vieram à tona.

Ao se ver diante de fenômenos que não compreendia e da finitude da morte, o ser humano começou a questionar o sentido da vida, a origem e o destino do universo. Ainda que não tenha chegado em uma resposta conclusiva, todos seguem fazendo as mesmas perguntas para tornar o gosto pela existência mais saboroso e o impacto do sofrimento menor.

O diálogo entre duas pessoas que se amam pode ser profundamente produtivo se esse aspecto for levado a sério, afinal, por se conhecerem, conseguem ter acesso a certos detalhes que escapariam para outras pessoas. A pessoa que te ama sabe de seu lado "podre" ou daquele segredo que adoraria esquecer e, por isso, é capaz de forçar um confronto mais honesto consigo mesmo diante de uma questão.

Você até poderia tentar ocultar um fato importante do problema que está vivendo, mas a pessoa amada está ali como testemunha de toda a história. Diante dela é mais difícil mentir para si mesmo, ainda que ela não tenha falado nada.



No momento que Matheus se queixou para a esposa do comportamento reprovável que seu chefe teve, Eliana ouviu atentamente. Ele o havia acusado de ser negligente com alguns processos urgentes, quando prometeu que adiantaria o expediente no fim de semana. Eliana foi paciente e, no momento decisivo em que Denis tiraria a conclusão de que sofreu uma injustiça, olhou bem nos seus olhos e respirou fundo. Essa honestidade tranquila e sem palavras refrescou a memória do marido, que se lembrou dessa data e como de fato deu de ombros para o serviço que havia se comprometido a fazer. Provavelmente, se estivesse sozinho, teria enganado a si mesmo e agido com uma indignação sem sentido.

Acho linda essa capacidade da pessoa amada em servir de filtro para as suas loucuras e espelho de suas contradições. O autoengano é uma das formas favoritas que utilizamos para boicotar as melhores realizações. Nada melhor que caminhar ao lado da pessoa mais versada em você mesma e que a impeça de acreditar-se mais do que é ou menos do que poderia ser.



Converse com a pessoa amada e faça as seguintes perguntas:

- ✓ Como me definiria como pessoa?
- ✓ O que acha que falta para eu ser feliz?
- ✓ Como avalia minha capacidade de amar você?
- ✓ O que acha que eu tento evitar em mim mesmo?
- ✓ Como acha que as pessoas me percebem?
- ✓ Se pudesse mudar uma coisa no meu jeito, o que seria?
- ✓ Se eu morresse hoje, o que sentiria mais falta?

- ✓ Se pudesse deixar uma mensagem para mim, o que diria?

Desfazer-se de si

Você se orgulha de ser quem é, afinal, desde que se entende por gente é assim e, provavelmente, chegou longe agindo desse jeito. Mas isso não quer dizer que é sua melhor versão e poderia considerar-se uma etapa inacabada e provisória de si mesma. Ao construir esse castelo em torno de sua identidade pessoal, você pode ter deixado muitos “jeitos de ser” de lado.

Entrar em um relacionamento é sempre uma chance de se desconstruir de si e ser um pouco diferente, experimentar novos modelos e arriscar outras versões da personalidade. Nem todos tem estômago para essa desconstrução emocional, afinal, se agarraram em si mesmos fervorosamente e têm muito medo de seguir em uma outra direção.

Você já sabe o resultado de ser quem é e até os obstáculos que esse jeito criou, então não seria necessariamente um problema arriscar um pouco mais. Ao conviver com a pessoa amada, você tem a chance de questionar certezas, desconfigurar preconceitos, diluir crenças ultrapassadas e se abrir para inúmeros universos que estão por aí ignorados por suas convicções sobre si mesma.



Joyce e Cainã eram tão diferentes que dava gosto olhar aquela interação. Ela era uma ativista social, completamente engajada em projetos ecológicos e ele trabalhava no mercado financeiro, completamente alheio a qualquer coisa que não fosse produzir um bônus semestral bem gordo. Se conheceram em um encontro de empreendedorismo social no qual ele foi a contragosto, mas no fim achou que valeu a pena por ter conhecido Joyce. O tempo foi revelando uma relação duradoura e bem parceira. O benefício foi para os dois lados. Ela conseguiu entender a linguagem fria do setor privado e, assim, atingir pessoas que estão há anos-luz de qualquer engajamento social e promoveu encontros feitos para essas pessoas. Ele, por sua vez, começou a entender o outro lado da moeda e passou a colaborar com suas habilidades em uma ONG voltada para causas ecológicas.

Eles se desprenderam de si mesmos e passaram a cultivar uma vida com menos radicalismo ou obstinação cega. Encontraram realidades diversas das quais viviam e tornaram-se pessoas melhores depois de se encontrarem. Cainã e Joyce tiveram a disponibilidade de mergulhar em realidades pouco habituais e, com isso, encontraram facetas desconhecidas para si mesmos.

Não é incomum que os obstáculos que encontra em sua vida sejam reflexo de sua maneira de ser. Você é mestre em ser você mesmo e o outro é mestre em ser ele. Se em um relacionamento você pode conviver com um mestre em ser diferente de você, certamente será beneficiado pela simples convivência e observação da pessoa amada.

Alternar papéis

Um dos atributos mais importantes de uma personalidade madura é saber transitar entre seus variados papéis pessoais. O papel social é aquele lugar que você ocupa em um determinado contexto. Ao mesmo tempo em que desempenha o papel de filha para seus pais, é também a irmã do seu irmão, a mãe de seu filho, a esposa do seu marido, a chefe do seu funcionário e a subalterna do seu chefe. Ignorar essas sutilezas poderia causar uma bela confusão em sua vida, e é o que acontece com as pessoas que confundem essas películas psicológicas nas quais nos envolvemos.

Essa habilidade de gerenciar diversificados papéis é potencializado em um relacionamento, pois ao mesmo tempo em que é a namorada de seu namorado, está oscilando entre outros lugares e tendo o jogo de cintura para dar conta de duas pessoas e suas particularidades.

Você deve ter um amigo que adora dizer que é sempre o mesmo em todos os lugares e que a transparência é sua marca registrada. Ele pode até ser assim, mas terá muitos problemas porque, provavelmente, as pessoas terão certa aversão ao jeito descuidado com que transita entre todos. Como ele pode tratar a mãe do mesmo jeito que trata o cunhado, ou a filha do mesmo jeito que o chefe? Cada pessoa tem uma história com você e criou uma narrativa própria com suas especificidades. Os segredos que tem confessado com uma pessoa jamais poderiam ser ditos para outra. Negar a unicidade de cada lugar ocupado é ser ingênuo ou descuidado.

Com seu amor acontece algo ainda mais curioso, pois além de desempenhar o lugar de parceira amorosa, ainda poderá transitar em outros momentos como a conselheira, a cuidadora, a mãe afável ou chata, a filha que precisa de

cuidados, a amante flamejante e a mulher racional e fria em momentos de crise. Uma pessoa se desdobra em uma diversidade de papéis dependendo do que surge no contexto. Ao se relacionar, você se torna mutante de si mesma para dar suporte ou contraponto ao seu parceiro.



Lembro como se fosse hoje de uma moça que confessou seu desagrado com o marido. Ela dizia aos prantos que ele parecia uma tábua emocionalmente e agia do mesmo jeito duro em diferentes ocasiões sem ter o menor tato de como se posicionar em contextos que exigiam um pouco mais de sofisticação ou de improviso. Mesmo com ela, agia como se fosse um trator e jamais alternava ou variava "o disco". Por esse motivo, ela recorria aos amigos, à mãe e colegas de trabalho para ter algum tipo de alívio ou apoio. Mesmo no trabalho, ele tinha problemas para se ajustar e por isso nunca era promovido, seu cargo era o mesmo e já tinha ouvido do chefe que nunca chegaria a gerente se não fosse capaz de ter jogo de cintura.

As pessoas que não conseguem flexibilizar sua performance provavelmente serão vistas como monotêmáticas, repetitivas e cansativas. Ainda que em uma primeira avaliação elas pareçam coerentes e previsíveis, na realidade apresentam um tipo de rigidez funcional que as impedem de variar suas expressões.

Função Lúdica

Sabe aqueles momentos deliciosos que você viveu com a pessoa amada? Sem eles, nenhum filme romântico teria sentido ou um relacionamento se sustentaria. Parece que relacionamento tem só lado sério, mas não é assim, parte do propósito de estar com outra pessoa é desenvolver leveza, fluidez e expansão emocional. Alguns casais parecem esquecer depois de um tempo desse lado divertido e só se preocupam com formalidades práticas como cuidar da casa, do trabalho e dos filhos.

Resgatar a capacidade de brincar a dois é fundamental para que você possa recarregar as baterias e seguir para fora da vida em casal melhor e mais relaxado do que entrou. A brincadeira é um grande ensaio para a realidade. Nela, testamos possibilidades, olhamos para situações estranhas com certa graça e até lidamos com dores imaginando situações cômicas.

Ao proporcionar o riso, você, como casal, quebra o senso de realidade dura e imutável e pode testar variações inimagináveis do relacionamento. Uma piada pode virar uma ideia, um jogo de excitação ou um plano de mudanças. Além do mais, a risada e o entretenimento conseguem resgatar uma dimensão de sonho e possibilidade que oxigena o relacionamento

Entreter

Quando foi a última vez que saiu com seu amor para passear ou se perder na estrada sem muita previsão? O

relacionamento amoroso é um espaço de descontração, como se fosse uma quebra da vida comum com o objetivo implícito de refrescar as percepções mútuas. Ao deixar os lugares-comuns, sua mente pode colocar tudo sob nova perspectiva e perceber novas facetas de um mesmo objeto.

Se você é mão-fechada, não vai entender isso, mas quando sai para jantar não está pagando pela comida, mas pela experiência de estar com alguém que já é conhecido de muito tempo em um outro contexto, com uma luz diferente e tendo emoções que não são usuais. Essa troca de paisagem externa ativa outras percepções sobre a outra pessoa e você mesma.

Esse simples jantar seguido de um cinema “obriga” o casal a se olhar sem algumas distrações colocadas no meio da rotina. Estar face a face na refeição, em um lugar público, exigirá de você um tipo de atenção qualificada, pois as roupas serão diferentes e prontas para uma sedução em potencial. O cinema, o teatro ou a exposição de arte provocará emoções que poderão ser compartilhadas com seu parceiro, trazendo comentários agradáveis, risos, reflexões e lembranças enterradas.

O próprio ritual de se preparar para uma situação especial pode resguardar aquela aura de mistério da paquera e revitalizar a percepção. Logo, ilude-se quem imagina que o entretenimento é fútil, banal ou dispensável em um relacionamento duradouro.



Você pode seguir alguns passos para trazer de volta o clima divertido ao seu relacionamento:

- ✓ Mesmo resistindo inicialmente, assista filmes, seriados e programas de humor, dos mais

sofisticados aos mais escrachados. Essa é uma das formas de voltar a resgatar o riso

- ✓ Se importe menos com a aparência dos seus dentes ou arrume-os de vez. Não deixe que a estética o impeça de sorrir
- ✓ Comece movimentando os lábios, depois mostre os dentes e ensaie uns sorrisos antes das gargalhadas
- ✓ Reconsidere o peso que dá para a vida; ninguém precisa sofrer pelo mau humor que olha o mundo, principalmente você
- ✓ Procure ajuda profissional se achar que seu temperamento é mais do que mau humor eventual

Excitar

O riso é um poderoso afrodisíaco e potencializador de saúde. Conseguir olhar para a vida naquilo que tem de divertido é uma qualidade rara em tempos onde a reclamação crônica tem se tornado uma epidemia social. Mas o lado palhaço da vida faz muito mais por você e seu relacionamento, cria relaxamento físico e liberação de substâncias que dão prazer e criam conectividade. Após um filme de comédia, você está mais receptivo, tranquilo, leve, disponível e menos resistente para lidar com suas emoções e tomar decisões positivas.



Paulo tinha um golpe fatal para ter todo o desejo da namorada ao seu dispor. Ele tinha um senso de humor incrível e nada depreciativo, com sacadas surpreendentes que torcem a realidade de cabeça para baixo e mostram imagens cômicas. Sua namorada se divertia absurdamente e parece que já esperava aquele tipo de reação dele. Se estava tensa ou indisposta sexualmente, ele não carregava com tintas pesadas a situação, mas brincava e a deixava à vontade. O desejo sexual vinha naturalmente depois dessa disponibilidade dele.

O bom divertimento e a risada tem um traço de inteligência embutido, afinal, é preciso ser muito perceptivo para fazer surgir algo engraçado de uma situação comum.



Conheço muitos relacionamentos que perderam o brilho por causa de falta de riso, alegria e senso de humor. Se você está em um deles, fique atento.

Alegrear/divertir a vida

A vida cotidiana pode ser muito desgastante se você deixar que ela seja atravessada só por obrigações, tarefas e deveres. Sei que muitas pessoas fogem de momentos descontraídos exatamente porque exige delas uma desenvoltura espontânea e não cronometrada. Algumas pessoas têm sérias dificuldades em reagir em ambientes pouco estruturados ou imprevisíveis. Parece que a ideia de ser surpreendida, ainda que desejável, é assustadora, em especial para quem tem uma personalidade mais engessada.

Outras pessoas, ainda mais trágicas, veem futilidade na risada e na descontração, pois apelam ao lado dramático da vida e se sentem injustas ao se alegrar em um mundo

com tantos problemas. Certamente existe muita dor para ser dissolvida, mas até mesmo as pessoas que sofrem têm seus refrescos psicológicos e, com jogo de cintura, se reúnem com a família para celebrar a vida.

O divertimento, portanto, é uma necessidade psicológica pessoal e de casal que você pode recorrer a qualquer momento, sem contra-indicações.



Cintia e Beto pareciam o casal perfeito quando olhados de fora: filhos bonitos, vida financeira ajustada, viagens marcadas com regularidade. Porém, havia um drama que ocultavam dos amigos e familiares. Beto era um homem extremamente sério e amargurado, daquele tipo que raramente sorri ou descontraí. Mesmo durante as férias, ele fica em uma missão pomposa de não se deixar levar, quer sempre ter o controle de tudo. Cintia, por outro lado, é divertida e quer sempre puxar o marido para o lado bom da vida, mas ele resiste bravamente e a recrimina. Qualquer piada, tirada engraçada ou cutucada maliciosa é imediatamente taxada e criticada. O tempo revelou o desgaste e ela já não tinha prazer em ficar ao seu lado, afinal, nada do que dissesse sensibilizava aquela "cabeça-dura".

Você consegue perceber o peso de conviver com alguém que parece sempre mau humorado e resmunga de tudo?

Dispersar energias

Você já deve ter ouvido alguns relatos insuportavelmente chatos em nome do amor, certo? Na hora que a pessoa amada consegue ouvir pacientemente cada detalhe demorado e dramático, está exercitando a habilidade lúdica do relacionamento. Quem ouve faz isso com o coração menos sobrecarregado e sob outra perspectiva da

vida. Esse é o momento em que o amor fala mais alto e você conscientemente se permite agir como um saco de lixo.

E como alguém pode se esvaziar a tal ponto que consegue dar seu coração em forma de ouvido? Ampliando seu entendimento da situação e ajudando para que o pesar seja diluído até que a outra se alivie, acalme e consiga recobrar sua racionalidade. Nessa posição favorável, momentânea e eventual, existe o aumento da comunhão, sem que ninguém se machuque ou se sobrecarregue e os dois saem aliviados.

A capacidade de assumir o controle dos próprios instintos e de agir ponderadamente está acessível para qualquer pessoa mas, no relacionamento amoroso, essa propriedade ganha contornos especiais. O relacionamento se torna um escoadouro de toxinas psicológicas ao mesmo tempo em que se torna uma estação de tratamento de água que decanta os resíduos e aproveita o que é melhor.



Quando Carlos chegou em casa tenso, encontrou os olhos afetivos de Débora e pôde deixar correr um rio de lágrimas por ter acabado de perder o emprego. Eles se abraçaram longamente e ele reestabeleceu suas forças. Ela nem sabia o motivo pelo qual seu marido chorava, mas ofereceu seu apoio, depois fez uma massagem, contou uma piada e ele, que não conseguia nem respirar de tensão, soltou um sorriso.



Existem tantas maneiras de um casal criar espaços para dispersar energia acumulada e gerar benefícios que eu me alongaria se fosse fazer uma lista interminável. Você pode propor a si mesma um exercício de reflexão:

- ✓ Liste dez coisas que você faz que desçam tensões físicas e mentais

- ✓ Liste dez coisas que deixam seu parceiro relaxado
- ✓ Aprenda a relaxar cada parte do seu corpo de tal maneira que consiga fazer isso sem esforço

Brincar de ser outra pessoa

Talvez você nunca tenha percebido, mas é totalmente possível que você e seu parceiro já tenham brincado de ser outra pessoa um com o outro. Não é só na cama que desempenham papéis diferentes; na vida também podem assumir, por vontade própria, funções diversas.

Imagine que esteja se sentindo sobrecarregado e com o peso do mundo nas costas. Ao encontrar a pessoa amada, seu coração não está muito inclinado a dar algo de si. Provavelmente precisaria de um conforto maternal da outra pessoa. O casal que entende a função lúdica consegue alternar para um papel maternal, conciliador e afável sem nenhum problema.

Agora, imagine outra situação: você quer sentir-se importante e capaz de cuidar de alguém. Não haveria problema em se tornar mais frágil e vulnerável e dar espaço para esse lado cuidador. Às vezes, você precisa de alguém que faça o papel de pai e não de marido, ou de filha e não de esposa.

Nessa brincadeira emocional, o casal consegue deixar outras facetas virem à tona, sem medo de parecerem bobos ou infantis. Isso pode ser feito até de um jeito mais consciente, quase como se pudesse fingir ser outra pessoa para evocar essa diversidade interna.



Quando estiver diante de uma situação crítica em que a pessoa amada está se queixando de um parente, tente dizer: "ok, agora finja que sou aquela pessoa, diga tudo o que quer dizer de verdade, sou todo ouvidos!" Você notará uma resistência inicial, afinal, nem todo mundo preserva essa capacidade de brincar de faz-de-conta da infância. Seja insistente e sorria enquanto se dispõe a ajudar. A brincadeira será superproveitosa e o resultado será um relaxamento e uma conexão maior entre vocês.

Função Administrativa

Durante muitos anos, fui um verdadeiro desastre para conduzir toda a engrenagem que envolve um relacionamento. No Capítulo 4, falarei um pouco sobre a diversidade de soluções que você precisa dar para o amor ser aquecido na parte prática. De que adianta ser a pessoa mais romântica do mundo se não consegue acender uma lareira no inverno ou se tem grande dificuldade em fechar um pacote de férias ou, ainda, conseguir planejar suas finanças?

O relacionamento amoroso tem muitas engrenagens ocultas. Quando você vê um filme romântico, os diretores esquecem de colocar a parte que parece chata, mas que é fundamental no cotidiano. Quando se trata de encontros românticos existe toda uma logística, que envolve reservar o restaurante, deixar o carro limpo, colocar a gasolina, calibrar os pneus, ter a roupa adequada e limpa, tomar banho, comprar um presente com antecedência e ter uma programação pronta para um plano A ou B. Tem gente que não sabe se organizar no tempo, pois é preciso saber o que quer conversar, qual vinho pedir, comer sem ficar estufado, se despedir sem afobação, beijar gostoso e, além disso, regular os tempos.

Quando se trata de formar uma família, o desafio triplica em complexidade. Você se sentirá como o malabares de pratos chineses, tentando equilibrar cada um em sua vareta sem deixar cair. O ponto é que existem pessoas que conseguem assoviar e chupar cana e outras completamente despreparadas para conduzir a vida prática com desenvoltura.

Parece um detalhe pequeno, mas a maior parte dos relacionamentos duradouros sobrevive por conta dessa habilidade de gerenciar a vida prática sem desassossego. É só lembrar do desastre que foi aquela comemoração do feriadão, ou do peru queimado no Natal por descompasso do tempo e até daquela festa de aniversário que ninguém foi porque avisou em cima da hora no meio da empolgação.

Reparo, com especial curiosidade, os casais quebrarem a cabeça e subirem no altar secretamente magoados porque a infraestrutura para realizar uma cerimônia civil ou religiosa demandou uma capacidade gigantesca de articular suas tarefas dentro do prazo. Dependendo do empenho na divisão de tarefas, muitos atrasos podem acontecer e soarem como descaso e desinteresse por todo o ritual e o relacionamento.

O relacionamento amoroso é quase uma empresa com dois sócios majoritários e pode ser que um deles seja mais folgado ou mimado que o outro. Como em uma sociedade, tudo pode ser bonito no começo, mas ao longo do processo o ressentimento vem à tona e começa a deteriorar a relação irreparavelmente.



Esse lado do relacionamento costuma ser muito negligenciado como se fosse algo natural e óbvio. Muitas pessoas podem ser ótimas companhias em um momento específico, mas quando juntam as escovas de dente se mostram totalmente inábeis para administrar coisas simples e muito menos as complexas. A longo prazo, o que acontece é o desgaste e a sobrecarga de um dos lados da história, que termina por causa de uma mistura de folga com falta de praticidade, e não por falta de amor.

Gerenciar

O relacionamento acontece em um lugar geográfico, contexto histórico específico e é influenciado por vários fatores climáticos, econômicos, políticos, sociais, financeiros e familiares. Um casal que tente ignorar todos esses fatores será influenciado por eles, quer goste ou não, e muitas decisões impactantes podem definir o rumo positivo ou negativo da história.



Lembro de um casal de vizinhos que foi muito afetado na década de 90 por conta de mudanças econômicas brutais que afetaram a condição financeira. Tiveram que mudar os filhos para escolas públicas e um dos filhos sofreu um acidente de trânsito. Esses eventos em cadeia provocaram muitos problemas no relacionamento, porque nunca tinham se preparado para lidar com adversidades desse tipo. A capacidade do marido em administrar suas finanças se mostrou insuficiente, assim como a pouca criatividade da esposa para sair do seu comodismo profissional. Eles se separaram alguns anos depois, provavelmente sem saber o motivo claro. Minha memória guardou a cena do homem saindo de casa aos prantos.

Saber o **momento certo** de agir e **como** agir pode ser aprendido com o tempo e a dedicação continuada, ou seja, você pode ser muito ruim em suas habilidades gerenciais, mas pode desenvolver essas capacidades colocando a mão na massa.

Estruturar, analisar e organizar

Quais são os pontos fortes do seu relacionamento como casal? Toda ação pessoal fatalmente tem muitos elementos em jogo e é preciso entender que certas

estruturas se repetem, mesmo que você não tenha consciência disso. Toda vez que vai ligar para a pizzaria, haverá o mesmo fluxo de ações: definir o gosto gastronômico do dia, decidir qual pizza, a hora de pedir, pegar o dinheiro até a entrega, ligar para a pizzaria previamente definida e preparar os talheres para degustar, sempre lembrando da louça que precisa ser lavada, secada e guardada. Simples, né? Mas muitos casais se descompassam nessa parte.

Qual a estrutura da pizza? Desejo, decisão, comunicação, pagamento, preparo e limpeza. Você poderia viver sem pensar sobre isso, mas inevitavelmente terá que lidar com estruturas subliminares o tempo todo e, se tiver destreza e conhecimento, poderá fazer tudo com mais tranquilidade.

Poder garantir um mínimo de organização poupa o casal de contratempos, atrasos, indisposições e desgastes da relação que não precisam ser vistos como naturais. Quando existe organização no casal (veja o Capítulo 10), existe uma chance menor de choques no momento em que dividem tarefas e não deixam nenhuma das partes sobrecarregadas.

Assim como uma pessoa precisa saber seus pontos fortes e fracos, um casal também precisa conhecer isso um do outro e também como casal. Um casal mais intimista (veja o Capítulo 5) provavelmente terá menos propensão de se envolver em grandes festividades agitadas e prefira ser anfitrião de pequenos encontros. Esse tipo de abertura evita aquele tipo de situação em que são convidados para alguma atividade social que, depois, é executada com desgosto e a contragosto por um ou ambos.



Algumas perguntas que você deve responder são:

- ✓ Quais são seus pontos fortes?
- ✓ Quais são seus pontos fracos?
- ✓ Quais são os pontos fortes do seu parceiro(a)?
- ✓ Quais são os pontos fracos do seu parceiro(a)?
- ✓ Quais são os pontos fracos do seu relacionamento como casal?

Estratégia e planejamento

Das decisões mais básicas, como decidir quem levará os filhos no colégio, até aquelas mais complexas, como comprar uma casa, o casal precisará levar em consideração algum tipo de "metodologia" informal para transformar o sonho em concretização.

Todo tipo de responsabilidade que o casal assumir se desdobrará no tempo e no espaço, então nasce a dificuldade que muitos enfrentam, de falta de planejamento no curto, médio e longo prazo. As pessoas mais impulsivas têm uma grande facilidade de inventar coisas no curto prazo, mas que não se sustentam no longo prazo. Já vi muitas mulheres desejando ter filhos simplesmente porque adoram bebês e se esquecem que eles crescem e ganham vida própria, parece que o longo prazo e tudo que está implícito ficou ignorado na decisão.

Já existem aqueles que, de tão precavidos no longo prazo, ficam paralisados para tomar uma decisão por tentarem antever todos os possíveis problemas no meio do caminho. Como alguém que hesita em comprar um carro por imaginar todos os encargos, gastos de manutenção e depreciação.



Colocar seus desejos em forma de passo a passo é uma excelente forma de ter exata noção da implicação de um projeto de casal.

- ✓ Faça uma lista dos seus desejos concretos
- ✓ Destrinche cada um deles em pequenas tarefas
- ✓ Seja bem específico nas tarefas, quase como se fosse transformar em um manual de instruções para alguém que não te conhece
- ✓ Agora organize todos os recursos que necessitará, como dinheiro, pessoas envolvidas e o local
- ✓ Coloque em uma linha do tempo, para visualizar como ela se desdobrará ao longo das semanas, meses e anos

Empreendedorismo

Se uma das funções do relacionamento amoroso é pedagógica e existe um desejo de crescimento pessoal, físico, financeiro, social, emocional e espiritual, não se pode deixar de lado a capacidade de empreender esse avanço. Para alguns, essa palavra dá calafrios, afinal, o que vem à mente pode ser um gelado ambiente corporativo ou alguma empresa startup, mas o seu filho é um empreendimento, mesmo que prefira não pensar nele dessa forma.

Empreender, no relacionamento amoroso, é a capacidade de um casal transformar sonhos e devaneios de felicidade a dois em realidade concreta na vida cotidiana. Todo empreendimento tem um começo, meio e um fim para dar lugar a outro. Mesmo os casais que vivem paralisados em uma vida conformada têm seus empreendimentos, ainda que caminhem de mal a pior.

Criatividade e diferencial

Não existe rotina que sobreviva sem criatividade, afinal, o amor se fortalece quando um casal é capaz de criar coisas diferentes e variadas ao longo do tempo, ainda que sejam variações do mesmo tema ao longo do tempo. Isso pode parecer exaustivo para as pessoas que têm baixa energia ou gostam de previsibilidade, mas elas podem tentar desenvolver essa habilidade ou escolher permanecer engessadas ao lado do parceiro. Se assumirem o risco de

deixar tudo como sempre esteve, preservando uma felicidade protocolada, não há problema.

A criatividade nasce de uma disposição de associar elementos aparentemente dispersos para transformar em outra coisa que resolva algum problema. Ela também se presta a tornar a vida mais brilhante e interessante, parece até um truque para transformar algo comum em incrível.



Renata tinha muitas dores pelo corpo e seu marido Roberto fez uma peregrinação em vários médicos e fisioterapeutas para ajudá-la. Um tratamento diminuiu parcialmente suas dores mas, como provavelmente as dores não cessariam, Roberto fez um trato com Renata. Ele inventou um jogo que associava cada parte do corpo a um tipo de comida e a parte que mais causasse dor definiria o restaurante a que iriam no fim de semana. Essa maneira de aceitar e se divertir com o sofrimento se tornou motivo de alegria e divertimento, apesar do desconforto.

Para que a criatividade floresça, ela precisa de um tempero adicional, que é a tentativa de se diferenciar de todo o resto. Cada casal é uma unidade própria, mas nem sempre sabem a força que têm juntos. É bem gostoso perceber que existe uma personalidade própria que os torna insuperáveis.



Quando um casal se percebe muito significativo em sua comunidade por uma característica muito singular, a autoestima amorosa se potencializa. Eles cultivam assuntos que realimentam o fator positivo e criam uma narrativa compartilhada. Esse senso de que são especiais em alguma medida, se mantida com simplicidade, será fundamental para fortalecer os dias difíceis.



Alguns pontos a se pensar sobre seu relacionamento:

- ✓ Quais os pontos de dormência no relacionamento que podem ser movimentados?
- ✓ Como poderiam exercitar a criatividade em conjunto?
- ✓ Consegue anotar todas as ideias que vierem na cabeça para melhorar a qualidade de vida do relacionamento?
- ✓ O que vocês fazem que só dá certo (ou dá vontade) quando estão juntos?
- ✓ Como poderiam aumentar a frequência e intensidade dessa característica?

Produtividade, proatividade e liderança

Quando você pensar em seu relacionamento ou em seu trabalho, sentirá certo orgulho por ter concretizado algo significativo que concretizou e rendeu bons frutos. Muitas pessoas sentem o mesmo quando os filhos nascem e passam a vê-los como sua obra-prima, mas esse não é o único resultado que podem produzir.

Pode parecer uma linguagem de fábrica falar de produtividade no relacionamento, mas quando você cozinha para sua parceira ou a convida para dançar, está produzindo um resultado agradável, em vez de seguir no

modo automático em frente à televisão ou distantes sem interação nenhuma.

Dar o primeiro passo é sempre mais difícil, principalmente quando o automatismo está impregnado na relação. Muitos casais já estão completamente paralisados em um cotidiano asfixiante e nem reparam como essa rotina maçante está perturbando o fluxo do amor entre eles.



No belo filme *Um Divã para Dois* (*Hope springs*, no original), Kay resolve procurar terapia depois de 30 anos de casada com Arnold. O terapeuta, Dr. Feld, propõe métodos inusitados para quebrar a rotina dos dois. É muito delicado como o filme apresenta a camada profunda de mágoa que existe no meio de uma rotina maçante e previsível. O casal perdeu a noção de que precisa haver uma dose grande de empenho e iniciativa e que não basta esperarem para que o amor seja reinaugurado em suas vidas.

Em todo relacionamento, existe alguém que é o carro-chefe e comanda a operação. Às vezes, ambos podem revezar esse lugar ou assumir juntos a condução de um problema. A passividade, de modo geral, só não é vista como um problema se ambos consentem de que uma das partes ficará camuflada em sua identidade.



Edival adorava liderar qualquer coisa que fosse realizar com sua esposa, parecia um dom a maneira como orquestrava cada detalhe e a presenteava. Ela, por sua vez, achava aquela atitude admirável e não se sentia domesticada ou humilhada por não estar com a batuta na mão. Eles seguem há muitos anos juntos, garantindo que as tarefas serão realizadas e que ele estará a frente da situação.

Boa reputação e comprometimento

Você já deve ter recebido um olhar meio torto quando falou para seu parceiro que iria começar algo que havia prometido fazer, como, por exemplo, um curso de línguas. Ele provavelmente não levou muito a sério sua vigésima promessa e, com razão, já não nutre esperanças de que algo vá mudar nesse sentido.

A capacidade de ser íntegro com suas promessas é um item subestimado nas conversas de casal, mas fundamental na condução de longo prazo. Ser capaz de cumprir aquilo que afirmou, de outro lado, pode potencializar uma ligação muito profunda. O efeito sutil de saber que você tem ao seu lado uma rocha sólida de confiabilidade cria a segurança de que é possível chegar em qualquer lugar ao lado da pessoa amada.

Falar algo e depois deixar a outra pessoa sem uma ação concreta pode ruir lentamente a estabilidade de base da relação. Com o tempo, outras decisões podem ser adiadas ou não discutidas pelo clima de descrença presente no relacionamento. O medo da mentira pode ser bastante destrutivo, principalmente quando um plano é de longo prazo. A pergunta que sempre fica ruminando na cabeça de uma das partes é "como vou fazer um plano desse sem saber se ela estará comigo na semana que vem?".

Tarefas

Para deixar tudo redondo e em dia, precisa certo talento. A vida de um casal implica muitas execuções de tarefas simples.

Cronograma, fluxo, etapas e prazo

Uma viagem, seja ela mais solta ou com guias, tem um cronograma e itinerário, certo? A qualidade da experiência tem a ver com aquele momento inicial de quebra-gelo, familiarização, clímax e relaxamento, até a despedida. Um relacionamento amoroso também é feito desses estados de espírito e tudo aquilo que é prática também acontece nesse fluxo.

Festas de casamento são sempre sintomáticas dessa desatenção prática. São várias as histórias de noivos descuidados, que simplesmente abandonaram suas recém-esposas durante a festa e só foram encontrados ao final, caídos e bêbados no banheiro. A vergonha seguinte associada a ressentimento é quase inevitável. Toda festa tem um fluxo, quem trabalha com eventos sabe quando uma festa está pegando ou não e os bons assessores de casamento compreendem bem o fluxo da emoção, fome, sono, disposição emocional e clima musical necessários para a experiência geral ser gratificante.

O tempo livre que os casais se reservam no final de semana parece seguir essa mesma fluidez, pois esperam que o tempo que passam juntos tenha qualidade e

acontecimentos diversificados. Na maior parte das vezes, os desencontros acontecem quando nada é falado, combinado e definido.

Nessas horas, vale um pouco de malícia para saber onde estender ou encurtar o tempo de uma atividade e o casal precisa, previamente, ter seus códigos silenciosos para anunciar que algo está bom para um ou outro e ambos.



Em algumas ocasiões, um dos parceiros já sabe de antemão que nada vai funcionar e o premiado da vez não será ele, então oferece para o parceiro aquele momento como um presente, "sairei com seus amigos (família) e a diversão será predominantemente sua, portanto fique atento a mim quando eu disser que já foi demais e preciso ir embora". Quando esse tipo de código é quebrado, o resultado é ruim para a construção do tecido de cumplicidade e equanimidade do casal. Quando alguém se sente desbalanceado, fica predisposto a querer um "reequilíbrio" em forma de gentileza compensatória ou de revide.

Atender ao prazo estimado é algo que fortalece os planos práticos de um casal, principalmente quando o projeto é de grande relevância. Adiar interminavelmente pode sinalizar um desejo não-expresso ou consciente de desaprovação da ideia ou uma tentativa sutil de boicote. Não concluir uma tarefa é uma outra forma de desdenhar o avanço da questão em jogo.



Agora coloque sua cabeça para funcionar para começar a desenvolver um pouco de empreendedorismo e pé no chão:

- ✓ Pegue um papel e coloque todos os seus projetos de casal na mesa, sem pensar muito na realidade
- ✓ Peça para seu parceiro fazer o mesmo

- ✓ Enumerem por prioridade os projetos individualmente
- ✓ Agora coloquem, lado a lado, o que imaginaram
- ✓ Alinhem as prioridades conjuntas
- ✓ Façam um check-list de tudo o que precisarão para concretizar o projeto
- ✓ Estabeleçam um orçamento, etapas necessárias, prazos intermediários e o prazo final
- ✓ No primeiro mês, chequem semanalmente se estão empenhados no projeto, no segundo mês, se tudo estiver caminhando bem, façam quinzenalmente e, no seguinte, mensalmente.
- ✓ Nessas checagens, ofereçam apoio e ouvido aberto para lidar com os medos e inseguranças mútuas

Foco e disciplina

Algumas pessoas entendem a disciplina como se fosse uma prisão que as engessa, reprime ou constrange. Já outras entendem que ela é um facilitador de projetos e não veem obstáculo em adiar seus desejos de momento. Essa é uma boa perspectiva para quem tem um pensamento de longo prazo e lida bem com frustrações e privações. Para quem tem o hábito de buscar tudo para ontem, pode parecer torturante se privar das coisas que deseja para alcançar um objetivo pouco visível no presente.



Enquanto decidiam os preparativos do casamento, Luciana e Rodrigo viviam conversando sobre os gastos para a festa, e ele sempre alegava que estava superapertado com as finanças e pedia para que ela “segurasse as pontas”. Ela não se importou em ajudar o noivo, apesar de pressentir que as prioridades eram diferentes. Cerca de três meses antes do casamento, ele chega na casa dela com um carro novo — o anterior não tinha nem um ano — dizendo ser um presente para ela (que não havia pedido), com o detalhe que o carro nem era do gosto dela. Aquela foi a gota d’água para que constatasse que estavam em sintonia diferente e que, definitivamente, ele teria dificuldades em manter o foco de sua vida financeira de casal, ao mesmo tempo que tinha seus interesses. Não se casaram e romperam.

Não é incomum notar casais muito empolgados no começo de um projeto, mas que se empolgam infinitamente por outros tantos, abandonando os primeiros quando é exigido mais esforço, empenho e foco. Uma dieta abandonada dezenas de vezes não pode ser acusada de ineficiente se nunca for levada a sério. A compra de um carro, de uma casa, uma mudança profissional ou um curso também entram nos projetos inacabados por falta de empenho genuíno.



Na maior parte das vezes, o que costuma impedir o foco em uma tarefa é menos a capacidade de alguém e mais o seu temor em lidar com as consequências agradáveis ou frustrantes de uma finalização. Lidar com o lado agradável pode fazer aumentar o senso de responsabilidade e autoridade e forçar a barganha de melhores condições. Para quem sempre se escondia em uma incapacidade, já não fica mais tranquilo alegar insuficiência. Já no caso de levar uma tarefa até o fim e, mesmo assim, seguir sem seus sonhos realizados, pode atestar o sentimento de incapacidade. Na maioria dos casos, o casal prefere passar a vida lamentando que não chegou longe por causa de um obstáculo externo.

A rede de apoio

Um casal inteligente não se torna uma ilha isolada de outras pessoas, como parentes, familiares, amigos, fornecedores e prestadores de serviço. A rede de apoio é fundamental para uma vida nutritiva e um dos pontos mais negligenciados no gerenciamento do romance.

Um cano rompido, uma reforma imprevista ou um carro que quebra podem mudar completamente a dinâmica de um relacionamento e ficar sem essa retaguarda pode adiar o conforto de muitos principiantes. Já recebi muitos telefonemas de amigos que não sabiam onde levariam suas parceiras em uma ocasião especial. Esse tipo de descuido é bem próprio de quem acha que o imprevisto é a arma-chave de uma vida espontânea.



Havia certo exagero da parte de Sergio na antecipação de seus planos, mas quando decidiu pedir a mão de Ana Clara em casamento, não podia correr o risco de não levá-la em um lugar especial. Durante a semana, ele passou no restaurante para conhecer a estrutura e conversar com o gerente do local para preparar uma surpresa: queria colocar um instrumentista que tocasse a música que consideravam ser deles. Escolheu a mesa estratégica e, no dia reservado, tudo estava orquestrado para o ocorrido. Ela ficou muito emocionada com toda a delicadeza e naturalidade com que aconteceu. Sua conexão com o local e o instrumentista foram decisivas para tornar tudo especial.

O apoio de familiares e amigos que se revezam em situações críticas também é fator subestimado e só ganha importância na fase dos filhos pequenos. A rede que um casal cria é um fator de retroalimentação positiva e muitos colocam esse crivo em décimo lugar, sendo que as pessoas mais próximas são aquelas que mais reforçam ou dificultam o seu desenvolvimento. A conexão com pessoas que enfraquecem ou não apoiam os movimentos de amadurecimento do casal podem pôr a perder muitas chances de fortalecimento da relação.



É interessante fazer listas de seu sistema de apoio, como:

- ✓ Pessoas-chave que apoiam o seu relacionamento e que tipo de virtude elas trazem para a qualidade na sua relação
- ✓ Locais que poderia conhecer ou apresentar para a pessoa amada
- ✓ Lugares para viajar

- ✓ Restaurantes divididos em categorias, de acordo com gostos, ocasiões e clima psicológico
- ✓ Hotéis, motéis e lugares mais reservados

Comunicado público e redes sociais

Provavelmente você já se percebeu incomodada com a visão que as pessoas têm do seu relacionamento. Talvez tenham dito que vocês pareciam barraqueiros, pacatos ou chatos e até por isso não mantinham uma vida social tão animada. Uma empresa costuma estar atenta a como sua marca é percebida e não adianta negar, os casais também se preocupam com sua imagem pública, basta ver as imagens nas redes sociais.



Para entender que tipo de imagem deseja passar para os outros, precisa pensar:

- ✓ Que tipo de ideia quer comunicar quando pensa no seu relacionamento amoroso como uma unidade?
- ✓ Qual a imagem emitida e qual a imagem percebida pelos outros?
- ✓ Você está alinhada ao seu parceiro?
- ✓ Isso é uma preocupação banal que realmente não os ocupa?

No tipo de sociedade que vem se construindo, a reputação social ainda continua importante quando se trata de um relacionamento e muitas brigas são iniciadas pela falta de alinhamento do casal, que nunca pararam para pensar como se imaginam nos olhos dos outros. Em festas de família é que esses conflitos afloram, basta terminar o

evento e todos se flagram comentando a roupa, os gestos e o estilo de outros casais, parece até uma forma de valorizar o que têm e de se sentir superior.



Então surgem as brigas: “Você viu o que você fez?”, “Não gostei do seu tom”, “Acho que não precisava ter falado sobre tal assunto daquele jeito”. Bingo! Conflito em vista. Eles nunca se perguntaram sobre essas regras implícitas e achavam que tudo estaria implícito e, mais uma vez, se enganaram sobre as expectativas mútuas.

Fazer levantamentos e pequenos acordos de conforto mútuo pode diminuir muitos debates dispensáveis na vida de um casal, simplesmente por causa de desconhecimento do que existe nas entrelinhas.

Trabalho em Equipe

Você joga ping-pong ou frescobol com seu parceiro? Essa é a diferença entre um casal que conduz suas questões como uma unidade que se desafia e fortalece ou aquele que usa a fraqueza do outro contra o jogo. Existem casais que desenvolveram um prazer um pouco mórbido de flagrar o que o outro tem de enganoso ou difícil como escada para se prevalecer, como se ganhar poder fosse a maior prioridade. O companheirismo e a parceria parecem ser secundários e o maior motivador se resume a enfraquecer um ao outro na tentativa de subir no pódio.

Nessa relação de chefe/empregado, alguém está sempre com uma sensação de dívida, desacordo ou pendência do outro e ganha quem conseguir submeter mais. Esse tipo de relação pode ser duradoura, mas pelo ponto negativo, em especial se o casal for competitivo e a sensação de derrota e vitória se tornar o prato principal do convívio.

Viver como uma dupla pede um grande companheirismo ao casal para que constantemente alinhem seus encontros e desencontros pessoais, afinal, mesmo nos pontos divergentes é necessário uma grande quantidade de acolhimento, complementação e apoio.

Motivação, coesão interna e sinergia



Eu achava lindo observar os avós de um amigo, que já viviam há 60 anos juntos e se comportavam como se fosse o primeiro dia juntos. Eles tomavam decisões com muita agilidade e dificilmente se perturbavam com suas divergências. Lembro de ouvir, em muitos momentos, frases como: "hoje podemos fazer do meu jeito?", "gostaria de saber se está disponível para o dia x" ou "essa semana foi bem desgastante, vamos recarregar a bateria?". Tudo acontecia em um clima tão amistoso que era até difícil imaginar que viviam daquele jeito por tanto tempo.

A sua motivação para seguir em um relacionamento precisa ser autorrenovável ao longo do tempo, ou seja, é necessário que certos elementos estejam presentes para que as ações se reforcem, direcionem e converjam para um horizonte comum. Isso é bem diferente de agir como gêmeos siameses, mas de colocar sempre pontos de proximidade nos planos de médio e longo prazo, de forma que ninguém fique "inchado" ou mutilado na relação.

As divergências, especialmente, precisam de ajuste de uma maneira que não sejam tão opostas que se desconfigurem radicalmente com o passar do tempo. Não há uma motivação que dure tendo por base o mesmo tipo de significado do princípio. Na fase precoce da relação, os acordos são feitos sem muita clareza e baseados em jogo de aparência e força. Já as histórias que amadurecem ganham um colorido mais consistente.

As deliberações cotidianas não podem ser burocráticas. Logo, o casal precisa, com o tempo, afinar um modus operandi em que já se pressuponha quais são as coisas que costumam ser mais significativas e estar em pauta.

Essa sinergia é essencial para que um possa “assinar” pelo outro, confiando que a decisão tomada de um lado atendeu às expectativas de ambos.

Nem todos os casais conseguem atingir esse grau de proficiência necessária para fazer a vida fluir em uma linguagem comum e que aproxime o que sonham com aquilo que se realiza.

Feedback, crítica e “pós-venda”

Um dos pontos mais delicados em uma empresa e no relacionamento é posicionar o que existe de bom e difícil no convívio. No caso de uma empresa, as metas são mais claras e não atingi-las pode ser pontuado com mais precisão, sem que se apele para o lado pessoal. Em um relacionamento, não existe um manual básico e qualquer tipo de pontuação que seja feita não poderá ser tratada como impessoal.

Existe uma diferença entre um feedback bem feito e outro mal feito. Na crítica bem feita, o casal sai com a sensação de fortalecimento da relação, ainda que pontos difíceis tenham sido expostos. Além disso, o tempo de digestão das informações é adequado e razoável. Nenhuma mudança será desacompanhada de suporte mútuo, já que o casal entende que os componentes se realimentam e que problema de casal cabe aos dois mudarem.

A crítica bem sucedida surge sobre a visão equivocada ou com ruído e não sobre a pessoa. O casal olha para a raiva, o ciúme, o medo, a inveja que surge no meio da interação e não na pessoa. Ambos olham como se estivessem de

uma sacada, apreciando o que se passa lá embaixo, e não como degladiadores que se opõem, atacam e revidam.

Essa boa crítica vem acompanhada de um suporte, de um caminho e da descoberta de novos percursos e não como uma bomba que o outro precisa resolver sob pena de rompimento.

Qualquer mudança proposta precisa ser acompanhada de perto, como se fosse um projeto de sucesso do casal. Nessas horas, eles se põem à prova, se testam, brincam com possibilidades e abrem espaço para tentativa e erro. O clima de verificação a longo prazo é acompanhada de comemoração e novas ponderações, como se fosse um time que luta junto pelo sucesso do campeonato. Nesse tipo de interação, ninguém joga contra, mesmo que algumas mágoas estejam em jogo.

Até para fazer apontamentos difíceis, o casal não se esquece de contrabalancear os aspectos árduos com os brandos e agradáveis, para que não se descarte todo o resto e surja apenas um funil de mal-estar. Sentar para ressaltar a pessoa sem nenhum contraponto difícil é um jeito de a autoestima se reabilitar, sem a sensação de que toda conversa necessariamente traz uma bomba.



Você pode pensar em algumas coisas para melhorar seu relacionamento, como:

- ✓ Que aspectos você levantaria de maior dificuldade no relacionamento?
- ✓ Onde você colabora para essa situação se fechar?
- ✓ Onde a pessoa contribui?
- ✓ Quais os aspectos positivos da relação?
- ✓ Como você coopera para esse bem-estar?

■ ✓ Como a outra pessoa coopera?

Capítulo 3

O Relacionamento Melhora sua Vida Social: Funções Sociais

Neste Capítulo

- ▶ Como ser mais hábil na sua vida social
 - ▶ Perdendo o medo de errar e desaprender no relacionamento
 - ▶ Desenvolvendo habilidades na comunicação para conversas difíceis
 - ▶ Sabendo como o relacionamento amoroso faz você se sentir mais forte e acolhido
 - ▶ Definindo qual o seu espaço individual e de casal
-

O relacionamento amoroso cria benefícios que você leva para sua vida toda, mesmo que já não esteja com aquela pessoa. No capítulo anterior, falei de benefícios que você desenvolve para o seu estilo de vida individual. Agora, falarei dos benefícios que se estendem para sua vida social.

Depois de um relacionamento amoroso de boa qualidade, você será um melhor amigo, irmão, filho e até profissional,

afinal, saberá se comunicar melhor, se posicionar diante dos outros, se sentir pertencendo a uma comunidade e até ser mais maduro em suas interações.

Saber exatamente o que está aprendendo com a pessoa amada é o melhor jeito de descobrir se seu repertório está se ampliando positivamente ou negativamente. Por isso, é de vital importância ler com cuidado, para poder avaliar o impacto de uma relação amorosa em sua vida como um todo.

Função Pedagógica

Se o seu relacionamento não tem trazido nada de bom para sua personalidade ou proporcionado bons momentos, então talvez ele tenha sérios problemas. Seria impossível dizer que depois de atravessar um relacionamento você continue a ser a mesma pessoa de antes. Inevitavelmente teria algumas características mais marcadas que outras.

Um dos principais objetivos de um relacionamento amoroso deveria ser oferecer a oportunidade de crescimento pessoal e melhora contínua do par romântico. Se ela está deteriorando ou se tornando mais apagada, disforme ou infeliz, é sinal de que esse relacionamento está naufragando e se tornando um limitador e não potencializador do casal.

Eu gosto de dizer que o relacionamento amoroso é a pós-graduação da família, pois na infância não há muita opção ou fuga, ninguém escapa das influências positivas e negativas no contato com as virtudes e conflitos dos pais. De outro lado, um relacionamento amoroso é uma escolha mais ou menos consciente e, assim, deveria ser a especialização mais avançada da personalidade de um indivíduo.

Nem todos têm essa clareza ao longo de uma história e são capazes de passar anos agindo como sempre agiram, sem grandes reformulações, mudanças efetivas ou crescimento pessoal. Normalmente, isso acaba sendo causa de rompimentos, já que ninguém se vê efetivamente crescendo para nenhuma direção.

Aprendizado amoroso

Você não nasceu sabendo amar, sinto informar. Cada jeito de amar é particular de como sua cultura e família ensinaram essa arte para você desde pequena. Apesar do sentimento universal de aconchego que todas pessoas têm umas pelas outras, nenhum povo ou região desenvolveu seus próprios códigos do que acontece no amor (veja o Capítulo 1).

Seu jeito potente, intenso e eufórico de amar foi a maneira com que papai e mamãe se amaram ou amaram você. Pode ser também que seja o contraponto do tipo de amor que experienciou com seus pais, mas a referência negativa ainda é deles. Existem formas de amar que ajudam e outras que castram, prendem, asfixiam e prejudicam uma pessoa. Na prática, o amor tem sua impressão digital e, portanto, a marca de sua sanidade ou loucura.

Seu parceiro vem de outro núcleo familiar e as regras do jogo dele são diferentes das suas. Ele pode ser mais frio ou caloroso, mais racional ou passional, mais contido ou intenso, mais aflito ou tranquilo, mais falante ou mudo, mais sacana ou pudico, mais livre ou mais prisioneiro. Pense nessas múltiplas combinações se confrontando o tempo todo com sua forma própria de amar.

Nesse confronto, tão cheio de coisas que parecem óbvias mas não são, é que muitos casais patinam, naufragam e se perdem do propósito inicial de (des)aprender um com o outro. Deixar-se tocar pela linguagem do amor do outro é uma outra maneira de avançar na sua própria forma de amar. O amor não é um prato pronto e sim uma experimentação "gastronômica", que pode se beneficiar de mais pimenta ou açúcar, dependendo de quem sente à mesa do relacionamento.

Já imaginou que poderia passar a vida inteira amando como seus pais se (des)amaram? Tudo o que eles fizeram, você apenas reproduziu como um papagaio amoroso e, sem se dar conta, patenteou esse jeito como o seu. O seu amor é aquele que você inventou a partir dos ingredientes originais e combinações de outras tantas pessoas, ele é uma obra aberta. Portanto:



- ✓ Faça uma pequena descrição de como seus pais se tocavam, olhavam, falavam, resolviam crises, gerenciavam a casa e o dinheiro
- ✓ Faça uma descrição honesta do jeito que costuma tratar os outros (e seu parceiro) nesses mesmos quesitos acima
- ✓ Faça uma comparação dos pontos em comum
- ✓ Descreva como seu parceiro a ama
- ✓ O que poderia aprender com esse amor?

Evolução

A sensação de que a humanidade evoluiu parece ter sido criada pela ideia de um universo divinamente projetado, que depois se alternou para arquitetura do Big Bang, da expansão do cosmo e do evolucionismo darwiniano. Esse último, em especial, deflagrou na mentalidade geral a ideia de crescimento inevitável, mas você não deve se deixar enganar pelo avanço tecnológico. A humanidade ainda não avançou em termos emocionais tanto quanto a ciência, logo, **essa é a parte que cabe a cada um desenvolver.**

Você provavelmente poderia passar uma vida inteira com parentes que conhece, falando as mesmas coisas, acreditando nas mesmas lendas, repetindo os mesmos preconceitos e perpetuando automaticamente tudo o que ouviu dos outros. Nesse cenário, é plausível imaginar uma velhice como uma versão mais lenta e com menos entusiasmo do que você tinha com dez anos de idade. Certamente teria aprendido novas línguas, conhecido outros lugares, falado com muitas pessoas e até ganhado uma boa grana e, ainda assim, poderia ser só uma versão mais sofisticada e intelectualizada de sua infância, mas emocionalmente tão cru quanto antes.

A ênfase que coloco no aspecto emocional é porque é nesse campo que não existe nenhum tipo de treinamento formal e preparo. Não existe uma escola (nas mais tradicionais) que ensinem as crianças a desenvolverem empatia, generosidade, humildade, simplicidade, sabedoria, equanimidade, alegria, entusiasmo ou resiliência. Essas virtudes emocionais costumam ser desenvolvidas por outras vias informais ou religiosas.

A inteligência lógico-matemática, destituída de inteligência intra e interpessoal, pode se tornar uma bomba de criações sem propósito de melhorar a qualidade de vida na Terra. O seu relacionamento amoroso pode ser um espaço enorme de aprendizagem emocional e crescimento moral. Os impasses que viverá ao lado do seu amor confrontarão sua capacidade de fazer boas escolhas o tempo todo. Cada acontecimento potencialmente caótico testará sua emocionalidade e compaixão.



Nesse sentido, o relacionamento amoroso dará a chance de você se tornar uma pessoa melhor e com mais potência de vida. Será como um laboratório de vida, que colocará em xeque suas certezas, inseguranças e medos, deixará cada defeito evidente e cada emoção perturbadora à flor da pele. Toda vez que tentar fingir que está tudo bem, seu parceiro amoroso deixará claro, mesmo sem perceber, que está negando um problema para si mesma.

Ao colocar duas pessoas em um mesmo metro quadrado psicológico, você terá pouco espaço para manobrar e dizer "deixa pra lá" ou "não tenho nada". Seu parceiro vai soar um alarme e rebaterá sua negação, apontando sua fisionomia abatida ou corpo retraído e olhar perdido. Para seguir na troca emocional de qualidade, sua atenção precisa ser redobrada e balanceada com outras fontes de crescimento que tragam vários referenciais de vida. Se você está desenvolvendo certa qualidade e ao lado da pessoa amada sente menos motivação para seguir em frente, isso pode ser uma pista desse descompasso nocivo. Ao sentir tristeza ou desânimo, deixe o radar ligado e busque outras pessoas como termômetro desse processo.



A falta de crescimento pessoal, patrocinada por um relacionamento estacionado, é o principal critério para avaliar a importância dele em sua vida. Se alguém colabora para que seus medos e defeitos se potencializem e sua vida perca força, é hora de reavaliar seriamente se deve continuar.

É bem verdade que muitas pessoas se escondem em um relacionamento amoroso porque não conseguem encarar suas dificuldades pessoais. Depois de um tempo, se perguntadas, dirão que são infelizes por causa do namoro/noivado/casamento e que o parceiro a arrasta para o abismo. Se esquecem que o relacionamento é

sempre alimentado por via de mão dupla, ninguém é vilão sozinho.

De qualquer modo, se o convívio com aquele que diz amar tornou você menos disponível para criar, expandir horizontes e crescer como pessoa, então é capaz que esse relacionamento seja baseado em carência, medo, culpa e raiva, e não no tipo de amor que existe em um relacionamento de qualidade.

Ser uma pessoa melhor pode ser algo que se confronta com aquilo que você foi até hoje, principalmente se seus pais e amigos reforçaram aspectos mais infantis e apegados. Avançar, nesses casos, pode ser ir na contramão do que sempre fez. E, por isso, pode soar rebelde para quem se acostumava a ver você passiva, acuada ou fechada em ideias destrutivas de si mesma.

Essa função transcendente do relacionamento é, talvez, o que diferencia o amor romântico de outros tipos de relações.

Aprendizagem Pessoal, Aumento de Repertório e Aquisição de Novas Habilidades



Lembro que, antes de minha primeira namorada, eu mal sabia apreciar uma boa comida ou ver certo tipo de filme sem me entediar ou resmungar. Ela ajudou a aumentar meu repertório, pois era de uma família que apreciava a arte como forma de comunicação com o mundo. Alcançar esse nível de sofisticação estética me abriu muitas portas ao longo da vida que só me ajudaram pelos caminhos que tracei. Minha esposa tem uma especial apreciação pelo belo e um refinamento estético ainda mais apurado. Avancei mais algumas casinhas nesse sentido.

Cada pessoa carrega seu repertório de habilidades e traquejo social, intelectual e emocional. Estar em um relacionamento é um convite constante para sair da zona de conforto, em uma crescente correnteza de burilamento pessoal. Há quem resista a isso sob pretexto de preservar a própria identidade, mas nunca será uma desfiguração aprender a se vestir melhor, saborear melhor os alimentos, criar um hábito saudável e descobrir novos mundos psicológicos.

O relacionamento amoroso é uma universidade da vida, você será professor de sua vida e aprendiz da vida do outro. Você poderá pegar um atalho e avançar a partir de toda a bagagem que a pessoa carregou.

Pode parecer estranho mas, quando aprendeu a escrever, você estava fingindo saber, ao desenhar uma "cobrinha" com um ponto em cima e receber aplausos da professora por ter escrito a letra i. A verdade é que nem de longe fazia ideia de que aprendia o alfabeto, logo, todo o processo de incorporação de uma nova habilidade é um rascunho do original, uma cópia mal feita.

De tantas vezes que exercitou comer com garfo e faca em substituição da colher ou da mamadeira, tornou suas mãos hábeis para se alimentar. Do mesmo jeito, pode aprender a ser uma pessoa mais calma, mesmo que não pareça natural. O jeito raivoso e reativo foi só uma maneira de agir que aprendeu, pois não nasceu mordendo o peito da mãe.

A mudança costuma ser uma repetição "fingida" e insistente de uma maneira diferente e, por isso, causa a sensação de estranhamento ou falsidade. No entanto, essa aparente falta de autenticidade é o que garante um novo padrão de comportamento.

Ao conviver com a pessoa amada, você terá um personal trainer das habilidades pessoais que quiser reafirmar, de generosidade, justiça, até a capacidade de ser persuasivo, cativante e trabalho em equipe. A quantidade de tempo que passará treinando ser uma nova pessoa será suficiente para atingir o lugar que você quiser.

Assim como recebe ajuda, você oferece a si mesmo, sem que perceba, como um auxiliar nos objetivos da outra pessoa em se tornar diferente. Seu jeito de interagir, falar, agir, corrigir e amar serão "aulas" subliminares para que ele aprenda habilidades como perdoar, ter leveza, usar a racionalidade ou se relacionar com pessoas fora de seu círculo de conforto.



A quantidade de potenciais guardados em cada relação amorosa são infinitos. O motivo pelo qual muitas histórias terminam é pelo fato de que uma das partes seguiu se desenvolvendo enquanto a outra preferiu parar no tempo e não transcendeu a visão fixada de si mesma.

Explorar e desaprender

Todo novo conhecimento tem uma curva de aprendizagem. No começo, você nem sabe de sua ignorância, até que descobre o quanto desconhece e começa a aprender. Então você já conhece algo mas ainda não tem desenvoltura, até que aquilo começa a se tornar natural e você, finalmente, se torna proficiente. Esse longo período entre a ignorância e a maestria dependerá de anos de prática ininterrupta, superando os erros e acertos até atingir altas performances.

As escolas deveriam ter espaço para o erro como uma tentativa de acerto, mas infelizmente não somos educados a admirar o engano como uma tentativa esperançosa de acertar. O erro é punido como se fosse um pecado mortal e imperdoável.



A curiosidade é o principal elemento do aprendizado, pois foi nessa tentativa de descobrir o mundo e novos caminhos que todo tipo de ciência foi desenvolvida. O universo é infinito e o ser humano tenta alcançar os lugares mais longínquos dentro e fora da Terra, no campo filosófico e prático. Ao fazer e refazer os cálculos, todo matemático, físico ou astrônomo visualizava uma descoberta nova que daria respostas importantes sobre a vida humana. Se seus erros fossem punidos, nenhum avanço seria alcançado.

Como você foi criado nessa mentalidade de criticar os erros e inibir as tentativas, talvez tenha desenvolvido o

medo do novo e de estabelecer todo seu poder em uma zona de conforto, onde nenhum tipo de ansiedade ou surpresa seria possível.

O relacionamento amoroso poderia ser esse espaço de aprendizado contínuo, onde o erro é recompensado como um esforço ou uma ignorância a ser estimulada e não censurada. No momento que você tem a chance de deixar um padrão de comportamento negativo no seu relacionamento, estará criando uma nova identidade, ao mesmo tempo que abandona a antiga.



Desaprender é uma maneira muito saudável de abrir espaço para o novo, mas quase ninguém se sente confortável em deixar de ser do seu jeito para aprender outro. A mudança de personalidade é considerada sinal de fraqueza ou submissão, mesmo sendo para algo melhor ou diferente. “Desde que me entendo por gente sou assim, não vou mudar agora” — essa frase é dita com tom de orgulho e autoadmiração como se fosse sinal de sabedoria.

Quantas vezes você agiu mal e machucou os outros por ser quem você é? Será que seu jeito o tem levado a lugares realmente positivos? Talvez fosse melhor lidar com seu medo de não conseguir ser diferente do que alegar que prefere ser como é. Aprender algo novo traz esse risco de, no final do estudo, ainda não conseguir aprender a lição.



Converse com a pessoa amada e questione o que gostaria que ela ajudasse na sua transformação. Fale de suas dificuldades em mudar e como seria importante que ela fosse sua parceira nesse processo. Realce que seria bem amoroso se ela o ajudasse a corrigir seus insucessos com incentivo, apoio e cuidado e que, fatalmente, mesmo com esse carinho, o sentimento de orgulho virá à tona.

Amadurecer emocionalmente

Imaturidade emocional é quando, mesmo tendo passado a fase da infância, ainda assim a pessoa continua agindo com os mesmos códigos de conduta, ainda que tenha mais sofisticação e menos mamadeira.



Uma criança age de modo espontâneo e até perigoso porque não tem o cérebro suficientemente preparado para alcançar a complexidade que existe na interação humana. Sua limitação para perceber que existem outras pessoas com necessidades diferentes da sua faz com que aja de um jeito, no olhar dos adultos, egocêntrico e imediatista. O sentimento de empatia, de se colocar no lugar do outro, é quase inexistente e, se age bem, é porque aprendeu que não deve apertar ou ferir outras pessoas. Ela não tem total capacidade para saber que existe uma pessoa que sofre ou se alegra à sua volta, parece que o mundo é um espelho e desdobramento de suas vontades.

Quando um adulto age de modo infantil, quer dizer que ele poderia agir de uma maneira mais ponderada e pensada ao considerar outras pessoas, mas mesmo assim prefere agir, por hábito, de um jeito fechado.

As principais características de uma pessoa imatura são:

- ✓ A reatividade é aquela tendência a responder às pessoas e situações sem avaliar a complexidade implicada, de forma impulsiva. Você pode até chamar isso de espontaneidade e autenticidade mas, na realidade, é só um jeito bonito de dizer que é reativo
- ✓ O exclusivismo é o hábito de brigar aberta ou veladamente por espaço pessoal, como se as

pessoas e objetos fossem suas posses. Mesmo que você chame de ciúme ou zelo, ainda assim isso é uma atitude infantil de exclusivismo (veja o Capítulo 13)

- ✓ A parcialidade é a limitação mental para identificar várias faces da mesma realidade. Normalmente, você age assim quando pega uma parte da realidade e diz que "todo mundo disse" só para soar mais confiável. Nesse tipo de situação, é provável que ache que sua opinião é a única verdadeira, sem entender que cada pessoa tem seus próprios modos de interpretar os fatos
- ✓ O egocentrismo, além de ser a mania de querer tudo SÓ para si, também é a tentativa sutil de referenciar todos os acontecimentos do mundo em seu próprio ego. É como se existisse um filme e todos fossem atores secundários ou figurantes da incrível história da sua vida.
- ✓ Pessoalismo é uma inclinação por achar que o mundo deve ser medido pelas suas vontades, ou seja, se você gosta e aprova é bom, do contrário, é ruim, condenável e maléfico. O mais curioso é que suas convicções são muito flutuantes, sem você perceber, e aquilo que avaliou como verdade final hoje, já foi algo que condenou um dia. Regular todas as impressões do mundo sob a sua ótica é um engano intelectual e emocional que o impede de tomar decisões com a imparcialidade desejada.
- ✓ O imediatismo é aquela tendência a achar que todo mundo é lento e só você é ágil. Além disso, é a incapacidade de considerar os efeitos a longo prazo de uma ação, ignorando que elas se desdobrarão num efeito em cadeia, até o ponto de prejudicar alguém.

Como um relacionamento amoroso poderia ajudar você a se tornar mais maduro?



Toda vez que tentar ser reativo com a pessoa amada, causará um tipo de ruído bem perturbador na relação. Cada decisão impensada e grosseira soará agressiva e danosa em uma conversa simples. Para uma tomada de decisão importante, é necessário um maior grau de elaboração, que será impensável para uma pessoa ansiosa e que quer apenas diminuir seu desconforto.

O exclusivismo deixará sua visão turvada por um territorialismo asfixiante e carregado de ciúme. Quando menos perceber, estará dando ordens e tratando o outro como um objeto inanimado, ao reprimir suas vontades próprias. O relacionamento amoroso poderá causar um efeito positivo, se for aberto a olhar para a pessoa por si mesma e não pelas lentes de sua vontade. A todo momento verá a pessoa ir e vir e, ao invés de puni-la, poderá se alegrar pelos seus movimentos.

A perda da visão global será desastrosa a cada vez que tomar um posicionamento que envolva outras pessoas ou que não favoreça abertamente você. No momento de considerar um problema, só será capaz de olhar para o seu lado e ignorar o que os olhos não alcançam. A quantidade de referências é sempre muito vasta e você pode agir sem pensar no passado ou nas consequências futuras, ou ainda em outras pessoas envolvidas. O relacionamento amoroso pode ser um caminho para começar a perguntar se existe mais alguma coisa a considerar sobre determinado tema, ou pelo menos suspender uma conclusão até que tenha o máximo de informações possíveis.

Se você está em um relacionamento de duas pessoas e só consegue pensar em você e no seu ponto de vista, será praticamente inviável suportar ter que dividir o espaço, o

tempo, o prazer e seus mimos com outra pessoa. Para a pessoa egocêntrica, a convivência parece sempre um sacrifício, ela sempre acha que está recebendo pouco e dando muito de si. Como seu patrimônio emocional é pequeno, sempre age com mesquinhez na hora de dar e com exigência no momento de receber. Ao invés disso, poderia se dispor a não ver a doação pessoal como um sacrifício, mas uma alegria pela outra pessoa e não ter a vontade de receber como se fosse a necessidade de primeira grandeza. Ao dar a prioridade para as necessidades das duas pessoas, o casal pode crescer com força redobrada, em vez de ver só uma das partes recompensada, enquanto a outra é enfraquecida.

Se você pensar com pessoalismo ao avaliar as necessidades da pessoa amada, jamais entenderá os motivos dela. Como você terá sempre a tendência a buscar o que quer do seu ponto de vista, será quase cego para entender o problema do ponto de visto do outro. Ao ver a notícia de um país que enfrenta neve, a pessoa resmunga dizendo que os outros são pessoas frescas, já que está tão calor onde ela vive. Pode parecer um exemplo banal e inventado, mas é assim que soa quando uma pessoa imatura fala sobre o mundo sob sua ótica limitada em suas experiências. Nesse sentido, existe um grande privilégio de contar sempre com o olhar de alguém que não seja você. Terá quatro olhos e mãos para empreender sua vida e debater com alguém poderá oferecer outras perspectivas do mesmo problema.

Por fim, se agir com imediatismo, será incapaz de comprar uma casa, perdoar uma falha ou criar um filho. Quase tudo na vida humana precisa de tempo hábil para ser semeado e colhido. Se é incapaz de esperar em uma fila, o que dirá aguardar seu amor quando ele se atrasa ou tem um contratempo? O mesmo tipo de impaciência que cultiva

para tudo recairá fatalmente sobre a pessoa que divide seu espaço pessoal. Seria muito rico para o seu relacionamento que conseguisse respirar fundo e contasse até dez antes de dar um parecer, afinal, nem tudo é o que parece quando existe pressa na decisão.

Reformulação emocional

Você já deve ter olhado para trás e pensado que, se houvesse agido diferente, seu destino também seria diferente. Ou ainda olhou para a atitude de seus pais e reconsiderou as intenções deles sob nova ótica e essa mudança de perspectiva foi fundamental para vocês se reconciliarem ou você voltar a ter paz de espírito.

A capacidade de reavaliar uma perda pessoal ou uma frustração é uma das raras habilidades que as pessoas desenvolvem por associarem que voltar atrás ou se retratar é sinal de fracasso e fraqueza. O poder de rever um mesmo acontecimento sob outro ângulo pode propiciar uma mudança de rota sem precedentes. Uma informação nova pode ampliar todo o cenário e ajudar você a olhar as pessoas de um jeito especial.

Você é uma pessoa mutante, quer perceba ou não, e suas convicções mais importantes foram construídas sobre meias verdades ou realidades parciais ao longo da vida. É muito provável que tenha o mesmo tipo de conclusão daqui alguns anos. Logo, suas verdades pessoais são sempre improvisos ou tentativas de estabelecer um senso de segurança, que será demolido daqui um tempo.

Ao considerar esse prazo de validade tão baixo, seria uma atitude prudente acreditar com fé e, ao mesmo tempo, com certa reserva. Ao longo do percurso da vida, é preciso esse espaço para reajustes necessários, afinal, estar certo

é também estar pronto para mudar de certeza se novos fatos ou evidências forem trazidos à tona. Toda vez que tentar ignorar isso sobre você, poderá ficar congelado em um mar de velharias emocionais que o deixam amargurado e isolado em um castelo de verdades ultrapassadas.

No relacionamento amoroso, você é desafiado a ver outra pessoa, tão mutante quanto você, desabrochar nos anos de convívio e suas certezas sobre ela se desmancham em frente aos seus olhos, a todo momento. Se o seu olhar estiver petrificado em acontecimentos e reações passadas, sempre achará detestável uma notícia nova ou uma reação diferente daquela que esperava.

Mas se tiver os olhos abertos e aceitar essa mudança inevitável, ganhará presentes constantemente a cada característica nova que surgir na pessoa amada. Com casais que se conhecem muito novos, acontece esse fenômeno estranho de se apaixonar por uma pessoa e o passar dos anos revelar outra completamente diferente, que pode ser ainda mais interessante ou desagradável.

Conviver com a pessoa amada é um exercício constante de lidar com frustrações, afinal, ela não é um personagem de videogame que se movimenta conforme a manipulação do joystick. Sua tentativa de controlar cada passo, sentimento ou pensamento será inútil, além de desgastante, então seria mais sensato se deixar navegar com alegria para os movimentos imprevisíveis que ela oferecer.



Você poderá enganar quem quiser ao seu redor e tentar projetar a imagem mais incrível a seu respeito, mas haverá sempre uma testemunha secreta para seus infortúnios e defeitos: a pessoa amada. Ela será aquele olho que desbancará sua imagem de força e invencibilidade. Esse é o motivo pelo qual o tempo de relacionamento se enfraquece para muitos casais, pois eles se apoiam em uma imagem de vitória, quando a vida é recheada de múltiplas perdas inevitáveis. No auge de uma velhice, o cansaço natural trará a falência das forças, se seu amor for pautado por vigor físico ou sucesso. Poderá se ver frustrado desnecessariamente se alimentar esse olhar sobre a vida.

Ao dividir o espaço com alguém que ama, poderá reformular seu sentimento de invencibilidade para abraçar suas vulnerabilidades. Isso terá um efeito muito positivo sobre brigas que girem em torno de pontos de vistas contrários. Esse tipo de briga costuma ser resultante de uma queda de braço de pessoas que querem sair por cima em uma discussão. Normalmente, elas saem com o sentimento de superioridade, mesmo que nem tenham certeza de que possuíam a realidade dos fatos. Para alguém que consegue conviver com erros, enganos, ignorâncias e falhas, não seria um martírio admitir que não tinha segurança do que estava falando.

Outro ponto favorável de poder reformular sua percepção do mundo é poder repensar suas atitudes, sem a carga pesada da culpa ou da vergonha. Essa necessidade obsessiva de corrigir os eventos passados ou tentar parecer indestrutível vai cedendo quando o casal consegue conviver com a honestidade da vida real. Rever as falhas de percepção pode ser um treino de humildade, quando o casal se acolhe com ternura no momento que se constata o erro do passado.

Aprendizagem Social

Cada pessoa surge de uma subcultura específica de sua referência geográfica e nem sempre todos seguem a mesma cartilha no que se refere ao trato social. Existem pessoas com maior grau de sofisticação e percepção das regras da interação social e outras um pouco brutas no que se refere a falar e se comportar em sociedade.

Ninguém tem mérito ou demérito pessoal em absorver esse tipo de sutileza, que depende do universo que seus pais viveram. No entanto, o tempo vai revelando, para cada pessoa, outros universos culturais e sociais e, com isso, oferecendo possibilidades diversas para conhecer culturas, costumes, regras e etiquetas diferentes.

No relacionamento amoroso, esse item costuma ser matéria-prima de muitas discussões, simplesmente por incompreensão mútua sobre a diversidade de mundos. Dois países vizinhos são muito diferentes nesse aspecto, como a Itália e a França. A Itália prima pela abundância de gestos, palavras, comida, arte e intensidade. Já a França busca um refinamento e economia de palavras, ações e prefere comidas e obras de arte mais concisas e minimalistas, sem extravagância.



No clássico filme *Uma Linda Mulher (Pretty Woman)*, a garota de programa interpretada por Julia Roberts enfrenta muita dificuldade para se adaptar ao empresário-galã Richard Gere. Eles vieram de mundos completamente distintos e, no momento que resolvem se relacionar de verdade, surge o impasse do lado dela. De um dia para o outro, ela precisou jantar em um restaurante chique e com pessoas poderosas, mantendo uma conversa agradável. O resultado foi cenas de bom humor, misturadas com constrangimento. Na vida real, esse glamour da descoberta nem sempre é agradável, afinal, a maioria das pessoas imagina que a pessoa amada deveria vir pronta “de fábrica”.

Quando você se relaciona com uma pessoa que tem maior ou menor sofisticação social, precisará lidar com essas diferenças, caso queira manter o convívio em um nível aceitável. Se vai em um lugar mais simples e tem mais sofisticação, precisa aprender a se comunicar sem constranger os outros e, se vai para um patamar diferenciado, também precisa estar bem atenta para os códigos sociais, a fim de não se sentir diminuída.



Claudia casou-se com um homem adorável e carinhoso, que vem de uma cultura mais rústica e campestre. A todo momento, ela se incomodava com o jeito como ele puxava a pronúncia da letra r. Além disso, seu machismo regionalista não o permitia viver com as modernidades do trabalho dela. Eles passaram anos em um embate constante em relação às suas diferenças de valores e modos de agir e chegaram a colocar na mesa o desejo de separação, até que perceberam que seus mundos eram muito diferentes e isso não precisaria virar um problema moral. Essa trégua fez com que começassem um processo longo de ajuste a diferenças tão radicais.

Algumas habilidades sociais podem ser trabalhadas com mais força do que outras, nem todos têm a mesma fluência nessa língua.

- ✓ **Carisma.** A capacidade de magnetizar as pessoas e atrair a atenção, o carinho e os olhares pode ser desenvolvida na medida que alguém entende o que cativa as outras pessoas. No relacionamento amoroso, essa aura de bem querência vai sendo naturalmente refletida com o tempo, principalmente se o casal não vê essa habilidade como um problema.



Se a pessoa que você ama é carismática, tente observar como ela se aproxima, conversa e trata as pessoas. Repare como ela vai lentamente falando de um modo afetivo e inspirador, a ponto de cativar a confiança e impulsionar algum movimento na vida.

- ✓ **Persuasão.** Talvez se relacionar com alguém muito persuasivo pode parecer trabalhoso, principalmente no momento da discussão, mas se conseguir perceber como nasce a força do discurso, poderá aprender muito. Normalmente existe uma visão bem clara do que busca, sendo legítima ou não, e vai dando voltas em torno do ponto de convencimento, até penetrar no ponto vulnerável e insistir até trazer o debatedor para o seu ponto de vista, seja pela força de suas ideias ou pelo cansaço

- ✓ **Manter assuntos comuns e sustentar uma conversa.** A maior parte do relacionamento se passa no plano de assuntos comuns e até banais e nem todos sabem desenvolver uma conversa cativante. O assunto pode ser comum, mas a forma com que a pessoa apresenta eles é diferente. Se prestar atenção na pessoa amada, verá que ela é vibrante na conversa e

interessada nos detalhes, conseguindo utilizar um ponto como degrau para outro e, assim, desenvolver uma conversa agradável e leve, que entretém o interlocutor

- ✓ **Manter uma rede saudável.** Como você não está isolada com seu parceiro em uma ilha, a comunidade a qual pertencem é tecida por vocês. Um casal com uma rede social fortalecida sobrevive mais tempo junto do que outro que recua com facilidade. Fazer pontes, articular interesses diferentes, promover encontros, fortalecer a causa que abraçam em conjunto, fazer visitas e reuniões são habilidades de quem se alinha muito bem em uma rede.

Imitação

Quando se quer aprender algo, nada melhor que ficar próximo de um mestre no assunto. Em uma universidade, a proximidade com os professores é o jeito mais acelerado de aprender. Absorver não só o conteúdo, mas também a maneira como eles agem é muito importante.

Toda pessoa é mestre em sua vida. Ela pode não ser faixa preta em alguma habilidade marcial, mas é a melhor versão do que poderia ser de si mesma. Sua paixão não foi despropositada, pois deve ter se encantado com algo semelhante ou diverso de você, então essa é a pista da maestria do seu amor. Permanecer muito tempo (não em carga horária) ao lado dessa pessoa fará com que adquira, sem grandes esforços, os hábitos positivos ou negativos dessa pessoa.



Com o bônus, vem o ônus, não tem jeito. Portanto, não guarde a ilusão de que só aprenderá com seu parceiro a ser mais inteligente ou sensível. Você também será bombardeada com inúmeras características nem sempre admiráveis em uma pessoa. O poder de persuasão do convívio íntimo é muito irresistível e, sem que perceba, você poderá copiar gírias desagradáveis ou visões de mundo problemáticas sem se dar conta.

Algumas pessoas acreditam que ficar falando sobre uma mudança seria, por si só, uma maneira infalível de convencer a outra da importância de ser diferente. O convívio com seus pais é um exemplo bem evidente de que, mesmo sem uma instrução verbal declarada sobre como bem ou mal viver, você aprendeu a reproduzir padrões de comportamento.

Mais importante do que falar, em algumas ocasiões, é agir de um jeito diferente por tempo o suficiente para que sua conduta tenha legitimidade e autoridade. Ainda que seja o caminho mais trabalhoso, é mais efetivo do que tentar convencer alguém de algo que ainda está impregnado no seu jeito de ser. Quando você já tiver outro padrão de comportamento, o impacto de sua fala será maior do que apenas repetir algo que ouviu só porque é bonito.



Quando você elevar o padrão de qualidade do relacionamento, ele terá três caminhos a seguir: de um lado, poderá amadurecer e provocar transformações para os dois; de outro, o rompimento doloroso de quem ainda se percebe tendo carinho, mas sem crescimento; ou ainda a acomodação em uma relação amargurada pelo conformismo e sustentada por uma fachada para a sociedade ou os filhos.

Assumir e superar papéis

Quando você circula em vários ambientes, precisa saber transitar de um papel para o outro (conforme falado no item função humanizadora) para que não se perca entre tantos lugares mentais ou fique fixado em apenas um deles. Além do relacionamento permitir o treino dessa flexibilização, ele exigirá um desafio redobrado de assumir um papel quando necessário ou abandoná-lo.

Imagine que você e sua parceira (que está ao volante) estão dirigindo na estrada e a motorista passa mal subitamente. Alguém precisa tomar a frente dessa situação e resolver a emergência e o espírito socorrista para acudir e acelerar algum tipo de ajuda especializada. A pessoa que fica passiva, aguardando algo cair do céu por medo de errar, poderá negligenciar um cuidado por medo ou inexperiência.

Essa bravura de tomar para si papéis não habituais é uma das possibilidades incríveis do relacionamento amoroso. Normalmente, a queixa de muitos é quando o parceiro não se mostra disponível para aprender coisas novas ou assumir certos papéis que estariam disponíveis, se houvesse esforço pessoal.



Emanuela chegou para terapia muito magoada porque seu quase ex-marido não tinha sido honesto com ela. Depois de anos de casamento, ela descobriu que sua condição financeira não estava mais no mesmo patamar que antes e, para se “refrescar moralmente” (sic), ele resolveu encontrar uma amante. Não foi a amante que a perturbou mais, mas a falta de cumplicidade em não ser chamada para a linha de frente do problema, pois ela sempre se mostrou disponível para trabalhar e ele fazia questão de que ela não movesse o dedo para nada. Sua empresa entrou em uma dívida impagável e ele cogitou o suicídio. Esse é um caso claro de que ele não conseguiu assumir o seu papel de parceiro na relação por estar fixado no papel de provedor da casa. A humilhação que sentiria por estar impotente financeiramente ainda fez com que agravasse o quadro, arrumando um relacionamento extra conjugal.

Além de assumir um papel, o casal esquece de olhar para além dos papéis que assumiram. Quando os filhos nascem, é muito comum eles encarnarem o lugar de pai e mãe e se esquecerem do lugar de parceiros amorosos. Ao permanecerem aprisionados no fascínio de cuidar de uma criança, permanecem distraídos de seu papel original por muitos anos e ficam desfigurados com o tempo.



Outra limitação comum nos relacionamentos é quando os parceiros perdem a capacidade de pensar para além de seus interesses de casal. Imagine uma mulher que desabafa sua insatisfação profissional e diz para o marido que gostaria de fazer um intercâmbio em outro país para aperfeiçoar a língua. Ele, incapaz de perceber a importância desse salto profissional, barra a experiência, por ficar afetado como marido. Ao invés de olhar a situação com a liberdade de um ser humano que olha para outro, ele se fecha na sua posição e reivindica seu territorialismo emocional, boicotando suas melhores intenções.

Esse tipo de boicote que os casais se pregam no relacionamento costuma ser fonte de muitas mágoas pois, na maior parte das vezes, são pedidos que poderiam afetar o relacionamento na superfície, mas ajudar que as vidas se movimentassem na direção de renovações pessoais.

A compaixão para olhar a pessoa para além do seu papel é um dos maiores aprendizados que um relacionamento poderia proporcionar. Essa virtude é rara entre os casais que preferem seguir mantendo o status quo para que nada seja abalado na estrutura da relação. Normalmente é o ponto de quebra da parceria na relação e a pessoa começa a pensar que a liberdade de crescer está longe do parceiro.

Desenvolver sabedoria e valores pessoais

Talvez você nunca tenha notado, mas suas ações, sentimentos e julgamentos são governados por um conjunto de valores pessoais. Uma pessoa que trabalha

muito para ter sua família feliz pode ver seu esforço alinhado com valores como sacrifício, família, união, esforço e dignidade, mas esse mesmo comportamento pode afetar o relacionamento com a família se a pessoa perde de vista o valor do *tempo de qualidade*, presença e intimidade.

A culpa que você sente é pelo conflito de dois valores importantes que levaram a ações contraditórias. Se de um lado você queria viver saudável, mas comeu muito, depois de um tempo poderá adoecer e ferir seu valor de bem-estar e saúde. A culpa é uma tentativa de sua consciência de alertar para esse tipo de oposição, forçando você a se realinhar com o que é mais importante.

Normalmente, seguimos uma escala pessoal de valores mais importantes em contraponto a outros secundários, até aqueles que ignoramos. Para uma pessoa, o comprometimento é mais importante que a liberdade e isso pode chocar para outra que pensa o contrário.

De modo geral, as pessoas se norteiam por valores que a fizeram crescer e marcaram sua personalidade sem saber, ou por terem sido privadas desse tipo de vivência. Alguém que passou muito tempo privado de mobilidade pode achar asfixiante ficar em um lugar só, por achar a liberdade como um valor supremo. Para outra que passou muito tempo só, como filho único, pode ver na comunhão e no convívio diário algo muito valioso.

Não é possível dizer que há um valor mais importante que outro, mas que existem aqueles que abrangem mais pessoas e situações e aqueles que são mais imediatos e localizados. Esse ponto fica muito evidente se um casal tem filhos, pois ali ficará um espaço aberto para debater que tipo de valores serão transmitidos e o casal será

confrontado em suas diferenças conciliadoras ou divergentes.

Na convivência com outra pessoa, você provavelmente perceberá que valores positivos ou negativos adota para sua vida. Os principais debates e discussões costumam ter como pano de fundo o choque de realidades diferentes por causa de valores pessoais opostos. O aprendizado que cada casal passa no convívio pode ser muito proveitoso, pois cada parte tem suas virtudes para oferecer como modelo, referência e apoio.



Marília era extremamente generosa e Paulo era muito astuto e prático. Essa diferença entre eles foi o motivo da atração entre eles, pois às vezes ela se via muito perdida e ele sentia-se muito centrado em si mesmo. Com os 25 anos de convívio, foram aprendendo um com o outro o que viam de enriquecedor. Criaram uma ONG, onde Paulo administra e Marília cuida de toda a assistência social e a relação do casal é nutrida, em grande parte, pelo exemplo em torno da ajuda que prestam.

Função Comunicativa

É pela comunicação que você conhece e se deixa conhecer pelas outras pessoas. Estranhamente, esse é um tema um pouco negligenciado quando se fala sobre relacionamento amoroso. É muito comum notar que casais que se amam e querem o bem um do outro se comunicam muito mal. Assim como outras habilidades humanas, a comunicação é subestimada, afinal, aprendemos que basta falar para que tudo flua perfeitamente. Não é bem assim, falar é uma parte da comunicação, mas existe o gestual acompanhado, o contexto, o tom e para quem a mensagem é dirigida.

Você já deve ter se flagrado em alguma situação onde disse várias coisas e, ao final, seu interlocutor compreende algo completamente diferente do que quis expressar. Esse é o tipo de comunicação cheia de ruído, onde a mensagem emitida foi deficiente e a capacidade do receptor foi desastrosa. A brincadeira do telefone sem fio ilustra muito bem esse tipo de problema, visto que o ser humano tem uma certa habilidade em dramatizar, exagerar, acrescentar, distorcer, esquecer e sucatear as informações que recebe e transmite.

Confiar na palavra dada é sempre um risco quando se trata de comunicação, principalmente no relacionamento amoroso, em que muita coisa se supõe, induz, deduz e fica tudo perdido nesse mar de obviedades nada óbvias.

A imagem que faço sobre a maneira como nos comunicamos é a de uma pessoa que não fala com outra que não ouve. Na maior parte das vezes, na linguagem do amor, a pessoa que fala quer expressar conteúdos dos quais não tem clareza para alguém que não está habilitado

para lidar com neutralidade com as informações recebidas. A confusão é quase certa.

Elementos da comunicação

Parece simples falar, mas seu cérebro requisita uma porcentagem enorme de sua força para que duas pessoas conversem e se entendam. Além disso, todo o resto do corpo fica envolvido nessa sinfonia maravilhosa da comunicação.



Entre quem fala (emissor) e quem ouve (receptor), existem outros elementos a serem considerados, como a *mensagem* (conteúdo emitido), o *contexto* (situação que ambos compartilham), o *código* (língua e linguagem corporal) e o *canal* (verbal, telefone, internet).



Figura 3-1: Comunicar é muito mais do que falar.

Pensando nesses aspectos, duas pessoas que aparentemente acreditam estar se comunicando podem ter muitas outras interferências, que podem ser chamadas de ruído de comunicação. Mesmo que esteja querendo dizer que ama seu parceiro agindo gentilmente e dando um presente, pode ser que a mensagem não seja entendida com clareza, porque usou um canal diferente do que ele está acostumado a entender. Para ele, ouvir as palavras "eu te amo" é mais impactante do que ganhar um objeto material.

Isso quer dizer que, na comunicação, importa aquilo que você disse ou fez, tanto quanto o que a pessoa entendeu e absorveu. Na prática, se você não falar a linguagem do outro, será pouco efetivo no resultado final. Muitas pessoas acham humilhante mudar o modo como se expressam só para atingir a outra pessoa, mas seria como tentar domesticar um cachorro usando palavras que ele nunca entenderá, pois com os caninos o que funciona é a energia e assertividade que coloca na movimentação de mãos e na presença, muito mais do que a fala.

A comunicação é sempre uma tentativa mais ou menos efetiva de atingir o outro para ter um retorno adequado, então quanto mais você conseguir entender a realidade dele, melhor se comunicará.



Outro aspecto a ser considerado em uma comunicação é sua capacidade de *codificar a mensagem*, ou seja, de transmitir adequadamente o conteúdo para o receptor. Se estiver em uma ilha deserta, pouco importa o quanto você grite, seria mais importante saber enviar um código de SOS por meios luminosos. De outro lado, o receptor também precisa ter certa habilidade para decodificar o que recebeu, ou seja, tirar do "pacote" que está em suas mãos o que foi enviado.

Uma boa comunicação acontece entre duas pessoas que são muito precisas e cuidadosas no momento de enviar, receber e dar o retorno da mensagem geral. Sem isso, podem falar a mesma coisa e achar que têm pontos de vista diferentes.

Comunicação verbal

A comunicação verbal parece muito fácil e óbvia, mas essa falsa ideia acaba causando muitos ruídos, principalmente entre duas pessoas que se amam e acreditam que falam a mesma língua. Você pode falar o português, mas existem muitos dialetos por todo o Brasil com significados muito distintos e, às vezes, só compreendidos por certa comunidade. A tentativa de explicar uma palavra pode parecer muito difícil, mesmo entre pessoas da mesma nacionalidade.

Mesmo se as palavras forem mutuamente conhecidas, ainda assim podem gerar discordância, devido à intensidade emocional de cada um. Alguém que ouça a palavra PERIGO pode pensar em algo físico e, outra, em um desastre emocional. A reação pode ser muito variada e, o resultado, bem diferente.

A gesticulação de cabeça, ombros, mãos, olhos e boca pode dar ao outro viés muito importante para a comunicação, principalmente quando as palavras dizem uma coisa e os gestos outra. Na hora de expressar novamente o "eu te amo", a pessoa pode falar com a cabeça baixa e olhar de canto com a boca para baixo. Isso pode ter muitos significados, pode estar triste com uma situação, cansada emocionalmente daquele sentimento, desacreditando do que fala ou fazendo charme para receber afeto. O contexto do casal pode dar essa pista e só eles conseguiriam codificar e decodificar a mensagem.

Cada pessoa trará para o relacionamento amoroso o seu repertório verbal, com seus significados próprios e todo o mundo cultural com o qual foi abastecido. Essa troca pode ser muito enriquecedora para os dois lados que conseguem fazer isso.



Cada predominância de se comunicar expressa um pouco da educação, traço de personalidade, nível de intelectualidade e histórico pessoal. Existem pessoas que se comunicam de diferentes formas:

- ✓ **Impessoal:** Utilizam mais substantivos abstratos (doença, beleza, bondade, felicidade)
- ✓ **Prática:** Os substantivos concretos (pessoa, casa, cachorro) são mais usados
- ✓ **Emocional e taxativas:** Se comunicam mais facilmente por adjetivos (bonito, ridículo, bobo, burro, tarado)

Mesmo a pessoa que não tem muita sofisticação verbal consegue mostrar como seu mundo pessoal funciona, pois pode demonstrar o quanto é fechada ou pouco reflexiva e interessada na interação com qualidade.

O mais importante é compreender que a comunicação não é simples e nem óbvia, principalmente quando se fala de sentimentos, expectativas em climas variados de ternura, medo ou pressão. Sem entender essas variáveis da comunicação, um casal pode decair em sua capacidade de interagir e alinhar os propósitos do relacionamento, além da sequência de mal-entendidos que podem surgir entre duas pessoas que não sabem falar ou ouvir com qualidade.

Comunicação escrita

Se você adora se expressar por textos escritos à mão, no e-mail, em chats ou mensagens telefônicas, então entenderá o que eu vou dizer. Parece que a tranquilidade de escrever o que pensa sem ser interrompido, bloqueado ou constrangido é bem maior que a perturbação que sente ao falar ao vivo ou por telefone.

Existe uma quantidade enorme de pessoas, no entanto, que detestam qualquer tipo de comunicação amorosa por texto. Sentem como se fosse uma ofensa e até sinal de imaturidade. Em alguns casos, o que acontece é uma real inabilidade de olhar nos olhos e agir correndo os riscos da interação pessoal.

Os textos escritos são abundantes em detalhamentos, mas podem ser armadilhas que comunicam enganosamente o seu conteúdo. A falta de gesticulação e entonação no texto escrito pode dar margem a qualquer tipo de projeção psicológica de quem lê. Alguém que está aborrecido pode interpretar um pedido como uma afronta ou uma pergunta como uma invasão.

Como o papel é impessoal, o texto pode soar direto ou grosseiro, frio ou indiferente e, na prática, isso acaba muitas vezes se confirmando. Algumas pessoas têm real dificuldade em se expressar verbalmente e manifestar sentimentos mais difíceis, frágeis ou intensos. O texto acaba protegendo a pessoa de um tipo de confronto com suas barreiras e, por isso, soa acovardada para quem lê.



Existem também aqueles que se escondem atrás do texto escrito para deixar mensagens duplas ou com ideias perturbadoras nas entrelinhas. Ao tentar renegar ou recuar o que foi enviado por texto, muitas pessoas apelam para a ambiguidade dele ou tentam acrescentar postumamente uma pontuação que não estava presente antes.



Lembro de um adolescente que estava completamente apaixonado por uma garota, que parecia indecisa em ficar ou não com ele. Quando ele enviou uma mensagem de celular para ela dizendo "incrível você" e ela respondeu que ele estava entendendo tudo errado, ele replicou se desculpando e corrigindo o texto para "incrível, você?", como se desdenhasse dela.



Quando for escrever algo para seu amor:

- ✓ Se possível, arredonde mais as palavras com termos afáveis
- ✓ Releia o texto como se fosse um estranho, tentando tirar-se do seu lugar
- ✓ Se o assunto for difícil, utilize palavras de apoio e aconchego para demonstrar que se importa
- ✓ Não economize nas palavras, melhor pecar por excesso do que por falta
- ✓ Coloque algum tipo de caracterização (emoticons, aquelas carinhas utilizadas na internet) que denote sua energia emocional
- ✓ Por mais que possa parecer confortável, evite escrever quando se trata de temas delicados, a menos que seja improvável ter uma conversa ao vivo

O conteúdo não dito

Sabe aquele “climão” que fica quando um casal briga? Eles conseguem perceber que estão brigados enquanto todas as pessoas estão alheias ao cenário. Eles não se tocam ou olham naturalmente e sim apressadamente, com frieza, descaso ou de modo fugidio. Se estão em um evento, podem simular, pela proximidade, que estão harmonizados, mas sabem que o subtexto é de distância e raiva.

Imagino a comunicação, principalmente em um relacionamento amoroso, como um iceberg: a porção significativa está muito oculta, às vezes até das partes envolvidas. Decodificar o conteúdo escondido codificado nessa comunicação é muito difícil, principalmente porque nem você nem seu par sabem o que está velado.



O conteúdo não dito costuma ser algo que é reprovável para o casal, ou aquilo que é vergonhoso ou insuportável lidar. Esse tipo de conteúdo existe em todas as fases do relacionamento. No começo, acontece quando ainda não há intimidade e ambos querem ocultar seus passados e seus piores ângulos. No meio do relacionamento, são aqueles desejos indigestos ou pequenos ressentimentos que prejudicariam o casal caso fossem revelados. No fim, são as coisas odiosas que ninguém tem coragem de falar de tão repulsivas para pessoas que se prejudicam, apesar de sentir uma chama perturbadora de amor.

Existe também o conteúdo não dito que permanece em uma camada de confusão da própria pessoa ou do relacionamento. Algum bloqueio emocional que você carregue irá se manifestar durante sua história amorosa, inibindo o livre fluxo de sentimentos, sem que tenha tanto controle sobre isso.



Victoria tinha uma dificuldade de permanecer muito tempo em um relacionamento. Quando a relação começava a se encaminhar na direção de um noivado ou casamento, ela ficava estremeçada e rompia por impulso, sem muito pensar. Com o tempo, ela se deu conta de que sua profunda aversão a qualquer forma de intimidade era porque, durante toda sua vida, presenciou brigas muito violentas entre seus pais. Sem que percebesse, associou qualquer relacionamento à história dolorosa dos pais. Esse tipo de comunicação oculta pode resultar em padrões problemáticos de relacionamento, pois a pessoa não tem controle ou ciência de que é dominada por crenças perturbadoras sobre o amor e a vida em casal.



Faça uma lista dos problemas típicos que tem nos seus relacionamentos:

- ✓ Tente encontrar um tipo de semelhança neles
- ✓ Faça anotações sobre a forma que seus pais ou cuidadores se tratavam e tratavam você
- ✓ Veja se tem medo desse tipo de situação na sua relação atual
- ✓ Descreva o tipo de dificuldade que surge em função desse medo
- ✓ Peça ajuda para a pessoa amada para que o ajude a superar essa questão

Escuta ativa

A pessoa que escuta tem uma responsabilidade dupla: a de ouvir com precisão o que é dito e ainda decodificar o que foi emitido pela pessoa. Parece muito fácil escutar, mas conheço poucas pessoas que realmente o fazem.



Para ouvir alguém, a tarefa mais difícil é deixar sua mente realmente aberta para absorver o que é dito sem se perder nos seus devaneios. Existe uma parte de sua mente que está sempre se preparando para a resposta certa, sem que a pessoa tenha de fato sido escutada. Essa correnteza de interrupções responde pela maior parte de desencontros na comunicação.

- ✓ Estar presente na hora da escuta é fundamental para que a escuta seja positiva, na maior parte das vezes é isso que está sendo contemplado. Em muitos debates de casal, a parte que se sente ignorada e pouco ouvida está reivindicando presença e atenção especial. Ter o coração desarmado para ouvir garante que boa parte da troca na conversa já seja, em si, satisfatória
- ✓ Outro aspecto que impacta a escuta é sua capacidade de reconhecer e legitimar o que a pessoa está falando. Mesmo que não concorde com o que está sendo dito, você concorda com o direito da pessoa pensar e sentir como sente. Ela tem toda a possibilidade de se colocar como quiser, sem ser interrompida ou contrariada. Esse reconhecimento também torna a pessoa mais receptiva e aberta
- ✓ Faça sempre perguntas abertas, que permitam que ela explore ainda mais o que está querendo dizer, ou seja, facilite o caminho para clarear o que está acontecendo. As perguntas são uma maneira de se mostrar curioso, interessado e ainda diminuir algum grau desigual de agressividade na conversa
- ✓ Tente reproduzir, do seu jeito, o que acabou de ouvir e, assim, terá a chance de reajustar o conteúdo da mensagem e saber que ambos estão na mesma sintonia. Muitas vezes, por um

escorregão de incompreensão, um casal pode se desviar completamente do que estava dialogando

- ✓ Ajude a pessoa a retomar o raciocínio, a fim de facilitar o desenvolvimento da conversa. Mesmo que ela se desvie e se perca, aproveite essa chance de engajar seu apoio
- ✓ Evite oferecer apoio de tal modo que sufoque o desejo de desabafar. Na tentativa de estancar a dor ou a raiva, você poderá bloquear o fluxo do luto ou do problema em questão. Conselhos prontos raramente funcionam nessa escuta ativa, muitas vezes é melhor oferecer sua presença do que uma tentativa de manobrar a dor da pessoa com soluções simplistas

Escutar ativamente é uma maneira amorosa de fortalecer a capacidade do outro em se expressar sem interrupções ou contra-ataques. O casal que treina essa escuta poderá se beneficiar com maior intensidade da companhia um do outro. A sensação de nutrição emocional depois de uma conversa onde houve consideração e presença pode ser sentida no comportamento mais tranquilo, afetuoso e vívido, ainda que desgastado.

Verdade e Mentira, Honestidade, Sinceridade

Quando se trata de sinceridade, parece que o pensamento é unânime de que você nunca deve mentir em um relacionamento. No entanto, a ideia de mentira não é tão precisa quanto se possa pensar, pois a simples ausência de verdade não explica que a mentira pode ser de diferentes tipos e com motivações distintas.

A mentira por acréscimo é aquela em que a pessoa precisa potencializar características que não foram tão interessantes quanto se gostaria. É o tipo mais comum que as pessoas contam, pois gostam de lustrar a importância dos fatos. Esse tipo de mentira busca melhorar a imagem de quem mentiu para obter algum tipo de retorno positivo.

A mentira por omissão é aquela que tenta tirar um pouco a importância dos fatos, por eles parecerem vergonhosos, ruins ou inconfessáveis. Normalmente ocorre em situações em que a imagem que quer ser preservada é incompatível com os fatos reais.

Talvez a *mentira por manipulação* seja a que mais incomoda as pessoas, porque a verdade é distorcida para induzir a outra a um tipo de comportamento que foi premeditado e que oculta uma face desagradável de quem conta.

No que se refere a contar todas as verdades em um relacionamento amoroso, existem duas correntes de pensamento. A primeira defende que nem toda a verdade é positiva para o relacionamento, que certos detalhes não

precisam ser comentados pois, muitas vezes, as pessoas pensam e sentem coisas que são passageiras e descartáveis e poderiam prejudicar desnecessariamente a harmonia do casal. Ninguém precisa confessar cada pensamento azedo ou infeliz sobre a outra pessoa, afinal, certos cuidados podem ser tomados para preservar a boa imagem que nutrem um do outro.

Alguns casais que têm um comportamento muito tóxico, agressivo e crítico parecem perder um pouco a noção dessa suposta transparência e utilizam da desculpa de autenticidade para cultivar um cotidiano caótico e emocionalmente violento.

A segunda forma de ver diz que a verdade, mesmo as mais dolorosas, são bem-vindas. Para quem entende a verdade como um bem supremo que alimenta a cumplicidade, essa postura pode ser apaziguadora de ansiedades. Para aqueles que conseguem administrar com maturidade, sem mágoa ou revide, todo ato de revelação pode ser bem-vindo. Mas a quantidade de pessoas que processam e digerem bem uma informação difícil é bem pequena.

Não há regra fechada e inquestionável nesse aspecto, afinal, é possível haver um meio termo entre falar a verdade de forma amorosa para evitar o excesso de mentira e simulação no relacionamento que, a longo prazo, pode causar mais problema do que solução.

Comunicação para assuntos difíceis

Uma comunicação realmente efetiva precisa ser afetiva, ou seja, partir de uma necessidade muito profunda de conexão com a pessoa amada. Em uma conversa difícil

sobre uma perda, um ressentimento ou uma frustração, é necessário um zelo especial e não é qualquer coisa que pode ser dita sem que o contexto seja piorado.

A maior parte dos diálogos problemáticos são carregados de acusações que exigem compreensão incondicional, sem ao menos oferecer um clima amistoso. Quando alguém é atacado ou qualificado em um tipo de adjetivo, imediatamente sentirá o confronto como algo ruim e se defenderá.

A comunicação afetiva terá como objetivo facilitar que a mensagem difícil seja transmitida em um tom ameno, conciliatório e amoroso.



Esse caminho foi muito inspirado no trabalho do psicólogo Marshall Rosenberg, que criou a comunicação não violenta, que tem como objetivo permitir que pessoas, grupos ou nações possam dialogar. Alguns conceitos da comunicação não violenta são:

- ✓ Fale em primeira pessoa. Ao trazer para você a responsabilidade da ação, impedirá qualquer tipo de réplica defensiva
- ✓ Expresse o que você sente. Seja bem claro sobre o que está acontecendo no seu mundo interno. Expressões pouco precisas tendem a dificultar o sentimento de empatia. Aqui, é importante ressaltar o ponto de vulnerabilidade, sem o qual será mais complicado abrir para algum tipo de ajuda
- ✓ Coloque um fato que despertou esse sentimento. O fato foi um acontecimento que precisa ser descrito com o máximo de neutralidade, para que se crie a confiança de que não há distorções sobre o evento específico. A precisão é bem importante para evitar generalizações ou tendências como "sempre fez

isso” ou “nunca me ajudou” quando, na realidade, foi uma ocasião específica que despertou a gota-d’água

- ✓ Identifique a necessidade que não foi atendida. Essa é uma etapa muito difícil, pois na maior parte das vezes a necessidade pode ser muito difusa ou irreal. Desejar ser aceito incondicionalmente por todos é uma fantasia que nunca será cumprida, portanto, reivindicar algo inviável é improdutivo
- ✓ Faça um pedido claro e específico. Após expressar sua dor e sua necessidade, é importante definir que tipo de ação concreta espera para que sua necessidade seja atendida. Quanto mais específico e objetivo for o pedido, menor será a chance de dupla interpretação, algo como “eu sinto isso em relação ao fato, pois necessito daquilo, então seria bem importante que agisse assim daqui em diante”. Exemplo: Eu me sinto muito triste quando fala mais alto, gesticula de forma enérgica e acelera o carro. Preciso me sentir confortável enquanto estou no carro, então peço que dirija sem esbravejar.

Função Inclusiva

A história de Romeu e Julieta é um exemplo muito claro do que um relacionamento pode proporcionar para duas pessoas que resolvem seguir por um tempo juntas. Eles lutavam contra as pressões de suas famílias, que tentavam impedir o casamento desastroso devido às divergências pessoais.

Quando um casal se aninha, parece que termina a ideia de que são duas pessoas que caminham sozinhas sem um rumo claro. O relacionamento confere uma identidade nova para o casal, agora a **Pessoa 1** está associada à **Pessoa 2** e se transformam em outra unidade.

Viver em sociedade sempre foi um trabalho árduo e uma boa forma de diminuir a aspereza da vida foi se aglutinar em um núcleo, para que uns se protegessem com outros.

Um casal, de modo geral, se sente mais encorajado a fazer muitas coisas que não fariam separadamente, exatamente porque um time foi formado. Duas pessoas que se aliam passam a sentir um tipo diferente de sinergia do que de alguém que está solteiro.

Esse novo time poderá se fortalecer para compartilhar com as demais pessoas suas alegrias ou criar um afastamento exclusivista. De qualquer maneira, a experiência que vivenciam é de que se encaixaram em um contexto que as protege de qualquer investida de outras pessoas.

Pertencimento da comunidade

Um dos desejos mais fundamentais dos seres humanos é saber que estão conectados em algo que seja maior do que eles mesmos. Um cientista busca a lógica racional como ferramenta de transcender a si mesmo, assim como um religioso busca Deus. É muito difícil viver como um forasteiro do mundo, sem identidade ou nacionalidade.

Essa busca por se sentir parte de um lugar, de uma cultura ou de um povoado é norteadora da formação de identidade. Alguém se sente feliz sempre em relação a outra pessoa ou grupo, pois utiliza uma média aproximada das pessoas com quem vive em comunidade.

O senso de pertencimento parece deixar a pessoa mais enquadrada e localizada no mundo. Como consequência de sentir que faz parte de um time, a pessoa imagina que existe um muro de arrimo atrás de si. No momento que se une ao seu parceiro, sabe que tem um apoio encorajador ao longo da vida.



Ainda que não exista nenhuma garantia, esse senso de pertencimento regula as relações e o efeito colateral disso é que qualquer crise pode colocar em xeque esse pertencimento. Muitas pessoas se submetem a um relacionamento de qualidade duvidosa por receio de ficarem desacreditadas de sua comunidade. Começam a nutrir um sentimento de vergonha se desfizerem sua união. Também ficam aflitas por retornar ao lugar de desolamento social.

Ajustamento

Um dos motivos pouco declarados para entrar em um relacionamento parece ser o de se sentir menos

desconectado do mundo. Não é raro ouvir as pessoas alegando que se sentem inadequadas, sem que consigam explicar um motivo racional.

Quando o encontro amoroso acontece, parece que aquela pessoa que se sentia estranha ou inferior frente às outras ganhou o seu lugar. A pessoa amada reforça um senso de importância e bem querência, pois tem alguém que o reforce e reconheça como significativo. Talvez uma das maiores carências que uma pessoa sofra é não se sentir parte de algo significativo.

A ideia de culpa, vergonha e inadequação é sempre o resultado de uma ameaça imaginária de ser expulso ou repreendido pela outra pessoa. Muitos casais operam nesse parâmetro, que associa ser bom com mérito e pertencimento ou mau com punição e exclusão. Nesse modelo de inclusão e exclusão, o resultado final é sempre uma avalanche de insegurança e falta de confiança. Na tentativa de ser recompensado por agir bem, você irá lentamente se comportando de modo artificial, sem aceitar suas limitações pessoais com serenidade. Afinal, quem estaria tranquilo sob ameaça de ser expulso de sua *casa psicológica* o tempo todo?



Outra maneira que alguns casais se perdem é tentando enquadrar a outra pessoa em um certo mundo de possibilidades restritas, para atingir a perfeição. A ideia de que é possível um tipo de interação sem nenhum tipo de mancha é uma das idealizações mais problemáticas em um relacionamento, pois reforça um ciclo de crítica, insatisfação, culpa e novo comportamento considerado ruim.

O lado positivo de sentir esse pertencimento é o fortalecimento de projetos pessoais e a criação de projetos comuns. O atingimento de metas parece ser menos difícil

quando o casal se ajuda mutuamente e essa unidade ganha força para viabilizar projetos que, sozinhos, seriam inatingíveis.

O senso de pertencimento é um dos principais motivos pelos quais um casal resiste em se separar, pois é muito doloroso colocar todo o investimento emocional, financeiro e logístico de anos em uma lata de lixo.



Eles eram muito diferentes na maneira pensar, agir e sentir e estavam juntos desde muito novos. O grande sonho era ter um apartamento juntos, em uma determinada região de São Paulo, e lutaram por anos a fio, até que estavam prestes a obter as chaves. O problema é que ambos já sabiam que a relação tinha se deteriorado e, mesmo com o sonho prestes a ser realizado, não seria possível dar o passo decisivo. Ela, sempre mais corajosa, decidiu pela separação, mesmo convulsionando emocionalmente por ter que deixar tudo o que construíram por doze anos juntos. Tiveram que ir juntos pegar as chaves e, desagradavelmente, agir como se fossem um casal. Ela estava arrasada e ele fingia que estava tudo bem, mesmo não estando, como sempre fazia.

É muito difícil tirar tijolo por tijolo dessa construção e trabalho de equipe, pois existe muita expectativa, trabalho, noites mal dormidas e um engajamento emocional e financeiro que não é tão simples de se desvincular.

Companheirismo

Se você pensa no seu companheiro como alguém para esquentar os pés em um dia de frio ou alguém que a refresque em um dia de calor, entende a diferença de seguir pela vida com ou sem uma companhia. Existem

pessoas que transitam muito bem pela fase de solidão e são realmente realizadas, mas a maioria gosta de ter com quem dividir sua solidão existencial.

Você terá que tomar as grandes decisões da vida sozinho, com ou sem um relacionamento, e em cada rumo visualizará muitas possibilidades e a pressão psicológica por acertar e fazer a melhor escolha é sempre impactante. Ao ter uma pessoa do seu lado, essa aparente paralisia parece tomar contornos menos dramáticos, mesmo que as consequências sejam sempre responsabilidade sua.

Até mesmo as decisões malfeitas conseguem encontrar um espaço de aceitação e acolhimento em um relacionamento de qualidade.



Marília queria ter muito um segundo filho e teve no seu marido um parceiro muito compreensivo para realizar esse sonho, apesar das dificuldades de saúde dela. Eles tentaram e a gravidez parecia tranquila, até que receberam a notícia de que seria necessário realizar um aborto para preservar a vida da mãe. Ambos lamentaram muito mas, diante do inevitável, consentiram e tiveram que enfrentar a dor da perda e a recuperação gradual.

Encarar certos tipos de sofrimentos pode parecer muito difícil sem o apoio de alguém que faça o peso da vida parecer mais doce e menos perturbador. O tempo de recuperação parece ser menor quando o apoio surge do seu par romântico. Ele estará completamente inserido no contexto e poderá ajudar a regular o sentimento de estresse decorrente de um problema.



Um casal que se sente fortalecido por estar junto pode ter o efeito colateral dessa sensação de unidade. Se um problema insuportável vier abater uma das pessoas, ela pode facilmente alegar que não teve o companheirismo do outro lado ou ainda alegar que o motivo de sua infelicidade foi a presença da outra pessoa. Como assumiu que o relacionamento amoroso seria a fonte de toda sua segurança, imaginou que ele teria que criar uma redoma de proteção contra todos os males do mundo. Infelizmente, a saga da humanidade continua com ou sem um amor para chamar de seu.



Para seus vizinhos e familiares, Noemia e Walter eram um casal muito ajustado. Ele trabalhava na polícia e era o tipo de pessoa muito protetora. Ela imaginava que sua vida estava blindada de todo o perigo. No entanto, uma fatalidade fez com que o caminho do filho caçula se cruzasse com uma gangue, que o atacou em uma casa de campo onde estava com seus amigos. O grau de violência foi altíssimo e isso chocou todos da família e da comunidade que viviam. Depois desse evento terrível, o casal nunca se reajustou, vindo a se separar alguns meses depois. Noemia achava insuportável conviver com um homem que não havia conseguido proteger seu filho do mal, especialmente depois que desconfiou que o ataque ao menino podia não ser casual, mas uma retaliação ao seu marido.

Limites Entre Eu e o Outro

Quando uma pessoa sente que entrou para o time dos que namoram ou são casados, parece surgir uma aura especial, que a fortalece em suas convicções pessoais. Algumas até se sentem mais importantes, como se tivessem encontrado uma mina de ouro. Por conta desse tipo de sentimento, começam a diluir gradualmente o seu senso de individualidade e deixar cada vez mais evidente que não se tornaram pessoas mais seguras, mas pessoas que somente aparentam ser seguras, se fechando em um relacionamento.

É curioso notar como algumas ficam tão mescladas com seus parceiros que não conseguem fazer nada sem a presença, interação ou consentimento da pessoa amada. A identidade individual parece se fundir com a outra, como se todo o resto fosse menos significativo. Quem sofre são os amigos que veem quem desaparece ser engolido pelo relacionamento amoroso.

Onde começa e termina a pessoa e o casal? Não existe uma resposta fácil e esse é o principal dilema que todos enfrentam, à medida que vão aprofundando os laços amorosos. Porém, há sinais que todos podem notar de que uma pessoa está esquecendo de si para só pensar em seu par:

- ✓ O primeiro sinal de que uma pessoa está desaparecendo é ela nunca ter firmado bases realmente sólidas em sua vida pré-relacionamento. É como se ela estivesse vagando à espera de uma referência absoluta, que a tranquilize sobre que caminho seguir ou de que jeito deve ser.

- ✓ Em um segundo momento, parece que a pessoa fica hipnotizada na presença da outra pessoa. É diferente da paixão comum, pois parece mais um assombro que acelera os passos que seriam graduais como conhecer, se declarar, fazer o entrosamento de rotina e avançar.
- ✓ O terceiro sinal é uma forma grudenta na maneira de conviver, ou seja, uma diluição da vontade própria, que fica possuída pela vontade do outro, travestida de vontade própria. Com o tempo, essa habilidade de aderir ao que a outra pessoa quer fica tão desenvolvida que nem se nota de quem é realmente a opinião.
- ✓ O quarto sinal é notar o tipo de crise que o relacionamento simbiótico atravessa, pois qualquer menção de diferença, distância ou desconexão gera um sofrimento terrível. O desejo de que tudo tenha que passar pela anuência do parceiro vai dando indícios de que algo não vai bem, exatamente porque nada pode ir mal em nenhum momento.
- ✓ O quinto traço é a maneira com que inevitavelmente terminam, pois em algum momento a aparente vantagem de permanecer ao lado de uma pessoa tão dedicada e cúmplice começa a se tornar asfixiante e problemática. O rastro de desorientação, depois que esse tipo de relacionamento deixa de existir, é muito acentuado e a pessoa pode demorar um tempo desproporcional para se recuperar, isso quando não embarca em uma outra paixão atordoante logo na sequência.

O que demonstra a preservação da integridade individual em um relacionamento é exatamente a capacidade de alinhar, dialogar e realinhar as intenções, os gostos e o

estilo de vida, de tal maneira que o outro caiba na diferença sem que se perca ou desapareça. É a tentativa constante de preservar amizades, rotinas e locais personalizados onde o parceiro não precise fazer parte.

O espaço para a *discordância pacífica* é fundamental para preservar esse limite entre o que diz respeito a você e sua parceira. Sem isso, a possibilidade de haver uma diluição gradual do senso de identidade em troca do senso de pertencimento aumenta.

Capítulo 4

Coloque a Mão na Massa e Entenda a Logística Amorosa

Neste Capítulo

- ▶ Aprendendo a fazer boas perguntas para descobrir o grau de compatibilidade do candidato ao relacionamento
- ▶ Desenvolvendo a arte de fazer boas escolhas práticas no seu relacionamento amoroso
- ▶ Entendendo a importância de saber se localizar no tempo e no espaço durante uma história romântica
- ▶ Descobrendo o impacto que seu estilo de vida, personalidade e grau de evolução pessoal têm no amor

Sabe aquele papo furado que os casais fazem jogos na fase de paquera, de conquista e nos primeiros meses de relacionamento? Isso revela detalhes muito importantes sobre tudo o que compõe um relacionamento e, por causa do frio na barriga, nem se dão conta que grande parte do destino daquele romance será escrito em cima desses “detalhes”. “Ele é um cara que gosta de dirigir ou eu vou ter que assumir o volante?”, “Ela sabe se socializar em

ambientes diferentes ou com minha família quando eu não estiver perto?”, “Ele é do tipo que gasta tudo antes do final do mês?”, “Ela é do tipo que ficaria com frescuras caso uma viagem não saísse exatamente como o planejado?”. Se você pensar nesses itens quando estiver apaixonado, provavelmente achará que são bobagens, pensando que o amor dará conta de superar as diferenças. Mas é exatamente o contrário, são as diferenças cotidianas que enfraquecerão o quanto você o admira.

Você quer passear, mas ele está pela décima vez no ano com uma inflamação de garganta e não vai no médico. Ou quer ir na sua igreja e ela acha uma tremenda bobagem que alguém se dedique tanto a uma religião, como se fosse um fanático.

Parecem bobagens agora? Para alguns pode parecer, mas para outros determina a qualidade da experiência de convívio, já que o amor se baseia em grande medida em admiração mútua. A maneira que a pessoa segura o garfo ao comer pode tirar o brilho de uma comemoração especial. Os que se adaptam com facilidade podem passar por cima disso, outros acharão intolerável.



No filme *Separados pelo Casamento* (*The Break-up*, no original) , o casal Gary e Brooke retrata a realidade muito comum de casais que têm vidas e jeitos de ser completamente incompatíveis. Eles amam certos aspectos da personalidade do parceiro mas, pelos mesmos motivos, percebem as virtudes como grandes defeitos.



Deixarei uma série de perguntas para você responder sobre itens diferentes em áreas diversificadas da vida prática. Se ao final você afirmar “mas se for escolher muito, não fico com ninguém”, provavelmente não entendeu a natureza das perguntas. Não é um interrogatório para necessariamente excluir um parceiro (ainda que possa ser usado com este fim), mas para conhecer mais detalhes sobre aspectos da vida que poderiam passar despercebidos.

Espaço

Seria bem ingênuo imaginar que a distância espacial é irrelevante em um relacionamento amoroso. Quando se vive em uma cidade de grande e médio porte, todo o tempo afeta a boa ou má qualidade de vida que uma pessoa tem. Implica tempo de locomoção para encontros, viagens e todo o custo envolvido nessa engenharia.

Existem pessoas que administram bem a distância e a espera, outras criam mal-estar, brigam e se indispõem. Para quem coloca ênfase no nível de intimidade ou frequência sexual, esse ingrediente precisa ser olhado com mais cuidado, afinal, nem todos têm ritmos semelhantes (veja o Capítulo 11).

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à proximidade espacial que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Mora perto ou longe, no mesmo bairro, cidade ou país em relação à pessoa amada?
- ✓ Lida bem ou mal com a distância?
- ✓ Qual a dificuldade de locomoção para encontrar a pessoa amada?

Meios de locomoção

Eu já vi casais criarem problema com o meio de transporte. Desde o tipo de meio (carro, moto, transporte público, bicicleta) até a marca e o jeito de se conduzir no trânsito.



Tomaz e Lidia estavam sempre às turras por causa da moto dele. Desde pequeno acostumado a andar em lambretas e qualquer coisa que acelerasse, Tomaz adorava dar suas cilindradas pela cidade. As recomendações de Lidia eram inúteis, mesmo com os pequenos acidentes que ele sofreu ao longo do relacionamento, inclusive com ela na moto (que se recusou a tê-lo como companhia depois). Existiam questões mais profundas e gritantes entre eles, mas o ponto de apoio dos desentendimentos estava sobre duas rodas.

Algumas pessoas são exigentes com os modelos de automóvel e se vangloriam de certos tipos de carro ou marcas. Outros ainda são ativistas urbanos que priorizam meios menos poluentes e fazem questão de manter a locomoção via transporte público ou bicicletas. Para quem é menos ligados nessas questões sociais, é mais difícil entender quem se dedica à sua militância.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao meio de locomoção que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Possui carro, moto, bicicleta ou vai de transporte público até a casa da pessoa amada?
- ✓ A marca do automóvel/moto tem importância?
- ✓ Tem condições para arcar com o deslocamento (metrô, ônibus, avião)?
- ✓ Aprova o meio de transporte (tipo de moto ou carro)?

Localização espacial

Não é todo mundo que se orienta bem no espaço e eu poderia deixar de fora esse aspecto no relacionamento, mas ele também precisa ser considerado entre todos os ingredientes do bolo, ainda que não esteja nas escalas de prioridade.

Brigas decorrentes de casais que se desentendem no trânsito por problemas com localização espacial são frequentes. Uma viagem de carro ou uma simples caminhada no parque podem ser os elementos explosivos que darão margem para o transbordar do copo na relação. A maior parte das pessoas desorientadas espacialmente desconhecem essa limitação ou negam sua existência. Essa recusa em aceitar essa característica pode ser ainda mais fatal, se somada com certo orgulho pessoal.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à localização espacial que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Sabe se localizar bem geograficamente?
- ✓ Quando dirige, se perde com facilidade?
- ✓ Sabe dar informações de localizações?
- ✓ Sente aflição quando precisa se deslocar por grandes distâncias?

Cronologia

Idade do casal

Existem pessoas que estão presas em suas idades cronológicas e procuram selecionar seus parceiros dentro da faixa etária que vivem. Já outras pessoas conseguem transitar com mais facilidade entre diferentes fases da vida (veja mais no Capítulo 12).

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à idade cronológica que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ As idades sua e de seu parceiro são próximas?
- ✓ Ela é mais velha? Ele é mais velho?
- ✓ Há muita diferença de idade?
- ✓ Como a diferença de idade afeta você?
- ✓ Como essa diferença é percebida pelas pessoas que estão à sua volta e como isso influencia?

Tempo de relacionamento

O tempo de relacionamento do casal influencia muito na cadência da relação. Os casais novatos costumam ter uma dinâmica mais apressada e ansiosa, afinal, precisam reafirmar com mais frequência o seu espaço pessoal. Já os casais com mais tempo de relação (e maturidade) tendem a ser mais entrosados e, por isso, se relacionam com maior conforto que os outros.

O tempo pode imprimir maturidade e sabedoria ou cansaço e desleixo pessoal, pois a proximidade da morte e o envelhecimento causam efeitos diversos, dependendo de cada pessoa.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao tempo do relacionamento que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Está no relacionamento há dois meses, um ano, sete anos ou 30 anos?
- ✓ Como lida com o passar do tempo? E seu parceiro?
- ✓ Como lida com o envelhecimento?
- ✓ O que o preocupa em relação ao tempo do relacionamento?
- ✓ Que expectativas ou medos tem em relação ao envelhecimento? E como acha que isso afetaria sua relação amorosa?

Histórico de relacionamentos

Em cada relacionamento amoroso, você constrói uma marca pessoal com características muito particulares. Existem pessoas que passam pelas relações deixando boas histórias e saindo bem resolvidas e disponíveis emocionalmente.

Como não é uma ciência exata, é muito difícil prever o grau de resolução interna que uma pessoa levou de uma história passada. Você pode perceber só indiretamente pelo grau de fixação em eventos ocorridos e o quanto já foram superados.

Existem também agregados de outros relacionamentos, como filhos, que devem ser levados em consideração. Isso

muda todo o ritmo de um relacionamento, principalmente se tratando de definição de pensão e tipo de guarda. De uma forma ou de outra, terá que saber administrar possíveis convivências com ex-marido/ex-esposa e os avós do outro lado da história.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação aos relacionamentos passados que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Tem relações passadas resolvidas ou não?
- ✓ Ainda carrega pendências e mágoas?
- ✓ Se olhasse para seu passado amoroso, faria com satisfação ou vergonha? Por que motivo?
- ✓ Faz muitas comparações (positivas ou negativas) do relacionamento atual com os anteriores?

Como se organiza na agenda

Existem pessoas que superestimam sua capacidade de mobilidade no tempo e espaço e acreditam que podem transgredir leis da física e estar em dois lugares simultaneamente (ver mais no Capítulo 11 sobre organização pessoal). Com isso, perdem compromissos, se atrasam e causam problemas funcionais. Em contrapartida, existem pessoas super regradas e pontuais que estabelecem metas e prazos e sempre os cumprem.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à organização do tempo que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ É pontual ou atrasado nos compromissos?
- ✓ Tem uma agenda cadenciada ou imprevisível?

- ✓ Lida com compromissos de um jeito caótico?
- ✓ Deixa tudo para última hora?
- ✓ É exigente com relação à pontualidade da pessoa amada?
- ✓ Prefere deixar tudo programado?

Férias

Nem todos valorizam as férias e as usufruem igualmente. Existem pessoas que lidam bem com uma rotina sem grandes pausas, outras acham isso fundamental. Na hora de programar uma atividade, a pessoa precisa pensar no tipo de atividade, local e companhia e também se prefere roteiros livres, programados ou assessorados.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à vivência das férias que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você se programa para tirar férias?
- ✓ Que tipo de atividade prefere fazer nas férias?
- ✓ Gosta de passeios turísticos?
- ✓ Tem bom gosto para escolher destino de viagens?
- ✓ Tem habilidade para criar rotas personalizadas ou prefere seguir os pacotes turísticos?
- ✓ Consegue relaxar nas férias ou fica tensa?

Comunicação

Hoje existe uma infinidade de meios de comunicação e a preferência pelo tipo de canal pode aproximar ou distanciar pessoas. Para algumas, a ideia de se comunicar essencialmente por texto pode parecer adorável e, para outras, asfixiante. Outros preferem todo tipo de contato olho no olho e se ofendem com mensagem por chats ou celular.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao meio de comunicação que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Existe alguma importância no tipo de operadora de celular?
- ✓ Prefere telefone fixo ou celular (pré-pago ou pós-pago)?
- ✓ Têm operadoras compatíveis e se importa com isso?
- ✓ Gosta de falar ao telefone?
- ✓ Prefere e-mails ou bilhetes escritos?
- ✓ Conversa por chats ou mensagens de texto?
- ✓ Se opõe à tecnologia para se comunicar?

Capacidade de expressar pensamentos e emoções

Para alguns, é muito natural e, para outros, é uma tortura falar sobre aquilo que se passa em seu mundo interno. É uma linguagem específica e, como qualquer outra, precisa

ser exercitada. Para retratar uma paisagem, é preciso saber o que se procura, seus detalhes e para quem será descrito e o mesmo acontece com a habilidade de introversão.

Tem pessoas que se acham práticas e acreditam que dizer que o que acontece com elas é uma exposição desnecessária, que cria uma vulnerabilidade ruim. Para outras, a desconfiança é a tônica e ainda há os que nem sequer sabem ouvir os sons internos e, portanto, não têm nenhum tato ao falar.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à capacidade de se expressar que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Tem maior ou menor abertura ou habilidade para expressar o que se passa no mundo interior?
- ✓ Tem clareza naquilo que fala?
- ✓ Sabe o que quer pra si?
- ✓ Consegue ter um vocabulário para suas vivências emocionais ou tem dificuldade?
- ✓ Consegue encadear bem seus pensamentos na hora de falar?
- ✓ Realmente atinge seu ouvinte na hora de falar?
- ✓ Tem controle emocional para expressar sentimentos sem afetação?

Idioma

Existem pessoas cosmopolitas por gosto e que apreciam mergulhar em outras culturas e em sua língua particular. Também possuem facilidade linguística e absorvem com



mais facilidade a estrutura de uma outra língua. Elas se admiram quando encontram alguém com boa capacidade de comunicação e grande memória.

Lembro de uma moça que escolhia seus parceiros pela sua capacidade de se interessar por culturas diferentes e apreciar o aprendizado de outras línguas. Não que exigisse um poliglota, mas dizia que sua libido aumentava quando se tratava de homens inteligentes e interessados na língua inglesa, por exemplo.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao idioma que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Sabe se comunicar em outro idioma?
- ✓ É travado ao falar em outra língua?
- ✓ Admira quem fala outra língua?
- ✓ Sua vida pessoal ou profissional depende de saber outras línguas?
- ✓ O maior ou menor conhecimento de outra língua influencia seu relacionamento amoroso?

Silêncio

O silêncio também é uma forma de comunicação sutil. Existem pessoas ruidosas que fazem tudo distraidamente e, por consequência, esbarram nas pessoas, derrubam objetos e não têm muita consciência de seu tom de voz. Há os que associam falar alto com alegria, entusiasmo e simpatia e associam o silêncio de uma pessoa com tristeza, apatia e fragilidade. Não existe uma regra para isso, cada um terá sua predileção.

Existem outras que são sensíveis aos sons e se perturbam com falas estridentes, sons altos e convívio. Muitas brigas podem ser disparadas não pelo conteúdo, mas pela sonoridade da fala.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao silêncio que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você aprecia o silêncio?
- ✓ É barulhento?
- ✓ Ronca ao dormir?
- ✓ Fala alto?
- ✓ Se incomoda com barulho?
- ✓ Se incomoda com o silêncio?

Sociabilidade

Estrutura familiar

Algumas pessoas são mais independentes de seus familiares, já outras preferem sempre viver cercadas da família e aproveitam toda e qualquer ocasião para reuniões. Quanto mais numerosas e frequentes, melhor (veja mais no Capítulo 11).

Já outros têm verdadeira repulsa de encontros familiares e acreditam que tudo se restringe à falsidade, assuntos banais e tradições ultrapassadas. Sentem uma certa opressão social e acabam se distanciando de familiares, para evitar confronto de ideias diferentes ou troca de conversas íntimas.

Especialmente para quem gosta de estar sempre em família, pode parecer uma agressão a tentativa de sacrificar o seu convívio em função de uma restrição do parceiro amoroso.



Selena preferia visitar seus familiares todo fim de semana e acreditava fortemente no poder da união familiar, mesmo que para isso precisasse dirigir por horas para os encontros semanais. Seu noivo achava aquilo insuportável, visto que tinha uma família menor e mais controladora. A ideia de permanecer prestando contas e gastando tempo com histórias fúteis era insuportável. Se estivessem na casa de praia com familiares, ele preferia permanecer olhando para o mar, isolado de todos, do que ficar em contato com sua noiva e os familiares dela. Seus conflitos eram constantes por causa desse tipo de incompatibilidade e eram comuns os acordos e promessas para se chegar a um meio termo.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à estrutura familiar que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você recebe apoio pessoal de seus pais, irmãos e agregados?
- ✓ Como essa dependência afeta seu relacionamento amoroso?
- ✓ Tem família estável e afetuosa ou instável e tumultuada?
- ✓ Você costuma receber apoio dos familiares?
- ✓ Seus familiares são invasivos para oferecer conselhos, palpites ou críticas sobre seu relacionamento amoroso?

Lidar com regras sociais

Nem todos os hábitos bons e ruins ficam evidentes de imediato e alguns só se revelam depois que a paixão já se instalou. Nessa hora, tudo vem à tona e se descobre que a

pessoa amada tem a tendência a ultrapassar o sinal de trânsito e desrespeitar as regras, ou deixar a tampa do vaso aberta — ela até desrespeita os mais velhos!

Esse tipo de transgressão, aparentemente inofensiva, cria um tipo de relação tóxica com o tempo, principalmente se o grau de comportamentos antissociais se agravarem até o ponto de cometer atos criminosos.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação a lidar com regras sociais que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ A pessoa amada já teve envolvimento com a polícia ou a justiça?
- ✓ Acha correto ou bobagem seguir as normas de um local?
- ✓ No trânsito, é prudente ou infringe as leis?
- ✓ Gosta de burlar os sistemas estabelecidos ou cometer atos ilícitos?
E seu parceiro?

Vida com amigos

Para algumas pessoas, o convívio com os amigos pode ser visto como altamente positivo, para outras, invasivo. A capacidade de dividir bem o tempo com várias pessoas exige uma certa diplomacia, que nem todos têm. Além disso, a regularidade, a frequência e a intensidade dos encontros pode implicar em desentendimentos no cotidiano do casal.

Para aqueles que conseguem compartilhar espaços e adotam facilmente grupos de amigos não há problema, mas para quem tem uma necessidade mais exclusivista,

pode parecer abusiva a quantidade de momentos descontraídos com os amigos.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à vida com amigos que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Tem muitos amigos ou poucos?
- ✓ Participa de reuniões frequentes com os amigos? Se incomoda que seu parceiro faça o mesmo?
- ✓ Prima pelo contato frequente com os amigos em casal ou separadamente?
- ✓ O quanto seus amigos interferem na vida de casal, positiva ou negativamente?
- ✓ Você e seu parceiro estimulam ou inibem participação dos amigos?

Vizinhança

Nem todos têm necessidade de socializar com seus vizinhos, ainda mais nos centros urbanos, onde esse tipo de prática é bem restrita. Para alguns casais, pode ser muito perturbador a convivência com a vizinhança, a ponto de gerar brigas ou convívio excessivo. Cada casal vai descobrindo, com a convivência, a medida que satisfaz suas necessidades.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao convívio com a vizinhança que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você busca contato com os vizinhos?
- ✓ É implicante com os vizinhos?

- ✓ O quanto a opinião dos seus vizinhos afeta o seu relacionamento?

Relação com os sogros

A relação com os sogros costuma passar despercebida em uma avaliação inicial, mas é possível notar alguns prenúncios de problemas na relação do parceiro com seus pais. Normalmente, as relações problemáticas surgem de uma inabilidade do filho colocar limites diante de seus pais e se tornar permissivo a ponto de que as determinações de rotina não surgem do casal, mas dos pais/sogros.

Principalmente em uma relação que está começando e que busca criar sua identidade, a relação com os sogros pode ser invasiva, mesmo com os sogros que tentam ajudar ou poupar o novo casal de problemas. Esse tipo de relação superprotetora se mostra asfixiante com o tempo, principalmente quando decisões mais delicadas estão sendo tomadas.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação aos sogros que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Seus sogros interferem no seu relacionamento amoroso?
- ✓ Você concorda como seus pais, enquanto sogros, interferem na vida de casal ou do seu parceiro?
- ✓ Seus sogros apoiam de que forma o seu relacionamento?
- ✓ Seu parceiro é negligente ou se posiciona se surgem eventuais problemas dos pais dele com você?

Filhos

Quando um casal se une, muitas coisas parecem óbvias e implícitas e só serão conversadas mais adiante. Depois de um tempo, surgem assuntos sérios, como ter filhos, e revelações, agradáveis ou não, transbordam. A partir daí, tudo parece mais complicado de negociar do que no início (ver mais no Capítulo 7).

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação a filhos que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você tem filhos de outros relacionamentos? E seu parceiro?
- ✓ Querem filhos? Seu parceiro está na mesma sintonia?
- ✓ Permite que os filhos invadam a vida a dois?
- ✓ Mantém espaço reservado do casal em relação aos filhos?
- ✓ O tipo de educação que oferecem é compatível para ambos?
- ✓ Conversa sobre os valores que pensa em passar para os filhos com seu parceiro?

Caridade

Alguns casais apreciam particularmente a prática do trabalho voluntário. Para aqueles que o fazem juntos, parece menos problemático esse tipo de prática mas, quando as motivações são diferentes, nem sempre surgem conversas harmoniosas. Para quem faz trabalho voluntário, costuma ser um assunto sagrado e se a pessoa amada não

se envolve, é possível que algum impasse surja. Buscar aceitação do parceiro para seguir praticando trabalho voluntário pode ser um problema para alguns casais, principalmente quando o parceiro associa sua prática de caridade com ausência do relacionamento ou troca e ciúme.

Certamente existem pessoas que buscam trabalho voluntário como uma fuga de suas vidas ou para evitar problemas no relacionamento amoroso, mas nem sempre é assim. Saber lidar com o tempo aplicado nessa área da vida é papel de um casal que busca se ajudar.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à prática de caridade que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você se dedica a práticas de voluntariado?
- ✓ Faz doações para instituições carentes?
- ✓ Integra alguma comunidade assistencial?
- ✓ Como isso afeta seu relacionamento?
- ✓ Como você harmoniza o tempo e a qualidade do seu trabalho voluntário com seu relacionamento amoroso?
- ✓ Você se torna uma pessoa melhor com a prática de caridade? Ou mais arrogante e intolerante com quem não pratica?

Celebrações

Não é todo mundo que gosta de festança e isso não é um problema e sim uma característica mais intimista de personalidade. Existem também pessoas que não conseguem se imaginar passando qualquer marco, seja um

aniversário ou fim de semana, sem celebrar com as pessoas queridas. Essa celebração ou falta dela pode criar ruídos entre o casal, que não consegue se alinhar e balancear suas preferências.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação a celebrações que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Faz questão de marcar datas comemorativas com eventos de pequeno ou grande porte?
- ✓ Prefere celebrações mais íntimas?
- ✓ Tem algum tipo de aversão a datas comemorativas?
- ✓ Seu parceiro é uma pessoa que celebra muito ou pouco e como isso afeta a relação?

Traços Biológicos

A beleza é um fator pouco comentado no relacionamento. Ainda que seja um conceito relativo e culturalmente padronizado (e mutante), existem aqueles tipos físicos mais admirados por certas pessoas que outras. Se existe uma disparidade muito radical de belezas, é muito comum que as pessoas próximas coloquem em cheque as motivações por trás da escolha. Imediatamente, colocam questões como caráter e autenticidade na mesa e podem criar situações embaraçosas para o casal.

É preciso estar muito em paz com sua própria imagem para que a inveja não se torne um elemento destrutivo na relação. Além disso, se ambos são bonitos e chamam a atenção, a competitividade pode ser um fator de confronto não declarado e mobilizador de brigas.

Há também o ponto da invisibilidade que a beleza causa sobre a personalidade, como se a beleza encobrisse as características pessoais e criasse uma percepção preconceituosamente positiva ou negativa do outro. Muitas vezes a pessoa bonita é vista como fútil, enquanto outras são associadas com alguma característica positiva que estaria ausente.

O oposto também acontece, quando alguém se descuida e passa a viver com uma aparência relaxada, sendo que esse fator foi um ponto alto de atração inicial. Muitas pessoas se fecham para tipos de aparência que consideram feias e simplesmente renegam qualquer tipo de envolvimento. Essa barreira de um relacionamento potencial com uma pessoa considerada feia pode inibir



alguns casais a seguirem juntos, por deixar que o peso do preconceito obscureça uma relação muito positiva.

Teresa já não conseguia mais olhar para o seu marido. Ela não sabia explicar para si mesma o motivo de tanta raiva, sendo que estavam casados há três anos. Depois de algumas conversas difíceis, ela me confessou o quanto a barriga enorme do marido havia criado uma aversão nela, que começou a contaminar até sua percepção da personalidade dele. Já o achava preguiçoso, descuidado e associou o desleixo com a aparência uma prova de sua falta de interesse e amor. Foi muito difícil ajudá-la a compartilhar com o marido essa sua percepção.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à aparência física que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ A pessoa amada é mais bonita?
- ✓ Você é mais bonito que a pessoa amada?
- ✓ São aparências compatíveis?
- ✓ Como lida com essa diferença?

Vigor físico

Existem pessoas que são verdadeiras rochas fisiológicas, se cansam pouco, não dormem ou descansam muito, mal ficam doentes e se sentem sempre dispostas a alguma atividade física. Isso pode parecer irrelevante para um casal sempre disposto, mas quando existe incompatibilidade quanto à essa disponibilidade, os problemas começam a surgir. Imagine sempre estar ao lado de alguém que está cansado?

Existem pessoas que têm o humor alterado quando estão com fome, cansaço ou sono e isso pode criar indisposições, se desconhecidas por parte de quem não é abalado por isso. Os ritmos podem ser negociados se houver disposição, até chegar a um ponto de equilíbrio que ninguém se sinta de fora ou muito exausto durante as atividades de casal.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao vigor físico que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você ou a pessoa amada é mais frágil quanto à saúde?
- ✓ Tem capacidade de fazer muitas atividades diferentes e por longa duração?
- ✓ Tem boa resistência ao sono, fome e necessidades básicas?
- ✓ Como faz para acender sua vitalidade física?
- ✓ Como a alta ou baixa performance física da sua parte ou do parceiro afeta seu relacionamento?

Disponibilidade sexual

O sexo pode ou não ser um problema, dependendo da maneira com que o casal encara suas necessidades. Muitas pessoas atribuem ao sexo um papel que ele não deveria assumir como, por exemplo, medir o nível de amor que um sente pelo outro. Assim como a disposição física, nem todos têm o mesmo nível de energia e interesse em aumentar a frequência, qualidade e intensidade sexual (veja o Capítulo 11).

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao sexo que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Quais são suas posições favoritas?
- ✓ Os ritmos sexuais são compatíveis entre você e a pessoa amada?
- ✓ Você e seu parceiro conversam sobre sexo e suas dificuldades?
- ✓ O que você busca quando quer sexo?
- ✓ O toque, a intensidade, a velocidade e a frequência sua e do seu parceiro são compatíveis?

Doença

Quando alguém adoece no relacionamento, pode se tornar um fardo ou um ponto de alavancagem da relação. Se torna um problema quando a tristeza e o medo são suprimidos e convertidos em raiva ou indiferença, ou quando leva o casal à exaustão e não conseguem expressar sua afetividade, por receio de lidar com uma perda de vida integral ou parcial.

Existem doenças que demandam gastos ou uma mobilização diferenciada, para que a rotina da pessoa doente se adapte com maior qualidade de vida. Isso também implica disponibilidade e dedicação extra.



Lembro de uma moça que se sentia muito abalada toda vez que suas manchas de vitiligo ficavam mais agressivas. Ela se afastava do noivo, que não conseguia entender o motivo pelo qual ela se tornava arredia, refratária e indisposta para qualquer conversa ou contato.

Alguns casais parecem ganhar força, intimidade e capacidade de superação quando enfrentam o problema juntos. Em alguns casos, a crise surge quando ocorre uma remissão ou cura da doença, pois parece que o casal perde a motivação intensa que tinham durante o enfrentamento da doença.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à doença que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ A pessoa amada toma remédio regularmente?
- ✓ Os remédios são controlados?
- ✓ Você ou a pessoa amada possuem alguma doença?
- ✓ Sofre de algo que restringe algum tipo de movimento, ação ou atividade específica?
- ✓ Tem alguma doença que te deixe incapacitado física ou mentalmente no futuro?
- ✓ Você tem algum tipo de deficiência física? Como lida com isso? E em relação à pessoa amada?
- ✓ Você sofre alguma restrição ou fragilidade orgânica?
- ✓ Você faz exames e check-ups com seriedade?

Etnia

A sociedade atual ainda carrega muitos preconceitos com relação às diferentes etnias e, principalmente, quando um casal é composto por duas pessoas de diferentes raças.

Quando um casal de diferentes etnias se apaixona, os familiares, se forem preconceituosos, podem se opor ou achar que é só uma paixão passageira. No entanto, se o

relacionamento avança, podem colocar barreiras mais dramáticas para interromper esse tipo de relação.



Bruno e Luciana viveram muitos anos de sua vida afastados de suas respectivas famílias, pois decidiram encarar o seu relacionamento mesmo a contragosto dos pais de cada lado. Ele era branco, filho de poloneses e ela negra e isso não os impediu de realizarem o sonho de viverem juntos, terem filhos e seguirem adiante. Quando os filhos vieram, houve ainda mais resistência emocional inicial, pois eram mulatos e espantavam os avós paternos de um jeito que deixava uma mágoa coletiva.

Curiosamente, é possível ver alguns casais se fecharem exatamente nessa postura de resistência ao preconceito coletivo como mote para seguir em frente. Isso pode gerar uma sensação inicial de reafirmação do amor, mas que não precisa parar por aí. Até esse tipo de relação pode ficar abalada por conta de outros fatores e, por teimosia, o casal se recusar a ver sua falência.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à diferença étnica que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você e seu par possuem diferenças étnicas?
- ✓ Quais são os fatores de atração ou repulsão em relação a essa diferença?
- ✓ Como lida com culturas diferentes da sua?
- ✓ Seus pais têm uma mentalidade aberta para essas diferenças?
- ✓ Como lida com o seu preconceito e o do parceiro?

Fertilidade

Grande parte dos casais se unem tendo em mente um plano secundário de ter filhos. Só é possível descobrir efetivamente o grau de fertilidade ou não de um dos cônjuges quando tentam engravidar. Na impossibilidade da gravidez, alguns recorrem à adoção como uma alternativa para a finalidade dos filhos, mas isso pode gerar desconforto por parte da outra pessoa, que poderia gerar um filho.

Um ressentimento velado pode surgir desse tipo de interação, a menos que exista uma boa dose de adaptabilidade por parte de quem abre mão do seu sonho. Já testemunhei muitos relacionamentos terminarem por causa da impossibilidade de se conversar sobre o impasse sem culpa, acusação ou mágoa.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à fertilidade que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Algum de vocês tem algum tipo de limitação física para gerar um filho?
- ✓ Tem restrições pessoais para ter filhos?
- ✓ Caso haja uma restrição física para gerar um filho da pessoa amada, como lida com isso?

Ciclo circadiano

Até que ponto duas pessoas podem se indispor ou se adaptar por conta dos ritmos de sono? Será que seria possível um notívago, que gosta de explorar as profundezas da noite, ter um relacionamento com uma

pessoa diurna, que busca a luz do dia como o ar que respira?

Adequar o tipo de rotina pode criar impasses delicados, principalmente quando já existem outros motivos que, desalinhados, causam problemas variados na fluidez do casal.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao ritmo de sonos que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você e seu par romântico acordam cedo ou tarde?
- ✓ E na hora de dormir, tem alguém que dorme tarde?
- ✓ Suas atividades noturnas são compatíveis ou não?
- ✓ Isso afeta a qualidade de interação do casal?

Química

Existem detalhes que só o convívio íntimo e próximo revela, como lidar com os cheiros, hálitos, hormônios e gostos da outra pessoa. Parece bobagem, mas casais que se conhecem à distância e nunca tiveram contato físico se surpreendem quando se aproximam. Parece que algo cria repulsa, seja porque o hálito não agrada, o gosto do beijo é sem graça, o cheiro do suor é desagradável ou o toque da pele é rugoso, estranho, indigesto.

Nessa hora, é difícil apontar um inimigo, pois são sutilezas muito particulares. Em muitos momentos, aquilo que era palatável começa a se tornar asqueroso e o inverso também. Não é uma ciência lógica, mas é perceptível pelos sentidos.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à química que ajudará a perceber se seu relacionamento

está caminhando bem:

- ✓ O que estimula os seus sentidos físicos?
- ✓ O que espera do parceiro amoroso quanto aos cinco sentidos?
- ✓ Como aprecia os feromônios, gostos, cheiro e até textura da pele da outra pessoa?

Grau de Sofisticação

Nível financeiro

Dinheiro é um assunto tabu para muitos casais que se sentem incomodados em revelar o quanto ganham e o seu grau de satisfação com o dinheiro. E é para haver preocupação, pois o dinheiro não precisa necessariamente ser muito ou pouco, mas bem administrado.

Na hora de adiar ou ceder aos desejos e apelos do dinheiro, a maturidade da pessoa e do casal vem à tona. Certamente, o modo como cada um lida com esse fator afeta muito a dinâmica da vida em comum, pois quando a escassez bate na porta, todos se deixam abalar com muita facilidade e passam a descontar no relacionamento impasses que têm a ver com as finanças (veja mais no Capítulo 11).

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao dinheiro que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Algum de vocês é herdeiro ou milionário?
- ✓ Seu parceiro ganha mais ou menos?
- ✓ Alguém é mais controlado, gastador, mesquinho ou medroso com o dinheiro?
- ✓ Possui reservas pessoais e de casal?
- ✓ Cultiva o hábito de fazer dívida, empréstimo ou parcelamento?

- ✓ Como a administração (ou falta dela) afeta seu relacionamento?

Qualidade de emprego

Ganhar muito não é necessariamente uma vantagem, quando desassociado de uma qualidade de trabalho satisfatória. É ali que você passa a maior parte do tempo e, se o ambiente for tóxico, toda sua vida pode desmoronar por esse descuido. Quando notar, estará trabalhando para pagar o preço da infelicidade.

Imagine todo dia chegar em casa e notar uma presença sombria e não digerida do trabalho da parceira? É tolerável em um dia atípico mas, se acontece a todo momento, começa a abalar a confiança que o próprio casal oferece como suporte mútuo.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à qualidade do emprego que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você tem um trabalho estafante ou prazeroso?
- ✓ Tem chefes ou colaboradores agradáveis ou difíceis? Como isso afeta seu humor e da pessoa amada?
- ✓ Seu trabalho envolve risco de vida? Como isso implica na sua vida amorosa?
- ✓ Você passa muitas horas no trabalho?
- ✓ Você precisa ser acionado profissionalmente em horários incomuns, que venham a dificultar o convívio de casal?

Carreira

Algumas pessoas dedicaram integralmente suas vidas para o trabalho e a carreira. Conseguem visualizar com antecipação quase total seus anos de vida profissional e tomam todas as decisões baseadas nesse referencial. O relacionamento pode até naufragar e se tornar secundário, desde que a carreira esteja preservada.

Não é um problema em si, mas um estilo de vida que tem seu ônus, como qualquer escolha. Se isso não está claro no relacionamento, é importante começar a se questionar sobre qual o grau de relevância que sua carreira tem ou se sobrepõe ao seu relacionamento amoroso.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à carreira que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ A ideia de carreira é importante para você? Como ela interfere positiva ou negativamente no relacionamento?
- ✓ Tem visão de longo prazo da carreira e como isso influencia nos seus planos amorosos?
- ✓ Tem alguma perspectiva de crescimento profissional que possa afetar sua qualidade de vida e disponibilidade para o relacionamento?

Nível cultural

Para certas pessoas, não é necessário ser inteligente, desde que exista uma carga cultural acentuada e cheia de bagagem. A disponibilidade para conhecer outros continentes, culturas, línguas e cenários artísticos é um fator importante na escolha de seu parceiro.

Pode surgir um tipo de descompasso nas conversas e no sentimento de admiração, dependendo do quanto isso seja relevante e parte da vida de uma pessoa. Muitos estão dispostos a ensinar, mas alguns preferem que o outro já venha com o pacote pronto.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao nível cultural que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você ou seu parceiro teve alguma experiência intercultural marcante e que mudou a visão de mundo?
- ✓ Você busca acessar novas formas de cultura e conhecimento? Deseja isso do seu parceiro?
- ✓ Um de vocês no relacionamento tem mais refinamento cultural do que o outro? Como isso afeta a relação?

Nível de escolaridade

Pode parecer irrelevante para alguns, mas o nível de escolaridade afeta o estilo de vida e a visão de mundo de uma pessoa. Mesmo com deficiência de formação, é possível notar a distinção que acontece na medida que se avança em uma direção escolar e acadêmica. A formação especializada dá acesso a outros universos ideológicos, sociais, políticos e pessoais, que podem ser impactantes para alguns casais.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao nível de escolaridade que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você e seu par tiveram formação básica ou de nível superior?

- ✓ Vocês tem doutorado, pós-doutorado? Como isso influencia positiva ou negativamente no relacionamento?
- ✓ Gostam de estudar e aprender? Como isso melhora ou dificulta a relação de vocês?

Etiqueta

Ninguém é culpado por não nascer especializado em um tipo de protocolo ou padronização de comportamento social. Para muitos isso é irrelevante, mas para outros define o destino de uma vida e a maneira como é percebida socialmente. O alívio é que há uma maior facilidade de aprendizado nessa área do que em outras.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à etiqueta social que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você tem algum grau de conhecimento de protocolos sociais (modo de falar, sentar, se expressar, pegar talheres, gestuais)?
- ✓ Esses procedimentos são importantes para você?
- ✓ Seu parceiro tem dificuldade em exercitar etiquetas sociais? Como isso afeta sua admiração e o relacionamento?

Inteligência

Mais do que ter bagagem intelectual, inteligência é a capacidade de saber articular com desenvoltura as informações e situações filosóficas e práticas da vida. Alguns preferem a inteligência conteudista, que visa

acumular conhecimento, outros preferem a inteligência usual, que resolve problemas e cria novos caminhos.

O ponto é que ela faz muita diferença na condução de uma vida de casal, mas não é necessariamente insuportável para muitos se relacionar com pessoas menos treinadas nesse sentido.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à inteligência que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Sua habilidade intelectual é seu ponto forte? Como isso afeta o seu relacionamento?
- ✓ Você e o parceiro têm capacidades intelectuais parecidas?
- ✓ Um é mais sagaz que o outro? Como articulam as diferenças?

Necessidade de status

Apesar de muitas pessoas visarem crescimento financeiro, nem todas querem estar no centro das decisões de poder. Já outras têm uma verdadeira fascinação por lugares de destaque, notoriedade, fama e influência intelectual, política, social ou espiritual.

Esse fator de desejo afetará escolhas, caminhos e trajetórias pessoais, que tomarão espaços ou potencializarão o relacionamento amoroso. Imagine uma pessoa que não esteja disposta a fazer cara para foto o tempo inteiro e se relaciona com uma figura pública ou notória? Nesse universo, é preciso uma boa dose de estômago.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao status pessoal que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ O seu grau de ambição por status afeta a maneira com que se relaciona amorosamente? E da pessoa amada?
- ✓ Você valoriza alguma forma de notoriedade social/cargo de poder e como isso afeta o relacionamento?
- ✓ O quanto de sua autoestima depende do status financeiro e como isso interfere no relacionamento amoroso?

Personalidade

Traumas

Ninguém precisa estar necessariamente bem resolvido com cada vírgula de sua vida, mas se alguns eventos do passado deixaram rastros tóxicos na vida de alguém, certamente esse elemento refluirá para o centro da relação. A isso, damos o nome de trauma. O trauma é a fixação que uma pessoa vivencia de um evento físico ou psicologicamente excessivo e surpreendente em uma época pregressa na vida.

Às vezes, o choque não foi tão grande, mas a sensibilidade da pessoa criou um alarme interno excessivo. Dependendo da forma que a pessoa processa essas fixações, pode responsabilizar a pessoa no relacionamento atual por reviver dores que não diziam respeito a elas. Nem todos querem compartilhar da companhia de alguém que está presa no passado e se recusa a buscar recursos para superação.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação a algum trauma que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você já passou por algum trauma e como isso afetou sua personalidade?
- ✓ O casal já passou junto algum tipo de impacto emocional traumático e como afetou o andamento da relação?

Vícios

Se uma pessoa usa qualquer tipo de combustível extra para viver sua vida, certamente terá efeitos sobre o relacionamento. Qualquer tipo de vício tem uma implicação muito particular sobre a pessoa, afinal, gasta-se tempo, energia e dinheiro com isso.

Além do mais, é preciso conviver com o preconceito existente em torno de qualquer vício e seu efeito de degeneração física e psicológica gerado com o passar do tempo. Algumas pessoas têm mais tolerância com o vício do parceiro amoroso e até eventualmente se tornam cúmplices e parceiras no vício, já outras têm total aversão, o que pode levar a um problema constante de convívio.



Úrsula teve um difícil dilema ao resolver se envolver com Rodolfo, pois sua dependência em cocaína era muito complicada. Ela se questionava se havia se apaixonado apesar do vício ou por causa do vício. Com o tempo, tornou-se codependente e mudava de humor a cada alto e baixo do parceiro. Seu senso de salvação parecia alimentar a relação, que se arrastou por anos, de um jeito destrutivo para os dois, até que ele foi morto por conta de dívidas não pagas. Ela assumiu a culpa de não ter percebido o problema financeiro dele e decidiu não se envolver com mais ninguém depois.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao vício que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você ou seu parceiro faz uso de algum tipo de substância química? Como isso afeta o relacionamento?
- ✓ Com que frequência essa substância é utilizada?

- ✓ Já houve internação clínica por conta do vício e como isso impactou o relacionamento amoroso?

Sanidade

Pessoas com sérios problemas de personalidade ou de humor também se apaixonam. Aliás, fazem isso de um jeito tão problemático quanto encaram a vida. E é possível um tipo de relacionamento mesmo com tantos impasses internos, mas é preciso considerar essas possibilidades ao se relacionar com alguém.

Você provavelmente terá um terceiro elemento transitando entre você e seu amor e terá duas opções: conviver pacificamente com a maneira patológica ou tomar tudo como pessoal e passar a vida inteira em guerra. Mas já adianto que será uma causa perdida em muitos casos em que a falta de suporte profissional afunda mais alguém na sua doença. Além do mais, grande parte dos transtornos mentais são tão camuflados na vida corrida e cheia de impasses, que é possível mascarar um quadro sério por muito tempo sem que se constate a necessidade de um tratamento adequado.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à doença mental que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você ou seu parceiro têm algum doença mental? Como isso afeta o relacionamento amoroso?
- ✓ Qual a frequência e intensidade dos sintomas?
- ✓ Está tratando isso com profissional?
- ✓ Tem algum tipo de fobia limitante?

- ✓ Atravessa fases de depressão e incapacidade pessoal?
- ✓ Tem acessos de aceleração e descontrole por se achar a pessoa mais incrível e onipotente?
- ✓ Tem necessidades de arrumação, limpeza e simetria que prejudiquem sua rotina ou gastem muito tempo?
- ✓ Sente que está constantemente sendo perseguido ou vendo e ouvindo pessoas ameaçadoras?
- ✓ Tem momentos de raiva descontrolada e violência física?

Senso de humor

A capacidade (ou falta dela) de rir juntos, de si mesmos ou dos outros pode ser um fator potencializador do relacionamento. Individualmente, é uma habilidade garantida para diminuição de estresse, de relativização do peso da vida e de criar carisma e conexão com as pessoas.

Algumas pessoas se levam demasiadamente a sério e perdem outras perspectivas pessoais sobre fatos perturbadores e pessoas indigestas. Agem como se tivessem pedras nos bolsos e conduzem a vida como se uma catástrofe estivesse aguardando na esquina.

A pessoa risonha pode parecer boba para quem é mais sério e as pessoas sérias podem ser vistas como amarguradas e apáticas, ou ambas podem apreciar essas habilidades complementares.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao senso de humor que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ No relacionamento existe bom humor e capacidade de rir das situações problemáticas ou difíceis?
- ✓ Alguém no relacionamento se leva exageradamente a sério e como isso afeta o relacionamento?
- ✓ Alguém tem humor ácido, mórbido ou bobo e o que influencia na relação?

Preconceitos

Existem casais que comungam do mesmo conceito de vida e seus decorrentes preconceitos, então passam uma vida inteira alimentando visões taxativas e superficiais sobre as pessoas e seguem com uma suposta alegria em maldizer os outros. O problema é quando uma só pessoa adota preconceitos que ferem os sentimentos do outro lado.

Os preconceitos não são meramente filosóficos, mas implicam ações e consequências concretas dessa visão, que se tornam insuportáveis para pessoas que não nutrem essas visões dos demais e não concordam com comportamentos agressivos e exclusivos.

Desses impasses sutis, geram discórdia e rachaduras muitas vezes insuperáveis, dependendo do tipo de limitação do olhar.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao preconceito que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Alguém no relacionamento alimenta preconceitos e como isso afeta o relacionamento?
- ✓ Você ou seu parceiro fazem julgamentos pesados?

- ✓ Existe abertura no relacionamento para questionar os preconceitos que surgem e melhorar a qualidade da interação?

Visão de mundo

A visão de mundo é a lente pela qual uma pessoa filtra o que chega aos seus olhos. Você provavelmente pensa que vê o mesmo objeto que eu vejo, caso olhássemos na mesma direção, mas isso não acontece, pois cada um de nós terá um tipo de sentimento e pensamento diferente. Somos pessoas com histórias e aprendizados distintos e algo que traria alegria para você, pode despertar horror em mim.

Algumas pessoas anestesiadas para certas cenas de violência urbana poderiam passar ao lado de um cadáver sem se incomodar, já outra teria uma repugnância em lidar com tamanha miséria humana.

A realidade não é a mesma em um casal e cada um parte de certos princípios, valores e culturas diferentes que podem se aliar, chocar ou neutralizar no convívio constante. O relacionamento é um constante exercício de entrelaçar de visões que nem sempre se alinham ou complementam e, pelo contrário, podem criar dilemas insolúveis ou brigas intermináveis.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à visão de mundo que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você tem uma visão de mundo ampla ou restrita? E seu parceiro? Como isso afeta o relacionamento?
- ✓ Você procura questionar seus pontos de vista sobre a maneira como interpreta a realidade, a vida, o

amor e o mundo em que vive?

- ✓ Acha que tem uma visão pacifista ou combativa da vida?

Estilo de Vida

Existem pessoas muito previsíveis, regradas e cadenciadas, enquanto outras são caóticas e lidam com as formalidades de um modo nada usual. Se tudo isso for mantido em mente não há impasse, mas se existir uma necessidade de sincronia e compatibilidade, esse item é bem relevante.

Os hábitos cotidianos são uma parte tão relevante do relacionamento exatamente porque são aqueles pontos obscuros na fase do namoro e paquera, já que o relacionamento não cria tanta proximidade. Os hábitos positivos ou destrutivos costumam ser evidenciados quando o casal vive no mesmo espaço físico. Mas é possível ter algumas pistas, mesmo não chegando nessa condição.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao tipo de hábito que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você tem algum tipo de mania que comprometa a tranquilidade do convívio? E seu parceiro?
- ✓ Sua rotina é constante ou imprevisível?
- ✓ Existe pouco ou muita disposição para quebrar hábitos pessoais?

Hobbies

A vida de casal não se alimenta só do que é feito em conjunto, mas da vida nutrida em outros ambientes, com

outras pessoas e interesses variados. E cada uma dessas atividades demanda um tempo pessoal para aprimoramento ou simplesmente relaxamento. Essas implicações não vem escritas na embalagem logo que “compra” o produto, mas devem ser vistas para não se queixar do que está levando para casa.

Esse é um dos itens que mais gera desconforto, pois implica gostos que são prévios ao relacionamento e que, se sacrificados, podem custar um alto grau de felicidade da pessoa amada. Para alguns, isso cria um ciúme imenso e pode asfixiar a desenvoltura pessoal. O impacto será indireto no casal, ainda que a pessoa que imponha restrições não se dê conta disso.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação a algum hobbie que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ As atividades livres que você faz são mais expansivas e sociáveis ou introvertidas? Como isso interfere na qualidade do seu relacionamento?
- ✓ Qual o grau, intensidade, frequência e prioridade que essas atividades têm e consomem de tempo e energia pessoal e de casal?

Sabedoria

A sabedoria é cultivada nos meios científicos, acadêmicos, religiosos, filosóficos e em alguns momentos na vida familiar. Nem todas as pessoas cultivam uma vida de crescimento pessoal ou de busca mais profunda e isso afeta diretamente a qualidade de um relacionamento amoroso, afinal, uma história de amor não se resume a sobreviver, mas cultivar um cotidiano agradável e maduro.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à prática de sabedoria que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você e a pessoa amada cultivam práticas de sabedoria ou espiritualidade?
- ✓ Procura avançar emocionalmente?
- ✓ O que procura fazer para evoluir emocionalmente e contribuir para a melhora do relacionamento amoroso?

Gosta de animais

Animais de estimação, ao contrário do que se pensa, não são unanimidades. Algumas pessoas simplesmente não toleram a presença física e psicológica de um pequeno ser rondando seus passos e ocupando um lugar na casa. Não é um ponto de vida e morte, mas vale checar se há alguma incompatibilidade radical.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao gosto por animais que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Tem simpatia ou repulsa por animais de estimação? E seu parceiro amoroso?
- ✓ Existe diferença no casal em relação a esse gosto?
- ✓ Tem preferência por caninos, felinos, peixes, pássaros, répteis, anfíbios?
- ✓ Arca com custos e as restrições de possuir um animal em casa?
- ✓ Tem quem possa cuidar na ausência?

Postura política

Posturas políticas todos têm, ainda que sem consciência disso. Porém, alguns são particularmente engajados em atividades políticas, seja no governo ou como oposição. Dependendo do tipo de convicção que alguém tenha, pode ser um impasse fatal sobre a relação, pois a postura política implica nos hábitos de consumo, na forma de se relacionar com a vida, ver o mundo e agir no meio profissional.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à postura política que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você e a pessoa amada têm entendimento de política?
- ✓ Tem consciência da sua postura política?
- ✓ É militante de alguma causa ou partido ou trabalha na área política? Como isso influencia no seu relacionamento amoroso?

Questões ambientais

Tem sido uma preocupação recente na história mundial e cada dia mais necessária. Existem pessoas que são militantes de causas ecológicas e buscam um tipo de via alternativa de conduzir sua alimentação ou a reciclagem de resíduos e tudo tem influência sobre os hábitos pessoais. Se a pessoa for muito radical em suas causas, pode haver algum tipo sério de apartheid emocional irreversível.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à preocupação ambiental que ajudará a perceber se seu

relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você se preocupa com questões ecológicas?
- ✓ Tem uma postura de conscientização sobre o cuidado com o planeta, começando pela sua própria vida?
- ✓ Está engajada em causas ecológicas institucionalizadas?
- ✓ Como esses fatores acima influenciam, positiva ou negativamente, no seu estilo de vida e relacionamento amoroso?

Gosto musical

No que se refere a gosto musical, você pode dividir entre pessoas que fluem pela música e levam seus gostos como um entretenimento agradável e aquelas que usam a música como uma forma de expressão pessoal de tribo. Essa últimas terão mais dificuldade em compartilhar gostos musicais distintos ao seu.

Em que momento isso seria um problema? Em nenhum, se o casal souber dividir bem os gostos e dar espaço para a diversidade musical, mas pode ser um suplício no momento em que estão dividindo o mesmo ambiente de casa, do carro, na praia ou na escolha da festa ou balada para sair.

Aqueles casais que são cúmplices da felicidade mútua conseguem negociar, revezar e alternar suas predileções, os mais extremistas dificilmente farão concessões.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao gosto musical que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você tem apreciação por música?
- ✓ Tem restrições ou devoções radicais com estilos de música?
- ✓ Usa a música como forma de expressão pessoal ou de tribo?
- ✓ Como casal, existe alguma divergência forte em relação ao gosto musical? Como isso afeta o relacionamento?

Autonomia doméstica

No convívio íntimo, mais que o amor, também prevalece a divisão do espaço físico, que precisa ser limpo, organizado e mantido para beneficiar a locomoção, a saúde e o aconchego dos bons momentos. O problema é que nem todos os casais veem esses fatores da mesma forma, principalmente se foram educados, em suas famílias, de um jeito muito diferente.

Em algumas culturas machistas, os homens são educados por mães machistas, que os poupam de cuidados com os afazeres de casa enquanto sobrecarregam as filhas de tarefas domésticas, como se essa fosse uma condição natural delas. O resultado será desastroso se um casal for composto de um homem machista e uma mulher emancipada e que sabe que as tarefas devem ser divididas igualmente, independente de quem trabalha fora ou em casa.



Flavia e Romeu se casaram e nunca tinham conversado sobre a divisão das tarefas domésticas. Depois de uma semana do retorno da lua-de-mel, ambos retomaram a vida profissional e, quando chegou a noite, Romeu falou a frase bombástica: "Hoje estou cansado, amor, não vou te ajudar na cozinha". Ela rebateu: "Em primeiro lugar, não sou sua empregada, em segundo, eu trabalhei o dia inteiro também, em terceiro, não sou sua mãe que mimou você, em quarto, se você é uma pessoa que se acostuma a viver com sujeira, eu não sou assim e quinto, você não tem que me ajudar porque a tarefa não é minha, é nossa, logo, eu darei alguns minutos para pensar no que falou e estarei aguardando para que divida a tarefa comigo". Romeu entendeu o recado e percebeu que as coisas seriam diferentes depois de casado.

Muitas pessoas precisam se educar para manter a autonomia de sobrevivência, independente de haver alguém contratado para limpar a casa com regularidade. As pequenas arrumações e tarefas ainda podem ser assumidas pelo casal. Quando a vinda dos filhos chega, o trabalho é redobrado e todos precisam negociar em que área preferem assumir os cuidados.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação aos afazeres domésticos que ajudarão a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Sabe cuidar dos afazeres domésticos? Como isso interfere no seu relacionamento amoroso?
- ✓ Tem prazer em cuidar da casa?
- ✓ Apesar de não ter prazer, o que está disposto a aprender e assumir responsabilidade?

- ✓ Prefere executar ou delegar/terceirizar esse tipo de atividade?

Gostar de ler

Este não é um ponto crítico em um relacionamento, afinal, o livro é uma atividade solitária, mas pode ser perturbador para quem não tem o hábito de ler, ver alguém tão absorvido entre algumas folhas durante um longo período, sem interagir.

Já para aqueles que gostam de debater ideias e filosofias próprias, pode parecer incômodo alguém que não tenha gosto ou hábito de buscar conhecimento em livros.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao gosto pela leitura que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você gosta de autores que são mais eruditos, técnicos, práticos ou de autoconhecimento?
- ✓ O estilo predileto é ficção, não-ficção, autoajuda?
- ✓ Qual a frequência que se dedica a ler? E seu parceiro?
- ✓ Como casal, gostam de compartilhar as ideias do livro?
- ✓ No relacionamento, respeita o gosto literário do parceiro? E o inverso?

Gosto estético

Para algumas pessoas esse é um tema relevante, para outras, é uma questão que toca profundamente a alma. O gosto pela beleza pode ser muito subjetivo, afinal, o que

um aprecia o outro pode repelir, então é preciso que o casal consiga administrar os pontos de aproximação e repelência no que se refere à apreciação do belo na vida cotidiana.

Já vi muitos casais se indisporem por conta de maneiras de se vestir ou querer decorar a casa. Como ninguém se pergunta sobre esses aspectos, pode parecer estranho colocar sobre a mesa uma particularidade que, de tão natural, parece boba ou óbvia.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao gosto estético que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você tem apreciação pelo belo? Como isso afeta suas escolhas pessoais e o convívio com a pessoa amada?
- ✓ Existe uma busca por estudo sobre assuntos ligados à arte, moda e cultura?
- ✓ Quais os gostos para roupas e decoração?
- ✓ Existe muita discrepância entre seus gostos e do parceiro?

Alimentação

Muitos momentos de uma vida a dois serão passados em uma mesa em frente à comida, então é um ponto que pode ser muito atraente ou crítico na relação. O paladar é algo muito cultural, regionalista e familiar, portanto, nem todos têm afinidade com as predileções do outro. Algumas pessoas preferem sabores mais doces, salgados, cítricos, apimentados, azedos e por aí seguem as combinações de estilos carnívoros e vegetarianos, moderados e radicais.

Além desse aspecto, também há a quantidade que o casal aprecia ingerir. Existem casais que têm uma paixão mútua de sentar à mesa para desfrutar de quantidades enormes de comida. Existe até uma excitação decorrente desse hábito de comer muito, mas existe o contraponto de casais em que uma das partes se restringe nas alimentações e quer arrastar a outra a seguir o mesmo caminho.

Isso implica uma habilidade inclusiva, que precisa ser administrada, até porque muitas pessoas associam seu estilo de vida à forma de se alimentar. Nem sempre existem todos os cardápios variados e o casal precisa, como todos os outros gostos pessoais, aprender a driblar as diferenças.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à alimentação que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você e seu parceiro comem muito ou pouco? De forma saudável ou não?
- ✓ Alguém tem restrição a algum tipo de alimento? Se sim, como isso afeta o relacionamento?
- ✓ Sabe cozinhar?
- ✓ Tem habilidade em alguma culinária específica?
- ✓ Sabe apreciar pratos sofisticados ou prefere alimentação mais simples?

Caseiro ou "rueiro"

Tem gente que parece ter rodinhas nos pés e não conseguem passar um tempo livre sequer em casa, acham perda de tempo ou sinal de uma vida triste. De outro, existem os cultivadores de uma vida caseira muito intensa

e que privilegiam espaços mais exclusivos da vida de casal.

Um casal com disposições diferentes pode criar momentos de desconforto e estresse para a relação. A pessoa que gosta de sair pode sentir-se claustrofóbica ficando muito tempo em casa e o caseiro pode ter uma sensação de exposição perturbadora.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação ao sentimento de ninho pessoal que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você ou o parceiro gosta mais de sair ou ficar em casa?
- ✓ Se é caseiro, tem disponibilidade em sair com mais frequência?
- ✓ Se é rueiro, tem disponibilidade de permanecer em casa por mais tempo?
- ✓ Como administra alguma diferença?

Cidade ou campo

Na hora de planejar as férias ou o fim de semana de viagem, essa questão prática precisa ser resolvida. Existem pessoas que gostam de explorar espaços urbanos, já outras preferem o contato com a natureza, mas ainda aqui existe uma preferência por diversos lugares.

Há quem goste de praias por causa do cheiro e do mar, já outros preferem as montanhas pela imponência do ambiente e aqueles que não vivem sem buscar o meio do mato e suas particularidades. Portanto, é um detalhe logístico que pode fazer a diferença para bem ou para mal.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação a gosto urbano que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você prefere espaços urbanos, campestres, praianos, serranos ou de montanha?
- ✓ O quanto esse aspecto é relevante e afeta a qualidade da relação amorosa?

Higiene

Vou parecer indelicado tocando nesse tipo de assunto, mas não é universal o hábito de se assear com frequência. Os europeus e seus descendentes, por questões históricas, climáticas e ecológicas, têm uma cultura menos inclinada para banhos diários. Já ouvi indianos e ingleses estranharem o hábito de escovar os dentes imediatamente depois das refeições.

No momento de juntar as escovas é que se percebe com certeza absoluta algumas desconfianças prévias. Será que as escovas estão sendo usadas com frequência?

O fator higiene prejudica diretamente o convívio de um casal, seja para falarem com proximidade, se abraçarem por muito tempo e até sobreviverem em dias quentes ou lugares fechados. A parte mais afetada é sempre a que é mais higiênica e o acordo talvez precise pender mais para a balança de quem tem mais cuidados.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à higiene que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você é uma pessoa asseada ou mais desleixada?

- ✓ Quando exige, é tranquilo nessa questão com você mesmo e seu parceiro?
- ✓ Seria capaz de brigar ou romper por causa de um problema de higiene pessoal?

Habilidades técnicas

Como qualquer empresa, as pessoas que têm conhecimentos técnicos específicos levam mais vantagem do que outras, que são generalistas. Na vida de casal, alguém que entenda de funcionamentos elétricos pode ter mais facilidade em resolver pendências domésticas e vai poupar esforços de profissionais contratados. Alguém que conheça sobre medicina ou qualquer área de saúde também sai na frente na hora de tomar um direcionamento prático.

Do mesmo jeito que as especializações podem ser uma vantagem, também criam impasses, principalmente se o especialista só consegue transitar pela sua área de domínio e tem dificuldade em estabelecer pontes saudáveis e necessárias com outras áreas do conhecimento. Até mesmo se tiver restrições a se relacionar com pessoas de áreas distintas, também pode ser um empecilho para o enlace amoroso.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação a conhecimento técnico que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você ou seu parceiro tem algum tipo de conhecimento específico que facilite a realização de tarefas cotidianas? Exemplos: Conhecimento de

legislação, química, física, matemática, psicologia, administração

- ✓ O conhecimento técnico (ou falta dele) já afetou o seu relacionamento de alguma forma?

Religiosidade

Esse é um assunto tabu nas rodas sociais, porque existe sempre uma identificação muito forte das pessoas com as religiões que professam, afinal, na maior parte das vezes, elas têm um caráter muito familiar, íntimo e de gratidão por aflições superadas.

Dependendo do nível de rigidez e extremismo que uma personalidade desenvolve, isso também influenciará a forma como vivencia suas crenças. Portanto, cada um convive, compartilha e comunga de sua fé de acordo com seu jeito de ser, podendo ser conciliadoras, impositivas ou indiferentes. Ela não é um impedimento em si, a menos que as restrições sejam inconciliáveis segundo seu estilo de vida.



Julia e Josh se amavam muito e viveram momentos incríveis morando em um país estrangeiro. No momento em que começaram a definir os rumos para o casal, as diferenças religiosas começaram a dar sinal de alerta. Ele queria muito voltar para Israel para compartilhar com sua família a nova união, mas a dificuldade de adaptação dela ao estilo de vida judaico foi se tornando muito delicado. Vinda de uma tradição completamente diferente, ela não se adaptou à língua, aos costumes, à alimentação, aos rituais e à mudança de credo. Apesar de achar uma tradição linda e não ter uma oposição ao judaísmo, não conseguiu se adaptar como imaginara no começo. Além disso, achou a paisagem de uma cidade interiorana muito diferente do que planejou. Sua volta ao Brasil configurou um romance que parecia perfeito, até que ambos colocassem os pés no chão para avaliar as diferenças inconciliáveis.

Não é em todo caso que a diferença religiosa cria um impasse, especialmente naqueles que a pessoa mantém discricção de sua fé e práticas, sem impor nenhum tipo de moralidade ou costume a pretexto de convencimento ou proselitismo.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação à religiosidade que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Você se dedica a algum tipo de religião? E seu parceiro?
- ✓ Como casal, adotam a mesma religião?
- ✓ São radicais em alguma postura religiosa?
- ✓ Usa a religião como ponto de convergência ou divergência no relacionamento?

Papéis Homem/Mulher

Para pessoas educadas automaticamente, sem questionamento sobre os direitos de homens e mulheres ao longo da história, poderia parecer estranha essa conversa. Já para aquelas que tomaram contato com a profunda desigualdade ideológica entre homens e mulheres, é completamente natural questionar aquilo que parece óbvio.

No senso comum, homens são habilitados para certas coisas e mulheres para outras, tornando restrito o acesso das mulheres a muitos campos profissionais, intelectuais e sociais. Hoje, essa diferença tem se tornado menos gritante, graças aos movimentos feministas que lutam por igualdade de direitos civis e sociais para as mulheres.

Nesse caso, os caixotes nos quais homens e mulheres foram colocados começam a ser diluídos, pois a matemática e as ciências exatas têm campo aberto para as mulheres, assim como os homens se sentem menos constrangidos a avançarem em áreas que eram deixadas socialmente para as mulheres. As diferenças físicas parecem influenciar menos do que se pensava nas escolhas e notou-se que a carga histórica e social era muito mais definidora de diferenças do que se poderia pensar.

O caminho de liberdade para os gêneros se movimentarem ainda é muito longo, mas vários indícios apontam para uma menor discriminação velada, que ainda permeia os relacionamentos.

Há algumas perguntas que você pode se fazer em relação a questões de gênero que ajudará a perceber se seu relacionamento está caminhando bem:

- ✓ Entende sobre questões de gênero (restrições do machismo, busca de igualdade de direitos do feminismo)?
- ✓ Acredita que homens e mulheres têm papéis determinados/naturais ou acha isso irrelevante?
- ✓ Como o desconhecimento desses assuntos poderia afetar o seu relacionamento? Quanto de tolerância existe para lidar com as diferenças de entendimento sobre questões de gênero?

Capítulo 5

A Dança das Personalidades

Neste Capítulo

- ▶ Descobririndo se os opostos ou os semelhantes se atraem
 - ▶ Entendendo como pessoas tão diferentes podem se dar bem no relacionamento
 - ▶ Conhecendo os tipos de personalidade e como elas se combinam
 - ▶ Entendendo como sua personalidade pode ajudar ou atrapalhar sua vida amorosa
-

A maior parte dos relacionamentos amorosos não termina por conta de falta de amor ou vontade de ficar junto, mas por uma dificuldade inconciliável de seguir em certos jeitos de se relacionar. O ditado popular diz que os opostos se atraem, mas será que é verdade? Se for, será que o relacionamento entre opostos dura? Até que ponto as semelhanças ajudam?

Quando uma ideia se torna uma crença generalizada, é muito difícil lutar contra ela e algumas pessoas são até

influenciadas por essa crença. As semelhanças nem sempre ajudam e as diferenças não atrapalham necessariamente. Um casal de temperamentos opostos pode se ajudar e regular sua forma de se expressar, mas se acharem que agem afrontando um ao outro, podem desenvolver muito ressentimento.

Já outro casal, com personalidades muito parecidas, poderia conviver tranquilamente mas, exatamente pelas similaridades, acabam se acomodando em certos comportamentos destrutivos.



Você pode despertar o pior no seu parceiro com certo traço de sua personalidade, mas evidenciar o melhor de outra pessoa. Por mais que exista a vontade de permanecerem juntos, alguns casais tem uma capacidade muito baixa de permanecer dividindo a rotina e grandes decisões para o futuro.

Complementação: Quando a Diferença Ajuda

O azeite e o vinagre parecem incompatíveis e jamais se misturam, mas temperam muito bem uma salada. Alguns casais conseguem esse equilíbrio de transformar seus jeitos e temperamentos distintos em uma fonte de alegria diária. Eles dividem suas áreas de expertise e entendem que dominam certos aspectos e que falham em outros.



Quando havia uma festa entre amigos e familiares, Carina e Cristiano tornavam tudo o mais agradável possível para os convidados. A alegria que tinham em receber as pessoas era visível aos olhos de todos. Ela era uma excelente estrategista, pois elencava as tarefas, datas, convidados e comidas, enquanto ele era muito hábil em criar o clima agradável das festas com seu jeito divertido, conversador e positivo, que o transformava em um ponto de convergência entre os convidados. Ao final, todos saíam com uma sensação de grande intimidade, pois Cristiano tinha o poder de unir pessoas muito diferentes. Eles chegaram em um acordo depois que Carina notou que ele era péssimo para pensar em termos práticos e ela já sabia que na ausência dele tudo parecia muito formal e chato. Já não viam isso como um problema, ele não reclamava que ela o enviava para tarefas práticas (pois já não fazia mais) e ela não se queixava que ele não decidia nada.

É muito raro ver um casal chegar nesse ponto de equilíbrio, pois muitas situações novas exigirão multifuncionalidades e, na prática, nem sempre é possível separar a especialidade de cada um. Para isso, é preciso

saber que o ponto fraco de um ficará evidente, assim como o do outro.

Nos casos de complementação, é bem visível como eles agem como uma banda que tenta compensar e fortalecer as estruturas um do outro.



Para você ter clareza do que está envolvido no seu relacionamento, reflita sobre os seguintes pontos:

- ✓ Faça uma lista dos seus pontos fortes e fracos
- ✓ Faça uma lista dos pontos fortes e fracos do seu parceiro(a)
- ✓ Levante cinco situações típicas onde vocês precisam tomar decisões juntos e analise em que aspectos vocês se complementam ou poderiam se complementar
- ✓ Converse com a outra pessoa e tente estabelecer áreas em que cada um poderia ter um melhor desempenho e onde o outro poderia se manifestar do seu próprio jeito

Oposição: Quando a Diferença Agride

A ideia dos opostos que se atraem pode ser verdade em partes, pois eles podem parecer atraentes quando olhados de fora e na época da paquera. Nos casos de complementação, existe um arranjo bem feito de duas pessoas que trabalharam com muito esforço para desenvolver habilidades (veja o Capítulo 9) de bom convívio.

Em muitos casos, o jeito divertido de agir em contraposição à seriedade dela pode criar climas muito fortes de relaxamento, interação, carinho e desejo, mas, de outro lado, constrangimentos, culpas, cobranças e indelicadezas. **É bem comum verificar que certas características que pareciam encantar e criar uma tensão positiva, ao longo do relacionamento, se tornam pontos de discordância e desgaste.**

Muitos casais se alicerçam na ideia de que precisam tornar o relacionamento algo equilibrado ou de entrosamento perfeito de personalidade. Eles veem a diferença como algo a ser ajustado, consertado e transformado e vivem em uma troca de incentivos pedagógicos, pensando que fazem o melhor para o outro. Ela quer ajudá-lo a ser mais prático e ele quer fazê-la ser menos emotiva. Na falta de praticidade do homem, pode surgir uma outra capacidade e na emotividade também, mas essas características são vistas como um defeito que deve ser corrigido.



Com o tempo, o casal passa a tentar manipular os interesses e características do outro. No seu íntimo, acreditam que fazem o melhor ao tentar doutrinar a pessoa a ser diferente e, com isso, deixam de potencializar um ao outro e fazer crescer a admiração pelo que antes os aproximava. O amor e o desejo se enfraquecem quando a crítica pseudo-construtiva ganha mais espaço do que a potencialização do que funciona bem.

Similaridade: Quando a Semelhança Ajuda

Você pode estar vivendo um tipo de relação onde sente que tudo é bem fácil de manejar e que existe um fluxo de decisões quase natural e sem esforço. Os gostos pessoais parecem se alinhar com facilidade e o ritmo de vida é bem orgânica, pois diante de algum impasse não é preciso grandes debates ou argumentações.

A maneira de tomar decisões parece ser o ponto alto desse tipo de relação, pois conseguem alinhar os aspectos mais espinhosos do caminho com um grau elevado de cumplicidade e delicadeza. Como os seus valores estão alinhados, parece mais fácil contornar os problemas, já que não se apegam ao método específico e sim ao funcionamento agradável das tarefas.

É bem interessante reparar que as similaridades podem acontecer no campo dos aspectos práticos, de personalidade ou de visão de mundo, não existe uma fórmula pronta e não é sempre tão simples chegar em um consenso. A vantagem do casal similar é que parece menos trabalhoso ceder espaço, já que revezam bem a liderança das ações conjuntas.

Congelamento: Quando a Semelhança Atrapalha

Essa tendência telepática pode parecer interessante a princípio, mas nem tudo pode ser definido em termos de concordância. Nesse tipo de relacionamento, existe um risco muito grande dos dois terem muita dificuldade em confrontar suas diferenças. Apesar de haver muitos pontos de vista similares, nem tudo pode se alinhar e isso precisa ser debatido, mas como não estão habituados a posicionar suas visões divergentes, podem arrastar conflitos por muito tempo. Com o passar dos anos, certas mágoas silenciosas começam a corroer os porões do relacionamento e a enfraquecer o convívio.



Normalmente, o que esse tipo de casal faz? Reprime seus desejos, sentimentos e sonhos contraditórios e seguem tentando ajustar sua vida à do outro sem reivindicações ou conversas. Nesses casos, a falência da relação acontece porque eles se acomodam em posições paralisadas e já não avançam ou incitam o outro a se segurar, por medo de grandes mudanças.

Outro tipo de problema que pode surgir de algumas semelhanças é quando ambos têm características intensas e cheias de posicionamentos. Eles pensam e sentem muito parecidos e, por isso mesmo, se acreditam diferentes, já que não há uma intensidade igual a outra. Essa sensação de gêmeos siameses intensos pode se desgastar por não encontrar um ponto de frescor.



Maria e Paulo cultivavam o gosto pela natureza e a simplicidade e esse foi o ponto que os atraiu, já que se conheceram fazendo uma trilha em meio a montanhas. Eram de temperamento conciliador e acreditavam que um relacionamento não deveria ter barreiras ou máscaras. Começaram a expor todo o tipo de pensamento que vinha em mente e até o espaço do banheiro se tornou indistinto e compartilhado, mesmo na hora de defecar. Essa aparente irmandade se tornou tão evidente que, apesar de adorarem a companhia um do outro, já se achavam cúmplices demais até no campo dos desejos. O desgaste no aspecto sexual virou um gigante entre eles, que já não se procuravam por longos períodos. Foi muito difícil entender que, apesar das semelhanças, o desejo deles em especial brotava de contrapontos saudáveis.

Tipos de Personalidade

Esses tipos aqui apresentados podem representar uma natureza mais fixa da sua personalidade, mas podem surgir como reação a um tipo de pessoa ou momento específico. Você pode ter agido de um jeito em uma fase do relacionamento ou apenas reagido ao parceiro, ou abafar e camuflar certa característica por causa do seu par. A matemática não é tão óbvia, pois você e seu parceiro têm muitas facetas. Por exemplo, seu namorado pode se mostrar de um jeito para a mãe e de outro totalmente diferente e próprio com você.



Por favor, não leia isso como um horóscopo. Se achar que os dois tipos não têm relação com sua forma de ser, jogue eles fora. Se achar que os perfis são extremos e que você faz o meio-termo, então fique tranquilo. O mais importante é que seja uma referência reflexiva ou um mapa de possibilidades, mas não uma prisão.

Você é múltiplo

Cada pessoa é um caleidoscópio de subpersonalidades que se alternam, realçam, reforçam ou evidenciam ao contato de uma pessoa ou situação. Existem pontos mais constantes, no qual gravitam os comportamentos típicos e outros mais variáveis, dependendo das circunstâncias.



A personalidade é um conjunto de comportamentos e jeitos típicos de pensar, sentir e encarar o mundo. É uma associação entre tendências biológicas, reforços sociais (dos familiares, cuidadores e amigos) e do hábito pessoal. Existem muitos estudos sobre tipos de personalidade e eu poderia escrever um livro tratando sobre cada um deles, mas preferi reunir alguns traços de todas as tipologias que pudessem ser percebidos em vários tipos de casais. Prefiro escrever de uma maneira bem simples, tal como funciona na prática, sem entrar em grandes e aprofundadas explicações.

A personalidade pode ser transformada em alguma medida ao longo do tempo, com muito esforço, trabalho pessoal intenso e discernimento (o que é uma raridade), pois qualquer mudança significativa surge de uma série de decisões pessoais e até morais, profundas e dedicadas. Raramente vi uma pessoa mudar realmente de personalidade por causa de uma promessa ou ameaça de relacionamento amoroso.



Curiosamente, as características que eram vistas como virtudes na fase da paquera se revelam os defeitos que levam ao término. Aquele jeito divertido se torna um sarcasmo desagradável que corrói o convívio. Aquele senso de determinação se transforma em obstinação e teimosia insuportáveis. Até mesmo a autoconfiança imponente, com o tempo, se mostra uma arrogância e frieza difíceis de tolerar.



Figura 5-1: Você tem uma multidão de personalidades.



A medida em que for lendo as descrições, tente fazer uma autoanálise para perceber qual a sua tendência de se relacionar no seu momento atual ou em acontecimentos passados. Procure não se deixar levar pela maneira com que fantasiou o relacionamento, baseie-se mais em fatos do que suposições. Anote no papel, se quiser facilitar.

Controladores X Submissos

Esse é um tipo de casal muito comum, que parece se regular pela necessidade de controle e poder e, com isso, uma queda de braço é declarada, mesmo que velada, para que alguém ou ninguém se destaque na liderança da relação. As principais características desses arquétipos são:

Controlador: é o tipo de pessoa obsessiva e meticulosa na execução de suas tarefas. Gosta de certa previsibilidade e carrega a realidade em um tom mais catastrófico. Por esse motivo, tenta se antecipar aos eventos ruins e permanecer em clima de ansiedade constante. De tempos em tempos, sente-se cansada da condição de controle e se queixa de estar sempre à frente das situações. Em situações de crise, pode se mostrar autoritária e agressiva e, em outros momentos, pode parecer pedante e cansativa. Sua mania de tentar prever o futuro ou adivinhar as intenções alheias pode gerar um estado levemente desconfiado e até paranoico, flertando com o ciúme. Costuma usar algum instrumento de barganha como o dinheiro, o sexo, a beleza, o intelecto ou o protecionismo.

Submisso: age com grande passividade em situações cotidianas, delegando para os outros suas decisões, sejam elas pequenas ou grandes. Tem dificuldade em confrontar os demais por seus desagradados e, por isso, alimenta um sentimento de vítima intenso, que serve para justificar sua inação. Teme ser repreendida ou castrada e isso a deixa paralisada em uma vida mais à paisana, sem muito pulso ou personalidade. Por seu jeito adaptável, pode se ajustar

silenciosamente, sem muito reivindicar seu tempo e espaço. Acaba sempre reagindo aos outros como um camaleão e age de modo manipulável. Sua fragilidade cria um ciclo interminável de dor e fortalecimento moral e nova submissão.

No relacionamento amoroso, não há nada que seja um problema em si, pois características de personalidade podem combinar positiva ou negativamente. Se você for de um jeito e seu parceiro de outro, isso pode ser um ponto a favor ou não de vocês, tudo dependerá de como vão organizar as diferenças, ou seja, a mesma combinação de personalidade em um casal pode resultar em algo feliz ou infeliz.

A seguir, falarei de cada uma dessas combinações, lembrando que o sinal "+" significa que os dois se complementam e o "x" significa que se opõem.

Controlador/submisso

Controlador + Submisso: quando um controlador e um submisso se complementam, parece um tipo de encaixe perfeito, já que alguém está sempre no leme das decisões. Seja na hora de escolher um passeio ou um lance mais complexo, é da parte do controlador que surge a diretriz, que é acatada pelo submisso sem resistências. Quem vê de fora, imagina que a pessoa submissa está necessariamente infeliz, mas aqui não se trata de felicidade, mas de adequação de personalidade e rotina.

O desconforto surge quando o controlador se vê ausente ou impossibilitado de tomar uma decisão, pois o submisso está desacostumado a liderar. Nessa hora, o submisso recorre a um terceiro mais dominador para ajudar na condução da tarefa.

Controlador x Submisso: essa dupla pode não funcionar com muita desenvoltura, principalmente quando o submisso reage, protestando passivamente, ao se negar a seguir a condução do dominante. Do outro lado, o dominante, quando se vê questionado em seu território, veladamente tende a pressionar e testar ainda mais.

Existem casos que a personalidade de ambos, apesar de aparentemente complementar, não se consolida numa posição de ajuda, mas um passa a alfinetar o outro com seu ponto fraco.

Controlador/controlador

Controlador + Controlador: imagine uma casa com dois chefes. Pode funcionar muito bem, afinal, eles têm certo grau de independência e liderança. Ambos possuem muita agilidade para tocar um projeto ou definir um impasse, já que não se arrastam ao saber que os dois precisam de seu espaço para transitar com conforto. De modo geral, sabem delimitar muito bem sua área pessoal e de convívio e respeitam a capacidade realizadora do outro.

O lado difícil dessa relação pode surgir com outras pessoas que tenham dificuldade de entrar ou colaborar nessa dinâmica. Ao se sentirem autossuficientes, podem criar uma barreira de indestrutibilidade no casal.

Controlador x Controlador: nesse cenário, a vida do casal se torna um campo de batalha e cada um tentará mostrar suas maiores forças e conquistas, ignorando o desempenho do outro. Cada movimento se torna um trampolim para a vaidade e o desejo de controle do outro. Podem permanecer nessa guerra por muito tempo sem fresco, apenas contra-atacando a vulnerabilidade do outro.

O desgaste é muito claro e costuma ser o motivador para uma separação pouco amistosa. Até no momento de separar, usam da queda de braço para submeter o outro e enfraquecer suas virtudes. As agressões não são incomuns e o ressentimento pode perdurar por muito tempo durante e depois do relacionamento.

Submisso/submisso

Submisso + Submisso: quando se complementam, é a dupla do "deixa que eu deixo", pois não se sentem impelidos a engolir o parceiro. Inseguros de suas decisões, podem soar como quem caminha no escuro a todo momento. De alguma maneira, encontram seu jeito de persuadir o outro sem que afetem sua sensibilidade. Com muita frequência, deixam que terceiros manipulem seus desejos e direções, sejam os pais ou os amigos.

Podem levar um estilo de vida mais tranquilo e sem grandes avanços, mas também não se prejudicam e caminham com certa leveza, já que não precisam domesticar nenhum ímpeto mais acelerado.

Submisso x Submisso: quando pessoas submissas se congelam, tendem a murchar o relacionamento e suas personalidades. Elas se anulam e se reforçam em sua passividade e, por isso, se desestimulam em qualquer ousadia pessoal, amorosa ou profissional. Agem como crianças que precisam ser conduzidas e direcionadas e quase nunca tomam as decisões que queriam, tamanho o medo de machucar o outro.

Podem passar muito tempo juntas por comodismo e medo e não por desejo de cumplicidade. Pensam que o desgaste de um rompimento seria ainda mais cansativo.

Conservadores X Questionadores

No que se refere aos valores, existem casais que se amparam ou divergem em sua visão de mundo, como militantes de uma causa de vida e morte. Vivemos em uma época de grandes transformações sociais, avanços tecnológicos, mudanças econômicas e políticas constantes. Com isso, aumenta o clima de impasse entre aqueles que entendem que em time que está ganhando não se mexe e outros que querem questionar toda a ordem vigente.

Conservador: costuma entender que os valores mais tradicionais devem prevalecer como estão, gosta de sentir a segurança do que conhece, não questiona o que está estabelecido e, às vezes, se torna um pouco inflexível na sua maneira de encarar o mundo. Gosta de proteger aqueles que ama e se aborrece quando é questionado na sua forma de ver as coisas. Pode ser visto como uma caricatura de politicamente correto ou alguém que não se arrisca para além daquilo que conhece. Não é incomum ser visto falando em termos de certo e errado, bom ou ruim, ainda que não seja sempre assim.

Questionador: parte do princípio que tudo pode ser questionado e problematizado para chegar em novas sínteses e soluções. Acredita que a ordem vigente deve ser posta à prova e prefere se contrapor a afirmar algo. Tem uma tendência a ver a verdade de maneira relativa e prefere não se aprisionar em rótulos ou preconceitos. Se radical, pode ser um iconoclasta exaustivo e se tornar pouco amistoso. Seu lema é ousar em sua forma de viver e

se relacionar com as pessoas. Em alguns momentos, tem dificuldade de se posicionar em algumas situações se o seu relativismo for muito intenso, a ponto de não se firmar em um ponto para não parecer demasiado fixado em algo.

Conservador/questionador

Conservador + Questionador: é difícil ver essa dupla se complementar com tranquilidade mas, quando acontece, surge um bonito equilíbrio em quem gosta de ver as bases construídas antes do segundo passo e quem já está avançando as bases para além do telhado. O conservador, apesar de se sentir afrontado com tantos questionamentos, gosta do caráter buscador de quem questiona e se beneficia de eventuais sínteses vindas de debates.

De outro lado, quando o questionador se permite colocar-se do lado do conservador, consegue valorizar aquilo que já foi construído, sem necessariamente apedrejar ou destruir. Consegue começar a complementar e criar vertentes que acolham mais pessoas, às vezes ampliando repertórios e, em outras, forçando mudanças.

Conservador x Questionador: no momento de se opor, esses casais terão uma eternidade de pontos para discordar e rebater. Provavelmente, o conservador achará o questionador muito solto, afetado, oferecido e imoral. O questionador achará o conservador careta, retrógrado, preconceituoso e intelectualmente obtuso.

Jamais chegarão em um acordo amistoso, afinal, brigarão pelo tipo de roupa, gosto musical, postura política e filosofia de vida.

Questionador/questionador

Questionador + Questionador: esse casal deseja mudar o mundo e ferve de ideias que talvez possam nunca se realizar, mas manterão o sonho aceso e sustentando a relação, por quanto tempo for possível. Utilizam seus ideais pessoais para dar suporte emocional em seu cotidiano e, se estiverem engajados em alguma causa humanista, trarão todos à sua volta. Em algum momento, podem perder o foco de suas vidas, por sempre colocar em xeque qualquer forma de estabilidade e isso prejudicar alguma construção mais sólida.

Questionador x Questionador: pessoas muito questionadoras nem sempre são conciliadoras e podem utilizar seu poder de argumentação e sua facilidade em desconstruir discursos de forma nociva. Ao notarem outra pessoa questionadora, podem sentir uma dose de vaidade que as atinja diretamente e isso incendeie alguma insegurança. O resultado pode se transformar numa guerra interminável de quem vai se achar mais retrógrado ou moderno.

Conservador/conservador

Conservador + Conservador: talvez seus avós sejam boas referências desse tipo de casal e todas as pessoas que ainda desejam uma vida quase sem muitas escolhas e mobilidade pessoal. Para esse tipo de casal, é necessário uma vida honrada e pura. Eles preservam uma tradição de muita responsabilidade, sempre obedecendo os mais velhos.

Para sua comunidade, são o casal modelo e prontos para serem seguidos como exemplo de bem viver, inspirando a

família e os amigos a seguirem uma vida reta.

Conservador x Conservador: quando duas pessoas conservadoras se atacam, o resultado pode não ser muito animador. Eles podem se apegar em seus conceitos sobre a vida para enjaular moralmente a outra e, por conta disso, estender brigas que já nem precisariam ter ido tão longe.

Nos momentos de tensão, é possível que recorram à chantagem, culpa e drama emocional que apele para figuras de autoridades humana ou divina para intervir.

Práticos X Imaginativos

Como já comentei na parte prática (veja o Capítulo 4 sobre logística amorosa), tem quem coloca a mão na massa e quem idealiza a massa. Nesse tipo de relacionamento, a ação e a visão podem ser aliadas ou inimigas, basta entender o que se passa dentro de ambos para perceber as complicações ou facilidades.

Prático: a pessoa assim tem uma maneira mais ágil de decidir as coisas, ela quer reagir, descobrir e transformar. Talvez não a vejam muito entretidas com estudos ou filosofias, a não ser que tenham uma dose de praticidade. Ela quer empreender, mudar as realidades através da ação e dificilmente vai confiar nas palavras ou promessas. Enquanto não vê qualidade prática em alguém, não sossegará.

Em alguns momentos, pode perder de vista que as pessoas não são uma máquina e que precisam desacelerar. Sua dificuldade em relaxar, respirar e sair da ação pode levá-lo a uma exaustão emocional.

Imaginativo: ser imaginativo parece necessariamente ruim, em um mundo ocidentalizado e com pressa. Para a pessoa imaginativa, não é um problema devanear ou ficar pensando sobre a vida. Pode ser distraído ou idealista ao extremo e cultivar práticas que o conduzam ao seu mundo de utopias.

Pode ficar inerte esperando o que fazer sem uma ideia concreta e aplicável. No relacionamento amoroso, essa característica costuma fazê-lo distraído, disperso e distante. Quem convive com suas constantes ideias,

inspirações pessoais, profissionais e artísticas pode se sentir confusa, afinal, flutua de um estado de espírito para outro.

Prático/imaginativo

Prático + Imaginativo: a habilidade de fazer a vida prática se materializar acompanhada de uma visão torna os dois imbatíveis. Eles veem suas forças tramando pelo bem-estar do relacionamento e conseguem valorizar o que funciona bem na personalidade do outro. O prático, como está acostumado a colocar a mão na massa e nem sempre vê o cenário global, pode se perder em uma tarefa sem olhar ao redor, enquanto o imaginativo pode trazer bons ventos e refrescar a reflexão do parceiro. A pessoa imaginativa, que facilmente poderia se perder devaneando mil caminhos nunca realizados, consegue se articular engajadamente sob a supervisão da parceira prática.

Prático x Imaginativo: quando alguém muito prático não consegue se entrosar com outra imaginativa, pode ser um desastre. Ele tem uma cadência diferente, o imaginativo parece pouco ativo, realista ou produtivo, de outro lado, o prático é visto como alguém autoritário, inquieto e com a cabeça fechada na ação. Com o tempo, eles levarão suas diferenças para o campo da ofensa pessoal ou de traços de caráter, já que as mágoas podem recair sobre a pessoa prática, que costuma ser mais valorizada na nossa cultura.

Prático/prático

Prático + Prático: duas locomotivas trabalhando na mesma direção podem ser muito eficientes quando se trata da parte logística da relação (veja o Capítulo 4), já

que não conseguem deixar nada pendente e inacabado. A necessidade de ação é priorizada e, às vezes, o lado afetivo pode ficar um pouco em segundo plano, principalmente se forem muito ligados no trabalho. Com certa frequência, precisam se lembrar sobre o significado emocional da relação, já que se distanciam um pouco do mundo emocional e imaginário. A esperteza deles é que entenderam que, se forem práticos juntos, ainda que tenham pontos de divergência, sairão na frente dos demais casais.

Prático x Prático: duas pessoas muito engajadas na vida prática e que não percebem as vantagens de uma dupla associação dessa característica podem transformar uma relação em um campo de batalha. A competitividade, quase sempre associada ao pragmatismo, pode tornar o relacionamento desgastante, cansativo e repetitivo. Se a discussão é encaminhada para o campo da melhor metodologia aplicada, poderiam passar horas debatendo os pontos cegos um do outro. Nesse aspecto, não importa se falam de desentupir a pia ou educação dos filhos, o importante é alguém sair triunfante.

Imaginativo/imaginativo

Imaginativo + Imaginativo: eles poderiam passar horas devaneando sobre a vida, seus sonhos, medos e desilusões, sem ao menos tomar um partido ou decisão concreta. Esse poder de abstração e associação de muitas ideias desconexas rendem vários momentos de descoberta interior e projetos variados. Eles poderiam se embaralhar nesses saraus intermináveis, mas conseguiram encontrar um jeito alternativo de viver suas vidas. Talvez tenham decidido viver um pouco à margem da praticidade urbana

excessiva e cultivaram uma habilidade de improvisar soluções, sem se apegar demais à vida material.

Imaginativo x Imaginativo: duas pessoas que tendem a não aterrissar o voo de suas mentes podem criar um descompasso sem fim. Sem perceberem, podem ficar esperando alguém tomar uma posição e, por isso, não se posicionam com firmeza em nada. A sua condição mais hesitante os desabilitou para direcionar a vida concreta com algum grau de segurança e isso cria problemas na hora de dar passos mais concretos na vida. Podem protelar definições significativas que só aumentariam ainda mais a aflição de viver num improviso constante. Às vezes, precisam de um elemento de fora para conduzir a vida cotidiana.

Racionais X Emocionais

Razão e emoção são separações didáticas que a ciência e filosofia estabeleceram, afinal, elas caminham juntas em qualquer pessoa. Algumas pessoas têm um senso ou outro mais aguçado e tendem a buscar o outro complementar, para que não se perca a leveza da vida emocional e nem a ponderação da racionalidade.

Racional: se em você predomina a necessidade em definir sua trajetória baseada no que o intelecto consegue captar, deduzir ou alcançar, talvez seja do tipo racional. Gosta de avaliar suas opções com um fio bem balanceado, já que fica mortificado com falhas e erros lógicos. A pessoa racional pode ser muito fria e insensível a tal ponto que, se age de uma forma extremada, quer encontrar um bom senso lógico em tudo o que faz, perdendo a naturalidade e o relaxamento. Prioriza a visão de cada parte do processo para chegar no julgamento mais completo possível e aprecia não deixar pontas soltas na sua avaliação do mundo e das pessoas.

Às vezes, pode ter dificuldade em se entregar, confiar ou expressar vulnerabilidade, já que confia excessivamente no poder do intelecto. Por isso, age como um rolo compressor sobre os outros. Sua pouca habilidade em lidar com as emoções cria a ilusão de que elas não existem e só conseguem emitir impressões teóricas, filosóficas ou hipotéticas e raramente passionais.

Emocional: se sua maneira de levar a vida for muito recheada de emoções, então pode ser do tipo emocional. Como está acostumado a viver com os sentimentos à flor da pele, pode se perder em uma dramaticidade

perturbadora. As emoções são passageiras, mas mesmo assim reage a elas como se fossem definitivas e imutáveis. Esse jeito passional pode ser altamente atraente, pois irradia certa dose de vivacidade em tudo o que faz. Essa maneira intensa de encarar a vida é vista como autenticidade e transparência mas, de outro lado, pode soar invasiva e hostil.

Como é guiado pelas emoções do momento, pode soar impulsiva e até imatura. Se perceber, pode ter a tendência a recuar e desfazer tratos por acreditar que algo feito sem coração não é digno de sua autoria.

Racional/emocional

Racional + Emocional: quando razão e emoção se complementam, pode-se notar uma certa poesia musicada, pois as ideias ganham embalo e as teorias ficam apaixonantes. Em um casal, essa interação positiva permite que ambos se amparem onde falta a perspectiva. A racional pode detectar aspectos formais de uma questão e perder de vista o sentimento dos outros. Nesse sentido, a pessoa emocional vem ao socorro dela, para complementar o raciocínio oferecendo outras referências mais empáticas, conciliadoras e humanizadas.

Por outro lado, quem age ponderando a razão pode ser mais objetivo e poderá ajudar a pessoa emocional a ter cabeça fria para decidir um impasse mais importante. Essa balança, quando bem ajustada, consegue levar os dois com mais desenvoltura pela vida, sem que percam muito tempo em análises exclusivamente racionais ou emotivas.

Racional x Emocional: quando a razão e a emoção seguem em conflito, podem criar relacionamentos muito dolorosos e recheados de culpa e acusações injustas. A

pessoa racional pode ver a outra como dramática, fraca e afetada e, na outra ponta, achará a pessoa racional desumana, exigente e pouco amorosa. A capacidade analítica será usada como uma arma para desbancar a emotividade e a intensidade desgovernada será usada para desestruturar a coluna racional.

Como todos os relacionamentos em que a oposição prevalece, a briga para que as emoções ou razões dominem arrastam uma vida de descompasso e rancor. Quanto mais afetados se sentem, mais se fecham nas suas posições, a pessoa racional se mostra impenetrável para trazer o comboio para os trilhos e a emotiva se desequilibra completamente para tentar derreter o iceberg.

Racional/racional

Racional + Racional: duas pessoas analíticas podem cronometrar cada passo e tentar deduzir cada ação de longo prazo. Dispostas a encontrar um lugar de conforto e sabedoria, esse casal avança muito rapidamente em conclusões sobre a melhor maneira de resolver um problema. Quando a racionalidade não vê obstáculos emocionais, pode até se humanizar e demonstrar suas vulnerabilidades. Logo, essa união bem equilibrada pode se mostrar bem eficiente.

Racional x Racional: nem sempre uma racionalidade exagerada leva a lugares agradáveis, pois quando se trata de um relacionamento, essa dupla pode ficar encastelada em suas posições pessoais, sem levarem em consideração o lugar do outro. Se forem pessoas racionais e afetivamente distantes, podem criar uma barreira irreversível e prejudicial de afetuosidade. Com o tempo, essa análise exagerada pode levar o casal a se perder em

explicações de todos os conflitos amorosos, sem nunca chegar em uma aproximação agradável e nutritiva para a relação.

Emocional/emocional

Emocional + Emocional: duas pessoas entusiasmadas e irradiantes podem gerar uma vida amorosa muito satisfatória. Normalmente, são afetivas e táteis e, com isso, nutrem os melhores sentimentos mutuamente. Seu senso de cuidado e de percepção do outro pode derrapar em algum momento e esse é um cuidado constante dessa dupla. Em momentos decisivos, podem recorrer à ajuda de alguém mais imparcial e frio, que os ajude a deixar a emoção de lado para ponderar um resultado com neutralidade.

Emocional x Emocional: dependendo do tipo de emoção que predomina nesse relacionamento, pode ser algo explosivo. Duas pessoas que sentem a necessidade de expressar o que sentem de bom e ruim estão arriscadas a desgastarem a relação com tanta sinceridade dura. Se o calor da dramaticidade evocar emoções intensas como raiva, medo, culpa e inveja, o relacionamento poderá ser intenso e invejável, mas breve. Pisar em campo minado pode ser um afrodisíaco para muitos, mas cansativo para a maioria.

Conectivos X Intimistas

Um casal não vive apenas debaixo do mesmo teto e essa necessidade de ficar agregado ao lado de outras pessoas amadas pode criar um clima de união ou distância em um casal. Existem pessoas que precisam de muitas conexões e expansão e outras que são intimistas e introvertidas, e é nesse território sensível que o amor pode acontecer ou ser sabotado.

Conectivos: se você gosta de manter contato com as pessoas e recarrega as energias conversando, compartilhando e socializando com os outros, talvez seja esse tipo de pessoa. Normalmente essa pessoa tem uma necessidade grande de estar com pessoas, sejam colegas de trabalho, familiares ou amigos. Costumam ser muito expansivos, falantes e interessados no que acontece em sua volta. Se for tímido, pode ser menos falante, mas ainda assim interessado em estar com as pessoas.

De modo geral, buscam eventos e situações sociais como pretexto para celebrar a vida e se reencontrar com as pessoas. Pode ter alguma dificuldade em se concentrar em ambientes e pessoas mais fechadas ou em ambientes que exijam mais reclusão e silêncio. Seu senso de humor costuma ser bem aguçado e o carisma também é uma marca característica. Por conta de suas habilidades, tende a assumir algum tipo de liderança ou ter destaque nos lugares que convive. Para uns, pode ser visto como superficial, para outros, um bon vivant, mas, de modo geral, atrai a atenção dos outros.

Intimistas: diferente de quem é tímido (bloqueio em se expressar), a pessoa intimista é mais resguardada e

consegue se comunicar e expressar o que pensa, mas recarrega suas forças se mantendo a sós em seus pensamentos. É muito comum serem mais reservadas e caseiras, preferindo o tipo de encontro olho no olho, um a um. Preferem compartilhar seu mundo íntimo sem muita interrupção e são mais predispostas à reflexão e ao silêncio do que ao compartilhamento e a interação.

Isso não quer dizer que não sintam nada ou tenham afeto, mas que são mais diretas e simples na maneira de lidar com os outros. Podem apresentar certa resistência a socializar com muitas pessoas e terão sempre uma tendência a recuar do que avançar, diante de situações imprevisíveis ou tumultuadas.

Conectivo/intimista

Conectivo + Intimista: esse tipo de casal consegue uma proeza rara: unir uma pessoa que gosta de se expressar muito, com outra que economiza manifestações. Elas apreciam a companhia uma da outra exatamente porque respeitam e valorizam seus pontos contrários. A pessoa conectiva busca na intimista um refúgio para sua agitação e necessidade constante de interagir com todo mundo. A pessoa intimista procura a conectiva para sair um pouco da toca e ser chacoalhada em seu mundo introvertido. Com essa força, sabem acessar o melhor um do outro, sem que ninguém se constranja. De um lado, a intimista apoia as saídas e celebrações da conectiva, e esta respeita o momento de resguardo da intimista.

Conectivo x Intimista: se essa relação pudesse ser colocada em imagem, seria alguém cutucando uma tartaruga para sair do casco. Eles provavelmente gostaram do contraponto na fase da paixão mas, com o tempo, não se deram conta do desejo secreto de tentar mudar um ao

outro de acordo com o seu próprio jeito de ser. O intimista se cansou de tanta agitação, falação e celebração e o conectivo cansou de tanta introspecção, meditação e recolhimento. Eles podem passar muito tempo juntos se atormentando e imaginando que estariam beneficiando se fossem radicalmente diferentes. Eles não entenderam a beleza da diversidade e como podem amparar um ao outro em suas buscas pessoais.

Na tentação de acelerar e desacelerar um ao outro, podem ferir convicções muito profundas sobre a personalidade e criar mágoas.

Conectivo/conectivo

Conectivo + Conectivo: eles sentem que podem mudar o mundo por meio da alegria e do contato humano. Estão embalados por um ritmo intenso e passional pela vida. Sua sede por passear, viajar e descobrir coisas novas será saciada. Às vezes, poderão perder um pouco o senso de intimidade exclusiva, já que gostam de estar sempre com a turma por perto.

Conectivo x Conectivo: se duas pessoas conectivas não estiverem dispostas a se ajudar e a complementar sua vontade de expansão, há briga. Se cada um quiser puxar o outro para o seu lado, sem considerar o outro, pode ser que se tornem estranhos com o tempo. Talvez lhes falte um tempero de cumplicidade e companheirismo e podem resvalar em uma tendência mais individualista. Talvez sintam que precisam forçar uma situação para criar proximidade e é nesse momento que a confusão pode se instalar. Como são muito expressivos, correm o risco de serem intensos e bruscos em sua comunicação.

Intimista/intimista

Intimista + Intimista: casais mais reclusos costumam se fechar no seu ninho e cultivar todos os hábitos juntos. Valorizam essa comunhão quase como se se tornassem uma só pessoa. De um lado, isso gera uma cumplicidade que eles adoram mas, de outro, pode criar um isolamento de outras pessoas que poderiam mostrar perspectivas diferentes daquilo que estão habituados. Para não criar uma bolha silenciosa, talvez precisem de um terceiro elemento que os puxe para fora de tanta reclusão mental e social.

Intimista x Intimista: se duas pessoas muito intimistas se unem para manter a bolha pessoal fechada, pode haver um risco acentuado de se perderem em seus mundos particulares. Se isso vier acrescentado de uma resistência a compartilhar o incômodo, então elas podem permanecer muito tempo sem compreender porque se tornaram mais amigas do que parceiras românticas. Nesse momento, a lucidez de tirar a cabeça para fora e notar que existe vida além de sua própria mente aparece.

Parte II Fases do Relacionamento

Por Marina Carino



Um clássico.

Nesta parte...

Você vai decifrar o enigma da boa paquera e que "armas" pode usar para arrebatá-lo o coração da pessoa que deseja. Para isso, também descobrirá o que faz uma pessoa se apaixonar pela outra e saberá a diferença entre uma ilusão e um sentimento de verdade. Depois mergulhará nas várias camadas de um relacionamento e nas fases de descoberta, união e maturidade dele. E se o relacionamento não for bem das pernas, terá um guia para se despedir da pessoa que, um dia, já foi seu grande amor.

Capítulo 6

Paquera

Neste Capítulo

- ▶ Ficando expert na arte da paquera de boa qualidade
 - ▶ Entendendo quais fatores criam um clima favorável para a conquista
 - ▶ Sabendo quais habilidades precisa desenvolver para arrebatat um coração
 - ▶ Definindo quem quer encontrar na paquera e onde fazer isso
-

As pessoas adoram lembrar como conheceram, flertaram e conquistaram a pessoa amada. O talento para a paquera nem sempre é natural para algumas pessoas e, por isso, já virou tema de filmes e livros, ensinando métodos para conseguir um beijo e sexo casual, ou um namoro e um amor para toda a vida. Quando se trata de conquista amorosa, nada é garantido, mas é possível entender algumas engrenagens sobre esse assunto, decifrando o que acontece nos bastidores da mente humana na hora que o flerte ocorre.

Normalmente, o que eles confessam é que havia um ou mais detalhes que magnetizaram sua atenção.

“Adorei a voz dele!”, “Ela sorria de um jeito incrível”, “A maneira que me abordou foi respeitosa e picante”, “Não conseguia parar de olhar suas mãos e imaginá-las no meu corpo”.

Paquera É um Tipo de Marketing



A paquera é uma forma de sedução através dos sentidos ou, por que não dizer, o marketing de certo atributo físico ou comportamental. É como se o paquerador se vestisse de um elemento adocicado, que cativa o olhar e a atenção do alvo de sua investida.

Por que motivo você deveria dedicar tempo e energia a alguém que lhe dá uma cantada?

Simples, você está ávido para experimentar uma vida deliciosa e, se alguém oferecer uma ponte para algo incrível, provavelmente conquistará sua atenção.

A maior parte das pessoas não está segura da paquera exatamente porque tem dúvidas sobre seus atributos e, por esse motivo, sempre imagina que não terá nada a dizer ou fazer no momento da investida.

Objetivo

Qualquer paquera tem um resultado imprevisível, já que as intenções nem sempre são claras. No decorrer da paquera, ela pode ir para outra direção que não a esperada.

Algumas vezes, o sexo é o objetivo principal e, com o passar da conversa, o interesse se expande para um vínculo mais pessoal. Outras vezes, você começa a conversa certo de que as afinidades pessoais prevalecerão e apenas surge um desejo casual.

De qualquer forma, é importante você entender o seu objetivo na hora da paquera, pois isso dará o tom e o rumo da interação. Ao ser abordada, uma pessoa não tem ideia do que esperar do paquerador. Ela também pode ter um objetivo inicial que muda ao longo do tempo. A paquera é um processo de convencimento — e até persuasão — sobre a outra pessoa.

O medo do não é resultado de certa necessidade de controle, que quer garantir um resultado positivo e que reafirme a capacidade do paquerador. Quanto maior a expectativa, o orgulho e a rigidez, menor é a chance da conversa acontecer de modo espontâneo e gostoso. Não se trata de aceitar ou rejeitar você como pessoa, mas de casar interesses e afinidades em um momento qualquer.



O grande engano de quem paquera é ficar exageradamente centrado em si mesmo e em suas necessidades. A paquera não se trata de pedir, mas de oferecer algo de qualidade que pode ou não resultar em uma recíproca. Muitos ficam ofendidos no caso da recusa, porque não entendem que ninguém é obrigado a se submeter simplesmente porque o outro se ofereceu.



Algumas perguntas antes de começar:

- ✓ O que você deseja na paquera?
- ✓ O que tem a oferecer?

Público-alvo

O crescimento populacional da Terra é incrível, ultrapassamos a marca dos bilhões nos últimos duzentos anos. Nessa imensidão de pessoas, não é possível que você se interesse por todas elas, seria ingenuidade que

uma pessoa tentasse se tornar uma unanimidade para tanta gente.

Até as grandes marcas entenderam que não podem atender a todos os gostos e, por isso, fazem um marketing bem específico para certo tipo de cliente potencial, afinal, seria um desperdício oferecer um produto para uma pessoa que não irá comprar. Para alguém ansioso, restringir as possibilidades pode parecer uma furada, mas reduz os riscos de insucesso e potencializa o efeito da paquera.

Para que conquistar todas as pessoas? Nem todas são importantes ou desejáveis, portanto, não desperdice sua energia em situações ou pessoas que não estejam dentro do perfil que você criou para sua vida. Se vai realmente conquistar alguém, que seja, pelo menos, o tipo de pessoa que traga algo valioso para o seu desenvolvimento pessoal.

O Processo Seletivo

Imagino que se você está em busca de uma boa companhia, deve ter alguma clareza do que encanta seus olhos e seu coração, certo? Errado. Normalmente, temos uma ideia pouco clara do que buscamos do ponto de vista amoroso. Nessa hora, todo mundo recorre aos seus clichês como boa aparência, vida profissional estável e um projeto de vida definido.

Mas vamos supor que esses critérios já sejam atingidos, o que mais buscaria na pessoa que vai compartilhar o seu cotidiano?



Faça uma experiência. Coloque, em um papel, uma lista de todas as pessoas com quem já se relacionou, seja somente por um dia ou uma relação mais duradoura. Elenque as seguintes características:

- ✓ Tipo físico
- ✓ Tipo de personalidade
- ✓ Profissão e o que estava associado a isso
- ✓ Estilo de vida
- ✓ O que fazia você sentir

Agora tente perceber se há algo em comum entre as pessoas dessa lista. É possível que encontre semelhanças que, até então, estavam ocultas. Talvez consiga identificar que tipo de pessoa costuma atrair seu interesse.



Agora faça uma lista de aspectos desejáveis que quer encontrar em alguém, depois outra com aspectos indesejáveis e inaceitáveis, mais uma terceira com aspectos indesejáveis e toleráveis.

Local

Parece óbvio, mas o local da investida pode atrapalhar ou ajudar determinado objetivo. Os ambientes preparados para um tipo de interação mais superficial já induzem as pessoas a pensarem em uma direção.

Baladas, barzinhos e locais que facilitam a paquera podem parecer muito favoráveis para conhecer alguém, mas criam algumas dificuldades dependendo do objetivo, como:

- ✓ A pressão para a conquista é muito grande
- ✓ Privilegia pessoas de boa aparência
- ✓ Favorecem aqueles que têm um tipo de abordagem mais incisiva e direta
- ✓ Facilidade para intenções mais rápidas e sensuais

Se você está nesse ritmo e tem esses atributos, com certeza já tem alguma vantagem, mas o grande problema é que as pessoas que têm mais dificuldade na interação ficam constrangidas em locais como esses e precisam de mais tempo para abordar alguém.

Já pensou em paquerar em lugares pouco usuais? Livraria, supermercado, curso, palestra, exposição de arte ou lanchonete podem ser boas opções pelas seguintes razões:

- ✓ Não há pressão para um resultado sexual ou amoroso
- ✓ O espaço costuma não intimidar ninguém

- ✓ O lugar oferece tempo para conversar mais
- ✓ Pode selecionar as pessoas pelo próprio interesse do local
- ✓ O resultado desfavorável não soa tão agressivo, afinal, a intenção afetiva não era explícita
- ✓ A abordagem inicial pode parecer estranha, mas é menos óbvia e impessoal
- ✓ O assunto pode estar no próprio aspecto corriqueiro do local

Método

Não há uma fórmula infalível para garantir um resultado positivo, até porque a pessoa que abordou outra pode perder o interesse no meio do caminho ou da conversa.

Por que, então, muitas cantadas funcionam? Normalmente porque elas despertam um tipo de interesse imediato dependendo dos interesses mútuos envolvidos. Para quem faz a cantada, a ansiedade é menor se ela for daquele tipo clichê e padrão. Para quem recebe, oferece tempo hábil para decidir se continua na conversa. Ninguém sai perdendo e pode até gerar boas risadas, se não for de muito mau gosto.



A paquera não se trata de enganar alguém, mas de evidenciar aquilo que parece mais atrativo em você, em uma situação incomum em que nenhuma das pessoas se conhece ou tem referências prévias.



O filme *Hitch — Conselheiro Amoroso* (*Hitch*, no original) começa com um punhado de regras sobre como se portar diante de uma mulher. O cliente do conselheiro amoroso, Albert, parece totalmente deslocado em sua vida e as dicas de Hitch parecem não funcionar como o esperado. De outro lado, ele próprio começa a questionar seus métodos, ao se deparar com uma garota de personalidade forte e bem criteriosa. No final das contas, ambos chegam no resultado esperado quando conseguem descobrir algo que lhes faltava inicialmente. Albert se revela um homem forte, além de sensível, e Hitch consegue olhar para sua fragilidade emocional.

Analisando as boas cantadas ou paqueras, é possível perceber elementos comuns que facilitam o engajamento em uma conversa descontraída e interessante:

- ✓ Narrativa curiosa e vivaz: Nada mais irresistível do que ser chacoalhado com uma boa história ou situação marcante. A paquera de boa qualidade traz esse elemento instigante e cheio de vitalidade. Se você está parado ou levemente distraído e entediado, é ainda mais delicioso ser abordado com algo incomum, mas que não seja desagradável.
- ✓ Promessa de experiência incomum: Se a boa paquera causa curiosidade, o resultado precisa parecer diferente do habitual. Não quer dizer que precise prometer uma viagem para Paris semanalmente, mas que sua maneira de ser, encarar e levar a vida seja atrativa. Se sua vida está poluída de reclamações e parece arrastar um tijolo na cabeça, então o que a pessoa poderia ver de interessante em sair do conforto psicológico dela para entrar no seu?



Lucas era um romântico convicto e, quando notou uma garota em um grupo que estava sorrindo, ficou vidrado. Aquele grupo de garotas inibiu qualquer iniciativa, mas teve uma ideia. Entrou no meio delas e disse: "Meninas, preciso de uma ajuda de vocês, aqui nessa roda existe uma garota que me pareceu tão incrível, delicada e inteligente que confesso ter levantado a hipótese de ter encontrado uma agulha no palheiro. Como eu posso descobrir o nome dela, o que gosta de fazer numa terça-feira comum e quais os seus sonhos mais inconfessáveis?". Todas as meninas, por um momento, suspiraram e ficaram agitadas para saber quem seria a eleita. E qualquer que fosse, as outras apoiariam, no papel de cupido. Naquela noite, ele saiu de mãos dadas com sua futura namorada.

Conexão

Seria bem ingênuo acreditar que qualquer palavra bonita seria suficiente para conquistar a atenção de uma pessoa. Já ouvi pessoas relatarem que foram assediadas com uma abordagem inicial interessante mas que, no decorrer da conversa, tudo pareceu tão estranho e desconectado que desistiram. Ouvir com atenção e incluindo a própria pessoa na conversa é essencial. Para pessoas mais egocêntricas, talvez seja um esforço extra prestar atenção genuína na vida dos outros mas, para quem está se esforçando, é mais fácil.

Surpresa

Não é de um coelho na cartola que estou falando, mas de algo que consiga desfazer aquele olhar automático do cotidiano. Seja em uma festa ou no supermercado, a pessoa pode estar um pouco pacata demais. Se sua

presença criar uma quebra inusitada, suas chances são melhores.

Contexto

Os bons livros de ficção são aqueles que levam o leitor para dentro de realidades incomuns e não muito imaginadas. Para isso, pegam o leitor pela mão e os direcionam para contextos muito bem definidos e têm o cuidado de fazer associações. Na paquera acontece o mesmo, pois o contexto sempre dá um gancho para levar a uma conversa. Se a pressa e a ansiedade não atrapalharem, é sempre mais interessante levar tudo o que está em volta em consideração antes de abordar alguém.

Alternar força e fraqueza

As cantadas cheias de apelo erótico podem ter seu eleitorado, já que remetem a uma invencibilidade por parte de quem aborda. Mas será que nada do que é humano ou vulnerável pode tocar outra pessoa? Saber colocar elementos de fragilidade no meio da intensidade pode aproximar a pessoa e desarmá-la, afinal, quem poderia se revelar tanto desse jeito? Essa confissão afetuosa costuma ser bem irresistível.



Jonas se aproximou de Cíntia e disse: “Estou um pouco deslocado nesse lugar e não conheço ninguém. Vim no aniversário do meu amigo, que é um cara incrível. Você se importaria de me apresentar algumas pessoas ainda que, na verdade, eu queira realmente falar com você?”.

- ✓ **Coerência:** Existe, em toda pessoa, um desejo de ser e parecer coerente com aquilo que já fez, falou ou foi um dia, ou seja, depois de uma posição

tomada para a maioria das pessoas, é muito difícil voltar atrás. Como as pessoas gostam de sentir que são íntegras e cumprem suas promessas, o vendedor pode induzir a pessoa a acreditar em uma ideia e, depois, utilizar o raciocínio dela própria para finalizar uma venda. Do mesmo modo, na paquera, usar algum argumento da pessoa em vista para abrir espaço em uma conversa pode funcionar, já que ela vai querer se manter convicta do que queria.

Naturalidade

Nada será mais desestimulante se tudo o que você disser for uma sequência de mentiras. Algumas pessoas desavisadas poderão cair no conto do vigário, mas alguém que está atento será mais resistente. Naturalidade não é necessariamente uma alegria sem fim, mas a honestidade com aquela situação. Se o paquerador ficar ligado em si mesmo, captará os sinais da outra pessoa.

Personalizada

Qualquer pessoa gosta de ser tratada de forma bem particular. Até os comércios já entenderam que o atendimento personalizado é mais efetivo do que tratar a todos como uma massa sem forma. A paquera precisa ser contextualizada, pois um homem ou uma mulher ficarão encantados se algum traço de sua aparência ou jeito de ser for ressaltado em uma conversa dessas.



Eduardo olhou Melissa com tanta meticulosidade que percebeu que ela estava suavemente impaciente, mesmo no meio de uma balada agitada. Aquele olhar meigo e meio perdido na multidão foi o gancho que ele usou para falar algo ao seu ouvido. Se colocou na frente dela e disse: “Eu queria devolver pra você um pouco de tranquilidade, você parece um pouco aborrecida aqui. Queria te conhecer melhor e poder arrancar um sorriso”. Ela se sentiu olhada como pessoa, sorriu constrangida e falou que queria mesmo sair dali.

Improviso

Se tudo mais não funcionar, deixe que seu coração fale como seria em qualquer ocasião comum de sua vida. A transparência não é necessariamente um problema quando se trata de conquista amorosa.

Técnicas de persuasão que são usadas em venda (ou paquera)

Segundo Roberto Cialdini, no livro *As Armas da Persuasão*, existem seis caminhos para que uma pessoa ou vendedor consiga influenciar a outra, que são:

- ✓ **Reciprocidade:** Mesmo que existam pessoas aproveitadoras, a nossa sociedade se regulou para cumprir a regra de devolver e retribuir tudo aquilo que foi recebido, a fim de não ser visto como um parasita ou ingrato. Em uma situação de venda, o sentimento de dívida moral ou pendência poderia facilitar o caminho para o resultado favorável ao vendedor e, por isso, muitos vendedores dão brindes para que o cliente se sinta impelido a fechar a compra. Na paquera, a ideia de dar algum presente ou se mostrar especialmente cuidadoso com a outra

pessoa e ajudar a pagar a conta, cria um sentimento irracional de retribuição que pode ser utilizado para motivos legítimos ou egocêntricos.

- ✓ **Autoridade:** Se uma pessoa parece importante, existe uma probabilidade maior de influenciar a outra, que se sente levada a seguir a autoridade, de alguma forma ativa um sentimento antigo de seguir os pais ou figuras de importância. Um vendedor que levasse um cliente a vê-lo como uma autoridade no assunto poderia converter uma venda, simplesmente por acrescentar importância ao ato da compra. As pessoas querem estar associadas com coisas de marca e pessoas de destaque, para se sentirem tão importante quanto elas. Não é à toa que muitas pessoas gostam de ficar em lugares VIP para atrair outras sexual ou amorosamente.
- ✓ **Aprovação social:** O que parece ser adequado é o que muitas pessoas estão fazendo, como se o melhor a ser feito é copiar o que todo mundo faz, para não soar tolo ou ficar de fora. Se mais de uma pessoa estivesse ao seu lado na hora de fazer uma compra e achasse uma peça de roupa bonita, as chances de você comprar o produto seriam maiores do que se estivesse sozinha. O motivo é o desejo de estar ajustado naquele meio social. Na paquera, parece que se outras pessoas estão interessadas em outra, ela se torna mais desejável, afinal, muitas pessoas gostam dela também.
- ✓ **Afeição:** Ter uma boa aparência (bonito ou bem cuidado), fazer elogios, soar familiar e ser cooperativo são aspectos que associam uma pessoa com características confiáveis e seguras, porque ativa um senso de intimidade e afetuosidade. Se um vendedor é simpático, atencioso e prestativo, a chance da venda acontecer é grande e, se ainda parecer familiar ou com gostos parecidos, isso aumenta mais. As pessoas se sentem constrangidas de recusar um pedido ou solicitação de alguém que pareça tão íntimo. A boa cantada é aquela que soa natural em função do carinho, a capacidade de elogiar e ser agradável que estão implicados.
- ✓ **Escassez:** O sentimento de perda é mais poderoso do que o da presença, então, se parecer que vai terminar, surge um sentimento de importância que, até então, não havia. O sentimento de escassez mexe com instintos antigos de sobrevivência e parece que algo se torna mais valioso se está menos disponível, como seria com o ouro e o diamante. Se um

produto está em liquidação e vai acabar, é provável que você se sinta levado a comprar, mesmo que não esteja precisando. Estranhamente, parece que se a pessoa que está paquerando, de um momento para o outro, desiste e se afasta, isso pode causar um efeito de escassez e criar um interesse que, até então, não havia.

Recursos

Se você entendeu o que é uma paquera, “definiu” quem deseja paquerar e compreendeu caminhos para esse fim, precisa se perguntar se tem os traços de personalidade para realizar a tarefa.

Entrega pessoal

Você consegue imaginar alguém paquerando com desenvoltura, mas cheio de desconfianças, reservas, ressalvas e preconceitos? Provavelmente não, pelo motivo simples de que a paquera é a mais simples maneira de se conectar com outra pessoa desconhecida.



Faça um exercício de apenas puxar conversa com as pessoas, escolha lugares diferenciados, não se importe com o grau de aceitação e rejeição que sofrer. A experiência deixará você menos carente de aprovação e vai deixar sua abordagem relaxada para improvisar e estar atento.

Afetividade

A capacidade de ser carinhoso e elogioso é bem vista em uma paquera, pois é o prenúncio de que o relacionamento (ou o sexo) será recheado de toque, amorosidade e afagos. Ninguém precisa nascer sabendo ser afetivo e é

essencial uma dose de humildade para quebrar aquela barreira interna de sentir-se bobo ou exposto demais por dizer o que sente.



Comece acariciando animais de estimação o quanto quiser, depois se aproxime de crianças pequenas, pois elas são mais receptivas.

Com o tempo, tente aproximações pequenas com pessoas adultas da sua inteira confiança, toque no braço, depois no abraço e olhe nos olhos.

Arrisque descrever os pontos positivos das pessoas e depois elabore elogios mais longos.

Por último, tente o temido cafuné e um beijo na mão até chegar ao rosto.

Permita-se receber também. No começo, é possível que sinta até um comichão, mas é só seu receio de ser atingido profundamente e ficar dependente de afagos.

Corporeidade

Sua mente pode estar preparada, mas se seu corpo estiver tenso ou desconectado, o desejo não fará o percurso necessário para ativar seus melhores instintos.



Muitas pessoas perdem o tesão porque ficaram trancafiadas em suas cabeças na hora de abraçar, beijar e transar. O amor também acontece no corpo. Aprenda a respirar. Ouça os sinais do seu corpo como dores, contrações, movimentos internos ou vibrações. Atenda os impulsos de fome e necessidades fisiológicas. Sinta quando o seu corpo está excitado e como a relação com o que está pensando oscila. Aprenda a sustentar a excitação enquanto respira e movimenta. Espreguice, mova seus braços e pernas.

Criatividade

A criatividade é a capacidade de unir coisas aparentemente sem ligação e transformá-las em um terceiro elemento prático e que afete a realidade. O contrário da criatividade é a passividade ou a alienação. Nesses casos, a pessoa se depara com pessoas e ideias, mas não consegue articular nenhuma nova atividade que as envolva. Na paquera, se não for capaz de dar respostas interessantes ou ficar esperando o bonde passar sem reação, pode perder grandes oportunidades de engajar o seu alvo.



Pegue recortes diferentes do jornal e crie uma terceira matéria.

Imagine que você é um objetivo, um animal ou uma cor e responda qualquer questionário como se fosse ele.

Invente uma combinação diferente para os mesmos ingredientes culinários de uma refeição.

Escolha um objeto qualquer e tente remontar como ele foi construído.

Vivência

Você não precisa ter cem anos de idade para ter experiência, pois não é apenas a quantidade de coisas que viu ou fez que determinam sua vivência, mas a qualidade da interação que estabeleceu. Se já se envolveu com cada pessoa e local que esteve e pôde tirar o melhor, então sua experiência é valiosa. Na hora de estabelecer uma conversa, terá muita dificuldade em seguir um assunto se nunca teve uma experiência direta com algo parecido. Daqui para frente, evite ficar escondido em casa atrás do computador.



Conheça um novo restaurante, teatro, cinema ou algum local novo de sua cidade por mês. Vá assistir um filme, ouvir uma música nova e de outros estilos por semana. Quando encontrar alguém, pergunte por ela com profundidade e não apenas os assuntos comuns. Tenha ousadia para descobrir ideias novas e se desfazer de seus preconceitos.

Compromisso

Quantas promessas você já ouviu que nunca foram cumpridas? Muitas, certo? Com o tempo, sua crença em palavras foi diminuindo, mas quando alguém prometeu algo e cumpriu, isso causou um impacto enorme em você. Na paquera acontece o mesmo, se promete algo, seja o mais honesto com suas possibilidades em concretizar. Se falou que faria uma coisa, por menor que seja, cumpra. Se disse que voltaria em alguns minutos, volte. Se disse que ligaria, ligue. Porém, não fale que é capaz de fazer nada que não seja legítimo. A confiança começa nos pequenos detalhes.

Humildade

O bom paquerador — e qualquer pessoa — está sempre pronto para lidar com frustrações. Se levar um fora, não aja como se a pessoa fosse um material descartável, pois a conversa pode continuar sendo boa, mesmo que nada sexual ou amoroso aconteça. Isso vai provar que você não está exclusivamente interessado no resultado, mas no processo de mergulhar nos relacionamentos em geral.

Relaxamento

Estar tranquilo não é sinônimo de falar manso, ficar parado ou sem reação, e sim um estado interno de abertura atenta, que está disponível para descobrir novas realidades. Não só o corpo deve relaxar, mas também manter a mente desarmada, sem respostas prontas ou réplicas impensadas. Para isso, faça o seguinte:



- ✓ Dedique cinco minutos para ficar parado e não fazer nada, sem relógio, celular, TV, livro ou pessoas
- ✓ Quando estiver esperando em qualquer lugar, apenas espere
- ✓ Tensione seu corpo completamente, e depois, relaxe completamente
- ✓ Experimente conversar com uma pessoa sem tentar dar respostas imediatas

Empatia

Nem todo mundo tem a capacidade de imaginar como seria viver, sentir, pensar e respirar na pele de outra pessoa. Essa habilidade pode ser desenvolvida para que consiga criar um entendimento de quais os caminhos uma conversa pode seguir. É uma ferramenta com muitas aplicações mas, no caso da paquera, ajudará você a identificar os gostos e interesses da pessoa, e até se ela está gostando da conversa e de sua presença.



Para desenvolver essa habilidade, você pode:

- ✓ Aprender a observar as suas emoções, pensamentos e reações. A realidade de outra pessoa surge da sua

própria capacidade de se perceber

- ✓ Buscar memórias emocionais que viveu e tente fazer o mesmo exercício quando alguém relatar uma lembrança pessoal
- ✓ Falar sobre os seus sentimentos e estimule a pessoa a falar sobre eles também
- ✓ Observar os gestos corporais da pessoa e tente imaginar o que você próprio estaria sentindo

Reciprocidade

Qualquer pessoa se sente mais envolvida quando você oferece algo antes de pedir. Dar algo de si, seja material ou emocional, demonstra interesse e carinho, ao mesmo tempo que garante, pelo menos, alguns minutos de atenção que poderiam ser recusados se não tivesse feito nada.



Ricardo percebeu que uma garota e sua amiga estavam um pouco perdidas em um barzinho e notou que havia uma mesa vaga. Foi até elas, disse que havia uma mesa reservada e as conduziu até lá. No final, disse que voltaria para sua mesa. As mulheres estranharam, pois haviam imaginado que ele trabalhava lá. Depois de um tempo, ele voltou até a mesa e foi recebido com afeição pela moça.

Não existe uma engrenagem que ofereça segurança no terreno da paquera, mas existem elementos que você pode treinar antes de ser colocado nessa situação. A segurança que uma pessoa tem quando está em um relacionamento sério pode ser desenvolvida mesmo na vida de solteiro, para dar aquele toque de serenidade a uma abordagem que não pareça atropelada, ansiosa e egocentrada.

Capítulo 7

Paixão

Neste Capítulo

- ▶ Descobrimo os vários tipos de paixão
 - ▶ Entendendo como a paixão funciona e onde ela se alimenta
 - ▶ Sabendo a diferença entre paixão e ilusão
 - ▶ Desvendando a hora que o príncipe vira sapo
-

O poeta português Luis Vaz de Camões (1524–1580) parece ter descrito mais a paixão do que o amor, quando diz que “Amor é fogo que arde sem se ver, é ferida que dói, e não se sente; é um contentamento descontente, é dor que desatina sem doer”.

Você deve ter se apaixonado uma vez na vida pelo menos e, talvez, se lembre que ela colocou a pessoa amada como centro do seu universo. Nesse momento, ela se torna a principal fonte de energia de manhã, de tarde e de noite. Sua mente fica mais desperta, seus olhos brilham, o peito respira aliviado, o corpo aquece, tudo se move dentro de você e se instala uma sensação de que o tempo se altera. Quando está longe dele, tudo anda devagar mas, ao se aproximar, parece que o tempo corre pelas suas mãos.

É quase um estado de embriaguez emocional: tudo parece mais colorido, vívido e faz sentido. Imediatamente, você começa a contar as histórias de outro modo como vinha fazendo até então. Todos os acontecimentos passados parecem fazer parte de uma trama que o levaram até a pessoa amada. Tudo se torna favorável para explicar o dia que se conheceram, como trocaram as primeiras palavras, até chegar ao ponto de afirmar que, na verdade, nunca houve um momento de dúvida ou incerteza. Obviamente, já estavam secretamente apaixonados ou, pelo menos, tinham uma intenção favorável naquela direção.

Não é difícil imaginar a paixão como um estado alterado em que a imagem da pessoa amada começa a martelar interminavelmente como um pica-pau na sua cabeça. É quase como um êxtase religioso, pois qualquer sensação de vulnerabilidade, medo ou relutância em relação à vida foi colocada de lado.

Longe do que se pensa, a paixão não é completamente irracional, ainda que não pareça clara e óbvia. Dificilmente você vai deixar que a correnteza de sentimentos se instale diante de uma pessoa que esteja muito longe dos parâmetros que você adota para levar sua vida. Isso explica porque você dificilmente se apaixonaria por alguém que considera inferior em todos os pontos a você. Ele está muito aquém de um envolvimento, pois não ofereceria uma experiência complementar ou diferente da usual.

Aqui não existe nenhum prognóstico ruim sobre a continuidade do relacionamento, mas somente um entendimento dos fatores motivacionais implicados na paixão. A maneira que cada história irá se desenrolar pode ser uma mudança positiva ou negativa desses fatores.

Os Tipos de Paixão

Ao se imaginar ao lado de uma pessoa, você pode se sentir de três maneiras diferentes que criarão o vínculo necessário para sustentar sua imaginação:

- ✓ O outro faz você se destacar por associação
- ✓ O outro realça suas virtudes
- ✓ O outro lhe mantém

O outro faz você se destacar por associação

Esse é o tipo de situação mais comum, principalmente se falamos daqueles amores platônicos. A pessoa amada costuma ser aquela que é mais bonita, inteligente, famosa, querida, bem-sucedida, feliz e sensual que você. Parece que ela tem qualidades humanas que realçam e a diferenciam das demais, pelo menos aos seus olhos.



Figura 7-1: A paixão como caminho de se sentir importante.

Nesse universo da paixão, sua imaginação busca algum tipo de refúgio nessa grandiosidade. Seus medos, instabilidades e fragilidades parecem desaparecer ao se imaginar compartilhando do convívio com ela. É quase uma sensação de proteção, que busca e que vai criando uma promessa de vida completamente diferente do que viveu até então.

Repare em algo curioso, as pessoas que são pontos de convergência de paixão, normalmente, são as que são mais populares. De outro lado, existem aquelas que raramente são alvos de interesse e se configuram quase inexistentes nesse universo de interesses recíprocos. De modo geral, isso denuncia a tendência humana de pré-selecionar o alvo de sua paixão dentro de certos critérios que o impeçam de se envolver com alguém que tenha menos méritos. A paixão é pouco espontânea e, se olhada com profundidade, pode até parecer superficial, mas é um encaixe de necessidades não claras para quem se apaixona.

Desse jeito, é possível imaginar que a forma como alguém dará corda para suas imaginações apaixonadas tem muito a ver com suas deficiências e carências pessoais. A pessoa amada é quase uma resposta aos momentos de aflição, inquietude ou marasmo emocional.

Se você se apaixonou por alguém mais bonito, pode até não perceber, mas esse sentimento é alimentado, em parte, pelo hipnotismo de olhar alguém atrativo e especialmente pelo realce social de ter ao lado alguém que será visto com destaque. "Nossa, fulana deu sorte grande, que namorado bonito ela tem!", dificilmente alguém vai admitir esse elemento narcísico em suas escolhas amorosas, mas o fato é que esses pontos de destaque criam uma aura de grandiosidade em quem está ao redor.

O mesmo acontece com a riqueza, pois tudo o que pode ser usufruído ao lado de alguém com bens e estabilidade financeira farão parte da logística amorosa. O cenário luxuoso envolvido no relacionamento cria uma aparente sensação de um super poder emprestado. Ao se encantar por alguém que está em altas posições hierárquicas, um pouco daquele prestígio é associado a quem está romanticamente envolvido.

Esse é o tipo de benefício ao estar envolvido com alguma figura de poder, como se fosse uma primeira-dama emocional alçada para paisagens psicológicas muito distintas das habituais. Homens e mulheres, de alguma forma, se sentem prestigiados com essa vinculação positiva e, mesmo no terreno das amizades, parece haver certa atração por esse destaque.

Essa fonte de poder não é necessariamente algo visual ou financeiramente percebido, pode ser qualquer

característica que criou um status psicológico de destaque pessoal ou contraponto psicológico.



Regina andava um pouco desestimulada com seu trabalho e, em um happy hour da empresa, seu colega de trabalho levou um amigo, que pareceu capturar seu olhar. Cristiano era o palhaço em pessoa e a quantidade de gargalhadas arrancadas de todos fez ela pensar que queria viver naquele estado de leveza por muito tempo. Seu abatimento profissional foi o contexto propício para ver Cristiano em lugar emocionalmente refrescante, para banhar sua personalidade levemente pessimista.

O outro realça suas virtudes

Você já deve ter se perguntado porque aquela amiga ou amigo se apaixonou por alguém que parece meio inadequado, estranho ou desequilibrado. Mas se existe alguém que é alvo de paixão por se destacar, existe o contraponto. Algumas pessoas têm certo fetiche por brilhar constantemente, mesmo que tenham poucos recursos para isso. Elas se apaixonam pelo olhar apaixonado dos outros, quase um espelho de si mesmas. Parecem escolher a dedo algum traço de idolatria pela parte de quem as ama e até fazem questão de evidenciar a desigualdade da relação.



Adriana estava em uma transição bem difícil em sua carreira como advogada, pois iria assumir uma área de destaque na empresa. Sua melhor amiga, que entrou junto na empresa, seria chefiada por ela e isso causava constrangimento para ambas. Nessa mesma fase, a amiga pediu para Adriana ajudar um amigo dela que estava preso e seria solto, em alguns meses, da cadeia. Ao visitar o rapaz, parece que houve um clique imediato e Adriana se apaixonou pelo sentenciado. Durante os meses que ainda permaneceria preso, se relacionaram e ninguém conseguia acreditar porque uma mulher como ela estava envolvida com alguém relativamente perigoso. Nem ela própria entendia, só foi entender quando o rapaz foi solto e seu interesse diminuiu drasticamente. A liberdade dele conferiu certo poder que estava ausente antes e ela se deu conta de que gostava da relação de soberania daquele contexto aparentemente dramático.

Esse tipo de situação pode soar extrema, mas muitas pessoas se encantam por outras por serem escadas de suas virtudes, piadas e desejos. Você provavelmente adora imaginar a nobreza das histórias apaixonadas, mas a realidade é bem diferente dos contos de fada.



Figura 7-2: A paixão como meio para se potencializar.

Muitos casais se apaixonam e se sustentam em certa posição de constrangimento moral, principalmente quando existe uma ameaça ou concretização de traição, por exemplo. Ao invés de romper o relacionamento, como poderia se esperar, algumas pessoas se valem dessa queda moral para se alimentar dos destroços que restaram. Podem passar anos apoiadas nesse sentimento de soberania moral.



Quando alguém escolhe outra pessoa com menos méritos aparentes, ela parece mais sucedida, interessante e atraente no contraste. Certa vez, uma moça me confessou que preferia ficar com seu marido, que sofria de ausência de desenvoltura emocional pois, se arriscasse ficar com um homem mais maduro, seria flagrada em seus mimos e desequilíbrios pessoais. Enquanto permanecesse com ele, teria garantido o posto de esposa equilibrada que se queixava do parceiro egoísta e infantil.

Outro papel muito agradável é da maternagem romântica, que acontece quando alguém age como a mãe zelosa e superprotetora do parceiro. Nessa complementação

mãe/pai e filho/filha, muitos casais se encantam pela aparência de fragilidade da outra pessoa. “Ele parecia tão triste quando o conheci” ou “Ela me olhou com olhos tão carentes que não resisti em ser sua fonte de segurança”.



Estela conheceu seu futuro marido em um velório. Ele parecia completamente desolado com a morte do ente querido e ela se aproximou para consolar e afagá-lo. Aquele ato de nobreza de sua parte parece ter criado uma aura de magnitude sobre si mesma. Ela se sentiu especial, viva e aconchegante, bem diferente de outros relacionamentos, em que se sentia apagada. Parece que dessa vez ela seria ouvida e se sentiria importante. No entanto, isso não foi o suficiente para que o relacionamento durasse. Não terminou muito bem pois, passada a fase em que ela se sentia poderosa, vieram múltiplos momentos em que precisou de ajuda, apoio e amparo e não teve.

O lugar de importância pessoal é muito sedutor para quem sempre age como o salvador da pátria. É uma paixão pela própria relevância e o outro lado entra como um brinquedo, ainda que inconsciente para ambos, daquela situação. Ela fica mais apaixonada por se fazer necessária, útil e significativa do que pela própria construção de uma parceria. Se usada a metáfora empresarial, ela seria a sócia majoritária que nunca deixaria essa posição para se arriscar a fundir com uma outra empresa mais competente. Ela quer ser mais louvada do que amada.

O outro lhe mantém

Existem casos de paixão que não são particularmente esfuziantes, mas que cumprem uma função reafirmativa da própria pessoa. Algo como criar uma sinergia e até uma continuidade do tipo de pessoa e estilo de vida que leva. É

um tipo de relacionamento que se cria em torno da ideia de complementaridade ou similaridade (veja o Capítulo 5 sobre a Dança das Personalidades), ou seja, as diferenças serão convertidas em apoio mútuo e as semelhanças facilitarão o andar da carruagem. Sem sustos ou desassossegos.

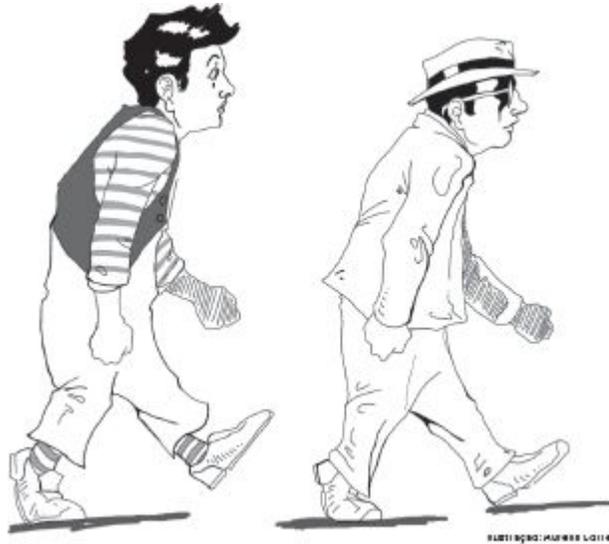


Figura 7-3: A paixão como busca de familiaridade.



Quando Bianca conheceu Vitor, parecia que tinha encontrado seu outro par de vaso. Ela, que sempre privilegiou a segurança, a previsibilidade e a linearidade das coisas, finalmente se deparou com alguém que detestava surpresas, buscava conforto e não abria mão de um programa caseiro. Eles vinham há muito tempo se debatendo com relacionamentos muito tumultuados e já tinham desistido de encontrar alguém que levasse tudo ao pé da letra, como bem gostavam.

Esse tipo de apaixonamento é quase uma busca por se enxergar melhor de um outro jeito. Na falta de uma necessidade de clímax ou de compensações emocionais, ela é uma tentativa de encaixe completo para que se siga

com a sensação de familiaridade. É quase uma ternura,
diferente de um arroubo de intensidades variadas.

Pelo que Nos Apaixonamos de Fato?

O ponto relevante da paixão acontece, aparentemente, sem planejamento ou previsão, mas quando o gatilho é puxado, a probabilidade de acontecer uma sequência de eventos é bem alta.

Ainda que os românticos e idealistas se debatam e afirmem que a paixão é minimamente razoável, eles precisariam admitir que, normalmente, está mais baseada em especulações e fantasias do que em realidade.

Pense com calma nas respostas para perguntas que parecem óbvias e não são.

Qual a real dimensão daquela pessoa que você conhece? Ao conhecer uma pessoa, é grande a chance de ter se apaixonado por um momento, um lance, um contexto ou uma faceta daquela pessoa. Seria como se encantar por alguém por causa de uma foto ou de um texto dela. Existe muito mais um derramamento de imaginações sobre aquela porção mínima do que um olhar amadurecido sobre ela.

Quanto tempo de convívio existe para afirmar que a conhece como parceira amorosa? A relação amorosa se desdobra à medida em que acontece, porém, o tempo da paixão é muito mais rápido do que o convívio. Você já deve ter testemunhado casais que se entregaram em uma trilha amorosa totalmente intensa, mas que ignoravam qualquer grau mínimo de reconhecimento mútuo. Embarcaram em uma história às cegas, que levaram mais

longe do que teria ido se tivessem pensado com mais cautela. Pode ter sido um vulcão e, exatamente por isso, com consequências desastrosas.

Se você conhece de longa data a pessoa por quem está apaixonado, pode afirmar que, no papel de parceira amorosa, ela será parecida com o que era antes? Estranhamente, o lugar de parceiro amoroso entra em outra esfera de realidade para algumas pessoas. Aquelas que são superdecididas e impositivas podem assumir papéis passivos, ao entrar em um relacionamento. Outras que encaravam a vida com aparente leveza, podem se demonstrar pesadas e aflitas. Talvez, enquanto amigos, poderiam deixar tudo correr mais solto mas, quando entram em uma dimensão de autoafirmação, como é o caso de um relacionamento amoroso, perdem o caráter de espontaneidade. Lembro que ouvi algo que deixou essa característica bem clara. Alguém me disse: "enquanto era minha amiga, poderia fazer o que quisesse que eu achava divertido mas, como minha namorada, não gosto de imaginá-la se alegrando desse jeito desgovernado, mesmo sabendo que me apaixonei por ela assim."

Perguntas difíceis que o relacionamento amoroso nunca responderá

O grande problema dos relacionamentos amorosos é que eles esperam realizações espetaculares de pessoas comuns, falíveis e contraditórias. O nível de expectativa em relação a uma jornada vem aumentando na mesma medida que a lógica de mercado de bolsa de valores. Quanto mais se tem, mais se deseja. Essa ganância

amorosa pode criar opressões silenciosas, baseadas em ideias muito superficiais sobre uma vida de casal.

As afirmações românticas são muito lindas e emotivas e não há problema nisso, esse não é o xis da questão. O impasse é quando uma pessoa perde de vista que elas são licenças poéticas faladas no ardor do convívio, mas que devem ser mantidas em uma base mais profunda de racionalidade. É muito comum as pessoas se queixarem de um produto alimentício que parecia muito mais saboroso na embalagem do que quando consumido. É preciso manter esse tipo de perspectiva sobre um relacionamento amoroso para, depois, não entrar em uma desilusão amorosa criada por pura ingenuidade.

Você pode declarar todo o seu amor em verso e prosa e isso só irá demonstrar como está desejoso que tudo possa transcorrer da melhor maneira possível, mas é preciso ser razoável e entender que toda afirmação será considerada no contexto, no momento, na emoção e para a pessoa daquele instante. Novos acontecimentos, mudanças imprevistas e o próprio ciclo da vida, trarão elementos que não estavam no script. Seria realmente justo cobrar coerência extremada vinda de frases totalmente irreais, ainda que encantadoramente sedutoras?

Ninguém poderá curar todas as suas feridas e proteger suas fragilidades, esse é um trabalho pessoal e intransferível. O que pode acontecer, no máximo, é o outro lhe dar apoio e amparo, mas a dieta, a prova para concurso, o teste de habilitação do carro, o tratamento dentário e o enfrentamento de fantasmas do passado só podem ser feitos de peito aberto por cada pessoa. O incentivo e a companhia são bem-vindas, mas se restringem a isso.



O que diríamos de questões mais profundas? Como apagar a sensação de não ser tão bom quanto gostaria? Como lidar com a ideia de morte inevitável de entes queridos? Como encarar os pequenos-grandes medos cotidianos? Como superar limitações pessoais? Como lidar com o sentimento de inadequação com o corpo, as emoções e a condição social? Como administrar seus desejos e finanças pessoais? Não existe uma resposta simples e que seja entregue em uma bandeja pela pessoa amada. Toda trajetória de crescimento será percorrida no ritmo e gosto de cada um e não há incentivo amoroso que mude isso.

O mapa mental está errado!

Se você está usando um mapa invertido, não importa o quanto se esforce ou caminhe, que acabará sempre se afastando do lugar que quer chegar. O amor é coisa séria.

O físico americano *Thomas Kuhn* (1922–1996) chamou esses mapas mentais de paradigmas que seriam um tipo de modelo, referência ou padrão consciente/inconsciente, que acabam orientando a forma como as pessoas veem o mundo de uma maneira específica. Quase como uma verdade que todos aceitam.

Um exemplo típico de um paradigma é a ideia de que o dinheiro traz felicidade. Ainda que alguns rejeitem essa ideia, isso só acontece porque existe uma crença enraizada de que o dinheiro é o único marcador social para confirmar o sucesso de uma pessoa. Concorde ou não com um paradigma, ele influencia sua vida mais do que você gostaria.

Existem paradigmas que são mais claros e óbvios e outros que são sutis e até manipulados para estimular algum tipo específico de comportamento. O marketing usa muito desses recursos para criar uma necessidade no consumidor ao associar, por exemplo, a ideia de liberdade às viagens. Hoje em dia, é linguagem comum as pessoas associarem qualquer coisa ligada ao processo de viajar com

felicidade, liberdade e descobertas culturais. Real ou não, esse é o modelo mental que todos nós aceitamos.

Mas de Quais Fantasias a Paixão se Alimenta?

Se a paixão tem mais a ver com fantasia do que com realidade, é preciso entender qual tipo de necessidade humana ela parece cumprir para continuar criando ilusões tão difíceis de administrar.

Sei que os sonhadores preferirão ignorar essas recomendações, achando que só existem dois caminhos para os desejos humanos: apego ou aversão. Para tentar se convencer da legitimidade do amor, a pessoa é capaz de ignorar tudo aquilo que é razoável e ponderado para entrar em uma sequência de autoenganos.

Não existe amor só na ilusão apaixonada, caro leitor, mas nos pequenos milagres do cotidiano, que podem incluir atos de coragem ou até covardia. Existe poesia na maneira um pouco desajeitada de cada pessoa encontrar soluções para problemas quase insolúveis. Mas vamos entender onde essa loucura toda se baseia.

Fantasia de completude

“Ele é a tampa da minha panela.”

Lembra do Platão, aquele grego que resolveu falar do amor na Antiguidade (veja o Capítulo 1)? Ele que deu o pontapé inicial para você achar que sua alma gêmea estava vagando por aí, esperando por trombar com sua outra metade no meio de um congresso muito chato.

Antes de seguir este raciocínio, é fundamental entender algo sobre a natureza humana: apesar de muitas semelhanças, cada pessoa carrega um universo muito particular de impressões sobre a vida. Nada do que possa tentar se convencer poderá apagar essa inseparabilidade absoluta que existe entre duas pessoas. Elas podem coabitar espaços muito íntimos e, ainda assim, permanecerem imersas em suas próprias concepções de realidade.

Já falei sobre as complementações e oposições possíveis de encaixes de personalidade (veja o Capítulo 5), logo, as probabilidades de combinações podem variar muito. E ainda que possa tentar alinhar muitos aspectos e tentar costurar os buracos no meio das decisões, serão duas vontades que se adequam e nunca apenas uma.

Essa ideia de unicidade amorosa pode ser responsável por desastres cotidianos sem fim, tais como uma certa pressuposição de que tudo seria óbvio e sem necessidade de comunicação. Como costumam achar que se comunicam telepaticamente e que as decisões anteriores criaram uma base de previsibilidade, muitos casais mal verbalizam o que desejam e para onde seguem.



Além disso, existe uma certa tentativa de fazer a vida dos dois caber em uma única caixa, sem nenhum grau de divergência ou diferença. Como se acreditam metades, retomam sua unicidade, constroem um tipo de expectativa silenciosa de que já não se sentirão mais sozinhos, inadequados ou desamparados. É bom ressaltar que o salto decisivo é sempre seu e as consequências também.

Fantasia de plenitude

“ Depois que conheci você, percebi que tudo podia ser perfeito.”

A ideia de perfeição se apoia em uma das ideias mais ilusórias existentes, a de que alguém poderia se sentir completamente preenchido e confortável apostando todas as fichas em um tipo de bem-estar condicionado a objetos, situações e pessoas passageiras, mutáveis e frágeis.

Até que ponto o balançar de uma onda do mar seria capaz de proporcionar um estado constante de paz de espírito? É até ingenuidade pensar que algo tão fugaz poderia confortar alguém eternamente. Essa sensação generalizada de que o relacionamento amoroso pode silenciar toda a inquietude ou solucionar todos os questionamentos da vida é uma grande armadilha. Como alguém com tantos impasses poderia ser a resposta para qualquer mal-estar existencial ou angústia?

Você passa por tantas flutuações diárias que, se seu parceiro dependesse de algum grau de estabilidade, certamente já teria naufragado junto. Os salva-vidas são bem realistas quando pulam no mar para resgatar alguém que se afoga: jamais se deixam agarrar por quem agoniza, para não correr o risco de ser levado junto na correnteza. Eles lançam uma boia no mar para que o banhista se ancore em algo que não dependa dele e, assim, garante que o resgate acontecerá com sucesso.

Se alguém procura um relacionamento como caminho para um ponto final da vida, provavelmente entrará em uma história de decepções criadas pela própria crença nessa plenitude inabalável. Talvez fosse mais prudente imaginar o parceiro amoroso como um cúmplice na vida e não a peça que completa a coleção de realizações. Depois que

“você encontra uma pessoa para dividir seus dias, é só mais um aliado para o seu avanço e não ele em si mesmo o responsável pela sensação de saciedade pessoal.”

Fantasia de invulnerabilidade

“Ao seu lado, todos os meus medos se foram.” Com certeza, você já se surpreendeu pensando que o relacionamento amoroso é uma espécie de remédio para algum problema pessoal, como se o amor curasse suas feridas sobre uma dor do passado. Seguindo esse raciocínio, pode ter esperado ansiosamente para encontrar alguém para finalmente solucionar um estado depressivo, de ansiedade ou descontrole emocional.

Principalmente para quem tem grande dificuldade de passar um tempo sozinho, o relacionamento é esperado como se fosse um evento especial. Quase como se a pessoa recebesse um selo de qualidade que impediria que os males do mundo ficassem do lado de fora do relacionamento.

Essa aparente ideia de invencibilidade é muito cultivada em filmes e livros românticos, principalmente em uma sociedade que coloca o homem em uma condição de força e a mulher de ser cuidada. Nesses casos, a dama fica aguardando o nobre cavaleiro, que a tira de uma vida entediada e comum e a leva para um reino mágico, onde não haverá nenhuma espécie de sofrimento ou desconforto.



Em *Lendas da Paixão* (*Legends of the Fall*, no original), a jovem Susannah parece buscar, em sua relação com Samuel Ludlow, o caçula de três irmãos, algum tipo de conforto emocional que, após sua morte, fica incompleta. Durante a fase de luto, ela se percebe mais envolvida do que gostaria pelo irmão do meio, Tristan, e segue uma nova empreitada para ver seu desassossego aquietado ao lado do pulso forte e selvagem do jovem aventureiro. Depois que este a deixa para seguir o seu coração cigano, ela faz uma nova tentativa com o irmão mais velho da mesma família, Alfred e, sem sucesso, acaba, depois de anos de amargor, tirando a própria vida. Esse é o retrato da busca interminável e infrutífera em se sentir invulnerável diante da vida. Ela buscou em cada um dos irmãos qualidades psicológicas que poderia buscar por si mesma, mas insistiu em fazer certos arranjos internos para nunca lidar com seus medos e fracassos.

É muito comum observar que pessoas emocionalmente afetadas têm uma fé quase fanática nos relacionamentos como fonte de crescimento espiritual. A crença secreta é a de que uma companhia poderia fazê-la se distrair de todos os percalços e que a solidão a deixaria rendida em uma selva obscura.

A eternidade que se busca no amor é quase uma crença na superação da morte. Ter alguém ao seu lado é viver o sonho de não desaparecer aos olhos desse mundo. O senso de importância pessoal ficaria saciado com alguém para chamar de seu. No limite da invulnerabilidade, a imortalidade seria o lugar para os amantes que superaram todos os desafios nessa vida. Inevitavelmente, a pessoa morrerá. Se não for sua personalidade que se modifica pelo tempo, será pela decrepitude inevitável. Evitar essa roda da vida que segue é como lutar com um gigante

implacável; a derrota real e imaginária será uma ameaça constante para o bem-estar do casal.

Não deixe que a projeção estrague sua vida amorosa

A projeção psicológica foi um dos mecanismos de defesa descoberto por Sigmund Freud (1856–1939) em que o ego, para se proteger de conteúdos repulsivos, joga para fora imagens, sentimentos e pensamentos, como se estivesse em uma sala de cinema.

Para o espectador, tudo o que ele vê diante de si é inédito e algo exterior a ele mesmo, sem se dar conta de que o filtro que utiliza reflete seus pensamentos e sentimentos mais obscuros. Alguém que vê violência ou perigo em tudo, provavelmente está carregado de agressividade, mas como ela é projetada sobre a realidade externa, a pessoa acredita que o problema está lá fora e não dentro dela.

E o que isso tem a ver com a paixão? A paixão é uma forma de projeção, afinal, você não conhece a pessoa o suficiente como parceira amorosa para afirmar que existe tanta virtude ali. Pode ser que as virtudes que esteja vendo sejam apenas desejos projetados sobre a outra pessoa. Do mesmo jeito que você fica com medo de um monstro que estava no canto escuro da sala, pode ver uma pessoa egoísta e dizer que ela é segura e dona de si. Isso explica por que, depois que a paixão passa, você começa a ver a pessoa como é e se decepciona, mas esse foi só um mecanismo que sua mente criou.

Portanto, tome cuidado. Nem tudo que reluz é ouro, o ouro pode estar somente na sua cabeça.

Quando o Príncipe Vira Sapo

Por que uma pessoa muda completamente depois que acaba o fogo da paixão? Como a paixão é uma grande promessa baseada em uma legislação entusiasmada e cheia de boa vontade, normalmente ela não se desdobra com aquela vibração alta dos primeiros dias. Como um líquido borbulhante, ela vai decantando e realçando o convívio mais do que a fantasia.

Por isso, a paixão tem um efeito paradoxal: ao mesmo tempo que garante a chance de conhecer e se envolver com gente nova, pode ter um efeito danoso para o desenrolar de um relacionamento saudável, já que retarda e cria um eclipse na capacidade crítica.

A pessoa que vai sendo descoberta no cotidiano soa estranha e até indigesta para alguns, principalmente naquelas duplas em que o elemento da ficção era muito evidente. Parece o efeito de ressaca, quando o pileque passa e o sujeito vai recobrando as memórias; ele se sente bobo ou constrangido com aquilo que fez. Para muitas pessoas isso tem um efeito desastroso, a realidade cria um constrangimento crescente e asfixiante, pois o príncipe se revela um sapo.



Se o relacionamento se apoiava em grandes intensidades, o convívio pode matar esse elemento surpresa e de vivacidade no qual o casal se apoiava. Qualquer relacionamento está sob sério risco de extinção se o único crivo para a manutenção do relacionamento era o fogo da paixão e emoções intensas.



A neurociência tem estudado a fisiologia do amor e chegou à conclusão de que o período médio da paixão dura em torno de dois a três anos. Normalmente, essa costuma ser a fase de decisões e promessas empolgadas e pouco maturadas.

Em tempos de urgência psicológica, muitos casais entram de cabeça e definem rumos para a vida baseados em euforia e encantamento mas, no momento de tomar as decisões mais decisivas, começam a pesar o impacto de cada definição. Aí ocorre o descompasso entre a fantasia e a realidade, pois todas as condições psicológicas e existenciais perturbadoras e pré-existentes ao relacionamento começam a ganhar forma, na medida em que a história avança.



Lembro de um casal que veio me procurar depois de quatro anos de um namoro que sofria de altos e baixos. Havia uma oscilação clara de fases de apaixonamento e outra de intensas cobranças, brigas e crises. Ellen era uma garota de temperamento explosivo e Vitor era aparentemente menos agressivo, mas muito ressentido. No início, ele parecia ser extremamente correto com cada decisão de vida e ela muito carismática e afetiva. Viviam enamorados e foram morar juntos com dois meses de relacionamento e ali começou o impasse, afinal, iniciaram uma convivência um pouco desconhecidos, mesmo afirmando que eram almas gêmeas. Quando a fase do clímax foi dando lugar aos dias de segunda-feira de manhã, eles começaram a se estranhar. Ele era regulado com os horários e ela menos incomodada em seguir convenções sociais. Ele decidiu que não ficaria pressionando Ellen para seus compromissos e ela já havia se cansado daquele jeito conservador de agir. Ela, que esperava que Vitor desse um jeito em sua vida, já o acusava de ter arruinado sua maneira solta de viver e ele se punia, achando que tinha agido mal com ela.



Em *Quando um Homem Ama uma Mulher* (*When a Man Loves a Woman*, no original), os lindos olhos azuis de Alice poderiam ser encantadores, e eram, se não fosse pela sua terrível compulsão alcoólica. Michael luta por toda uma vida contra a negligência da esposa em relação à sua vida pessoal, profissional e familiar. A incontável quantidade de vezes que precisa deixar o trabalho para resgatar a esposa de um acidente doméstico por causa da bebida vai minando o relacionamento do casal, que parecia ser perfeito. A dor que enfrentam é imensa, afinal, são apaixonados um pelo outro e, exatamente por essa vontade constante de construir uma vida juntos, é que o problema se reforça e eles precisam colocar um ponto final na codependência que desenvolveram.

Nenhum príncipe ou princesa vira sapo na verdade, os sapos misturados com príncipes sempre estiveram ali. Mas como cada pessoa é especialmente apreciadora de contar histórias mágicas sobre si mesma, estará acreditando em seu conto de fadas pessoal.

Por que teria se enganado tanto? Por que fez uma escolha que trouxe tanto arrependimento? Porque usou referências duvidosas e emocionais, mesmo sabendo que a vida prática não é necessariamente pautada por empolgação. Quando a tentativa de disfarçar os problemas ou maquiar realidades difíceis diminui, o casal começa a achar que entrou em um caminho sem volta.

O desfecho dessa insistência costuma acontecer no mesmo tom da paixão. Para criar um novo significado intenso, os casais começam a entrar em uma saga de reviver os dias felizes e simular novas emoções. Diante de novos fracassos, surge o ressentimento por perceber que nada do que foi prometido se cumpriu completamente. A pessoa ainda terá que lidar com seus medos e problemas

personais, acrescentando uma vida amorosa pouco satisfatória. Se a imaturidade for a marca dessa situação, haverá uma "inevitável" chuva de acusações mútuas, que nunca chegarão em um parecer conclusivo.

Capítulo 8

Ciclos

Neste Capítulo

- ▶ Entendendo os vários níveis de intimidade que um casal atravessa
 - ▶ Compreendendo como ter uma relação mais profunda com seu parceiro amoroso
 - ▶ Conhecendo os mecanismos de autossabotagem do relacionamento
 - ▶ Identificando as fases do relacionamento desde ficar, passando por morar junto, casar, ter filhos (ou não) e enfiuvar
-

Um relacionamento é como uma vida humana, passa por diferentes ciclos ao longo do tempo. Ele nasce de forma bem imatura e desajeitada e nesse momento todo cuidado é pouco, pois as bases de segurança ainda não foram firmadas e ele não caminha por si só. Ele vai se ajustando pouco a pouco e se apoiando em artifícios externos.

Com o tempo, o relacionamento se consolida e cada nova descoberta alimenta a fome de existir. Normalmente, a ideia de erro deixa tudo frágil, pois ainda não há uma integração completa recheada de tolerância.

Depois de um tempo, a história começa a ganhar autonomia e desenvoltura e o casal já alça seus voos experimentais com mais ousadia e pode se expor com mais segurança, sem que ofereça grandes ameaças ao tecido delicado do convívio. Na maturidade, já consegue caminhar sem muito esforço e, aí, o perigo pode surgir. Em muitos casos, pode chegar em uma degeneração irreversível ou numa renovação para novas temporadas.

Esses ciclos naturalmente não são lineares e óbvios, pois passam por variadas alternâncias de muito ou pouco envolvimento. Não é possível prever ou diagnosticar todos os impasses que acontecerão pelo caminho, mas é importante entender que existe uma caminhada de aberturas e fechamentos parciais ou definitivos, afinal, tudo que inicia acaba, de um jeito ou de outro.

Intimidade

Intimidade é a capacidade de um casal criar acolhimento mútuo em cada aspecto de sua vida e desenvolver um laço silencioso de cumplicidade entre seus defeitos e virtudes.

A intimidade de um casal vai acontecendo na medida em que múltiplas experiências e ocasiões facilitam o entrelaçamento das vontades da dupla. Os casais nem sempre possuem uma intimidade completa, mesmo em um relacionamento de anos. Existem tipos de intimidade e níveis de profundidade que muitos casais nem ousam ultrapassar.

Em cada nível de intimidade, é possível perceber onde as pessoas envolvidas no relacionamento avançaram e o quanto querem permanecer no lugar conhecido. Um relacionamento de qualidade não precisa explorar cada possibilidade nesses níveis de intimidade, ainda que seja sempre um caminho pela frente a ser explorado por aqueles que acham que já descobriram tudo o que se pode conhecer sobre o outro.



Ninguém conhece plenamente outra pessoa enquanto não encontra com seus fantasmas mais profundos. Existem relacionamentos que permanecem em uma condição bem rasa por uma vida inteira. Um se mostra para o outro apenas naqueles conteúdos que parecem ser aprovados mutuamente, sem nunca ter se revelado plenamente.

O que você considera sua essência é aquela dimensão interna que dificilmente alguém tem acesso, inclusive você. Ela está em uma camada mais recuada, escondida, profunda e debaixo da fuligem de comportamentos criados

para protegê-lo da dor desse mundo ou do julgamentos dos demais.

O relacionamento amoroso é sempre uma oportunidade de mergulhar nessas camadas mais profundas, ainda que isso possa parecer extremamente difícil para a maioria dos casais, em especial aqueles que desenvolveram uma artilharia emocional para nunca revelar aquilo que vai realmente no seu íntimo.

Agora vamos descascar essa cebola em camadas, para entender o que poderia surgir de encantador e bonito da natureza humana, mas que todos os casais se recusam a enxergar.



Figura 8-1: Relacionamento muito além das aparências.

Camada 4: Máscaras

Essa é a película mais externa que você desenvolveu para lidar com as outras pessoas no dia a dia. É aquela fachada que foi criada quase involuntariamente, desde quando era pequeno, e que o permitiu sobreviver no meio em que vivia. Cada pessoa se identificou com um tipo de vitrine e pegou para si os elementos que funcionavam e agradavam aos seus pais ou cuidadores.

Se eles gostavam de toda vez que você sorria, então era o sorriso que seria repetido até que se tornasse “natural”, até o momento em que você se deu conta de que já era o engraçadinho da turma. Se, por outro lado, seus pais estavam seriamente preocupados e aflitos por questões financeiras ou de saúde, então o que parecia mais pertinente era se mostrar aflito e preocupado até que, com o tempo, você já tinha se transformado em uma pessoa que se leva muito a sério.

Existem tantas possibilidades de máscaras, como a do perfeito, do bonzinho, do problemático, do apático, do dramático e assim por diante, que eu poderia passar horas explicando uma a uma. O mais importante é entender que essas máscaras são meios de o proteger do sentimento terrível de ser rejeitado ou não amado.



Quanto maior o medo, mais rígida é uma defesa e, conseqüentemente, mais difícil para desfazer o nó. Principalmente se você acredita que você e a máscara são a mesma coisa. Aquilo que você diz ser “o que se entende por gente” nada mais é do que um conjunto bem articulado de armaduras emocionais para não revelar o que realmente sente e pensa sobre as pessoas.

Nem todo mundo sabe que está preso a uma máscara e até afirma que é exatamente aquilo que os outros veem. Esse autodesconhecimento é responsável pela maioria das confusões pessoais em um relacionamento, pois na maior parte das vezes o casal fica no plano bem superficial da conversa e nunca avança realmente para lugares mais íntimos.

Muitos relacionamentos amorosos ficam fixados na camada mais externa que uma pessoa desenvolveu. Com o tempo, parece aumentar ainda mais o abismo entre o que se passa mais a fundo e aquilo que é mostrado e essa distância é responsável pela maior parte dos problemas, já que abre espaço para conversas truncadas, desconhecimento de como a pessoa é, falta de alinhamento do relacionamento e até surpresas desagradáveis, como traições e terminos "abruptos".



Tente avaliar agora as diferenças entre o que gostaria de parecer e o que de fato é:

- ✓ Pergunte a si mesmo qual é sua máscara, ou seja, a maneira que gosta de ser visto pelas pessoas
- ✓ Agora pense o que essa máscara tenta esconder sobre sentimentos, pensamentos e desejos ocultos ou proibidos
- ✓ Pense como poderia lentamente se expressar sem grandes reservas, porém sem machucar ou chocar alguém
- ✓ Tente deduzir que tipo de coisas o seu parceiro pode estar contendo dentro dele a partir do que ele mostra ou evita
- ✓ Agora tente ser uma parceira desse aspecto, facilite e incentive seu parceiro a se mostrar e o acolha

sem julgamento ou condenação

Emoções primárias e emoções secundárias

Talvez você pense que os sentimentos que oculta revelariam o que realmente sente, mas esses sentimentos ainda não são a verdade mais profunda sobre você, pois existem sentimentos e pensamentos que ficam retumbando em sua cabeça e que ainda não revelam o que você é na sua complexidade.

Existem dois tipos de sentimentos: os originais (primários) e os artificiais (secundários). O sentimento original é aquele que tem conexão direta com o evento aqui e agora, como a tristeza pela perda de um ente querido. A agitação ansiosa que se segue no momento do velório, por exemplo, é uma emoção secundária e artificial. Essa artificialidade não é sinal de falsidade, mas de não originalidade, ou seja, surgiu como uma proteção ao mal-estar original.

A raiva é um exemplo bem claro sobre esse tipo de sentimento secundário, que é criado como proteção de uma vulnerabilidade mais profunda. Normalmente, ela é uma tentativa malsucedida de protegê-lo da tristeza e do medo (veja mais no Capítulo 13). O medo costuma criar uma reação de fuga ou luta e a raiva é o maior aliado da luta. O problema é quando a raiva assume completamente o controle e você já não consegue mais notar qual sentimento ela oculta e se torna uma pessoa raivosa.

A raiva crônica é uma emoção secundária, ou seja, ela vem como uma proteção de outro sentimento. O sentimento de pânico alarmista de achar que tudo será catastrófico também é uma emoção secundária, que o protege do medo. O medo costuma durar no máximo um minuto como resposta a um ataque físico e psicológico, mas o alarme que fica disparando na sua cabeça como se fosse uma fobia não é o medo original, mas uma ruminação do que sentiu no início.

A pessoa eufórica também se protege de uma tristeza muito profunda e dolorosa ou se refugia em uma alegria da qual não quer se desfazer.

Camada 3: Defesas

Aquilo que você está sentindo nem sempre é o que parece e pode desviar sua reflexão do ponto principal: sua dor original, que parece insuportável ou difícil. De modo geral, é preciso ganhar tempo e fôlego emocional para aprofundar ainda mais essa análise.



Lembro de uma moça que me procurou para atendimento que havia perdido a mãe e tinha muitos bens para repartir com seus irmãos. Um deles achou que deveria receber mais dinheiro por ter passado os momentos finais da mãe no hospital com ela. Isso deflagrou uma antiga rivalidade entre eles que durou meses até que, com a nossa conversa, ela entendeu que a grande dor que vinha antes da divisão de bens era a própria perda da mãe. Quando essa moça abriu o coração para o irmão, ambos desabaram em choro e começaram a pegar os cacos emocionais que estavam espatifados sob a defesa financeira.

Alguns relacionamentos podem passar muitos anos girando em torno de um ponto que não é o central. A raiva de uma mágoa recente parece ganhar fôlego desnecessariamente e impedir o casal de olhar para a original de, por exemplo, não se sentir desejado ou amado. E essa própria mágoa recente pode esconder um medo de ser abandonado, ficar sozinho ou, talvez, a tristeza de ter perdido tempo em algo que não tem volta ou mudança.

É preciso ter muita coragem para perfurar algumas dores originais e, na maioria das vezes, o conflito é tratado bem superficialmente, como se fosse a fonte da solução dos problemas.



Para você ter consciência dos seus sentimentos mais profundos e, assim, parar de se perder em emoções artificiais, faça as seguintes anotações:

- ✓ Quais sentimentos difíceis costuma lidar no dia a dia? Tente anotar os que ocorrem com mais frequência
- ✓ O que esses sentimentos revelam de mais profundo?
- ✓ Quais histórias antigas os sentimentos estão ligados?
- ✓ Se você chegasse na fonte deles, o que temeria descobrir sobre si mesmo?

Barreira: Autoenganos, autossabotagem e justificativas

O motivo pelo qual você tem dificuldade em avançar nas suas reflexões é um motivo bem indigesto. Você, provavelmente, descobrirá que não é tão incrível ou detestável quanto pensa. Na maior parte dos problemas que tem, existe uma boa dose de ingenuidade, mas também há outra parte mais difícil de admitir: sua pouca vontade de mudar o cenário.

A autossabotagem é uma das principais ferramentas que impedem que você avance de verdade nos problemas que quer resolver. Afinal, terá que ceder em pontos que não faria, se pudesse. **Para solucionar muitos problemas, você terá que abrir mão de certos mimos, manias e confortos psicológicos que prefere não mexer por enquanto.**

Reclamar ou acusar sempre parece ser mais confortável do que agir, até mesmo porque se queixar de que o problema está na outra pessoa é a resposta universal e mais cômoda para qualquer dilema, basta apontar o dedo. E se você tiver que deixar uma aparente vantagem que leva para resolver seu problema, acha que realmente faria?

Toda vez que criticar seu parceiro por parecer muito acomodado, terá que encarar o quanto de incentivo existe de sua parte para que ele permaneça sempre passivo enquanto você se sinta forte, capaz e ativo. Um relacionamento é sempre uma relação bilateral e excluir sua colaboração nisso seria ingenuidade.

Se a pessoa é dominadora, você talvez nutra uma satisfação (irracional, eu sei) em se sentir como um coitado, autopiedoso e ofendido. Essa sensação de ser rejeitado alimenta uma certa indignação moral por se perceber ofendido injustamente, o que recarrega um ciclo de punição e perdão que coloca você no lugar de vítima e, em outro momento, de alguém que cobra uma reparação.

O ponto é que você, em alguma dimensão de sua personalidade, cultiva emoções destrutivas para ocultar sua parte um pouco vergonhosa ou até "maldosa". Seu desejo de manipular, controlar, reprimir, punir e amedrontar, ainda que moralmente considerado pouco nobre, pode ser um dos motores para seu fracasso pessoal.

Um relacionamento amoroso recheado de chantagens e dramatizações vira um caldeirão das bruxas com grandes chances de alguém se sentir pequeno, maltratado ou humilhado e, de outro lado, descarregar sua dose de fúria, descontentamento e infelicidade pessoal. Ao invés de transformar a intimidade em um espaço de crescimento, você a torna uma lata de lixo.

Quando você coloca um monte de entulhos sobre o relacionamento, é sinal de que está com muita dificuldade em avançar para camadas mais profundas da sua personalidade. Passar uma vida inteira em uma briga de gato e rato pode distraí-lo e, como consequência, você acaba não sabendo nada sobre si mesmo e sobre o outro.



Quando Leônidas veio procurar terapia, já com 63 anos, queria enfrentar um problema de adaptação de sua aposentadoria. Ele havia sido um próspero empresário no ramo de tapeçarias e estava disposto a deixar a empresa para os filhos, mas seu impasse era o que faria no seu tempo livre. O seu casamento pautado pela lógica machista foi salpicado de traições, problemas e brigas violentas com sua mulher, que já havia revidado “à altura” do marido — pareciam animais se agarrando pelos cabelos. Já não era segredo para ninguém que eles apenas se suportavam e que a aposentadoria seria o suplício final para um homem que tinha tudo embaixo de sua guarda. Depois de muitas sessões em que o assunto superficial foi tratado, chegamos à conclusão, bem desconfortável, de que ele tinha medo de assumir que precisava mais de sua “maldita” esposa (como a chamava) do que admitia. Ao mesmo tempo, revelou que trazia uma mágoa que completava 40 anos, o tempo do relacionamento deles, por sempre saber que o amor original de sua esposa era seu irmão mais velho, que a rejeitou. Portanto, só depois desse fato, ela caiu nos braços de Leônidas. Ele nunca conseguiu digerir bem que tinha sido o segundo na escolha da esposa e passou anos punindo-a, tanto velada quanto abertamente, por esse desencontro inicial. Na estratégia maligna de revidar um mal sofrido, o casal se engana da profundidade do amor existente por ali. Ninguém se une à outra pessoa sem ver algum valor, ainda que pequeno, no parceiro. Ao mesmo tempo, nem todo relacionamento é resultado de uma afinidade profunda e, nem por isso, tem menos valor que qualquer outra relação aparentemente repleta de dengo.



Na tentativa de sabotar o relacionamento e se distrair com questões menores, é possível que você esteja driblando um medo de encarar as insuficiências de sua personalidade e do seu parceiro ou da própria relação. Mas negar essa dimensão profunda não ajudará a atenuar nenhum problema secundário causado pela questão secreta. Quanto antes puder se abrir para si mesma, também poderá acessar um mar de amor disponível nas regiões mais densas do relacionamento. No mínimo, terão uma chance de seguir um caminho com mais felicidade, seja juntos ou separados.

Camada 2: Vulnerabilidades e Emoções Primárias

Os sorrisos que você dá no dia a dia nem sempre representam uma real alegria, mas um esforço continuado de fazer parecer que tudo está bem, mesmo que por dentro esteja se sentindo péssimo. O grande problema é que, na maior parte das vezes, esse sorriso pode passar tanto tempo no seu rosto que acaba esquecendo da tristeza original. Ao olhar para si, acreditará ingenuamente que não há nenhum problema e que a alegria é sua marca pessoal.

Esse é o cenário de uma infância perdida e dos sonhos que parecem nunca mais voltar. A saudade que você tem da época de criança não é somente da simplicidade e da proteção dos pais em uma rotina protegida dos perigos do mundo, mas por causa do contato que tinha com suas emoções originais ou primárias.

Nos primeiros anos de vida, os sentimentos são reações imediatas do que está acontecendo no aqui e agora, sem muitas reflexões ou estratégias emocionais. Se você está triste, você chora; se está alegre, sorri; se está magoado, reage. É claro que não poderia passar a vida inteira sendo espontâneo e reativo, mas o que acontece é que o processo educacional é tão rígido que você é obrigado a sufocar todo tipo de reação imediata, como se ela fosse a fonte de problemas e inconvenientes.

Ao achar o cabelo da sua tia horroroso e dizer sem o menor pudor, você recebeu um misto de sorriso amarelo de desconcerto acompanhado de um safanão para manter

a boca quieta. Claro que você não precisa sair falando a primeira coisa que vem na cabeça, mas também não precisa punir e repudiar todos os sentimentos desagradáveis ou felizes que tem. Você não precisa dizer, mas não fica proibido sentir.

As pessoas que costumam reprimir emoções simples como o medo, a alegria, a tristeza, a raiva e o contentamento, costumam se tornar enclausuradas em um oceano de culpa, amargor e tensão. O contrário de reprimir não é vomitar sobre os outros o que se passa dentro de você, mas simplesmente processar e fazer alguma manobra interna com ela. Ao sentir o impacto de uma tristeza, você pode expressar no momento adequado algo como “quando você disse que eu não prestaria para realizar o serviço, me senti triste pois, na sua posição, eu esperaria um pouco mais de tato e, de outro lado, um apoio para desenvolver essa habilidade, que estou aberta para aprender”. (Veja Função Comunicativa no Capítulo 2.)

A raiva também pode ser expressa com cordialidade: “Confesso que, ao dizer que sou preguiçosa porque resolvi dormir até mais tarde hoje, me fez sentir com raiva, afinal, sinto uma necessidade de ser avaliada com justiça e esta foi a primeira vez nos últimos dois meses que me permiti dormir até mais tarde, para me recuperar completamente. Se possível, peço que mude o tom e o adjetivo.”

Para que isso aconteça, a pessoa precisa ter muito treino para identificar as emoções originais e suas necessidades não atendidas e, para tanto, é inevitável olhar com muita atenção para as reações diante de frustrações e contratempos.

O que aconteceria se essas emoções fossem negligenciadas e nem passassem pelo campo da consciência?

Quanto mais você reprime e nega para si um sentimento, mais difícil será identificar quando ele surge pois, ao aparecer, já virá misturado com uma série de julgamentos não apropriados em forma de ataque, defensividade ou ironia. Nesse momento, terá pouca consciência que aquela alfinetada foi fruto de uma tristeza ou do medo de não ser apreciado e amado.



Douglas era o típico cara durão e naturalmente sedutor. Casado há cinco anos, resistia bravamente ao seu impulso, até então "natural", de trair suas namoradas mas, ao conhecer Letícia, resolveu mudar, pois ela valia muito, em sua opinião. No entanto, parte do encanto de Letícia se devia ao seu espírito guerreiro e quase frio de tratar sua vida profissional e as pessoas queridas ao seu redor. Nesse sentido, Douglas sofria muito, sem nunca confessar, que estava carente de elogios, afagos e um olhar de reconhecimento. As brigas vinham aumentando pois parecia que nada que ele fazia tinha resultado. Em uma conversa terapêutica, ele abriu seu coração e chorou lágrimas duras de tristeza por nunca ter visto o olhar da esposa acompanhado de um legítimo elogio à sua personalidade. Parece que sempre revivia, nesse silêncio, as incontáveis vezes que seu pai não o elogiava pelos seus feitos de menino. Douglas nunca tinha se dado conta dessa dor oculta que havia nas brigas com a esposa. Depois dessa consciência, pôde abrir o jogo e receber um feedback supercarinhoso, que o fez desmontar pela segunda vez em muitos anos de vida.

Camada 1: Amor Profundo

Quando criança, sua disponibilidade por amor, toque e afeto era quase incondicional. Repare nos bebês e verá neles uma abertura para todo o tipo de pessoa, sem nenhuma barreira de cor, sexo, religião ou condição social. Quem abrir os braços com sorriso no rosto ganha beijos e afagos das crianças.

Com o tempo, a educação seletiva dos pais vai direcionando o olhar da criança para que tipo de pessoa ela deve gostar mais ou repudiar. Eles não fazem isso com má intenção, mas com o desejo honesto de proteger a criança de quem acreditam ser um motivo de risco à integridade física ou psicológica dela. Nessa proteção, estão embutidos todos os preconceitos e limitações dos pais que, com o tempo, se transformam naquilo que você afirma ser o seu gosto pessoal.

Ninguém nasce odiando ou repudiando outras pessoas, mas a forma com que uma pessoa é educada cria filtros de predileções e aversões. Esse filtro pode se transformar em bloqueio e em armadura emocional, criando uma cegueira funcional, que impede o fluxo do amor entre as pessoas.

Uma pessoa que era tratada com castigos físicos alternados com manifestação de afeto exagerado (e carregado de culpa) pode desenvolver um padrão de relacionamento muito parecido. Ela amará e, ao mesmo tempo, agredirá seu parceiro, sem ao menos ter consciência ou controle racional de que está prejudicando a outra pessoa. Se era privada do cuidado e do convívio do cuidador por muito tempo, uma pessoa pode ter associado

a proximidade com dor, afinal, toda presença é vista como sinal de abandono.

Muitas crianças africanas, em zonas de guerra, não choram porque sabem que ninguém irá em socorro. Ficaram emocionalmente desnutridas e sem esperança, tamanho o descompasso entre o cuidado que tinham (ou melhor, não tinham) e suas necessidades. Se uma criança nunca viu o pai ou a mãe, não sentirá falta de suas presenças, pois não há como sentir falta de algo que nunca esteve presente, mas se conviveu tempo o suficiente com eles em idades em que já tinha consciência da realidade, possivelmente desenvolverá padrões de relacionamento pouco consistentes e saudáveis.

Nenhum desses quadros é irrevogável ou irreversível, se uma pessoa consegue ter acesso a essa camada profunda de disponibilidade e amor. O aprofundamento do relacionamento para além dos sentimentos secundários até as vulnerabilidades primárias são um passaporte para a afetuosidade mais profunda.

Existe muito amor disponível, mas ele está obscurecido por uma camada gélida e intoxicada de medos de abandono ou rejeição. A maior parte das pessoas que sofreu um déficit de cuidado ao longo da vida resiste a acreditar e vivenciar essa entrega, porque alegam que a realidade só confirmou seus temores, mas isso é somente parcialmente verdade.



Uma garota havia sido molestada pelo seu padrasto durante a infância. Esse acontecimento a marcou por muitos anos, deixando-a com o temperamento raivoso, humor oscilante e uma grande desconfiança dos homens. Ao conhecer Leonardo, rapaz de personalidade intimista (veja o Capítulo 5) e cuidadosa, ela resistiu, como sempre fazia. Pouco a pouco, porém, sob a atenção insistente do temperamento tranquilo dele, conseguiu acalmar suas defesas. Depois de anos de convívio trabalhoso, ela pôde se abrir cada vez mais para ele e deixar que seu coração machucado tivesse voz. Em uma tarde fria em que tiveram uma relação sexual especialmente agradável, ao final, ela chorou em seus braços e confidenciou seu trauma, sendo acolhida com muita ternura.

É muito lindo quando um relacionamento se estabelece em uma base de confiança segura, pois ambos criam uma cumplicidade para os momentos pessoais mais obscuros, onde a insatisfação ou o aborrecimento batem na porta. Nessa hora, a presença amorosa carregada de uma conexão pessoal leve e íntima é capaz de desarmar uma aflição que poderia seguir ecoando em uma mente mais despreparada.



Existem dois tipos de amor, o mais comum é aquele tipo de vontade de estar ao lado de alguém e compartilhar a vida. O segundo, e mais raro, é como se fosse uma condição psicológica que abre um espaço emocional entre as pessoas que se amam para que vários sentimentos surjam. Ali a raiva, a tristeza, o medo, a culpa e a inveja podem surgir, mas não existe uma oposição. Você ama uma pessoa apesar desses sentimentos transitarem em você. Nessa profundidade, o amor consegue dar abertura para diluir o temor que existe em se sentir fraco ou vulnerável.

Imagine um dia de luto por um parente e você sai do velório com a pessoa amada. Um amor comum ficaria impaciente com aquele abatimento e, depois de algumas semanas, já estaria cobrando a alegria de antes. No amor profundo, existe tempo para que esse pesar venha, fique e parta sem pressa, ele é o anfitrião da alma. Não existe uma cobrança cega e egocêntrica que exige que o outro fique bem, feliz ou disponível o tempo todo.



Se você quiser saber como entrar em sintonia com essa dimensão presente em você, faça um exercício simples com a pessoa amada. Quando algo te incomodar, tente tirar a sua personalidade da história e imagine o que possibilitaria o livre caminhar feliz dela, tal como se fosse um amigo querido. Se sua resposta original for diferente dessa, é sinal de que ainda está apegado ao falso amor. Mas se sua resposta for "sim, ela será mais feliz sem que esteja atendendo ao meu desejo ou esteja do meu lado", liberte essa pessoa de você.

Agora se pergunte se você ama uma pessoa ou se você ama uma pessoa que é propriedade sua!



Uma boa prática é, em vez de "eu te amo", dizer "o que brilha em você eu amo".

Etapas do Relacionamento

Parece que os relacionamentos, de modo geral, têm ficado cada vez mais apressados e pouco claros em suas fases de transição, principalmente os casais iniciantes, que nadam em um limbo de incertezas, enquanto flertam com o avanço do status do relacionamento.

Nem sempre é fácil perceber quando uma "ficada" se transformou em namoro e quando um namoro vai avançar para noivado ou casamento/juntamento. De modo geral, as pessoas andam com muito medo de se fixar, pois imaginam que o relacionamento amoroso estaria privando sua *mobilidade pessoal*.



O que aprisiona um casal não é sua existência, mas o tipo do relacionamento. Se não há espaço nem proximidade adequada para a intimidade gradual, não há como ser um relacionamento agradável. Na maior parte das vezes, a ansiedade, a carência e a necessidade de controle tentam apressar o passo para deixar tudo definido e territorializado. Esses sentimentos o fazem pensar que a pessoa é só sua.

Pode não ser uma ciência exata, afinal, em relacionamentos humanos não existe nenhuma obrigação por evolução natural. Por exemplo, um caso pode permanecer um caso, sem nunca avançar para algo mais comprometido e um namoro não precisa de noivado ou demarcação pública como uma cerimônia de casamento, assim como um casal pode ou não ter filhos sem que isso comprometa o seguimento da história.

Mesmo assim, é possível “qualificar” um relacionamento segundo alguns demarcadores, como:

- ✓ **Duração:** Assim como um funcionário precisa de tempo para se adaptar à empresa e entender se o seu perfil se adequa ao que a organização precisa, o relacionamento tem alguns tempos cíclicos para aprofundamento e sintonização. A rapidez não é sinal necessariamente de qualidade, assim como a demora não é resultado de solidez. Mesmo assim, algo que dura com qualidade regular dá bons indícios de um relacionamento que se consolida
- ✓ **Assiduidade:** A frequência de bons momentos juntos, em contrapartida com ausências demasiadas ou convívio disfuncional (veja o Capítulo 2), garante uma boa ou má assiduidade. Não basta uma convivência continuada se não houver qualidade
- ✓ **Consistência:** Quando um casal parece se manter por causa de somente um aspecto, ele é mais frágil do que outro que tem muitos pontos em comum. Se só o sexo ou o papo são bons, a relação é menos consistente do que se as personalidades, o diálogo, o aprendizado mútuo, o sexo e a maturidade estivessem presentes. Casais que rompem e voltam, ou que estão sempre na iminência do término, também são pouco consistentes
- ✓ **Presença:** Não é como assinar o ponto, pois duas pessoas podem estar juntas sem, no entanto, conviverem de verdade. Conta negativamente se, em um jantar, vocês não se olham nos olhos ou não trocam uma conversa agradável sem que o celular ou outras distrações interrompam. Estar presente é quando a mente atenciosa tem qualidade, ainda que seja para sustentar um silêncio agradável. Não é obrigatório o corpo presente (especialmente em

relacionamentos à distância), mas o grau de troca emocional que se estabelece

- ✓ Nível de intimidade: Um casal pode passar anos sem que nenhum grau de profundidade exista. Serão, então, dois estranhos que vivem juntos, pagam as contas, transam e conversam sobre amenidades, mas incapazes de evoluir um assunto para dentro da relação
- ✓ Integração social: Vidas isoladas indicam uma tentativa, ainda que inconsciente, de manter o relacionamento como algo secundário na vida de ambos. Ao aproximar os círculos de convivência, é possível notar um maior comprometimento com o olhar coletivo associado. Esse fator é importante para entender como um casal funciona em ambientes que não estejam isolados do resto do mundo

Em cada etapa, essas características terão uma variação e uma dificuldade própria. Nenhuma etapa necessariamente é melhor que a anterior, só tem níveis de complexidade e impasses diferentes. Em cada uma delas, é possível desenvolver um espaço de felicidade ou obstáculo.

Não existe uma sequência óbvia para essas etapas, elas estão dispostas de forma didática e podem se alternar e se manifestar conjuntamente.

Ficar

Ficar não é namorar, nem flertar, nem tentar, nem casar, nem prometer e nem nada. Ficar é alguma coisa que acontece entre duas pessoas e ninguém sabe dizer exatamente o que é, há somente uma vontade, uma

oportunidade e uma ação. Ela pode ser a porta para alguma coisa ou para coisa nenhuma.



Nutrir expectativas em uma "ficada" pode render muitas decepções, porque elas costumam se basear em sentimentos como carência e possessividade (veja o Capítulo 13) e não em generosidade e desejo de felicidade (veja o Capítulo 10). O resultado é que surge uma cobrança e pressão que poderia estimular o afastamento do potencial relacionamento.

Para ficar, não é preciso muito pré-requisito ou recomendação. Normalmente, acontece por força das circunstâncias. Esse encontro de vontades pode surgir premeditadamente ou como uma faísca, quase sem querer.



Para algumas pessoas, a "ficada" é um enigma, já que não conseguem saber como é possível uma aparente entrega incrível em um dia e, no seguinte, não haver nem um telefonema. É muito difícil estabelecer uma regra, afinal, a "ficada" tem um tom de liberdade máxima, ela é avessa a comprometer-se muito sólidos.

O lado mais gostoso de ficar é exatamente experimentar a outra pessoa. Há quem diga que ficar é usar o outro, mas isso nem sempre é verdade. Ao ficar com alguém, você pode começar não muito animado, quase só por ficar mas, durante, acabar adorando.



A geração da década de 1990 em diante parece ter inaugurado oficialmente a temporada de ficadas já que, a partir de então, ninguém mais era obrigado a seguir junto só porque pegou na mão ou beijou na boca. Agora, nem o sexo mais é uma garantia de casamento e, por isso, uma ficada tem esse caráter fugaz. Ali, tudo acontece e se apaga no minuto seguinte e a intimidade é muito mais corporal e sexual do que emocional.

Essa facilidade e espontaneidade da "ficada" permite que uma geração de pessoas possa usufruir e treinar suas habilidades pessoais em uma fase de inexperiência pessoal. Mas também pessoas mais experientes podem conhecer a outra sem sentir um constrangimento ou obrigatoriedade.

A transitoriedade do ficar garante uma certa leveza que falta quando há um relacionamento sério, pois o fato de não haver uma continuidade permite que muitas pessoas se descubram de formas que não conseguiriam, caso houvesse o dia seguinte.

Aqueles que têm medo da rejeição podem arriscar uma "ficada" e, se desistirem no meio do caminho ou no final, podem abortar a missão sem se sentirem um fracasso.

Outra aparente vantagem relatada é a possibilidade de poder ficar com várias pessoas ao mesmo tempo e descobrir qual delas cai mais em seu gosto. Os críticos da "ficada" alegam que essa facilidade pode despreparar uma pessoa para fazer boas escolhas, já que existe muita oferta e essa liberdade asfixiaria o poder de afirmação de alguém.



É bem verdade que uma pessoa que se torna viciada em apenas experimentar pode perder a capacidade de se envolver profundamente e se conectar emocionalmente para além das máscaras sociais. Em muitos desses casos, essa possibilidade de testar cria condições para uma fixação em jogos e manipulações, que ofuscam problemas mais profundos de personalidade. Como esse tipo de jogo pode trazer muito resultado sem grande esforço, uma pessoa pode se habituar a agir de maneira sempre fria, calculista, superficial e descartável. Depois, mesmo que queira se envolver com alguém, terá dificuldades para se vincular e criar laços que necessitem de foco, atenção de qualidade e longevidade.

Deixar a vida de solteiro

A decisão de embarcar em um relacionamento mais sério nem sempre é feita de maneira consciente e voluntária. Não que a pessoa tenha sido obrigada a se envolver, mas foi seduzida pelo contexto que parecia agradável e até fácil e cômodo. Existem pessoas que entram em um relacionamento um pouco desavisadas e os motivos para tal são vários: pressão, constrangimento externo ou familiar, insistência obcecada e até interesses indiretos.

O critério quase universal para que comece um relacionamento é a paixão. Ele é pouco confiável partindo do princípio de que um relacionamento é muito mais do que a união de duas pessoas que se gostam. O acoplamento gradual que essas pessoas apaixonadas empreendem costuma ser baseado em crivos pueris, quase ingênuos de tão otimistas.

O que se sucede depois de algumas escolhas malfeitas é que a ideia associada ao relacionamento é de que ele

poderia de alguma forma tolher a liberdade de uma pessoa. É como se o relacionamento se tornasse uma algema psicológica, que bloqueia a movimentação no tempo e espaço de alguém em favor da companhia da outra pessoa.



Essa ideia de prisão do relacionamento já é um dos sinais de que o casal não alinhou bem suas vontades pessoais entre si. Primeiro eles se apaixonaram, depois entraram numa relação séria e, por fim, se conheceram e descobriram que seria muito difícil encaixar a felicidade individual na história do casal.



Figura 8-2: Pesquisa do Ministério da Saúde em 2003 indica que a vida sexual de brasileiros solteiros e casados é praticamente a mesma.



Ao tomar a decisão de entrar em um relacionamento, você deveria considerar muitos aspectos e encarar que esse início de relação ainda é uma fase experimental, ainda que seja mais consistente que uma ficada. O período de seis meses é aquela fase de reconhecimento de vários campos da vida do outro, em que gradualmente a integração social aumenta e é possível ver a pessoa quase-amada em situações pouco usuais ou protegidas.

Aqueles encontros incríveis e casuais lentamente dão lugar para um convívio mais informal, em que o espaço pessoal

é “invadido” com mais frequência. Ali é que a pessoa vai se revelando mais abertamente ou não. Na medida que se apresentam, também revelam seus sonhos para o futuro e pretensões de vida. Essa hora costuma deixar muitos casais em situações constrangedoras pois, na tentativa de alinhar o fluxo de suas vidas, percebem que o sacrifício para permanecer juntos talvez seja excessivo.

O ponto crítico desse início de relacionamento é quando o espaço de encaixe é muito pequeno e alguém começa a ajustar sua vida mais do que deveria e o temor de que sua vida pessoal desapareça começa a se concretizar. Um dos lados começa a acumular o peso de sentir que está se desconstruindo para adequar sua vida à outra pessoa.

Não é incomum que surja uma mágoa que será colocada debaixo do tapete até o momento apropriado dos juros futuros. Quem cede muito poderá achar legítimo cobrar algum tipo de reconhecimento ou reciprocidade pelo seu empenho quando for contrariado ou frustrado.

Normalmente, esse sacrifício foi silencioso e acobertado por uma fachada de naturalidade que aquele que se beneficiou nem sabe dessa dívida que carrega.

O começo de relacionamento também pode ser manchado por pendências de histórias anteriores. Nesses casos, o trabalho é redobrado, pois uma história iniciante já traz suas dificuldades próprias acrescidas por outros contextos. O casal novato terá que gerenciar duas situações que seguem paralelas, o luto pelo que foi e a alegria do que chega. Essas manobras são tão arriscadas que costumam causar problemas irreparáveis no seio de um relacionamento que começa.

Imagine ter que começar uma história de amor com alguém que chora, mesmo que involuntariamente, por conta dos conflitos residuais do término de um

relacionamento anterior. Quando tudo começa bem já é trabalhoso e, quando um terceiro fantasma coabita a relação, a paciência precisa ser redobrada.



Quando um relacionamento começa, ele é como um bebê, de tão frágil. Não existe história suficiente, os laços de confiança não se consolidaram e a fluência na língua daquele casal é baixa. Todo cuidado é pouco para que o ambiente emocional seja preservado ao máximo.

Você talvez nunca tenha notado, mas nos livros com histórias bem contadas todos os personagens são apresentados gradualmente, para que o leitor possa identificar as características físicas e psicológicas de cada um, criando assim simpatia ou antipatia por eles. A trama vai sendo apresentada de tal forma que não deixe o leitor tão confuso, mesmo que seja intensa e eletrizante, e nada é colocado fora de hora ou contexto. O quebra-cabeça precisa ser bem montado para que a experiência de leitura seja fluida e agradável. Se todos os personagens aparecessem na mesma cena inicial, o leitor precisaria lidar com muitos estímulos variados e difíceis de memorizar e talvez corresse o risco de desistir do livro.

No relacionamento amoroso ocorre o mesmo, pois cada nova situação testa a capacidade do casal para que se exponham em suas várias facetas e performances. Uma pessoa pode ser muito boa no um a um e bem desajeitada em grupo, ou em um ambiente descontraído.

A maioria dos casais apressados quer viver intensamente em todas as vezes que se encontram, na tentativa de não perder tempo e acelerar o timing psicológico. Imagine se você conhece alguém que tenha uma personalidade mais intimista (veja o Capítulo 5), que gosta de ir sentindo firmeza aos poucos, certamente se sentirá acuada sem ter começado nada. Apesar de ter gostado do que viu

inicialmente, pode ter achado complicado administrar esse excesso de informação.

Outros casais também parecem querer misturar ao máximo os contextos pelos quais passeiam e trazer amigos, parentes e conhecidos para conviver precocemente com o relacionamento iniciante. Para pessoas de personalidade conectiva (veja o Capítulo 5), pode ser muito fácil essa interação, mas ainda assim a caracterização do casal pode se tornar pouco clara e isso formar uma identidade muito fraca do conjunto.



Procure poupar sua vida de casal iniciante:

- ✓ Evite interferências e fofocas externas
- ✓ Ouça as pessoas, mas aprenda a tirar suas conclusões por conta própria. Anote em um papel o que disserem e volte a olhar depois de uma semana. Pense se existe alguma veracidade no que foi dito
- ✓ Apesar de querer preservar o relacionamento de interferências externas, preserve seu espaço pessoal e da pessoa quase-amada
- ✓ Dê fôlego para si mesmo

Estilos de apego: ansiosos, evitantes e seguros

O psiquiatra e neurocientista Amir Levine, junto com a psicóloga Rachel Heller, se aprofundou nos estudos de John Bowlby (1907–

1990), famoso psicanalista britânico que criou a teoria do apego, e desenvolveu uma tipologia que explica por que algumas pessoas se apegam mais que as outras no relacionamento amoroso e chegaram em três perfis:

- ✓ Ansioso: Mostra insegurança e está sempre evitando rejeição, busca proximidade excessiva, faz jogos para atrair o interesse e atenção, suspeita da infidelidade, deixa o parceiro conduzir a relação, anula a si mesmo, dramatiza seus sentimentos, pouco direto nos seus pedidos e necessidades reais (quer adivinhações), medo de que pequenas ações destruam a relação.
- ✓ Evitante: Age de forma contraditória, desvaloriza o parceiro, tem a independência como um fator valioso, evita falar dos sentimentos sobre o relacionamento, interrompe conversas sobre o relacionamento com explosões ou discussões, desconfiado, deixa claro quais são os limites do relacionamento, tem uma visão tão idealizada dos relacionamentos que nenhuma história real serve, é inflexível sobre as regras do relacionamento.
- ✓ Seguro: Confiável, consistente, flexível, divide a tomada de decisão, evita joguinhos, expressa suas fragilidades e sentimentos com maior naturalidade, vê a proximidade como um valor e não um problema, o relacionamento não parece trabalhoso, a dependência e o compromisso não são fatores de anulação pessoal, chega a um acordo em uma discussão, se comunica bem quando o assunto é relacionamento.

É preciso saber que tipo de pessoa você é, se cai de cabeça sem raciocinar ou se precisa pensar demasiadamente para fazer qualquer escolha. No primeiro caso, você pode tentar apressar o ritmo do começo do relacionamento e sobrecarregar a outra parte. No segundo caso, você poderá evitar tanto qualquer contato mais íntimo que, dificilmente, se envolve de verdade. Ao final, achará que não houve conexão, mesmo sem perceber que nenhum esforço foi feito nessa direção.

A pessoa amorosamente ansiosa sempre vai achar que está recebendo pouco em contrapartida ao que oferece e a pessoa evitativa vai achar que está dando demais para o pouco que consegue oferecer. Esses estilos de relacionamento costumam definir tipos de relacionamento disfuncionais em que um dos lados se sente acuado, enquanto o outro está sempre escapando pela tangente.

Com o passar do tempo, alguns casais diminuem a intensidade da resistência e ficam juntos, mas é até um pouco lamentável ver, durante anos seguidos, uma pessoa sofrendo e rastejando, enquanto a outra age como um gato escaudado, mesmo depois de anos de provas de amor.



Reginaldo e Iolanda viviam há muitos anos quase como eram na juventude, sempre ariscos um com o outro. Ele sempre apreensivo com cada movimento dela que, por sua vez, nutria certo desprezo por tanta passividade. Durante 33 anos, não havia um dia em que ele não achasse que ela finalmente anunciaria o divórcio, mesmo não sendo a vontade dela. Ela esbravejava irritada sobre tamanha insegurança de seu marido, mas também se mantinha sisuda, recuada e até um pouco azeda para cada movimento que ele empreendia na tentativa de se aproximar dela. A vantagem do começo é sempre o novo fôlego que uma pessoa tem. A capacidade de sonhar volta à tona e energiza alguém que pode ter vindo de uma temporada pessoal meio abalada. A possibilidade de cortejar outra pessoa para impressionar costuma renovar as intenções consigo mesma. Parece promessa de ano novo.

Quem é mais livre, a pessoa solteira ou a casada?

Já reparou que as pessoas fazem uma separação entre vida de solteiro e de casado como se elas tivessem vantagens muito opostas? Do lado solteiro parece que só existe liberdade, diversão e celebração, mas quando casado a ideia é de tédio, prisão e monotonia.

Pense com calma, a liberdade não depende de festa e o tédio não depende da agenda de uma pessoa. A liberdade é quando uma pessoa vive com autonomia, capacidade de escolha, fluidez emocional e um estado de espírito cheios de possibilidades e abertos a mudanças constantes. Isso é exclusivo do solteiro?

Nenhum status de relacionamento tem a liberdade ou o tédio como propriedade privada. Já vi pessoas solteiras que agem como robôs e vivem como gado, não assumem o que fazem e se sentem angustiadas, totalmente presas em seu jeito limitado e bem previsível, com nenhuma liberdade ali. Parece não haver nada de especial nesse comportamento "solteiro". Pode-se viver com tédio e aprisionado no meio de uma balada quando se tenta se divertir desesperadamente.

Talvez os solteiros pensem em seus pais e achem que não existe liberdade ao observar ambos paralisados no sofá, sequestrando as virtudes do parceiro e os privando da vida social. Isso é uma prisão sem fim, mas provavelmente não fazem isso com a vida de modo geral.

Já a liberdade, pode ser cultivada entre duas pessoas que se amam, respeitam e apostam no bem-estar do outro, com muita vivacidade e sem nenhum impedimento. Para eles, existe a possibilidade irrestrita de discutir novos caminhos em que ambos avançam, mesmo que não estejam fazendo tudo juntos.

A sensação de expansão psicológica pode tomar ares muito altos na vida a dois, se essa for uma visão colocada em prática pelas pessoas.

Então, não aposte na ideia de que será mais livre ficando solteiro ou mais preso entrando em um relacionamento. Sua prisão e liberdade estão dentro de você, antes de mais nada.

O começo do relacionamento é aquela fase de inexperiência um do outro e que deixa a porta aberta para incríveis descobertas. Ela é pouco valorizada como uma fase de reinvenção de si mesmo, é como mudar de escola e ter nova chance para se apresentar, sem os estigmas e vícios comportamentais da escola antiga. Poucas pessoas tentam se desarmar de suas dores e traumas anteriores, aproveitando o enlevo da novidade e do desconhecimento prévio. Com exceção de relacionamentos que surgiram de amigos, cada parte do casal pode descobrir muitas coisas sobre si mesmo, exatamente por causa da nova configuração.

O ponto crucial é poder lidar com o luto de uma fase de solteiro para assumir outro tipo de responsabilidade de duas vontades que nem sempre convergem. O equilíbrio inicial é mais requisitado das duas partes que podem, sem perceber, se ressentir de fazer manobras para ajustar as agendas, as finanças e toda a logística implicada em uma relação (veja o Capítulo 4).



Agora puxe pela memória e tente responder essas perguntas sobre seu histórico amoroso:

- ✓ Identifique comportamentos que achou inadequados em relacionamentos anteriores
- ✓ Pense como poderia agir diferente dessa vez
- ✓ Se esforce no máximo de suas forças para dar a si mesmo uma nova chance e aja diferente

O desaparego da família de origem

Uma das maiores dificuldades de muitos casais é entender que estão formando uma nova unidade que vai se tornando substituta da família original. Não significa que os pais são sepultados quando um relacionamento amoroso começa, mas sim que os filhos começam a assumir as rédeas de suas escolhas pessoais e a lidar com os riscos e problemas de seu relacionamento.

O conflito entre sogras e noras ou genros e sogros se deve a uma cultura que é pouco amistosa com a ideia de deixar seus filhos partirem definitivamente de casa e romper o cordão umbilical emocional.



As culturas latinas são mais propensas a deixarem os filhos aninhados em casa e dependentes financeiramente pelo máximo de tempo possível, quando não perpetuamente. Culturas de descendência anglo-saxônicas, como os Estados Unidos e a Alemanha, desempenham o papel oposto, incentivando a independência dos filhos. Para as mães latinas, esse tipo de incentivo soaria precoce, desnecessário e até um sinal de desamor.

Como se sentem legitimados pela cultura da perpetuação da dependência familiar, muitos filhos se sentem inaptos para colocar limites em seus pais quando estes tentam confrontar, anular ou obstruir seus novos parceiros amorosos. Normalmente, a invasão de privacidade é sutil e gradual e resultantes de uma fase onde a pessoa é bem acolhida por toda a família.

Ninguém desconfiaria de uma sogra agradável que acolhe sua nora com total gentileza, o problema é que, na maior parte das vezes, essa proximidade é só uma maneira sutil

de ganhar terreno e intimidade. Com o tempo, a sogra quer ajudar tanto na união do seu filho com a recém-chegada companheira, que passa a interferir no direcionamento de coisas mínimas até pontos cruciais do relacionamento. O temor do filho em perder o carinho e o lugar predileto de seus pais o faz ser permissivo para com o excesso de intromissão no seu relacionamento. Com o tempo, a parceira percebe que ela ainda é secundária na vida dele e, lentamente, vai se desligando dessa história, que pode acabar em um revanchismo sem fim.



Racionalmente, os filhos dependentes dos pais dirão que buscam como nunca uma distância saudável da interferência dos pais mas, na prática, o que acontece é o contrário: quanto mais tentam contemporizar os problemas de relacionamento, mais se submetem a eles. Com o tempo, percebem que nenhuma parceira foi suficiente para competir com o conforto e os privilégios da casa dos pais.

De outro lado, aqueles que resolvem seguir em frente se despedirão com peso pelo luto de uma mudança significativa na vida: a passagem final da adolescência tardia para a vida plenamente adulta. Nesse elo que se rompe para dar lugar ao novo relacionamento, surgem belíssimas histórias cheias de boas surpresas.



Quando Jeremias resolveu sair da casa de sua mãe, separada há anos, para morar com sua namorada, teve que enfrentar muitas brigas e chantagens do tipo “com quem vou passear no meu tempo livre” ou “você prometeu que estaria ao meu lado nos dias difíceis”. Ele, que sempre tentou protegê-la de problemas financeiros, profissionais e emocionais, se viu em um dilema terrível. Sair de casa parecia uma forma de traição amorosa e foi assim que sua mãe fez parecer. Ela não o poupou nenhum minuto do peso e da dívida de gratidão que tinha. Mas ele insistiu, mesmo hesitando inicialmente, para se libertar do peso emocional desse vínculo tão carregado de emoções difíceis. Curiosamente, depois de mais alguns meses de tortura, a mãe de Jeremias começou a fazer novos movimentos, procurou atividades próprias e a relação deles se fortaleceu, porque ela se sentiu encorajada consigo mesma.

Mais que deixar os pais para trás, **o objetivo de cortar a dependência emocional é seguir no rumo de uma vida mais plena e em sintonia com seus propósitos pessoais.** Ao dar um passo para além do conforto, a pessoa desafia seus instintos e aprende a viver o estilo de vida que pode pagar e não uma versão insustentável e irreal da vida. Nessa inicial simplicidade, pode surgir um senso de ambição saudável, que raras vezes foi sentido ao longo de uma criação que estimulou passividade e comodismo.

Morar junto

Muitos casais têm se mostrado mais dispostos a acelerar o processo de reconhecimento mútuo sem enfrentar tantas etapas intermediárias e burocracias e estendem ao namoro uma vida debaixo do mesmo teto. Então resolvem

morar juntos com ou sem a intenção de oficializar a união que, após três anos, já é estável legalmente.

Qual seria a diferença prática entre morar junto e o casamento? Fora a questão financeira significativa envolvida no casamento, o ato de morar junto diminui o turbilhão de impressões que um casamento oficializado judicial e/ou religiosamente pode causar no casal.



O caráter de urgência e improvisado pode atenuar a sensação de rigidez ou obrigatoriedade que, para alguns casais, seria como começar com o pé esquerdo. Eles preferem a tranquilidade e praticidade de morar junto sem muita cerimônia, literalmente seja por não verem significado ou por economia. Normalmente alguém já tem o espaço e o outro apenas vem coabitar e esse fator caracteriza uma readaptação por quem se torna o anfitrião e é preciso muita habilidade para não culpar a outra pessoa pelo mal-estar da mudança.

Mas é preciso fazer uma ressalva de uma motivação subliminar presente em morar junto, pois a mesma facilidade que eles veem em constituir a união, também encontram para desfazê-la. Até aí não haveria problema, pois nenhum casal deveria manter seu relacionamento por imaginar que exista uma comunidade vigiando seus desejos ou vontades de libertação. O problema ocorre para pessoas que sempre estão dispostas a sair pela tangente.

Nesses casos, a união oficializada seria uma proteção psicológica para alguma tendência escapista, coisa que está ausente no caso de morar junto. Os casais mais impulsivos não hesitariam em romper inúmeras vezes, por acreditar que essa união provisória pode se diluir facilmente.

Se um casal busca morar junto com o intuito de fortalecer os laços e assumir para si a responsabilidade do

relacionamento, então morar junto é uma manobra muito positiva para a saúde do relacionamento, mas se tem como objetivo oculto a facilidade da diluição, então pode ser uma estratégia de sabotagem da relação.

Essa resposta não é clara ou óbvia e cada casal vai analisar qual o grau de improvisado ou legitimidade que coloca no desejo de morar junto e deixar de lado a ritualística do casamento.

É preciso casar?

Será que casar é ultrapassado, bobo ou desnecessário? Para aqueles que veem nas regulamentações sociais uma perda de tempo ou uma institucionalização fracassada, pode ser. Mas existe outro aspecto pouco comentado quanto a esse medo das convenções, que é uma espécie de racionalização dos temores de uma união mais sólida e definitiva.

Eu sempre dei de ombros para a ideia de casar publicamente, parecia uma perda de tempo e dinheiro fazer algo para os outros e não para mim, mas quando conheci Juliana, minha visão mudou. Percebi que, com ela, eu não tinha dúvida que ainda passaria muito tempo pela frente e que queria celebrar a data com as pessoas que amamos. Me perguntaram se eu via alguma diferença entre morar junto, assinar papéis e celebrar diante de todos, porque eu já morava com ela há um ano e seis meses. Não é o amor que aumenta quando se casa, mas uma chavinha na sua cabeça, como uma trava de segurança, que o impede de agir impulsivamente em um dia confuso ou ruim. Anunciar publicamente parece ter um efeito psicológico ritualístico e ancestral na sua cabeça.

O olhar imaginário que você faz das pessoas que presenciaram sua união se transforma em uma assembleia interior. É como se você se projetasse na mente de sua mãe, seu tio, seu melhor amigo e pensasse com mais clareza ao simular um diálogo interno. Isso pode acontecer sem o casamento convencional, mas o ritual ativa estados emocionais primitivos e profundos.

Para uma pessoa impulsiva, isso é especialmente importante, pois o olhar público imaginário se transforma em um instrumento de autorregulação emocional. Isso ajuda na hora que poderia faltar suas próprias referências. É como se, ao premeditar uma separação ou uma tentação qualquer, você pensasse na repercussão pública e isso o fizesse reconsiderar suas ações. No fundo, a opinião dos outros pode não importar de fato mas, quando se imagina no lugar deles, seu próprio olhar fica mais equilibrado.

Portanto, pode parecer bobeira ter uma aliança no dedo, um papel assinado, uma mudança de status no Facebook, um casamento religioso e, mesmo assim, esses pequenos atos simbólicos repercutem internamente, ao mesmo tempo que oferece uma informação jurídica, espiritual ou social aos outros e ecoando no seu próprio compromisso.

A anunciação para a sociedade: Matrimônio

Nada como reunir pessoas queridas ao redor de uma celebração do amor. Parece que esse poderia ser o motivo pelo qual a indústria casamenteira vem aumentando. Certamente, grande parte das uniões são recheadas de afeto e carinho, mas também existem aqueles casamentos que ainda são motivados por motivos divergentes da união amorosa.

Muitos pessimistas imaginam que o casamento é uma instituição falida. Não acho que existe nada falido que não represente apenas um estado de espírito das pessoas envolvidas. O casamento é uma união civil e/ou religiosa entre duas pessoas que, com livre consentimento, resolveram legitimar esse estado perante a sociedade.



Se o casamento está falido porque a durabilidade tem diminuído, a conclusão é que as pessoas, de modo geral, estão mais precipitadas para começar algo (seja um casamento ou um emprego) e terminar. O que isso revela é que seja uma empresa, um casamento, uma transa ou um sonho, ele não dura tempo suficiente para as pessoas se solidificarem. Elas começam pelos motivos errados, iludidas pela paixão e, com isso, perdem o critério e a sensatez.

As pessoas envolvidas se mostram incapazes de sustentar suas escolhas para além da empolgação imediata e resolvem casar com a intenção de tornar mais sério algo que não tem muita confiança. As escolhas artesanais e construídas aos poucos são raras e, na maior parte, tudo vem com visão de curto prazo, simplesmente pelo sonho de casar.

A ideia de que "a fila anda", como dizem, revela a impaciência generalizada, parece fabricação em massa. Mas não é tão estranho constatar que muitas pessoas não se preparam para longas jornadas na vida, não fazem poupança ou pensam em decisões que impactam sua rotina para além de dois anos, prazo de durabilidade dos casamentos da atualidade.



Há quem tema confirmar a prisão que havia se anunciado no namoro. Só fica amarrado quem confunde vida de solteiro com liberdade e vida de casado com prisão. Existem pessoas que veem no casamento uma perda de possibilidades ao imaginar trocar tantos potenciais parceiros disponíveis por ficar com apenas um. São aqueles que veem a novidade incessante como uma vantagem, em detrimento do conhecido.

Escolher uma só pessoa é outra forma de liberdade, pois é a tentativa de descobrir cada caminho em torno da

intimidade ao longo dos anos.

Muita desilusão sobre o casamento vem da superestima envolvida na união de casal, como se ela fizesse o trabalho por si e apaziguasse todas as inquietações humanas na caminhada de evolução pessoal.

A cerimônia é só um pontapé de uma trajetória bem complexa e que testará a fibra de qualquer casal.

Casal com filhos

Não é nova a ideia de que os filhos ocupam grande parte do imaginário de um casal — e, geralmente, especialmente da mulher. Essa busca até desesperada por criar uma pessoa absolutamente dependente rodeada de amor “incondicional” pode parecer muito bonita nos álbuns de bebê.

Na prática, o cenário é outro. O casamento sofre grandes transformações com o nascimento de um filho e, em alguns casos, acabam se abalando, principalmente aqueles que já não andavam bem das pernas.

No momento do nascimento do filho, a mulher, que já garantiu seu real companheiro para a vida inteira, pode se perceber como alguém que não correrá o risco de permanecer sozinha.

Em várias pesquisas realizadas, quando perguntados sobre quem salvariam caso houvesse um incêndio na casa, os homens respondem que salvariam suas mulheres e as mulheres salvariam seus filhos. Isso é muito simbólico. A escolha amorosa, em casos de mulheres que buscam algum tipo de relação pura ou idealizada, se dá por verem no parceiro amoroso um meio para a maternidade e não um fim em si mesmo na felicidade conjugal.



O número de separações, legais ou sentimentais, costuma aumentar logo depois do nascimento dos filhos, em especial o segundo. A mulher, de modo geral, se isola emocionalmente na maternidade e passa a ter todas as desculpas socialmente aceitas para recusar compromissos sociais. No que se refere ao casamento, ela passa a ser mais leniente com as necessidades conjugais. Já tem sua garantia e pode levar tudo com a barriga. Antes esse desleixo era raro, já que tinha em mente assegurar que o marido levasse em frente o projeto da gravidez. O homem, por outro lado, educado a ser um provedor pouco envolvido emocionalmente, demora mais para entender o que está acontecendo nas entrelinhas e não consegue entender o novo cenário. Ele já não é o centro da vida emocional da companheira e fica tentando lutar para se inserir no meio do trio. Muitas mulheres autorizam a participação dos homens com ressalvas, impõem muitas condições, fazem inúmeras críticas e, por fim, aquele homem, que já não se sentia muito à vontade com a paternidade, acaba por ficar como mero protetor dos filhos, sem muita interação efetiva.

Essa redoma psicológica vai se fechando cada vez mais e a mulher reafirma sua crença autoinduzida de que "ele não participa do cuidado com o filho, sabia que eu teria problemas, agora me cabe fazer tudo sozinha, que vida injusta". Ela não faz esse percurso de modo consciente, mal sabe que está tramando sua própria solidão, cheia de martírio e abnegação maternal.

Para muitas mulheres que não tinham um sentido de vida muito claro e caminhavam hesitantes sem uma grande paixão profissional ou pessoal, isso é ainda mais perigoso. Na maternidade, enterram o seu sentido próprio e passam a viver como ventríloquos, falando pela boca dos filhos. Depois de muitos anos, se conseguem deixar os filhos

seguir em frente (normalmente não conseguem), o ninho vazio surge e vem a depressão inevitável de ter que encarar sua própria vida. A maioria nem sabe por onde começar.

O cenário parece desestimulante olhado tão de perto, e é. Por esse motivo, os casais precisam ter muito claras as motivações reais da busca pela paternidade.



É possível ter uma pista do desastre iminente quando:

- ✓ O desejo de ter filhos parece ser a única razão para tudo, mesmo antes de se encontrar um parceiro
- ✓ Submissão inexplicável até a descoberta da gravidez
- ✓ Aumento de libido anacrônica preconcepção
- ✓ Frigidez puerperal
- ✓ Brigas pós-parto
- ✓ Infantilização do casal, que se trata como papai e mamãe
- ✓ Alienação parental do homem no processo de cuidados com o filho

Por outro lado, quando um casal resolve encarar a gravidez como sendo um time, a experiência de ter um filho é muito especial. O foco do relacionamento será desafiado a todo momento, pois o casal será tentado a voltar 100% das atenções para o filhote, em detrimento da relação.



Mas é a qualidade da relação do casal que garantirá uma boa performance como pais. Aqueles casais que conseguem sustentar seu vínculo por conta própria ensinarão uma bela maneira de se relacionar amorosamente. Esse casal sabe que, ao investir todas as forças nos filhos, empalidecerão como pais sacrificando o casamento.

Casal sem filhos

A decisão de não ter filhos é contraintuitiva para os casais da atualidade, pois tudo leva naturalmente à decisão de procriar. A família e os amigos esperam essa sequência compulsória em namorar, casar e ter filhos. É um desejo coletivo automático e, exatamente por esse motivo, muitas crianças nascem em condições emocionais bem precárias porque, afinal, todo mundo espera um filho de qualquer casal.

Muitos casais têm outros planos de vida para além de criar filhos e, na maioria das vezes, o automatismo social é mais forte e acaba impactando uma dinâmica de relacionamento que ia em outra direção.

O casal que não quer ter filhos parece afrontar uma instituição consagrada para duas pessoas que se amam, que é formar uma família, como se ela só pudesse ser composta com a chegada de um bebê. Parece uma recusa de um dom natural de procriar que refletiria egoísmo ou frieza. No entanto, essa ideia se apoia em um engano de associar a busca por realização pessoal como um traço de narcisismo ou incapacidade de manter vínculos emocionais saudáveis.

Existem várias motivações e justificativas para quem não quer ter filhos:

- ✓ Preservar o convívio do casal, sem nenhum outro elemento extra. Nem todos os casais querem compartilhar o espaço com uma criança que, mesmo sendo adorável, demanda um esforço pessoal bem grande. Eles preferem manter a rotina de casal o mais intacta possível, porque parece haver uma afinidade especial em se manter sem outras peças no tabuleiro
- ✓ Busca legítima de sucesso profissional e financeiro. A criação dos filhos é muito custosa, além de forçar uma desaceleração profissional, em especial das mulheres. Se o casal tem um foco de usufruir os benefícios da vida material ou obter realização profissional, a ausência de filhos pode parecer um meio eficiente para isso
- ✓ Mobilidade pessoal. O deslocamento cotidiano sem a presença de uma criança é muito mais ágil, porque as duas pessoas adultas envolvidas podem sustentar suas ações sem o auxílio de ninguém. Em viagens ou intercâmbios, alguns casais acham ainda mais necessário essa flexibilidade
- ✓ Falta de necessidade de ser indispensável ou importante. Para alguns casais, basta a importância que oferecem um ao outro para a realização emocional, sem nutrir a idealização de uma criança que os veja como insubstituíveis ou perfeitos
- ✓ Prioridade no propósito pessoal. Apesar de Jesus ter vivido sem filhos e outras figuras relevantes na história da humanidade, ainda parece haver uma coerção social pela ideia de que a vida "estéril" é egocêntrica. Pessoas de ótimo coração podem escolher a vida sem filhos para se dedicar ao próximo. E, mesmo que não escolham, ainda assim permanece o direito de recusar a paternidade

Mesmo sendo uma escolha plausível e legítima, a sociedade ainda tem receios. Não que seja mais maduro ou menos maduro ter um filho, mas é só uma trajetória diferente da tradicional — e melhor que a decisão de ter filhos impensadamente.

Objeções de quem quer convencer um casal a ter filhos

Como a vontade de ter filhos parece ser automática, a maior parte das pessoas não consegue se conformar quando um casal abre mão de ter filhos. Mas existem explicações plausíveis e racionais para essa decisão. Segue uma lista delas:

- ✓ **Isso não é egoísmo?** Egoísmo é o hábito de fazer as coisas só para si mesmo, excluindo radicalmente os outros. Mas se o casal equilibra uma vida devotada ao bem-estar de todos os seres, pode usar do tempo disponível para cuidar das pessoas de diferentes formas. Ter filhos é uma das possibilidades para exercitar a generosidade, não a única e nem necessariamente a melhor.
- ✓ **É possível um casal ser feliz sem filhos?** Esse argumento é muito curioso, pois a felicidade parece ser convidativa a ter filhos, como se eles devessem ser os únicos beneficiários do bem-estar de um casal. Existem muitas pessoas no mundo e, se cada uma for considerada como um filho do coração, pode-se chegar na conclusão que somos todos filhos uns dos outros.
- ✓ **Mas não podem ter?** A indignação tenta buscar uma resposta racional, o motivo deve ser infertilidade. Muitos casais são inférteis e escolhem por manter as resoluções da natureza, mas aqueles que são fortes continuam fertilizando outras pessoas de bons sentimentos.
- ✓ **A vida fica mais completa com filho.** A família tradicional tem uma cara específica e os filhos fazem parte desse quadro. É

incrível essa configuração, mas existem muitas possíveis. Um casal não deveria ter um filho sem que se sentisse muito completa, pois depositar na criança a responsabilidade para dar alegria pode ser um fardo muito grande.

- ✓ **É uma delícia ter filhos.** É verdade, mas a decisão de não ter filhos não é necessariamente originada de uma aversão a crianças, mas por livre escolha mesmo.
- ✓ **Dá trabalho, mas se acostuma.** Se a logística de um casal é complexa (veja o Capítulo 4), na presença de filhos ela é redobrada. Sei que a maior parte dos pais não conseguem disposição emocional para esse tipo de dedicação e fazem a coisa de improviso, como dá. Nem todo casal se acostuma com a complexidade crescente de um filho, a acomodação é mais um conformismo do que uma adaptação saudável.
- ✓ **E a família vai acabar?** Por que a genética de alguém precisa perpetuar? Ela não é privilegiada e nem melhor que as demais. Logo, se alguém não procria, o mundo segue bem sem seus genes andando por aí.
- ✓ **E quem vai cuidar na velhice?** Para quem não faz planejamento financeiro para a velhice, essa poderia ser uma alegação curiosa. Para a velhice existem enfermeiros, médicos e amigos. Os filhos podem parecer um apoio especial ou afetivo, mas um casal deveria onerar emocionalmente seus filhos para investir seu tempo cuidando dos pais. Solidão é um problema para quem não se faz útil e importante e, se um casal cuida de sua rede social, esse não é um problema.
- ✓ **A casa será só do casal?** Se duas pessoas se encontram em boa presença, por que seria ruim seguir do mesmo jeito? Ser muito companheiro, amigo, amante e cúmplice de pequenas e grandes decisões pode ser suficiente para um casal.
- ✓ **E a herança?** A questão financeira não precisa ser o único legado de um casal. O principal seriam as ferramentas pessoais para que os filhos se mexam, construam suas vidas, encontrem suas felicidades e penúrias próprias. A herança poderia ser que tivessem autonomia pessoal e não uma mentalidade de escassez (que depende do patrimônio dos pais para alavancar a vida).
Se houver herança, ela pode ficar para pessoas e instituições da escolha do casal.

- ✓ **E qual o sentido da vida sem filhos?** Um casal pode encontrar muitos sentidos para sua vida, partindo dos pessoais e de casal, sem que os filhos estejam na fila desse sentido.
- ✓ **Como não ter aquele serzinho te amando incondicionalmente?** O amor do filho pelo pai é incondicional enquanto não há plena racionalidade. Na vida adulta, existem muitos questionamentos sobre a qualidade do amor entre pais e filhos que ficam guardados a sete chaves. O romantismo que acredita que a relação entre pais e filhos é incondicional só faz sentido quando os pais têm uma personalidade submissa, passiva e idealizada em relação aos filhos. O amor humano se baseia na ideia (irracional) de reciprocidade, logo, sempre existe uma expectativa, mesmo ocultada, de receber algo em troca pelo que foi feito.
- ✓ **E Deus não quer famílias com filho?** Deus está bem, tocando a vida e o mundo todo. Ele quer o bem de todos da maneira que for. Muitas crianças estão nascendo no mundo sem o empenho de muitos casais.
- ✓ **Se a preocupação em ter um filho é financeira, sempre se dá um jeito.** A decisão de não ter filhos não precisa se apoiar no fator financeiro. Normalmente, os casais que decidem por não ter filhos o fazem por priorizar um estilo de vida onde tenham mais mobilidade. A falta ou abundância financeira, portanto, não costuma ser a explicação para a recusa da paternidade.
- ✓ **Mas isso pode mudar, não é?** Em um último suspiro de esperança, a pessoa inconformada ainda diz que o casal pode mudar de opinião. É verdade, pode mudar sobre tudo na vida, mas para isso a logística da vida tem que ser colocada nesse trilho com muita antecedência.

Desconexão temporária

Em todo relacionamento duradouro, existem momentos de desânimo, sem um motivo específico. Porém, não é possível chegar à conclusão de que o amor acabou ou que o relacionamento já não tem mais significado. Para as

peessoas que gostam de manter controle sobre tudo, parece um sofrimento sem fim, pois costumam ter um raciocínio binário, ou há amor e tudo segue ou não há e tudo deve acabar.

Essa fase de desconexão quebra com toda essa lógica simplista pois o casal, ainda que se ame e veja na relação algo especial, naquele momento não está particularmente entusiasmado com a relação. Isso pode acontecer de uma das partes e alimentar a outra ou ser um estado de ambos.

Você já deve ter passado por dias em que não queria nem olhar para o espelho ou estava particularmente indisposta para contato com as pessoas de modo geral. Agora imagine ter alguém do seu lado que pede algum tipo de conexão emocional e que exige de você aquilo que está lhe faltando. Provavelmente, você terá uma reação um pouco desanimada, ainda que faça um esforço, mas se esse estado de espírito começa a prevalecer por mais tempo, afeta diretamente o relacionamento.



O relacionamento se alimenta de ações e, se a motivação pessoal para agir está fraca, então o convívio fica desgastante e causa estresse. O resultado é uma conclusão precipitada de falta de amor e anúncio de término, mas essa ideia é um grande engano. Como você não consegue identificar o que está acontecendo, pode apelar para explicações rasas do que está ocorrendo e querer dar andamento para algum tipo de resolução.

Saber suportar fases de desconexão é um passo de sabedoria do casal, afinal, elas poderão acontecer em momentos variados da vida do casal ou individualmente. Tente se lembrar da energia gasta na transição profissional ou no nascimento do filho e pense o quanto aquilo tudo tumultuou os humores. Para algumas pessoas com grande

quantidade de energia pode parecer simples, mas a grande maioria não consegue dedicar muita energia de qualidade por longos períodos de tempo. O relacionamento amoroso é afetado diretamente, mas é preciso a paciência de um marinheiro para suportar o mar tempestuoso antes da calmaria.



Ao colocar as cartas na mesa sobre a indisponibilidade emocional para grandes intensidades ou profundidades, o casal poderia se sentir mais liberado de alguma opressão momentânea e ter o fôlego de passar por um período em uma espécie de bolha pessoal, sem muita disponibilidade.

Nem todos conseguem sobreviver a essa fase sem comportamentos escapistas ou confusos e, por isso mesmo, ela precisa ser olhada com cuidado, cumplicidade e generosidade. Quando superado esse período, geralmente aspectos incríveis do convívio de um casal são revelados.

Maturidade do casal

Segundo estatísticas, o número de divórcios tem crescido a cada ano que passa, em especial em estados onde o nível financeiro é maior. As pessoas têm casado entre 27 e 33 anos e se separado mais jovens e a média da durabilidade vem caindo, de 20 para 15 anos, com aumento de separações entre quatro e seis anos de casado. Aquela longevidade dos pais ou dos avós, tão idealizada, não pode ser referência para a geração atual por alguns motivos:

- ✓ As condições globais eram outras, ou seja, o mundo mudou muito rápido nos últimos 50 anos, expondo a população global a um nível de desenvolvimento

tecnológico que afetou as relações sociais, gerando novas configurações

- ✓ Havia menos escolha, a população era menor e os casamentos eram feitos sob pressão familiar ou financeira, não havendo muito critério, em especial para as mulheres
- ✓ A conformidade com o que é socialmente aceito era maior que hoje, logo, manter as aparências era mais importante do que ser feliz
- ✓ O tempo psicológico era mais lento e, da mesma forma, as tomadas de decisão eram precoces e os rompimentos conjugais eram menos comuns, levando pessoas a nem considerar essa hipótese
- ✓ A quantidade de informação disponível aumentou e, com isso, o preconceito em torno do divórcio permitiu que casamentos de fachada fossem rompidos. Ainda assim, muitas pessoas ainda funcionavam à moda antiga
- ✓ A mulher se emancipou socialmente e esse impacto fez com que não tolerassem problemas que sua mãe e avó fechavam os olhos sob o pretexto de não ter alternativa social, profissional e financeira

Os casais que ultrapassam a marca de sete a 15 anos de união já começam a enfrentar os desafios de se aproximarem da maturidade do relacionamento, ainda que não necessariamente a idade seja madura. Esse casal viverá sem os artifícios do começo do relacionamento e precisará de uma manobra mais delicada para ativar o sentimento de importância que tem um pelo outro. Pense que a tarefa não é tão simples sem o elemento surpresa, a novidade ou a juventude.

Essa é a fase em que se precisa administrar a rotina dos anos que se passaram cuidando de atividades práticas e resolvendo problemas. Os filhos já não são tão pequenos, têm relativa independência, a casa já está garantida e o carro na garagem. Aqueles tempos em que os planos eram muito altos e os sonhos iam longe se transformaram em uma realidade um pouco menos colorida.

Muitos casais se afundam em uma desilusão quando não têm sonhos concretos para realizar. Alguns ainda imaginam que algum outro investimento concreto poderia distraí-los, mas a verdade é que os dias se parecem muito e o tédio parece ser a única resposta para esse relacionamento cansativo.

Rotina

O que é rotina de verdade? É quando as duas pessoas entraram em um estado de apatia pessoal e estão esperando que algo externo as arranque do olhar cansado. Não existe um estado de espírito chamado **rotina**, afinal, todas as semanas se parecem, mas um casal “entra na rotina” quando deixa de projetar momentos a dois ou olhar para a relação como um espaço de criação e dedicação mútua. Eles começam a negligenciar o que cultivaram ao longo do tempo. A rotina é o efeito colateral da ideia de que a alegria só estaria na busca de novidades incessantes. É como se fosse impossível apreciar aquilo que é conhecido de uma forma especial.

Não é tão simples ser criativo quando o casal supõe que se conhece, pois alega que já sabem qual seria a reação um do outro sem muito pensar. Quando surge uma crise, casais criativos conseguem se renovar, repensar a própria vida, assumir a responsabilidade e transformar o olhar.



Marilis é uma mulher muito bonita e tem um casal de filhos com Egberto, arquiteto e sempre abatido com seu trabalho. Como fisioterapeuta bem-sucedida, ela não conseguia olhar o marido durante anos, se queixando das mesmas coisas, sem que ele fizesse nada para mudar. Até que ela pediu o divórcio depois de inúmeras tentativas de reavivar o relacionamento. Ele, que até então se recusava a fazer qualquer mudança na vida, passou a fazer atividades físicas, terapia, yoga e a procurar um emprego recompensador. Passou a redescobrir a si mesmo e a sua esposa. Depois de muito tempo, se deu conta de que ele havia estacionado e queria que Marilis fizesse o mesmo simplesmente porque ele tinha medo de ousar e fracassar.

Para sair da rotina, é preciso renovar os próprios olhos e entender que nunca existiu uma zona de conforto na qual alguém pudesse se proteger da mudança. O coração das pessoas busca a renovação e, sem ela, um relacionamento pode naufragar em um cotidiano automático.



Parece que a rotina tem só um aspecto ruim, mas um casal que está há muitos anos juntos têm uma vantagem sobre os aprendizes: a história que construíram, que rende muitas lembranças e um senso de confiança forte. Em muitos momentos críticos, essa solidez é responsável por pender a balança a favor da manutenção do relacionamento.

Para chegar em um grau de intimidade profunda, às vezes é preciso mais tempo. Quando todas as ilusões pessoais foram descobertas e o casal já não espera milagres um do outro, começa a surgir uma percepção diferenciada da vida de casal. Eles já não têm nada a perder e podem descobrir facetas ocultas para si mesmos, como quando você vê um filme várias vezes e, ainda assim, se emociona.

Em uma convivência de longa data, o casal assume novas características, dependendo de novos acontecimentos. Ver uma pessoa envelhecer com dignidade ou enfrentar uma doença séria com ousadia pode fazer um casal se reapaixonar. As provas de sabedoria e resiliência (veja o Capítulo 9 sobre habilidades amorosas) surgem em situações-limite que nem sempre estão disponíveis para um casal que ainda está tentando impressionar o outro com truques baratos.

Para arrancar um sorriso de uma boca que se beijou inúmeras vezes, é necessário muito mais que um charme comprado em uma dica de livro e sim surgir do vigor de anos de busca pessoal. Esse apelo mais profundo pode ser ativado a qualquer momento que achar que vale a pena continuar chamando de amor quem viveu muitos anos ao seu lado.

A viuvez

A morte de um parceiro amoroso é um dos eventos mais dolorosos que uma pessoa pode enfrentar, pois com ele morrem todas as memórias agradáveis, assim como os eventos difíceis que marcaram uma vida. O luto não se refere só à morte física, pois é o processo que demanda uma digestão lenta de qualquer perda significativa.



Vivemos em um mundo pouco acostumado com administração de dores e perdas emocionais e, por isso, qualquer assunto que lide com morte e perda é renegado. De modo geral, os lutos mais problemáticos acontecem quando a relação do casal era cheia de lacunas, mágoas ou dependência exagerada. A morte da pessoa amada revela os extremos que existiam, já que muitas pessoas nunca superam o fato e até morrem pouco tempo depois.



Existe uma diferença entre luto e depressão. A dor de um luto tem prazo de validade para acabar e é proporcional ao nível de apego que você desenvolveu com aquela pessoa ou condição. A nostalgia e a saudade serão diferentes com o tempo e gradualmente distintas. Já a depressão se instala silenciosamente, sem desastres notórios, mas mesmo se forem aparentes, paralisam a pessoa de forma desproporcional e resistem a qualquer tipo de ajuda. No caso da depressão, é como se uma erva daninha crescesse em meio a uma plantação saudável: ela toma conta da vida da pessoa. A diferença entre o luto e a depressão, portanto, é o grau de proporção de apatia frente aos acontecimentos cotidianos e quebra da realidade habitual por uma perda real.

A morte de alguém é um acontecimento sempre trágico e absurdo. Não por ser violenta e acidental, mas por nunca ser desejável e esperada, mesmo quando anunciada.

Todos os nossos desejos, intenções e perspectivas de ação são raptados por um destino que não controlamos. Somos catapultados para um abismo solitário em que nenhuma ajuda, consolo e aconselhamento pode trazer conforto.

O que mais dói na morte é sentir que você não será mais o mesmo. A dor real é que não terá mais aquela fonte de satisfação (ou briga) à sua disposição. A sensação sólida de ter uma pessoa ao seu lado, atendendo seus anseios, vai embora de um momento para o outro. Não há nenhum alívio quando você perde a si mesmo com a morte do outro. Você está morrendo para alguma coisa nesse momento e, quando a pessoa amada morre, é dessa fragilidade existencial que é lembrado.

A viuvez traz a tona os momentos agradáveis que já não eram lembrados e ressuscitam saudades enterradas. Ela também sepulta aquilo que era desgostoso. A vida que fica

precisa tomar uma importante, mas dura decisão de retomar suas motivações sem aquela pessoa que se foi. Quando o relacionamento é muito longo, não é incomum que a outra pessoa parta com certa rapidez. Pode parecer bonita essa renúncia de viver pós-viuvez, mas é só uma maneira não muito consciente de negar a nova chance que a vida oferece depois de uma vida conjunta com tantas histórias e superações.



Uma familiar minha me confessou que a morte de seu marido foi um alívio sem fim. Ele era um homem bruto, castrador e insensível durante muitos anos e isso a perturbava muito. Por causa desse comportamento, nunca pôde realizar seus sonhos ou se aproximar das pessoas que amava. Depois de sua morte, ela sentiu a libertação de compartilhar uma vida com alguém tão desagradável. Seu peito ficou leve e sua vida floresceu, mesmo sem a vitalidade da juventude. Ela própria ficou mais jovial depois da morte, que não foi vista com pesar pela parte dela.

Síndrome do Ninho Vazio

Quando os filhos nascem, a alegria parece preencher o espaço do casal. Eles nunca mais serão os mesmos, já que terão um pacto secreto de cuidar de uma criança pelo resto da vida. Se estiverem juntos ou separados, sabem que têm um laço inseparável com os filhos.



Do mesmo jeito que chegaram, os filhos vão embora, até que o casal se reencontra muitos anos depois, sozinho. O impacto desse momento pode ser arrasador para algumas pessoas que colocaram a razão de sua vida em ser mãe-pai dos filhos. Os pais assumem, de modo geral, uma posição protecionista e isso dá a eles um sentimento de importância muito especial.

Não é fácil se tornar cada vez mais dispensável ao longo da vida e é esse o desafio final quando os filhos saem de casa. A tristeza pela perda se mistura à alegria de ver o filho feliz e o medo do desamparo pode virar raiva, que surge em forma de pessimismo e irritabilidade.

Quando os filhos saem de casa, ela fica mais espaçosa e cada metro quadrado novo parece pedir pela presença dos filhos. Aquela rotina recheada de favores, refeições, passeios e pedidos de ajuda de um momento para o outro desaparece, deixando o rastro de uma saudade.

Algumas famílias têm tanta dificuldade, que mantêm os quartos dos filhos intactos, quase como esperando um retorno que nunca chegará. Ao invés de enxergar o quarto como mais um espaço da casa para usufruir, a pessoa mantém, por anos, o sentimento de que aquele bebê ainda irá coabitar entre eles.



A hora da verdade vem à tona com força total, pois já não há mais a desculpa de cuidar dos filhos para impedir uma viagem, um curso, um cuidado extra com a saúde e, principalmente, olhar para o casamento.

O casal voltará a ficar encabulado com esse estranhamento e, provavelmente, surgirão conversas meio nostálgicas sobre os filhos. Até que, em algum momento, eles enxergarão no outro a companhia que restou pelo fim dos dias. Para muitos casais, esse é o passaporte para o divórcio inevitável e outros se veem pouco estimulados a mexer no que está quieto. Alguns raros resolvem revolucionar a própria vida depois do sentimento de missão cumprida e têm mais chance de revitalizar a relação.

Não existe um caminho fácil nessa despedida, pois o luto não deve ser sufocado, mas também não deve ser estendido para muito longe. Os pais não precisam dos filhos, os filhos precisaram dos pais, agora é o momento do retorno ao estado original.



Criar um novo plano para essa segunda e última jornada da vida tem um efeito altamente benéfico para a vida de um casal de ninho vazio. Faça uma lista de coisas que gostaria de realizar e as coloque em prática.

Múltiplas Paixões

A sua personalidade não é uma única força que caminha de modo linear até o objetivo final, mas uma orquestra de interesses que nem sempre se harmonizam. Agora imagine que sua orquestra se encontra com outra a fim de produzir um som agradável. A complexidade das nossas personalidades, apesar de parecer um fator complicador, pode ajudar os casais ao longo dos anos de convívio.

Normalmente, você se relaciona com uma ou duas facetas da pessoa amada, que são aquelas que sustentaram o começo do relacionamento e tiveram bons resultados. Porém, existem outras que você ainda não presenciou, mas os amigos, familiares e colegas de trabalho sim. Essas pessoas têm uma vantagem sobre você, já que não tem sobre elas o peso de agradar ou sustentar uma imagem poderosa ou sedutora. Uma pessoa muito séria pode se revelar completamente desinibida e engraçada quando se junta aos amigos.



Mas seria possível despertar uma faceta ignorada por anos? Certamente que sim, mas você teria que fazer uma dupla complementar para que essa outra característica apareça. Por exemplo, se as amigas de sua namorada não a julgarem ou condenarem as atitudes dela enquanto você sempre inibe qualquer atitude inesperada, talvez, se tentasse provocar espontaneidade, sendo também espontâneo, teria uma chance extra de conhecer melhor o lado espontâneo dela.

Quando as fases da vida se sucedem é muito comum que novos papéis sociais despertem virtudes que estavam encolhidas no cotidiano. É lindo notar como

situações de novidade ou de crise revelam desejos e admirações que estavam enterradas no olhar automatizado do casal.

Capítulo 9

Término

Neste Capítulo

- ▶ Identificando as principais armadilhas para evitar o término de um relacionamento
 - ▶ Descobrimo o que prende uma pessoa à outra
 - ▶ Questionando se é possível ser amigo do ex
 - ▶ Sabendo como terminar um relacionamento com humanidade, respeito e gratidão
-

O fechamento de um ciclo pessoal, profissional ou amoroso é sempre carregado de dor, saudade e apego. Mesmo as relações que terminam de uma maneira desastrosa deixam suas marcas emocionais. Quando uma pessoa se questiona sobre a decisão de separar ou não, sempre tenta imaginar um cenário perfeito em que ninguém sofra, se desgaste ou leve ressentimentos. Porém, na realidade, até aquelas histórias ruins, que nunca deveriam ter começado, podem causar confusão e dúvida, afinal, a esperança de uma mudança sempre permeia os relacionamentos.



Normalmente, os casais utilizam de critérios para a separação que são um pouco confusos e que podem arrastar uma tragédia sem fim por muito tempo, criando dor desnecessária. A decisão de terminar sempre vem como consequência da pergunta "será que ainda existe amor?". Posso garantir, vi poucos relacionamentos terminarem porque as emoções se esgotaram completamente. Na maior parte das vezes, o término é resultado de uma série de emoções agradáveis associadas com vivências e lembranças muito ruins.



O critério não deveria ser "amo/não amo" e sim se o relacionamento atende aos critérios razoáveis de humanização, comunicação, pertencimento, divertimento, crescimento e aprendizado (veja os Capítulos 2 e 3). Conheci muitos casais que tinham emoções e esperanças fortes, mas que já não conseguiam acrescentar nenhuma dose de benefício mútuo e eram completamente frustrados e infelizes.



Helena e Emerson se conheceram muito jovens, em uma fase bem imatura da vida, e descobriram tudo juntos. O tempo passou, as lembranças gostosas da juventude levaram ao casamento, em uma tentativa de reaquecer o relacionamento. Com trinta anos de idade, já estavam há quinze anos juntos e certamente tinham se transformado em pessoas muito diferentes das daquela época inicial. Se desenvolveram profissionalmente, conheceram o mundo, conviveram com pessoas dos tipos mais variados e, finalmente, constataram silenciosamente que já não estavam se tratando bem. A sensação de gratidão pela história e tudo aquilo que viveram e aprenderam juntos parecia aprisioná-los na certeza de que se amavam, mas já não viam sentido naquela união. Essa prisão se tornou o motivo de brigas constantes, reações desproporcionais e acusações. Não viam perspectiva de nenhuma melhora, mas também não se suportavam e até o que era bom já tinha evaporado.

Por que É Tão Difícil Terminar um Relacionamento?

Você com certeza já testemunhou (e viveu) histórias que soavam deploráveis e ficou se perguntando por que raios o casal ainda permanecia junto. As desculpas de filhos ou problemas financeiros parecem ser uma verdade para muitos casais mortos-vivos mas, olhando com mais racionalidade, não justificam sequências de acontecimentos desastrosos.

Provavelmente já presenciou casais com filhos, dificuldades financeiras ou problemas variados que, mesmo assim, enfrentaram uma separação dolorosa e até madura, com todos os motivos socialmente aceitos para insistir em uma receita que não deu certo.

Existem motivos subliminares e nem sempre claros pelos quais surgem as resistências emocionais. Citarei oito motivos principais, com suas variações.

Tentativa de manter a coerência

Quando você faz uma escolha, nem sempre tem consciência dos motivos conscientes e mais ocultos dela. Depois, tentará racionalizar os motivos que o levaram a preferir uma coisa ou outra. Por exemplo, por que escolheu certo refrigerante? Talvez nem seja pelo sabor, mas pelo prestígio associado àquele produto ou pela lembrança das pessoas quando o experimentou pela primeira vez. Depois

que o tempo passou, manteve a lealdade por simples hábito e, nessa tentativa de manter uma coerência interna, fez uma lista de motivos “racionais” pelos quais haveria escolhido aquilo.

Em se tratando de relacionamentos, acontece o mesmo. Pense comigo. Se você investiu tanto tempo, esforço, energia, dinheiro e movimentação pessoal e social para ficar com uma pessoa, provavelmente terá mais dificuldade em largar o osso. Mesmo que já tenha sido humilhado, espancado e agredido emocionalmente, parece que criou um senso de justiça que o impede de deixar a relação sem que o outro lado pague caro por isso.



Dar o braço a torcer que a escolha foi malfeita seria, para muitos, um atestado de incompetência, especialmente naqueles relacionamentos que foram alertados, por outros, das condições potencialmente ruins. O que grita na mente é algo como “não é possível que eu tenha sido tão estúpido mas, se fiz essa escolha, deve ter sido a melhor, afinal, fui eu que fiz”.

O problema é que a ideia de manter sua decisão, mesmo que tudo já tenha desmoronado, só irá arrastar ainda mais o problema. Nessa hora, cabe o bom senso de admitir que você fez uma escolha que parecia boa no passado mas que, hoje, já não faz mais sentido.

Necessidade de não deixar nenhuma ponta solta

A psicóloga russa Bluma Zeigarnik fez um experimento sobre a memória das pessoas, por volta do ano de 1920, e notou que havia

uma maior fixação de acontecimentos inacabados. Ela teve a ideia da pesquisa quando esteve hospedada em um hotel e notou que os camareiros conseguiam memorizar os pedidos não atendidos com mais precisão e maior tempo, ao passo que aqueles que haviam sido feitos evaporavam da memória. Assim, as pessoas que participaram de seus estudos também memorizavam tarefas que não fossem completadas com mais frequência do que aquelas que tiveram fechamento.

É como se a mente humana se aprisionasse em conceitos inacabados porque necessita ter uma compreensão geral. Por conta dessa necessidade é que você tenta dar uma resposta para acontecimentos incompreensíveis, para acalmar as suas aflições. Mesmo sem uma conclusão final, você simula algo para si mesmo. O problema é que o efeito Zeigarnik deixa aquela informação ativa e repetitiva na sua mente.

Muitas pessoas não terminam relacionamentos enquanto não estiverem completamente convencidas de que não existem mais alternativas ou somente quando tiverem todas as respostas e certezas sobre o antes, o durante e o depois. O resultado é que ficarão eternamente encontrando pontas soltas e paralisadas na decisão de não decidir.

Confundir amor com qualidade de relacionamento

Sua disposição para sentir desejo, atração e vontade de estar por perto não impedem que todas as suas loucuras venham à tona ao longo da relação. Seu egoísmo, competitividade e aflição controladora também estão presentes ao longo do relacionamento. Seus defeitos e dificuldades afetarão inevitavelmente a qualidade da relação, não há como manter isenção e neutralidade.



Com o passar do tempo, isso terá prejudicado e desgastado o convívio. O resultado é que seu amor será manchado por seus problemas pessoais. Por mais que ainda acredite na possibilidade de melhora, estará exigindo que o amor possa florescer em um ambiente prejudicado e contaminado. Mas o amor não corrige problemas de caráter e nem muda hábitos. Se fosse assim, eu recomendaria que as pessoas, ao procurar terapia, se apaixonassem.

Portanto, ao tentar evocar o amor como critério para separação, chegará na resposta que ele ainda existe, mesmo machucado. Mas isso não mudará o fato de que a qualidade da relação está muito deteriorada.

Confrontar valores e pessoas

Para terminar um relacionamento, você terá que ser contraditório com muitas coisas que prometeu para si mesmo e para os outros. Se prometeu vida eterna para o relacionamento, terá que destratar e, se prometeu lealdade, será visto como uma decepção para os outros e para si mesmo. Não é nada fácil recuar diante desses valores, pois existe um julgamento condenatório muito forte quando o assunto é promessa amorosa.

Ao comunicar para as pessoas sobre o término, muitos se dividirão, tentando defender um lado ou outro, como se essa atitude fosse sinal de ajuda e apoio. Provavelmente tentarão desestimular a decisão e impedir que as imagens que construíram de você no casal sejam arruinadas. Algumas pessoas talvez tenham idealizado seu relacionamento buscando algum tipo de modelo ou inspiração. Ao declarar o término, elas próprias terão que enfrentar suas desilusões.

Se você é o tipo de pessoa que preza pelo bem-estar de todos e evita desagradar os outros, então terá mais bloqueios para enfrentar a opinião e as reações de sua comunidade de apoio.

Imagens internas são diferentes de pessoas

Assim como os outros criaram imagens sobre o seu relacionamento, você também inventou um filme dessa história que, provavelmente, não seguiu em compasso com a realidade. É possível que tenha se imaginado mais presente, carinhoso e comunicativo do que foi e talvez tenha idealizado a outra pessoa de um jeito que o deixou cego para novos fatos indigestos.

A pessoa que você se tornou já não é a mesma que fantasia e vice-versa. Encarar esse pequeno mal-estar é muito raro, as pessoas teimam em persistir em suas ilusões para garantir um mundo seguro e confortável, evitando qualquer tipo de sofrimento.

É comum a esperança cega de que algo irá mudar radicalmente sem nenhum preparo ou trabalho pessoal intenso. O resultado dessa maneira de encarar a vida é que o relacionamento seguirá em um contraponto constante entre expectativas idealizadas com realidade frustrantes.

Lidar com os sentimentos de fracasso

Admitir que algo não funcionou como o esperado é doloroso. Na maior parte das vezes, para se proteger do

mal-estar da culpa, as pessoas recorrem a atacar e apontar as piores características do outro.

Normalmente, quando não compreendemos os motivos de alguma coisa, inventamos razões e explicações que nem sempre são razoáveis. Em uma situação de término, é provável que vá recorrer ao clichê da culpa, seja sua ou do outro. Ao fazer isso, provavelmente achará a resposta e vai se encher de esperanças falsas e tentar novas manobras, até se deparar com a muralha emocional criada.

Depois de um tempo, você fica de um lado e seu par fica isolado também. Aquele orgulho ferido não vem para fora e o relacionamento vai se arrastando interminavelmente, simplesmente por medo de se reconhecer impotente diante do desamor.

Atravessar a fase de solidão

Você já deve ter imaginado como seria desconstruir todo o sonho e voltar a lidar com o vazio da falta de companhia, daquela sensação incômoda de inverno onde não existe um pé companheiro para aquecer o seu. Como o receio de voltar a encarar os dias de solidão parece arrasador, muitas pessoas ficam escondidas em relacionamentos fantasmas. Parece que está ali, mas não está de verdade.

Estranhamente, o relacionamento já não se compõe do companheirismo do inverno e nenhum pé aquece o seu, mas o desespero de não poder contar nem com a fantasia de um pé na mesma cama é terrível.



A solidão dá tanto medo porque ela faz você se confrontar com seus próprios demônios pessoais. Sem uma outra pessoa em quem depositar suas esperanças e raiva, você fica face a face com seus pensamentos e sentimentos desordenados ou cheios de vida. Se sua vida era apagada por “culpa” do outro, já não terá como ignorar que agora é sua chance de mudar. A solidão é o espaço para as possibilidades e a responsabilidade de conduzir a vida de um jeito mais parecido com o que projetou.

Medo do recomeço e da readaptação

Sabe aquela entrevista de emprego que dá um frio na barriga? Imagine ter que passar por essa sensação de novo, depois de tanto tempo fora do mercado. Como é você solteiro novamente? Que tipo de atrativos existem em você? Será que sua performance será boa?



Todos os receios de ter que sair do lugar confortável da identidade da “pessoa do relacionamento sério” para a “pessoa sem um destino certo” podem paralisar alguém na decisão de seguir uma vida de casal infeliz. Entre a ansiedade da busca e do inusitado, muitas pessoas escolhem ficar num lugar ruim.

Mágoa e culpa

Quantas vezes você já não se viu adorando uma briga? A queda de braços entre um casal pode ser afrodisíaca para quem se fascina por jogos de dominação e poder. Em uma relação especialmente ruim e destrutiva, é muito comum que os dois entrem em uma fase de exaustão em que

parece não valer a pena mais nada e a briga já dá lugar aos inúmeros ressentimentos.

O casal realmente magoado tem listas intermináveis de motivos para odiar a outra pessoa. Ao mesmo tempo, o sentimento de inconformação faz com que cada um tente submeter o outro a algum tipo de ritual de expurgo.



Regina e Henrique eram extremamente apaixonados um pelo outro, daqueles casais invejáveis. Ela era a vivacidade em pessoa e ele, todo formal, conseguiu colocá-la "nos trilhos". Ao mesmo tempo, ela tirava ele do chão e o levava para experiências incríveis. Nunca se desgrudavam, mas a mesma oposição que os nutria começou a ser vista como um inimigo. Ela o viu castrando seus desejos e ele se cansou de ser testado e desafiado nos seus limites.

Traziam uma lista de mágoas enorme e que remontava a pequenos acontecimentos desde o dia que começaram a ficar juntos. Até o que parecia ter sido bom entrou para o livro negro da relação. Como eram bons debatedores, conseguiam passar um fim de semana inteiro argumentando cada detalhe e se agredindo ou dissecando facetas de suas personalidades com requintes de crueldade. Assim como em uma luta, cada um forçava o outro a entregar os pontos mas, com o tempo, pegaram gosto pela arte da guerra. Estavam unidos pelo ódio.

Tentar localizar o início da queda é uma tarefa inglória. Qualquer evento localizado pode ser levantado como o marco zero da desgraça, mas pode ser apenas uma releitura depois que algum vespeiro foi mexido. Como determinar quem deu o primeiro golpe? Até que ponto vale a pena identificar o opressor inicial?



Essas guerras de ego parecem ter um único objetivo: lavar a consciência de quem foi a maior vítima. A estratégia de identificar o "bandido" e o "mocinho" e colocar tudo como se fosse um tribunal é um dos maiores responsáveis por términos sem fim. Por tentar sair vingado e comprovando quem foi mais negligente ou não carinhoso, a maior parte dos rompimentos nunca acontece efetivamente. Não é incomum os filhos pagarem o preço pelo desequilíbrio dos pais.

O que esses términos bombásticos revelam do casal? Que o desequilíbrio de ambos induziu ao final e não que apenas um foi o vilão da história.

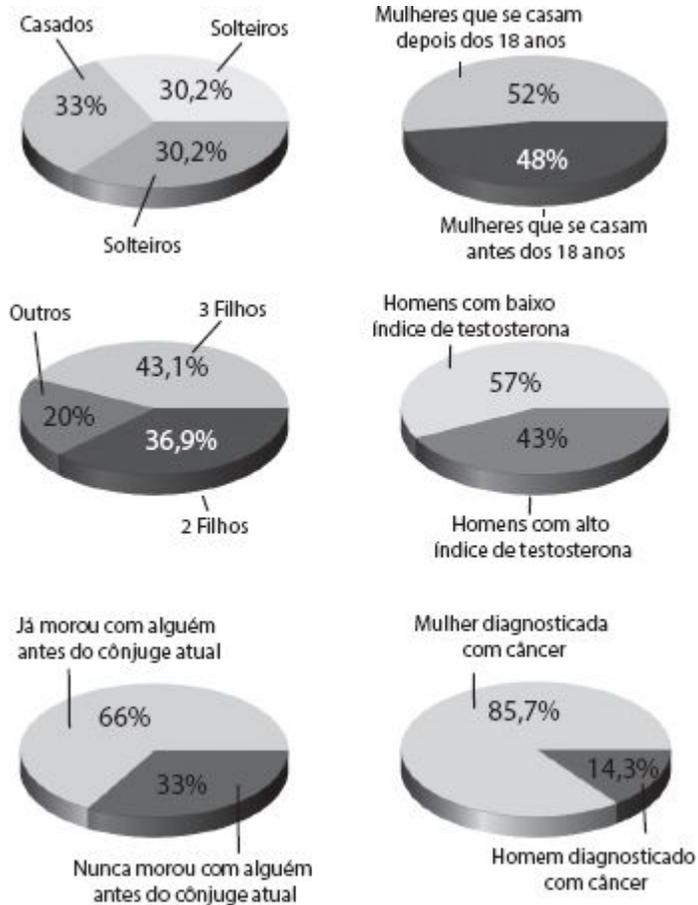


Figura 9-1: A jornalista e escritora Anneli Rufus mergulhou em pesquisas sobre o divórcio e chegou às seguintes conclusões:

Por que o Amor Vira Ódio?

Parece incrível como um sentimento que, a princípio, era doce e cheio de ternura, se transforma em um poço de desejos de vingança e manifestações de hostilidade. O amor não é um sentimento isento das personalidades de quem participa da relação. Muitos casais, quando se conhecem e se apaixonam, já dão prenúncios de que tipo de faísca vai determinar o rompimento.



Quando a relação é baseada em apego excessivo, controle extremo, expectativas irreais ou pouco empenho afetivo já podemos fazer uma previsão do desastre. Um casal que busca na relação uma forma de resolver seus problemas, conflitos e carências pode depositar um elemento muito forte de fé e loucura na relação. Quando o outro começa a dar indicativos de que está cansado desse jogo, a guerra sutil é iniciada.

Os sentimentos de cumplicidade se tornam competitivos e um tenta mostrar para o outro a tese de que dá mais do que recebe. Ao tentar comprovar sua teoria, cada um reúne o seu arsenal de exemplos de generosidade não correspondida. Nisso, fica evidente o quanto cada um fazia as coisas por um interesse secundário e egoísta. Aquelas lembranças doces de lua de mel vão sendo manchadas com motivações ocultas e destrutivas e, lentamente, a história incrível que os dois contavam dá lugar a uma narrativa totalmente diferente, que justifica o quanto são odiosos.

O ódio nunca aparece sem contexto, é sempre fruto de algum tipo de expectativa e desejo frustrado. Quanto maior o ódio, mais intensos eram os desejos de vitória,

que agora se tornaram uma descida ao inferno e não uma subida aos céus.

É Possível Ser Amigo do Ex?

O seu relacionamento terminou e você fica com aquele sentimento de ingratidão mútua misturada com nostalgia e pensa se não seria possível algum tipo de amizade depois do fim. Essa preocupação é muito comum, principalmente naqueles casais que não se preparam para sua nova vida de solteiros. Acontece também naqueles relacionamentos que terminaram por uma falência do desejo sexual, que transformou tudo em uma grande amizade.

Quando um relacionamento termina com pontas soltas, a ideia da amizade parece muito racional e benéfica, afinal, duas pessoas que conviveram por anos intimamente poderiam desfrutar de uma amizade.

O mais propício é perguntar: quando isso pode ser mais produtivo acontecer? Quais são as novas condições?

Existe um tempo não matemático de luto que nunca poderá ser delimitado com clareza. Cada lado da relação leva consigo um tipo de peso e nem tudo consegue ser digerido com naturalidade, como os otimistas podem pensar. Na tentativa de negar o término, o casal quer perpetuar uma intimidade forçada, mas que pode evocar novos sentimentos de mal-estar, posse e desequilíbrio.

Dependendo das condições do término e de quem deu início à decisão, alguma das pontas pode estar mais fragilizada e guardando esperanças secretas. A amizade soa como um espaço de potenciais reconquistas que nunca acontecerão. Logo, esse tipo de amizade precoce pode ser mais contraproducente.



O elemento que mais marca uma amizade é a liberdade de compartilhar sua intimidade mais profunda e exposição de suas vulnerabilidades. Será que um relacionamento amoroso construído sobre a ideia de invencibilidade resistiria a grandes confissões? Pense comigo, essa história acabou exatamente porque era insustentável conviver com as fraquezas e defeitos de alguém, logo, de onde surgiria a admiração da amizade? Talvez fosse mais prudente construir essa ponte depois que as sensibilidades estivessem mais cicatrizadas.

Terminando um Relacionamento com Classe

Em um término amoroso, com exceção de casos totalmente fora de controle, o cenário ideal é diminuir ao máximo os danos para todos os lados. O problema é que a maior parte das pessoas não faz a menor ideia de como interromper o fluxo de acontecimentos ruins sem soar arrogante e desprezível. Na tentativa de evitar lidar com a culpa, o sentimento de perda e o medo do futuro, muitas pessoas o fazem de maneira brusca, impulsiva e agressiva.

Haveria uma maneira menos problemática para encerrar uma história que um dia trouxe lindos sentimentos, mas que agora está congelada em desagrado?

Responsabilidade e tranquilidade



Uma criança costuma não ter muita clareza de suas motivações e nem das extensões de suas atitudes e, por isso, costuma atribuir a responsabilidade de seus atos a objetos externos. “Só bati nele porque ele tirou meu brinquedo”— para ela, é muito pertinente ter essa noção básica de causa e consequência. Se houve uma ação, ela reage.

Os adultos aprenderam, ao longo da vida, a entender que suas ações são de sua responsabilidade, não importa o

que tenha vindo de fora.

Ao terminar uma relação, o ponto de partida mais importante é assumir a responsabilidade pela decisão, baseada em suas próprias convicções e desejos, independente do que o outro tenha feito.



Seria o ideal a se falar quando for terminar uma relação: "Eu gostaria de conversar com você sobre uma decisão importante. Nos últimos tempos, tenho avaliado como estivemos no relacionamento e já não quero mais prosseguir nessa história".

A tranquilidade vem de uma fonte interior segura de que a decisão do rompimento irá poupar o casal de assumir comportamentos mais desastrosos. Ela surge do amor original e, por isso, não vem carregada de esperanças ressentidas e sim de um espaço psicológico de afeição.

Firmeza e clareza

Outro aspecto importante do término é compreender que o outro lado pode não ter consciência plena desse momento. Ser direto e claro nas palavras é a maneira menos problemática nesse contexto.

Entrar em explicações excessivas ou tentar empurrar a decisão para a outra pessoa é um ato de pouco cuidado.

Nesse momento, já não importa colocar os pingos nos "i"s, pois não é mais uma tentativa de negociar novas posturas ou perspectivas, e sim de fechar um ciclo doloroso.



Seria o ideal a se falar quando for terminar uma relação: "...e por isso quero comunicar minha decisão de romper nosso relacionamento. Não é uma ameaça, nem chantagem, muito menos uma tentativa de deixar a porta entreaberta. Quero seguir em outra direção, mas..."

Respeito, empatia e educação

Pode parecer exagerado falar de respeito, mas imagine que o seu relacionamento está nos últimos suspiros, como se estivesse na UTI em estado terminal. Você conseguiria imaginar as pessoas gritando ou apontando o dedo nesse momento? Não, nem eu. Mas, estranhamente, ignoramos esses códigos de conduta na hora de dar a notícia de falecimento do relacionamento.

O respeito surge da capacidade de se colocar no lugar da outra pessoa e imaginar o estado emocional que ela está vivendo ao receber a notícia do término. Vale considerar todo o quadro para escolher as melhores palavras que demonstrem o carinho construído no relacionamento.



Seria o ideal a se falar quando for terminar uma relação: "...não quero fazer isso sem perguntar como podemos fazer essa transição da maneira mais respeitosa, em função de tudo o que vivemos até aqui. Queria saber o que está se passando com você no momento em que falo isso, pois está sendo bem difícil para mim."

Apoio mútuo e compaixão

No caso de um rompimento, os dois lados saem feridos e precisam de apoios externos mas, principalmente, um do outro. O carinho que faltava nos momentos finais pode

surgir como expressão de gratidão por tudo o que viveram juntos.

Nessa hora, não adianta fazer uma queda de braço ou simular que tudo vai ficar bem. Também é importante reparar que a ajuda oferecida tem um limite, afinal, a própria pessoa que termina ainda pode ser alvo de carinho por parte de quem foi comunicado do término.



Seria o ideal a se falar quando for terminar uma relação: "...Então agora que já pudemos deixar tudo claro, gostaria de tomar meu tempo para digerir toda essa situação. Em outro momento podemos conversar sobre os aspectos práticos. Agora eu só queria dizer que estou sentido por nós dois, que assumo minha parte nessa história e deixo sua reflexão por conta. Estarei recolhido e, se precisar de algo que esteja dentro do meu alcance, não deixe de contar comigo. Também preciso de um espaço, então, se não se importar, quero ficar um pouco só. Obrigado por cada momento e espero que façamos tudo da melhor forma possível. Peço apenas que mantenha discrição nesse momento."

Logicamente que esse discurso é só uma ideia de elementos e modos de abordar esse momento delicado. Cada pessoa falará do seu jeito e colocará seu coração e história em pauta. Mas se conseguir preservar a essência desses elementos, pode ter certeza que a pessoa sairá daquela turbulência se sentindo considerada e, certamente, tudo será facilitado no desligamento gradual.



Agora tudo o que foi dito: “Eu gostaria de conversar com você sobre uma decisão importante. Nos últimos tempos tenho avaliado como estivemos nos relacionamento e já não quero mais prosseguir nessa história e, por isso, quero comunicar minha decisão de romper nosso relacionamento. Não é uma ameaça, nem chantagem, muito menos uma tentativa de deixar a porta entreaberta. Quero seguir em outra direção, mas não quero fazer isso sem perguntar como podemos fazer essa transição da maneira mais respeitosa, em função de tudo o que vivemos até aqui. Queria saber o que está se passando com você no momento em que falo isso, pois está sendo bem difícil para mim. Então, agora que já pudemos deixar tudo claro, gostaria de tomar meu tempo para digerir toda essa situação. Em outro momento podemos conversar sobre os aspectos práticos. Agora eu só queria dizer que estou sentido por nós dois, que assumo minha parte nessa história e deixo sua reflexão por conta. Estarei recolhido e, se precisar de algo que esteja dentro do meu alcance, não deixe de contar comigo. Também preciso de um espaço, então, se não se importar, quero ficar um pouco só. Obrigado por cada momento e espero que façamos tudo da melhor forma possível. Peço apenas que mantenha discrição nesse momento.”

Parte III

Elementos e Desafios do Amor

Por Marina Carino



Nesta parte...

Você finalmente sabe quais as ferramentas práticas que precisa para deixar o seu relacionamento funcionando para a felicidade, ao mesmo tempo que vai compreender qual o papel que o sexo, o dinheiro e os amigos têm na sua vida amorosa. Sabendo o que pode ser positivo, também vai descobrir tudo o que você pode fazer para naufragar sua vida amorosa, desde os demônios internos que carrega até aquelas confusões típicas que as brigas, o ciúme e os joguinhos causam no relacionamento. Além disso, entenderá as particularidades dos relacionamentos à distância, dos casais com idades diferentes ou do mesmo sexo e até os relacionamentos abertos.

Capítulo 10

Não Precisa de Dom, Só Desenvolver Habilidades Amorosas

Neste Capítulo

- ▶ Identificando quais são as principais ferramentas emocionais que precisa ter para fazer um relacionamento fluir
 - ▶ Entendendo o poder que as virtudes têm de fazer a pessoa amada se encantar por você
 - ▶ Criando estratégias práticas para desenvolver boas habilidades para o seu relacionamento
 - ▶ Um guia para identificar se um potencial candidato tem as qualidades que você admira para entrar em um relacionamento
-

O que É Preciso Para um Relacionamento?

Existem pré-requisitos básicos para alguém entrar em um relacionamento, ou pelo menos a disposição para desenvolvê-los. Uma história de amor que acontece por vontade própria e consenso lúcido entre as partes já demanda um trabalho considerável para manter a qualidade de uma vida boa. Quando se pensa em um relacionamento que envolve pessoas com grandes buracos em sua personalidade, essa jornada fica ainda mais complicada.

Você não pensa no relacionamento amoroso como uma jornada que necessita de habilidades básicas para sobreviver ao tempo, pressões externas e contrariedades suas habituais. Provavelmente imagina que o amor é suficiente para orquestrar uma história linda para o resto de sua vida, mas agora vai entender o que ajudaria saber e entender para fazer o relacionamento funcionar e trazer felicidade.

No momento em que a pessoa amada está doente, como ser carinhosa e generosa? Diante de uma crise pessoal, como ter abertura para conversar e frieza para agir na hora certa? Quando se sentir acusada, como gerenciar o conflito de modo a ninguém sair mais machucado? Quando tudo parecer sem graça, você dará o primeiro passo ou vai ficar esperando um milagre acontecer? Sua felicidade depende do que seu amor fizer ou já está sendo cultivada, independente do cenário favorável?

Essas são algumas ideias que vou tentar abordar nesse capítulo.

Resiliência

A resiliência é uma propriedade que todos os materiais físicos possuem, ela indica o grau de resistência que o material tem sob certas condições de maior ou menor pressão, temperatura, umidade e variações do ambiente. Esse termo foi emprestado da física para a Psicologia para explicar por que certas pessoas têm maior resistência do que outras para sobreviver com qualidade aos problemas e traumas vividos. Algumas pessoas, diante de pequenos problemas, se desestruturam e outras, quando passam por grandes tragédias, suportam a pressão, ou seja, a primeira tem baixa resiliência e a segunda, alta.

Eu coloquei essa característica em primeiro lugar porque penso que ela é a base para qualquer jornada que um casal deseje seguir. Imagine começar uma trilha no meio do mato com um grupo de pessoas, sendo que uma delas quer parar o tempo todo por cansaço, preguiça e reclamações sem fim, até o ponto de desistir em definitivo e paralisar a chegada no destino de todos. Não é legal, certo?

Quando um casal declara amor pela vida inteira, é preciso pensar que a vida inteira é um bom caminho pela frente, caso ambos morram velhinhos. Seria ilusório pensar que basta boa vontade para viver com alguém a vida inteira, sem que a resiliência seja alta. **A capacidade de lidar com a pressão e se adaptar a ela é o item menos avaliado na hora de eleger o parceiro.** No convívio a dois, a resiliência é um dos aspectos mais importantes a se ponderar, afinal, a vida é cheia de contratempos e revezes,

muitas vezes sem solução. Sem resiliência, cada pancada é um nocaute.



Roberto e Ana estavam sempre tensos em relação ao trabalho, ela trabalhava demais e ele tinha dificuldade de permanecer por um tempo longo no emprego. Ela, às vezes, o provocava dizendo que ele era um bon vivant incorrigível. Ele se ofendia, mas não conseguia se defender, pois sabia que as finanças do casal iam mal a cada vez que pedia as contas, sem aviso prévio, em um trabalho onde se sentia insatisfeito. Ele sempre alegava incompatibilidade profissional com a empresa ou no convívio com os colegas. No entanto, esse não era um histórico recente, afinal, sempre teve a mesma dificuldade de seguir em frente com alguma atividade no colégio ou quando tentou abrir um negócio próprio e não tinha chefe. O caso de Roberto era claro, mas Ana resistia em acreditar que seu marido fosse incapaz de tocar algum projeto ou trabalho até o fim. Ele era movido a empolgação e resultados garantidos e, além disso, não se esforçava para administrar o relacionamento com os colegas de trabalho e queria um mundo perfeito e cheio de mimos, no qual pudesse continuar brincando. Ele trazia sérias pendências da infância e ficava aguardando uma mãe imaginária que resolvesse tudo por ele e tratava a realidade como um jogo, no qual se entediava caso não fosse sempre o vencedor.



Sabe aquele tipo de pessoa que muda de opinião radicalmente de um dia para o outro? Isso é um belo sinal de baixa resiliência, afinal, ela não sabe passar pelo forno quente (e solitário) da mudança gradual, se não tiver os aplausos entusiasmados pela mudança inesperada. Essas mudanças costumam não durar muito tempo e o padrão de comportamento antigo retorna sob outras roupagens.

A alta resiliência de uma pessoa em administrar perdas, fracassos, quedas e quebras da sua realidade agradável determina a real possibilidade de seguir em frente em um relacionamento, sem usar subterfúgios emocionais.

Imagine se as duas pessoas do relacionamento têm baixa resiliência, quão desastroso pode ser? Provavelmente, eles se acostumaram a tomar decisões rápidas, já que sabem que a longo prazo a bateria acaba. Casam rapidamente, mas na hora de fazer a manutenção da qualidade de convívio, esperam que uma mágica aconteça. Agem como dois loucos que nunca querem deixar a fogueira do amor enfraquecer. No fundo, desconfiam de sua resiliência e sabem que qualquer discordância é capaz de abalar suas "profundas" convicções da vida.

O peso (e a vantagem secreta) para quem tem mais resiliência na relação é o de se sentir um herói que sempre levará o mérito da longevidade do casal. A pessoa com baixa resiliência sempre se sentirá em dívida com o outro, que se alimentará dessa posição sem perceber. Com o tempo, até reforçará esse tipo de postura infantil e mimada do outro, para se sentir importante e garantir o amor do outro, mesmo que seja um amor misturado com culpa.

Um casal resiliente é aquele que resistirá a mudanças de ciclos emocionais diários, ciclos profissionais mensais, ciclos familiares anuais e ciclos vitais por muito tempo.

A alta resiliência fará com que suportem, com sorriso nos olhos e certo orgulho pessoal, baixas financeiras, mudanças de status social, nascimentos de filhos ou mortes de parentes, doenças passageiras ou duradouras.



O Óleo de Lorenzo (Lorenzo's oil, no original) é um filme cativante, baseado na história real de Lorenzo Odone, um menino que foi diagnosticado aos cinco anos com uma doença degenerativa chamada adrenoleucodistrofia, que afeta seus movimentos e fala e leva à morte. Seus pais Augusto Odone e Michaela Odone entraram em uma batalha física, psicológica e científica com o sistema médico para provar os problemas causados pelas dietas terapêuticas oferecidas aos pacientes. Eles próprios desenvolveram um óleo derivado da oliva para retardar os efeitos da doença. Para isso, fizeram exaustivas pesquisas químicas e médicas e suportaram crises, brigas e desespero, até que pudessem encontrar uma resposta para a doença do pequeno Lorenzo. Foram vitoriosos, mesmo com a descrença coletiva, e beneficiaram crianças no mundo inteiro, proporcionando maior qualidade de vida e longevidade.

Resiliência e teimosia

Existe uma diferença entre a força que um casal empreende em uma fase difícil e a teimosia em seguir junto. A teimosia tem um caráter conservador de manter tudo como está, sem que nenhum tema difícil seja solucionado. A resiliência é realimentada diariamente por uma vontade conjunta de construir um relacionamento sob bases saudáveis em que o casal se divirta, aprenda e cresça pessoalmente (veja o Capítulo 3). A teimosia é muito mais um receio de perder as aparentes vantagens de ficar no mesmo lugar.

Parece que a pessoa chega à conclusão de que desistir de algo que já está lá há muito tempo seria um desperdício de tempo, energia e dinheiro. Como já enterrou muito

empenho, então, segue naquela embarcação afetada e inócua.

O objetivo final da resiliência é, antes de tudo, criar um novo patamar de bem-estar para a vida, especialmente se ela surgiu em condições precárias. O casal que sobrevive a abalos profundos consegue ganhar em qualidade de vida a dois.



Você pode se fazer algumas perguntas em relação à resiliência para melhorar esse aspecto de sua relação:

Como identificar a qualidade da resiliência de uma pessoa?

- ✓ Não se concentra em atividades rotineiras por muito tempo
- ✓ Começa muitas coisas e não termina
- ✓ Deixa para amanhã o que pode fazer hoje
- ✓ É incapaz de lidar com sofrimentos e problemas pessoais por muito tempo
- ✓ Acusa os outros com muita frequência
- ✓ Deprime-se com facilidade quando não obtém o resultado esperado
- ✓ Fecha-se diante de um mau sinal com cara emburrada ou raiva
- ✓ Foge de responsabilidades, como pagar contas, ter conversas importantes e compromissos sérios
- ✓ Sempre procura atalhos e saídas pela tangente e não encara os problemas de frente
- ✓ Procura subterfúgios, como divertimento fácil, e distrações mentais, como vícios de qualquer tipo

0 a 10 ***Quais as principais dificuldades para adquirir essa habilidade?***

Nota que daria para o(a) parceiro(a)

Nota que daria para você



Como melhorar a resiliência?

- ✓ Iniciar e concluir pequenas atividades e gradualmente aumentar o tempo e a complexidade da tarefa Um bom jeito de melhorar essa habilidade é com livros que você começa e conclui.
- ✓ Aprenda a ficar parado e a lidar com o tédio
- ✓ Faça algum tipo de prática que desacelere seu corpo, como massagem, yoga, meditação, tai chi chuan ou leitura
- ✓ Evite distrações mentais constantes, como internet e atividades não relacionadas à tarefa principal
- ✓ Use sua agenda
- ✓ Cumpra com o que prometeu
- ✓ Peça ajuda para as pessoas motivarem você, mas seja leal ao combinado

Abertura

Se a resiliência permite que o casal tolere momentos de frustração e a capacidade de gerenciar conflitos agiliza a solução de problemas, sem a abertura para novidades não há mudança efetiva.



Eu poderia enumerar uma infinidade de aspectos que aproximam um casal, como gosto musical, capacidade intelectual, time de futebol, religião, postura política e hábitos diurnos ou noturnos (veja o Capítulo 4), mas seria ingenuidade minha imaginar que são essas semelhanças que unem as pessoas. Não são, mas são a abertura que possuem para conviver com as diferenças que indicam a saúde de um casal.

Entendo a abertura como a disponibilidade emocional para conviver com o "time oposto" sem criar rixas ou distâncias. Imagine um casal que torce para times diferentes: se eles acharem que o time é realmente um assunto de vida e morte, existe um sério problema. Eles esqueceram a real função do entretenimento, da política ou da religião, que é alegrar, melhorar o mundo e buscar uma conexão profunda com os seres humanos.

Se você vai torcer para o time A ou B, o que realmente importa é ativar as emoções desse esporte, que são sofrer (de mentira) com a perda e se vangloriar (mesmo que por alguns dias) com a vitória. Se uma pessoa usa a religião/esporte/política/gosto para criar confusão, ela já queria criar afastamentos e aproveitou o tema polêmico como maneira de formar desarmonia.



O relacionamento de Cristina e Erick parecia caminhar bem, até ele se converter a uma religião que o restringia de muitos hábitos que, até então, faziam parte da rotina do casal. Ele, que já tinha o comportamento um pouco rígido consigo mesmo, passou a criar regras que não faziam sentido para Cristina, que era até bem maleável.

Ela acompanhava-o nas reuniões e alegrava-se com suas descobertas espirituais, mas isso não era o suficiente para Erick, que usava o discurso religioso como forma de competição e se tornou uma pessoa intragável. Erick se deu conta de que era uma pessoa de personalidade intransigente e que, de tempos em tempos, usava gostos, hábitos e preferências pessoais para atacar suas parceiras. Ele admitiu que estava sob pressão interna e que a briga religiosa foi uma maneira (inconsciente) de dizer a Cristina que ele se sentia angustiado e que ela não o entendia completamente. Deu o braço a torcer de que ele próprio estava se sentindo acuado pessoalmente e era muito orgulhoso para pedir ajuda a ela. Desde então, ele seguiu cultivando suas buscas espirituais, mas não usou mais uma imagem religiosa para debater seu relacionamento.

A abertura tem o dom de aproximar os distantes e os diferentes sem criar barreiras. Pessoas preconceituosas e radicais apenas se escondem atrás de suas preferências para se sobrepor aos outros; qualquer time, religião ou partido político diferente do seu que o outro adota é uma forma de ataque e rivalidade.



O radicalismo, que é o oposto da abertura, é uma forma muito pobre de autoafirmação. Ele é como um miserável emocional que só tem aquele pedaço de pão para defender. Quanto mais deficiente e insuficiente é a personalidade de uma pessoa, mais radical ela é e quanto mais riqueza pessoal uma pessoa cultiva, mais maleável (não sugestionável) ela é, pois não se restringe ao seu gosto pessoal para se definir. Ela pode adorar rock, mas isso não a impede de se alegrar com alguém que ouve sertanejo, pois ela não se apega ao som que toca, mas à conexão emocional que se cria entre as pessoas. Para quem espera a oportunidade ideal de se impor sobre os outros, a música que a rádio tocou só foi o estopim para isso. Se fosse mais seguro de si, um homem fã de rock poderia se divertir ao ver sua mulher dançando ao som de uma viola, e não de uma guitarra.



Os radicais de plantão argumentarão “mas isso é falta de opinião, Fred!” Na realidade, as pessoas abertas têm opiniões pessoais e não precisam abrir mão do que pensam, a abertura delas é para o que vem do outro. Elas estão muito mais disponíveis para cultivar aproximação humana do que semelhança de gostos. Ela pode ficar feliz pelo ardor com que a pessoa defende sua opinião, sem ter que acreditar na mesma coisa, pois o bem querer dela é pela pessoa, e não pela cor que ela gosta de vestir.

A abertura permite criar conexões e consensos nas conversas, em vez de distâncias e lutas. Se Cristina e Erick continuassem tentando converter um ou o outro para qualquer lado, o relacionamento teria naufragado e o amor saído de fininho. Quando ele passou a se encantar com o jeito leve e desprendido dela, entendeu que, mesmo que não fosse seguidora de alguma religião, ela o ajudava a sentir na pele o lado doce da vida, enquanto ele tentava provar uma verdade conceitual.



Você pode se fazer algumas perguntas em relação à abertura para melhorar esse aspecto de sua relação:

Como identificar a baixa abertura de uma pessoa?

- ✓ Necessidade de fechar os diálogos com comentários duros e radicais
- ✓ Usa imperativos o tempo todo, como "você vai", "eu proíbo", "pare de falar"
- ✓ Necessidade de falar o tempo todo e ter sua opinião como a expressão da verdade
- ✓ Acha-se o dono da verdade
- ✓ Possui uma lista de mágoas e ressentimentos
- ✓ Tem postura briguenta e cheia de condições
- ✓ Possui hábitos insistentes e bitolados em algum tema específico
- ✓ Age de forma birrenta e pouco conciliatória
- ✓ Tenta constantemente convencer os outros de sua posição

Tabela 10-2

Capacidade de abertura

0 a 10 *Quais as principais dificuldades para adquirir essa habilidade?*

Nota que daria para o(a) parceiro(a)

Nota que daria para você



Como melhorar essa habilidade?

- ✓ Fazer perguntas abertas: Como, por que, quando, o que pensou, o que sentiu quando...
- ✓ Evitar debater o conteúdo do assunto, mas estimular as pessoas a se abrirem
- ✓ Descobrir onde estão os pontos de concordância
- ✓ Olhar para além do que a pessoa diz e reparar em **como** ela o diz
- ✓ Participar de grupos diferentes do seu e observar a beleza daquilo

Facilidade em Gerenciar Conflitos

Além da habilidade de resistir aos problemas, é necessário ter uma capacidade especial de administrá-los. Afinal, mesmo que você suporte conviver com o cheiro do lixo ao seu lado, ele não vai desaparecer. É fácil perceber isso desde a hora de estacionar um carro até a hora de lidar com um imprevisto. O conflito nada mais é do que o impasse de duas forças que parecem opostas e que dependem de uma ação para que se aproximem de um resultado comum, ainda que não plenamente satisfatório.



Se você quer ser um bom administrador de conflitos, precisa desenvolver a capacidade de perceber interesses superficialmente oponentes, ter jogo de cintura para mediação dessas forças, desenvolver um olhar adestrado para enxergar com mais profundidade o verdadeiro impasse, medir os recursos disponíveis e empreender uma solução que traga o melhor resultado para todos.



Toda vez que algo saía fora do esperado, Luciana tinha surtos de gritaria, batia a porta e acusava Renato de tudo o que podia para vê-lo humilhado. Com seu temperamento fechado, ele tentava acalmá-la e conversar de forma que não criasse mais desconforto. Ela se recusava e agia do mesmo modo ácido e mal-humorado que no dia do primeiro encontro dos dois, quando, por conta de um acidente de trânsito, Renato acabou se atrasando por vinte minutos. Ele, que está sempre disposto a remediar, acabou se desculpando mesmo sabendo que não tinha culpa.

Um casal que queira conduzir melhor a solução de problemas precisa ser criativo, corajoso, ponderado e generoso para administrar bem seu patrimônio emocional com sabedoria.

Gostos pessoais e manias

Para lidar com todas as variáveis existentes em um relacionamento amoroso (veja o Capítulo 4), é preciso considerar que você e a pessoa amada não são gêmeos siameses com gostos idênticos e que, eventualmente, surgirá a necessidade de decidir por um lado ou pelo outro na hora de sair para jantar, visitar a casa de familiares ou educar os filhos. Como escolher o tipo de culinária se ambos têm preferências diferentes? No momento de definir, é preciso considerar se há algum tipo de restrição fundamental de um dos lados que vá criar uma dificuldade extra. Um jantar, mais do que um momento para comer, é também uma situação para interagir e criar conexão entre o casal. Então, a pergunta principal é se alguém pode ceder dessa vez para que a vontade gastronômica de alguém se sobressaia sobre a outra.



Eu adoro culinárias diferentes (incluindo as tradicionais) e minha esposa prefere o básico de salada, uma carne e arroz/batata ou uma massa/pizza. A restrição maior é da parte dela, que admite e entende que isso cria um impasse. Quando eu faço muita questão de comer algo diferente, entramos em um acordo e ela come algo do gosto dela antes de irmos ao restaurante indiano/tailandês/japonês. Em outras situações, vamos em um restaurante misto e que tenha maior variedade de comida ou simplesmente seguimos o roteiro dela. Se eu tenho necessidade de um tipo de culinária que ela não está disposta a participar, por causa do cheiro e do lugar, dedico um tempo sem ela, com os amigos, para fazer a aventura gastronômica. Não criamos caso ou disputa; afinal, não achamos que essa seja uma questão que mereça tanta importância a ponto de causar desgaste na relação. Como é um aspecto que vemos como totalmente negociável, não há impasse real.

E como seria definir a rotina do fim de semana que, para alguns, é o momento sagrado da liberdade e felicidade? Aí, também entra a capacidade de avaliar o que é fundamental para cada um e onde podem preferir fazer a atividade juntos ou separados e com que frequência. Nenhuma atividade precisa entrar na categoria de impossibilidade se os sentimentos forem colocados sobre a mesa.



Quando você cria uma impossibilidade por causa de uma atividade da pessoa amada, precisa pensar se o fator crítico é a atividade ou o significado da ausência dela na sua rotina. Pode ser que, em um determinado dia, sua carência e saudade gritem mais alto e, aí, é preciso pensar se esse é um motivo válido para se criar uma dificuldade extra na rotina de casal.



Faça uma lista de diferenças práticas baseada no Capítulo 4, que trata da logística do casal.

As manias parecem ser outro ponto para avaliar, pois existem manias inofensivas, como tirar a pele do canto da unha, ou outras que afetam o funcionamento coletivo de uma casa, como a necessidade de limpeza integral da casa às sete horas da manhã no domingo. Ninguém pode se responsabilizar e pagar o preço de uma dificuldade sua, a menos que use isso para manipular, chantagear ou testar o amor da outra pessoa.

Se você está com mania de jogar compulsivamente ou se exercitar todos os dias, então, precisa entender que essa rotina diz respeito a você, mas impacta a outra pessoa. Nesse aspecto, é fundamental considerar qual é o limite aceitável para conviver com seus hábitos que podem parecer estranhos, excêntricos ou abusivos no convívio diário.



Pergunte para seu parceiro se existe algum tipo de mania que é particularmente perturbadora na convivência com você e quais são aquelas que ele consegue lidar com facilidade.

Soluções de curto ou longo prazo

Os imediatistas são aqueles que querem tudo para ontem e se precipitam em decisões afobadas, sem ponderar todos os aspectos envolvidos e como suas decisões afetam os demais.

Aqueles que querem adotar valores mais profundos privilegiam ações no momento presente, que reverberem

para além do aqui e agora. Isso não quer dizer que adiem nada, mas que agem pensando em curto, médio e longo prazo.

No caso de Luciana e Renato, havia sempre um embate a cada coisa que faziam em conjunto. Luciana tomava decisões sem consultar Renato, mas que o implicavam na consequência. Ela alegava que ele demorava demais para agir e, quando o fazia, nunca levava em consideração o bem-estar dela. Foi difícil fazê-la ver que o que ela considerava demora era o prazo de uma semana para coisas de médio porte e um mês para grandes aquisições. Se dependesse dela, comprariam a primeira casa visitada, sem considerar tudo o que implica essa decisão. Luciana não tinha a menor noção de logística imobiliária, já que fora acostumada com todos os mimos que o dinheiro da sua família proporcionou. Agora que ela tinha que seguir com seus próprios recursos, não sabia esperar o momento certo para escolher um lugar que tivesse a metragem correta, fosse de fácil acesso para ambos e atendesse as necessidades futuras de mais um quarto para o segundo filho.

Soluções entre eu ou nós

Minha ideia de filosofia comunitária não é a negação da individualidade, mas a tentativa de considerar mais beneficiados para além do resultado exclusivamente pessoal.

Imagine se Luciana quisesse viajar. Renato precisava trabalhar e a família dele fazia questão que o casal os visitasse. Se eles ignorassem, brigassem ou fizessem com má vontade só o que o outro quer, o transtorno seria indigesto.

Qual seria uma boa administração do tempo em comum? Renato poderia se concentrar em concluir seu trabalho sem distrações em um tempo menor e fazer o essencial, desde que se compromettesse a viajar com Luciana por um pouco mais de tempo e se posicionar frente à sua família, dizendo que nos próximos finais de semana estaria ocupado (com a viagem e o trabalho) mas, mesmo assim fazendo a visita. Luciana teria que abrir mão do seu mimo de ter todos os pedidos atendidos imediatamente e Renato poderia repriorizar suas necessidades e aprender a se posicionar com seu chefe, para que trabalhos de emergência não fossem sobrecarregados sobre ele.

A princípio, podemos pensar que a solução favoreceu apenas Renato, mas, se o bem-estar pessoal também depende do profissional, pode haver um acordo afetivo entre os dois, para que ninguém fique de fora. Ele pode ficar em casa trabalhando, mas, ficando com Luciana por perto, ou ela fazendo alguma atividade sozinha, que estava adiando.

Todos saíram comprometidos com uma solução intermediária (comparada com o ideal) que os aproximasse e não que privilegiasse apenas a um ou ao outro (que sairia vitorioso, mas desconectado).

Como Gerenciar uma Crise

A palavra crise já remete a um bicho-papão emocional, que prenuncia uma conversa difícil ou término. A crise, de modo geral, poderia ser um período do relacionamento onde não existe clareza sobre o rumo que um relacionamento vai seguir, mas não que necessariamente vai acabar.

Mas por que a crise sempre remete ao fim? Talvez porque o único termômetro seja o sentimento de paixão e, sem essa intensidade, o casal acredita que o fim está próximo. Falta sabedoria para tentar olhar a crise como uma oportunidade de redimensionar o relacionamento e como ele vem seguindo.

A crise é somente o clímax de uma tensão interna que se cruzou com outra pessoa num contexto difícil. Para ser diluída, é preciso considerar:

- ✓ Conflito interno, ou seja, você com seus desejos, impulsos, expectativas, habilidades e limitações. Exemplo: Seu medo de se entregar no relacionamento
- ✓ Conflito da pessoa amada com ela. Exemplo: Dificuldade de aceitar pessoas com personalidade frágil
- ✓ Forças externas que se opõem a você. Exemplo: Uma rotina estafante, poucas amizades, trabalho insatisfatório
- ✓ Forças externas que se opõem a pessoa amada

- ✓ Forças externas que se opõem a vocês como casal. Exemplo: Familiares que se intrometem na relação, filhos com algum tipo de demanda diferenciada ou difícil
- ✓ Conflitos internos de vocês como casal. Exemplo: Mágoas sobre situações não digeridas no passado



Quando um animal está acuado, é instintivo contra-atacar, avançando sobre seu agressor. Você já deve ter se envergonhado por lembrar de momentos críticos do relacionamento em que feriu por se sentir pressionada ou magoada. Seres humanos têm um gosto especial por acumular mágoas e colocá-las pra fora em momentos pouco apropriados.

As crises parecem um depósito de “sapos” entalados na garganta, que vêm à tona em uma correnteza de briga, frieza, silêncio e reconciliações. Essa é a maneira menos eficiente de observar uma crise, afinal, o que ela poderia revelar sobre como o casal vem seguindo?



Yara e Igor já não conseguiam se falar quando se encontravam. Depois de 27 anos juntos, parecia que a mínima conversa fazia explodir todas as mágoas de anos. Ela alegava a passividade de Igor e ele o jeito grosseiro de Yara. Quanto mais ela agia com raiva, mais ele reagia passivamente e esse ciclo seguia sem fim. Ela pedia algum favor a ele para ter certeza que não faria mais uma vez e, com isso, disparava a falar sobre como ele é um imprestável encostado. Ele, por sua vez, nada fazia para que, ao começar a gritaria, ele rebatesse acusando-a de maluca, descontrolada e cópia de sua mãe (que fora internada em clínica psiquiátrica). O que Yara e Igor poderiam aprender um com o outro? Nesse cenário, praticamente nada, pois estavam viciados em brigar e se alimentar desse tipo de interação nociva para toda a família. Os filhos já não suportavam conviver e, um a um, faziam questão de sair de casa o quanto antes. Ela queria mais apoio e companheirismo e ele queria ser legitimado e respeitado. Nenhum dos dois tem disponibilidade de reconhecer nada de bom no outro e, no entanto, são capazes de seguir em guerra por muitos anos.

Os dois lados — e o terceiro

Se algum dos dois, ou ambos, ignorarem o relacionamento como uma constante resolução de impasses, será impossível que uma história se torne duradoura. Se você olhar para um relacionamento, irá perceber três forças atuantes a todo momento: o **eu**, o **outro** e a **terceira posição**. Se cada um estiver seguindo em uma direção contrária e aparentemente inconciliável, o tamanho do problema é grande.

Todo conflito pode ser olhado da perspectiva da primeira pessoa, da segunda pessoa e de uma terceira posição que

considera as outras duas, mas traz um elemento de conciliação e articulação entre as duas forças. É como se fosse o olhar de uma mãe amorosa, que consegue ver a urgência e importância dos dois apelos, mas precisará encontrar uma terceira via que contemple os dois lados, sem que um fique submetido pelo outro.

Cada pessoa é um mundo próprio e seria ingenuidade querer ajustar uma decisão difícil baseada em um só lado da história. Por isso, essa terceira via deveria ser o caminho de toda a negociação. Une-se sua vontade à da pessoa amada para chegar em uma síntese, que dê qualidade para os dois lados.



Uma briga de casal é o principal conflito a ser gerenciado, pois existem duas forças que puxam em direções contrárias e têm interesses e argumentações legítimas.

Passo 1



Separe as duas ou mais forças em jogo.

Exemplo: conheço um casal, Ana Clara e Hilton, que tem propósitos diferentes para o futuro: ela quer sair de São Paulo e ele quer ficar trabalhando ainda por muito tempo e morando ali.

Passo 2

Faça um levantamento das motivações e desejos dessas partes.

Ex. No caso de Ana Clara e Hilton, ela acha que sair de São Paulo é a única maneira de criar os filhos com mais qualidade de vida. Já ele, só consegue ver perspectivas no futuro trabalhando em São Paulo.

Passo 3

Analise o que elas esperam levar desse conflito, ou seja, que vantagem querem dessa situação.

Ex. Em relação ao nosso casal, Ana Clara quer uma vida com mais tempo para si e a família. Hilton que conquistar status profissional, acumular financeiramente e proporcionar conforto familiar.

Passo 4

Saia de dentro do conflito e se posicione de fora, como um juiz de paz que olha aquela situação desinteressadamente e até com certa beleza pela discordância.

Ex. Parece que Ana Clara quer ser mais feliz em um prazo mais curto e associou a infelicidade com a cidade. Hilton parece querer prover esse bem-estar. ao mesmo tempo que tem seu prestígio pessoal atendido.

Passo 5

Tente encontrar uma terceira via que possa atender parcialmente os dois lados, mas sempre olhando para a essência de suas motivações e não para as argumentações concretas.

Ex. Ana Clara e Hilton querem bem-estar, mesmo com noções diferentes do que é uma vida tranquila e realizada.

Passo 6

Volte para a sua posição e faça uma proposta, ainda que provisória e experimental, para diluir o conflito.

Ex. Eles poderiam criar um plano de médio prazo que permitisse uma alternância entre São Paulo e outra cidade, ou adaptar o trabalho de Hilton para que possa passar mais tempo de qualidade com a família.

Passo 7

Se necessário, saia da sua posição várias vezes para olhar o conflito por outra perspectiva.

Ex: durante a conversa, Ana Clara e Hilton precisariam se questionar o tempo todo sobre as posturas, para entender se estão olhando para o todo, o casal ou só seus pontos de vistas individuais.

Pedidos claros e necessidades atendidas

Quando você se comunica a partir de suas necessidades, sentimentos e desejos, tem mais chance de ser atendida do que quando usa julgamentos e críticas. Se quer uma reação compassiva, deve oferecê-la primeiro. Julgar é dar um tiro no próprio pé, pois cria fechamento e reatividade.

Ao invés de pensar no que está errado na situação ou na pessoa, pode pensar sobre quais necessidades quer ver atendidas. São muitas as necessidades ocultas que carrega e as reivindica sem notar que o faz, mas de uma maneira que não fica claro para quem fala e quem ouve.



Alguns exemplos de necessidades: autonomia, lazer, celebração (luto, festa), integridade (honestidade, sinceridade, escolha, autenticidade), comunhão (aceitação, calor humano, compreensão, admiração, empatia, encorajamento), necessidades físicas (sono, fome, frio, movimento físico, toque, espaço, saúde), conexão (mutualidade, consideração, integração, confiança, abrigo), elevamento (alegria, inspiração, harmonia), pertencimento (inclusão, igualdade, contribuição, respeito), aprendizagem, paz, diversidade, criatividade, iniciativa, facilidade, comunidade, liberdade, beleza, suporte, presença, cuidado, bem-estar, proteção, clareza, estabilidade, ordem, independência e expressão sexual.

Essa lista de necessidades não é definitiva, destina-se como um ponto de partida para apoiá-la a envolver-se em um processo de aprofundamento da autodescoberta e facilitar uma maior compreensão e conexão entre as pessoas.

A lista seria enorme, mas o importante é você identificar e ter clareza do que precisa, para que o outro tenha chance de reforçar e valorizar isso.

Tabela 10-3

Diário das necessidades

Dia Necessidade atendida?

Fato

Necessidade implícita

Fato

Necessidade implícita

Aparentemente, você consegue forçar as pessoas a fazerem coisas que sejam de sua vontade, principalmente quando um pedido oculta uma exigência ameaçadora. Mas isso tem um preço.

Uma exigência implica que a pessoa se submeta ou se rebele e isso afasta os outros de uma conexão genuína. Afinal, se ela recusa a exigência, corre o risco de ser punida.



Você tem mais chances de ser atendido quando faz pedidos claros e específicos, como:

- ✓ Fale de modo que deixe claro o que você quer e não aquilo que não quer. “Não quero que grite” é um não pedido. Seria melhor pedir “que fale num tom mais baixo”
- ✓ Em vez de dizer “não quero que me deixe sozinha”, seria mais preciso dizer “quando saímos com os seus amigos, me sinto mais confortável quando permanece ao meu lado”
- ✓ Pedir “justiça” é algo vago e tão extenso quanto “me dê espaço para ser eu mesma”
- ✓ Tenha clareza do que necessita, ao invés de esperar que alguém adivinhe seu desejo só por suspirar de um certo modo
- ✓ Peça ações objetivas, pois são mais compreensíveis e menos confusas
- ✓ “Quero que me deixe ser quem sou” é inespecífico e abstrato. Seria mais preciso e observável dizer “gostaria de estudar na faculdade que escolhi, cantar sem ser repreendido, poder escolher e responder pelos meus horários e atitudes”
- ✓ Tente se comunicar quase visualmente, de modo que qualquer pessoa possa entender
- ✓ “Quero te conhecer melhor” é inespecífico, ao passo que “gostaria de sair para almoçar com você e

conhecer mais seus gostos e sonhos” é muito mais fácil de ser entendido

Caso não fique claro para o outro, cheque com ele se entendeu o pedido ou refaça de outro modo, com tranquilidade



Você pode se fazer algumas perguntas em relação ao gerenciamento de conflitos para melhorar esse aspecto de sua relação:

Como identificar a baixa capacidade de gerenciar conflitos de uma pessoa?

- ✓ Pessoa que adora reclamar sem fazer nada para resolver
- ✓ Quando usa a briga como maneira de culpar os outros sem chegar em uma conclusão
- ✓ Fingir que nada está acontecendo e fugir
- ✓ Acusar os outros
- ✓ Justificar suas atitudes como se isso resolvesse algo
- ✓ Se fechar fazendo birra, cara feia, gelando o outro ou não dialogando

Tabela 10-4

Facilidade de gerenciar conflito

0 a 10 *Quais as principais dificuldades para adquirir essa habilidade?*

Nota que daria para o (a) parceiro(a)

Nota que daria para você



Como melhorar essa habilidade?

- ✓ Pensar no problema seriamente, afinal, a maior parte das decisões equivocadas parte de uma definição imprecisa ou enganosa do ponto central
- ✓ Analise onde é sua área de influência e onde está fora do seu alcance, se você pode fazer algo com aquilo, faça, se não pode, não se ocupe disso e se concentre no que pode fazer
- ✓ Criar um plano coerente que terá muitas etapas e que não terá uma solução imediata, mas que será a chave para atingir a grande meta
- ✓ Produzir algo criativo. Se ficar passivo, nada muda
- ✓ Perguntar para alguém que já enfrentou um problema como o seu pode facilitar os caminhos
- ✓ Veja onde você próprio alimenta esse problema: Em grande parte dos casos, a pessoa que perpetua um problema é o próprio problemático
- ✓ Criar uma força-tarefa. Você provavelmente não conseguirá fazer tudo sozinho, então, peça ajuda
- ✓ Ajudar alguém até encontrar uma solução. A generosidade instiga o cérebro criativo e, indiretamente, sua motivação fica mais ativada quando tiver que olhar para o seu drama pessoal
- ✓ Procurar um profissional

Sabedoria

O amor sem sabedoria é como um cavalo desgovernado, tem força e boa vontade, mas não sabe para onde está galopando. A sabedoria sem amor é só uma tentativa racional de consertar o mundo, mas sem aquele tempero de afetuosidade e carinho. No relacionamento amoroso, a pessoa sábia conseguirá enfrentar com mais astúcia situações complexas, que envolvem dilemas difíceis e pessoas complicadas.

A sabedoria pode ter oito aspectos:

1. Capacidade de análise

Quando a pessoa amada fala que está com um problema, a sabedoria sabe pensar nele como se fosse um quebra-cabeças e não como uma peça única. Com esse olhar abrangente, consegue dividir o problema em partes e cruzar informações desconexas, para encontrar um encadeamento que ajude a identificar a raiz do problema e não a cortina de fumaça, que parece ser o problema.

Saber analisar é a melhor maneira de não criar novas camadas de confusão em uma situação que já é problemática. Ao falar mal do chefe, seu parceiro pode estar falando de sua infelicidade profissional ou do seu medo de não ser competente ou, ainda, de como está preocupado com as finanças. Ao adotar a perspectiva do que ele fala, você pode não ter pescado qual era a questão principal e passar horas aconselhando ele em uma direção que prejudique ainda mais o problema com o chefe.

2. Capacidade de resolução

Não basta só identificar o problema, mas pensar em múltiplas alternativas a ele que sejam ao mesmo tempo recompensadoras e causem o menor tipo de problema para os outros. Um médico, quando recebe um paciente em estado grave, precisa agir potencializando o que está saudável e atacando o ponto frágil do corpo. Ignorar um dos lados em favor do outro pode parecer superficialmente inteligente, mas, na prática, não resolve o problema.

Um problema simples demanda uma ação mínima, enquanto um problema complexo precisa de uma cadeia de ações bem planejadas. Imagine que a mãe de sua parceira está com depressão e você incentiva que elas passem e ocupem o tempo dela. Pode parecer uma solução mágica, mas é só um paliativo. Isso afeta o estado de espírito de sua parceira e não é só a mãe que precisa dar voltas no quarteirão, uma ajuda de vários lugares precisa ser mobilizada durante um longo período, até que todos os envolvidos sejam beneficiados.

3. Capacidade de precisão

Um dos ensinamentos das artes marciais é que, ao invés de um golpe dispendir grande quantidade de energia, é melhor que uma ação mínima derrube o oponente, sem que ninguém saia muito machucado. Ser preciso naquilo que faz e fala é melhor do que dispendir muita emoção para nada.

A sabedoria da precisão tentará reunir todas as forças para focar um ponto por vez, sem distrações ou perda de tempo. E isso fará toda a diferença num relacionamento amoroso, afinal, muito tempo se

perde em debates que não levam a lugar nenhum e, ao mesmo tempo, machucam ou desgastam.

Quando tiver dúvida de como empregar sua energia, tente imaginar como poderia carregar todas as bandejas para limpar a mesa em uma única ação. Se tivesse uma só chance para resolver o problema, pense no que faria. Tente deixar de lado todas as outras possibilidades e simplesmente aja de uma só vez, para confortar ou chacoalhar o seu amor.

4. Capacidade de deslocamento temporal (passado e previsão)

Não existe sabedoria que morra de um dia para o outro. Sem um olhar que transcenda o momento presente, você não pode ter uma sabedoria amorosa consistente. Pense em um problema da pessoa amada com os pais. Como iria ajudá-la se pensasse só no problema atual? Precisaria olhar o histórico da relação e ver o que já foi tentado, sem frutos, e imaginar as decorrências de determinada ação.

Uma sabedoria inconsequente costuma ser aquela que não pensa no efeito de longo prazo, como se isso não fosse relevante ao aconselhar uma pessoa. A capacidade de deslocamento temporal ajuda você a olhar com muita abrangência em uma tomada de decisão de longo prazo.

Imagine os desdobramentos de uma mudança de emprego, de uma viagem fora de hora, de uma compra dispendiosa ou de uma palavra mal colocada. Quando conseguir imaginar o efeito disso sobre você e seu parceiro, conseguirá tomar uma decisão mais sábia.

5. Capacidade de conciliação

Todo problema tem três lados: o de quem conta, o de quem está em pauta e uma terceira visão, que pode olhar para essas duas perspectivas e tirar uma conclusão surpreendente. Colocar panos quentes, ao contrário do que se pensa, não é simplesmente abafar as vontades e fazer alguém engolir um sapo, mas sim conseguir captar todas as forças em jogo e agir de forma a considerar um espaço no qual todos se sintam incluídos.

Para conciliar é preciso ter um senso de justiça, equanimidade e equilíbrio que permita que todos os lados da questão sejam postos na mesa, inclusive se você mesmo estiver implicado. Quando você consegue se colocar fora da situação, mesmo quando está implicado, ganha muito mais pontos por ser capaz de sacrificar uma parte de sua vontade inicial para incluir a outra pessoa.

6. Capacidade de extrapolação

Ao receber uma notícia difícil ou tomar uma decisão delicada, você não pode ficar com a mente enterrada no problema em si, mas ser capaz de olhar muito adiante. É preciso saber olhar o global e pensar em uma situação específica e localizada e, ao mesmo tempo, precisa olhar para uma condição particular e deduzir o que existe de mais amplo no cenário global.

Sem esse olhar, poderá levar seu relacionamento amoroso às cegas, como se soubesse o que está fazendo. Imagine fazer um empréstimo financeiro sem considerar as condições globais além da sua promoção. Ou, ainda, estar em uma festa de família e não conseguir pensar em uma atitude sua que impacte a todos.

7. Capacidade de multiplicação

Uma avaliação feita com sabedoria costuma multiplicar as possibilidades e recursos. Ela transforma um impasse em um desafio ou uma dúvida em um aprendizado, pois tem sempre a disponibilidade de compartilhar e impulsionar resultados mais abrangentes.

Ao ensinar alguém a aprender a resolver seus próprios problemas, você estará ajudando muito mais uma pessoa do que resolvendo você mesmo. No momento que ensina alguém a se virar sozinho, ajudará uma só vez, mas, ao fazer por ela, terá que intervir a todo momento.



Quando Martha viu seu marido pedir dinheiro emprestado pela quarta vez, notou que emprestar não ajudaria em nada. Todas as vezes que tentou apagar o incêndio mais rápido dando o dinheiro, eliminou o incômodo inicial, mas a dívida sempre retornava. Ela abriu o jogo do seu incômodo e disse que só emprestaria o dinheiro se soubesse o que estava acontecendo. Pediu que o marido abrisse suas contas, dívidas e descobriu que ele estava endividado no cartão de crédito há um ano. Sua hemorragia financeira fez com que descobrisse que ele estava viciado em jogo e que, agora, precisaria muito mais do que dinheiro emprestado, mas tratamento especializado.

8. Capacidade de fazer boas escolhas

Ao tomar uma escolha, você precisa pensar em várias possibilidades, arquitetar a melhor dentro de todas as escolhas e imaginar a praticidade da escolha feita. Para isso, precisa entender o que é essencial para sua vida e alinhar a decisão de tal

forma que englobe suas necessidades mais profundas e valores mais essenciais.

Mas em um relacionamento amoroso, uma decisão não é descolada da pessoa amada, então, não adianta tomar uma decisão sozinho, se sabe das implicações emocionais sobre ela. Considerar os valores, opiniões e a vontade de apoiar sua decisão é muito importante para o sucesso de sua escolha, afinal, você não vive em uma ilha.

Por que a sabedoria é importante em um relacionamento amoroso?



Vivemos em uma época de culto à emocionalidade. Para parecer feliz aos outros, é esperada certa dose de euforia e aceleração. Sem isso, as pessoas julgam que a outra é lerda, apática ou infeliz. A vida realizada tende a ser vista com uma sucessiva atualização de status em redes sociais que beira um confessionário estranho, tudo é compartilhado sem muito critério.

Na vida amorosa isso também se reflete, pois sobram demonstrações de afeto, carinho, desejo e poesia, mas falta uma dose grande de sabedoria e racionalidade. Nesses pedidos desesperados de ajuda, o que vejo não são pessoas com problemas amorosos, mas sim com total falta de critério para tomar decisões pessoais. Fica clara a impulsividade e o certo egocentrismo (mascarado de verdades do coração) nas decisões.



A pessoa que, a qualquer custo, quer que a outra faça coisas irrealizáveis para um ser humano, tem pouca sabedoria. São aquelas pessoas que demandam atenção exclusiva durante 24 horas ou promessas de amor (pouco factíveis) para a vida inteira ou garantia de que nada vai mudar. Elas só não pedem que a pessoa amada faça parar a chuva pois não lhes ocorreu, senão pediriam.



Marise era o tipo de mulher prática e muito realizadora e seu temperamento era do tipo que não esperava que nada caísse do céu. Todos os seus relacionamentos naufragavam, porque ela queria no cotidiano amoroso todo tipo de demonstração de afetividade, como se a outra pessoa fosse uma máquina de dar amor. Qualquer indisponibilidade era vista como má vontade ou fraqueza. O resultado é que estava muito só e isso a incomodava. Ela começou a considerar que seu jeito controlador afastava as pessoas e começou a diminuir o tom das cobranças. Com o tempo, percebeu que suas expectativas eram irreais e que ela própria se sentia insatisfeita com sua vida.

Perceba que existe uma total falta de eixo próprio no que se refere a tomar decisões pessoais, seja a longo prazo ou curto prazo, porque a base dessas escolhas é completamente automatizada por educação, preconceito ou ignorância.

Essa cegueira cotidiana é a principal causa dessas decisões sem nenhuma base de ponderação e sabedoria. O efeito é sempre desastroso, depois de um tempo veem-se pessoas destruídas emocionalmente, desiludidas e alegando que o mundo é um lugar cruel.

Se olhasse pra trás, com sensatez, certamente poderia ver a si mesma com menos passionalidade e perceberia



quanta escolha foi feita sem profundidade, apenas usando argumentações de botequim.

Amor não falta, o que falta é sabedoria, já que sem ela uma potência como o amor pode ser mais letal do que benéfica.

Você pode se fazer algumas perguntas em relação à sabedoria para melhorar esse aspecto de sua relação:

Como identificar a baixa sabedoria de uma pessoa?

- ✓ Não sabe lidar com as consequências de suas ações
- ✓ Responde sem pensar
- ✓ Impulsividade para tomada de decisões
- ✓ Dificuldade em olhar para os dois lados de uma situação
- ✓ Age considerando só suas vontades
- ✓ Toma uma constatação pessoal como verdade universal
- ✓ Preconceito e radicalismo nas opiniões
- ✓ Busca de soluções rápidas, imediatistas e que não demandem muito esforço

Tabela 10-5

Sabedoria

0 a 10 *Quais as principais dificuldades para adquirir essa habilidade?*

Nota que daria para o (a) parceiro(a)

Nota que daria para você



Como melhorar essa habilidade?

- ✓ Pesquisar os assuntos sobre os quais vai falar
- ✓ Considerar que existem outras visões sobre a mesma questão
- ✓ Ponderar os dois lados de uma situação, perguntando antes de afirmar
- ✓ Esperando um tempo considerável antes de tomar uma decisão importante
- ✓ Buscar fontes mais maduras de sabedoria em livros, conversas e pessoas que vivem de forma prática sua sabedoria
- ✓ Pensar nos problemas como quebra-cabeças que devem ser vistos em várias fases, para que sejam resolvidos em muitas etapas

Autonomia

Você odiaria se relacionar com alguém que é incapaz de lidar com sua vida com o mínimo de autonomia.

Provavelmente, acusaria a pessoa de ser passiva, preguiçosa, mimada e infantil e, com o tempo, perderia toda a admiração por ela, a menos que gostasse de agir como uma mãe devotada e cega.

A autonomia é a capacidade de agir conforme suas próprias convicções e forças pessoais contando com os outros quando necessário, sem exageros ou afetação pessoal.

A vida amorosa deveria ser um grande projeto de bem-estar do casal, afinal, você passa tanto tempo com sua parceira amorosa quanto no trabalho. Em vários momentos, estará diante de várias questões práticas e seus problemas decorrentes (veja o Capítulo 3 sobre logística amorosa). Uma pessoa que não sabe lidar com questões básicas de alimentação, vestuário, saúde, dinheiro e organização pessoal sempre ficará à mercê da ação das outras pessoas.

Ao assumir uma posição de passividade na vida, você estará abrindo mão do seu direito de definir como será sua vida, ou seja, ao não decidir nada, estará decidindo um lugar muito ruim no qual viver. É muito comum a alegação "eu não sei fazer isso", como se ela desse por encerrada uma discussão. A pessoa com autonomia não precisa saber tudo, mas estar disposta a aprender.

"Quero, mas não consigo"



Túlio se encantou por uma garota, se apaixonou, mas o caminhar da situação não desembocou no destino que ele queria. Hoje em dia, quando conhece outras mulheres, não passa de algumas ficadas. Ele quer se desapegar daquela menina pela qual se apaixonou, mas não consegue. Houve uma divisão de vontades no seu mundo interno. Uma parte acha que ele deve deixar a garota de lado, mas a outra adora devanear em sonhos e planos encantados onde tudo é perfeito: transas, conversas, celebrações, ideais e planos. Tudo imaginação megalomaniaca, mas quem liga para isso?



Vejo a personalidade como uma embarcação de tripulação imensa, em que cada um gostaria de assumir o leme do navio e o levar para a direção que ele quiser, excluindo os outros presentes. Muitas vezes, nossa identidade central se torna refém de um grupo mais forte de vozes, que se apropria do leme e muda o rumo do navio para onde quer, por ser mais gostoso.

Eis o impasse. Se as duas partes querem e as duas têm propriedade no que falam, qual delas será ouvida pelo capitão do navio?

Vai depender do nível de maturidade geral de todos os tripulantes. Se for interessante que toda a tripulação faça um esforço extra para remar com mais empenho até chegar à praia do desapego, ele vai conseguir direcionar gradualmente seus esforços para sua própria vida e seguir em frente.

No entanto, se for uma tripulação preguiçosa, (mal-)acostumada a receber tudo de bandeja, crente que a felicidade é resultado do acaso ou de atos mágicos, tudo será mais difícil. Essa tripulação orgulhosa de si não

aceitará sair por baixo da situação e, para reaver o senso de masculinidade do garoto, irá ancorar toda inação futura em uma fantasia muito distante.

Enquanto ele sonha com o ideal da mulher perfeita que gostaria de ter nos braços, sua vida ficou parada e exigiu pouco de todos os navegantes. É menos trabalhoso acusar a má sorte, o destino ou o nariz empinado da menina do que assumir que ele simplesmente não foi o eleito da vez e não há nada de errado, ou mesmo de incomum, nisso. Se quiser algo de verdade, precisará negociar com a voz orgulhosa de sua tripulação e pedir para que o libere de sair por cima.

Ele ficará paralisado enquanto enxergar uma vantagem no aparente sofrimento passivo do rapaz, especialmente em contraponto ao sacrifício de seguir em frente para novos desafios e potenciais novas frustrações. Ou seja, quando ele diz “não consigo”, na realidade ele não quer abrir mão das vantagens de permanecer passivo naquele suposto sofrimento.

“QUERO ser feliz”, “QUERO me separar”, “QUERO um novo amor, mas não consigo!”. Balela! Você não quer abrir mão do conforto que a infelicidade traz, não quer se aperfeiçoar, ousar e seguir uma vida de solteiro novamente e não quer se aprimorar, se tornar uma companhia agradável e proporcionar boas experiências para a candidata. Ou seja, não quer fazer o trabalho duro, silencioso, que dá resultados a longo prazo, sem alardes, sem recompensas imediatas, sem prazer sem fim e sem aplausos constantes. Em essência, não quer sair da infância emocional.

Há muitos marmanjos crescidos por aí brigando com suas vontades imperativas de crianças mal-acostumadas a comer só o que gostam, acordar na hora que quiserem e

conviver com puxa-sacos que idolatram seus resultados medíocres. Vivem sem contrariedades em berço esplêndido, consenso interno nunca existirá em um lugar assim.



Entre o querer e a concretização, existem alguns anos de prática para negociar suas vantagens e desvantagens internas. Você pode continuar agindo como um imperador sem reino e vai passar a vida inteira querendo, querendo, querendo, mas não conseguindo nada, iludido, dançando em uma festa imaginária, ao som de uma música que só toca na sua cabeça.

Seguir por si mesmo

O principal vilão de uma vida empacada na passividade é ficar esperando um ato milagroso salvar sua pele. Você fica esperando condições ideais para dar o pontapé inicial ou uma pessoa que dirá o que deve fazer, sua energia está vinculada ao que os outros fazem e dizem e não ao seu mundo interno. Essa vitalidade é o que dá o gosto por respirar, agir, empreender, amar e ser feliz.



Você é codependente dos outros, se alguém fala você responde, se alguém deseja você atende, mas dificilmente toma as rédeas de sua energia de verdade. Por causa dessa dependência de eventos externos que surgem e desaparecem, mudam e se descontinham, fica sempre muito difícil sustentar seu ânimo e humor. Seria como se apaixonar por um cubo de gelo que, fatalmente, irá se desfazer na sua frente.



A busca de uma energia interna que se sustente por elementos externos também carrega consigo uma falha estrutural, soa como um mendigo de energia que espera que algo ou alguém alimente sua escassez. É uma postura de quem sempre espera e nada cria, produz ou entrega. Quando você fica esperando o tempo melhorar, o parceiro mudar de humor, a família ser compreensiva e o vizinho te dar uma carona, está refém da ação dos outros. É totalmente reativa e sempre se torna o efeito e não a causa de suas ações. Com essa mentalidade, você não segue a si mesmo, seus gostos e desejos, mas segue o que o contexto oferecer no momento. E costuma não ser muito bom.

Que tipo de postura seria diferente? Movimentar, você mesmo, suas forças para aprender, ensinar, criar, compartilhar e agir diante dos outros para que a sua energia se movimente por aquilo que você executa e não pela sua mendicância emocional.



Se você oferece algo de si, terá uma energia mais produtiva e autossustentável para seguir, sem ser escrava da boa vontade dos outros. Com isso, aquela sensação de segunda-feira de manhã desaparece, porque você não está esperando o pique do fim de semana para estar carregado. Você próprio é um fim de semana ambulante.

Utilitarismo Conjugal

Uma pessoa que busca na outra um apoio para terceirizar suas ações parece começar um relacionamento do avesso, ela quer alguém que dê a ela o que não quer ou é capacitada a realizar, ou seja, existe certo utilitarismo nesse relacionamento.

A autonomia é própria de quem se basta, mas escolhe dividir o seu espaço para tornar a vida ainda mais agradável e confortável. E essa pergunta nem sempre é fácil de ser respondida: está com essa pessoa porque gosta ou porque precisa dela?



Se a resposta for porque precisa, o relacionamento tem grandes chances de terminar de forma problemática. Pense com calma, se você delega para a outra uma funcionalidade prática no seu dia como se fosse um caixa eletrônico, um motorista, um cozinheiro, um cuidador de filhos, um passatempo, um parceiro de jogo, então, quando essa pessoa se recusar a agir conforme sua utilidade, você a acusará de decepcionar você.

De outro lado, se você mesmo tem a capacidade de regular sua vida, seu dinheiro, suas emoções, sua vida familiar e profissional, então a pessoa não é útil para você, ainda que possa apoiar seus projetos e agilizar todos esses aspectos. São duas mãos hábeis agindo na mesma direção e não apenas uma que se esconde ou apoia na outra.



Michele era o tipo de mulher de personalidade rasa e Pedro foi seu complemento doentio no seu utilitarismo. Ela entrou com a beleza e ele com o dinheiro. Para ela era importante que alguém pagasse seus luxos e para ele era importante posar entre os amigos com a boneca dourada de sol. No começo, eles se enganaram e simularam paixão, para que não ficasse evidente o autoengano. Mas, com o tempo, a trapaça mútua ficava evidente. Ele cobrava beleza, musculação e juventude dela e, do outro lado, ela exigia bens, viagens e roupas com preços exorbitantes. Ela envelheceu e ele perdeu parte de sua fortuna. As brigas estavam a ponto de fazê-los entrar em guerra constante, mas como sabiam que se usavam mutuamente, sabiam que ninguém mais entraria naquele jogo "sofisticado" de usufruto. Agora, eles tinham ganhado gosto pelas brigas.

Dependência, independência e interdependência

Existem várias configurações de relacionamento na natureza, olhe para as criaturas que sobrevivem como parasitas e só existem porque estão acopladas em uma outra, que produz vida e energia, enquanto ela se beneficia.

Uma das habilidades da pessoa autônoma é que consegue tomar decisões por si e construir sua própria jornada. No relacionamento amoroso, a maior parte das decisões importantes partem de uma união de forças que entraram em um acordo sobre qual rumo tomar, mas, para chegar nesse ponto em comum, é preciso que duas vontades surjam, se opondo ou se complementando.



Um dos motivos mais comuns de brigas de casais é resultado de alguém que se omite de se posicionar e, depois, não quer assumir as consequências em conjunto. De forma geral, quem se acha menos importante no relacionamento (ou consigo mesmo) costuma negligenciar suas escolhas por achar mais fácil ou cômodo que alguém o faça. Mas, quando o resultado não é bom, se sente no direito de reivindicar posições e criticar quem tomou a liderança.

Os relacionamentos humanos deveriam ser do tipo que as pessoas se sentem bem e habilitadas para viver uma vida boa e se associam com outras, que também seguem bem. Mas sabemos que isso é uma ficção ideal. Na prática, muitas pessoas entram tropeçando em si mesmas e esperando que a outra pessoa a salve de seus conflitos e problemas.

A dependência excessiva surge dessa visão pessoal de passividade, em que uma das partes se sobrecarrega emocionalmente, enquanto a outra usufrui da “tranquilidade” que o outro promoveu.

Já casais independentes demais um do outro parecem viver em realidades paralelas e só se aproximando com intenções de tirar do outro uma parte que o interessa. Nessa configuração, parece que a relação é tão frágil que poderia se romper a qualquer momento. Não há uma convergência de planos e alinhamentos de vontades, mas acordos mais frios.



Os casais interdependentes são aqueles que não veem barreiras em depender um do outro a tal ponto que não temem perder fronteiras, pois não lutam com suas identidades. Nesse tipo de relação, conseguem se tornar uma unidade e sustentar a identidade de ambos, sem que a independência seja sacrificada.

Nesses casos, são duas vontades que se justapõem para solucionar um problema ou trilhar um caminho.

Proatividade

Uma decorrência natural para quem tem autonomia é assumir a frente das ações sem esperar que uma entidade mágica resolva algum impasse ou problema. Essa procrastinação pessoal traz uma questão emocional bem comum de imaginar, a de que o parceiro amoroso irá resolver um problema que é seu.

Muitas pessoas pedem provas de amor em forma de favores, sem pensar que esse tipo de ajuda pode prejudicar o relacionamento a longo prazo. Uma relação que se baseia na falta de iniciativa de uma das partes pode ficar gradualmente mais frágil, abalada e estressante. Se cada ato de amor tiver que vir acompanhado de uma chamada de atenção diante de cada gesto de folga ou má vontade, isso vai minar a cumplicidade e a admiração do relacionamento vai embora.



Se existe algo que está quebrado, conserte, se está fora de lugar, arrume, se está sujo, limpe. Seja na vida concreta ou emocional, não espere que um problema surja para que sua intervenção venha, antecipe os problemas com atitudes de cuidado e carinho.

Quando você recebeu um gesto de carinho não solicitado, com certeza foi uma extrema alegria degustar o sentimento de que foi lembrado, considerado e presenteado sem nenhuma ocasião especial. Proatividade amorosa é olhar atentamente para a pessoa amada e poder oferecer a ela o seu melhor, sem que ela tenha que

sofridamente pedir. Se está claro, faça, se está na dúvida, faça também.



Você pode se fazer algumas perguntas em relação à autonomia para melhorar esse aspecto de sua relação:

Como identificar a baixa autonomia de uma pessoa?

- ✓ Observe como toma suas decisões, se consulta muito as pessoas ou se age com sua própria vontade
- ✓ Pergunte por situações hipotéticas e pergunte o que ela faria
- ✓ Deixe que decida por questões pequenas e grandes e veja como ela se sente e reaja
- ✓ Falhe em uma responsabilidade que você assumiu e passe para ela e repare se administra bem ou mal

Tabela 10-6

Autonomia

0 a 10 *Quais as principais dificuldades para adquirir essa habilidade?*

Nota que daria para o(a) parceiro(a)

Nota que daria para você



Como melhorar essa habilidade?

- ✓ Ficar atento com cada minuto do seu dia, para perceber a quantidade enorme de microdecisões tomadas
- ✓ Se pergunte pelos motivos de sua ação

- ✓ Tente imaginar várias rotas de saída de um impasse antes de tomar uma ação
- ✓ Crie situações imaginárias e pense no que faria, ao ver um filme ou ouvir uma história também
- ✓ Anote quais são suas intenções ao ter feito as atitudes do seu dia e veja se elas aproximam ou distanciam você da pessoa amada

Responsabilidade

A palavra responsabilidade já vem carregada de um peso que muitas vezes é malvisto, afinal, parece conferir certa chatice ou burocracia na vida. A responsabilidade, pelo contrário, é uma postura de cuidado com a vida, é poder se posicionar de peito aberto para as próprias ações, entendendo que elas têm consequências e que não existe problema em lidar com elas, sejam construtivas ou destrutivas.

Outro incômodo com a ideia de responsabilidade é que existe uma associação com a punição decorrente de assumir o resultado de uma ação. Vivemos num mundo que não tolera erros e pune as pequenas ações cotidianas de maneira muito severa.



De outro lado, existem pessoas que passam longe da responsabilidade, tamanho o medo que têm de sentir que são incapazes, incorretas, lentas, ignorantes ou até burras. Ao lidar com uma consequência ruim no relacionamento amoroso, seria mais fácil apontar o dedo e responsabilizar a outra pessoa pelo seu mal-estar.

No relacionamento amoroso, a responsabilidade pelas próprias ações, sentimentos e pensamentos é especialmente importante, porque a todo momento você estará esbarrando na outra pessoa. Se estiver à vontade para se enganar, errar e se retratar, a responsabilidade será um elo entre vocês, mas, se for uma pessoa orgulhosa, corroerá as bases da amorosidade mútua.

Responsabilidade X culpa

Existe uma diferença clara entre assumir a responsabilidade e sentir culpa. A culpa parte de uma concepção de mundo que julga moralmente quem erra ou quebra expectativas. Essa perspectiva tenta encontrar uma vítima que não tem a menor participação no problema e um culpado que, monstruosamente, agiu para ferir a vítima.

Todo relacionamento amoroso parece ter um conjunto de normas silenciosas que não devem ser infringidas. Na maior parte das vezes, ninguém sabe, até que se cometa um ato, que uma atitude é condenável. Nesse momento, o pacto de amor foi ferido e alguém parece ter que pagar para se redimir.

Quando o relacionamento é visto em um tribunal de contas parece até assustador, mas é assim que grande parte das pessoas se relacionam. Na fase da paixão, a pessoa amada é vista como um sinal de esperança e resolução de muitos problemas, mas, depois de um tempo, também se torna um algoz, que deverá ser punido por já não resolver problemas e criar outros.



A acusação é uma saída muito simples para um problema amoroso: a pessoa acusa e tudo está resolvido. Diante do réu condenado, basta que haja uma punição para que tudo volte como estava antes. A acusação acrescenta uma camada extra de confusão e o problema se torna duplo: o problema e o processo de ataque e defesa.

Os problemas de um relacionamento deveriam ser vistos como parte da tarefa do casal resolver, independente de quem seja o causador. Se uma tinta caiu no chão, manchando-o, é mais importante criar um show de

horrores para descobrir quem derrubou ou limpar e trazer tudo na sua ordem?

A responsabilidade é um esforço por trazer o que não funcionou para a mesa de operações e não piorar o problema acrescentando culpa e condenação para quem se sentiu fracassado.



Se um casal sabe entender que o bem-estar é de responsabilidade de ambos, então pouco importa identificar o início do problema ou seu causador. Nas tentativas seguintes, pode vir outro resultado da responsabilidade assumida, porque não foi pesado lidar com o erro da última vez.

Quanto mais leve você abordar a questão de quem iniciou uma ação de resultados nocivos, maior será a confiança para futuras ocasiões. Quem assume a responsabilidade conjunta tem mais chance de construir um relacionamento saudável.

O erro

É muito fácil identificar um erro, mas não antes dele ser identificado, o que quer dizer que a constatação do erro é sempre póstuma. Ninguém tem uma bola de cristal que prevê, com exatidão, a consequência de uma ação, logo, os erros não são premeditados.

O erro não pode ser tratado como tal porque não havia um protocolo que previsse consequências ruins. No momento da tomada de decisão que levou ao "erro", você provavelmente estava tomando uma decisão automática que não tinha causado problema anteriormente, mas que dessa vez causou.



A medida pessoal diante do erro é sempre o da condenação pessoal ou do outro, como se esse sentimento pesado fosse causar um impacto positivo sobre quem errou. O que se segue ao peso do erro é uma sensação tóxica de menos-valia, que vai criando uma sensação crescente de desconforto consigo mesmo. Depois de muitos erros seguidos (totalmente esperados no processo de aprendizado humano), essas múltiplas camadas de mal-estar se transformam em uma identidade de burrice ou impotência.



Como você poderia ajudar a pessoa amada a superar um erro? Primeiro, ajudando a ressignificar os seus próprios erros e, segundo, refletindo sobre os impulsos que o levaram a ele.

Ressignificar é colocar uma nova visão sobre algo que trará resultados diferentes. Se o erro nada mais é do que uma atitude impulsionada por um sentimento legítimo que levou a uma quebra ou falha de expectativa, então o mais importante é reconhecer a beleza do impulso original. Na hora em que falou grosseiramente com alguém, o que queria era afastar tudo o que estivesse à sua volta, para se proteger de uma sobrecarga mental. O problema é que isso magoou alguém, então, ao invés de se condenar como uma pessoa grosseira, que só reafirmaria sua grosseria, é melhor perceber que você não está nada bem e precisa de ajuda.

Refletindo sobre esses impulsos, poderá fazer algo para modificar realmente seu estado de espírito, sem ter que agredir ou afastar ninguém, pelo contrário, chamar as pessoas para mais perto, a fim de acolher seu sentimento. Quando você próprio estiver à vontade com seus erros, poderá começar a olhar para os outros se colocando na mesma posição deles sem sentir repugnância. Essa atitude

de olhar ombro a ombro para a limitação de alguém, inevitavelmente a aproximará, sem que o dedo esteja apontado.



Um dos grandes benefícios de conviver com alguém que não condena ou critica é exatamente saber que sempre existe uma segunda chance para recomeçar. Ao mesmo tempo, é muito aconchegante poder ser humano e falível ao lado de quem se ama. O poder que a aceitação cria sobre a pessoa amada é de que existe um mar de aconchego ao seu lado e, por conta disso, o impulso de agredir, ser falso ou idealista diminui na relação. Quanto menor for seu criticismo exagerado, mais a pessoa se abrirá com você, e quanto mais crítica você for, mais falsa e afastada será também.

Assumir, responder, perdoar e seguir em frente

Quando você assume que sua atitude é somente sua, sem dar desculpas, se condenar ou usar subterfúgios, será uma pessoa inteira, honesta consigo, mesmo em se tratando de temas difíceis, sem se mutilar. Um engano não deveria ser motivo para se esconder ou recriminar, mesmo em uma sociedade que condena.



O grande problema de acusar o outro é que passará a vida toda olhando seus problemas como se estivessem em uma tela de cinema, longe de você. Isso o privaria de crescer como pessoa, aprender com suas ações e ser uma pessoa completa, que não ignora ou finge ser uma pessoa que não é. A projeção é essa tentativa da mente de colocar para fora os conteúdos indesejáveis da personalidade, sem tomar responsabilidade por eles, e encontrar um depósito sobre o qual descarregar e condenar. Aquilo que você costuma acusar no outro pode ser apenas uma revelação do que sua personalidade tenta esconder e que está projetada sobre o outro.

Todas as cicatrizes contam um pouco sobre você e tentar maquiá-las poderá dar uma falsa impressão de que não atravessou aquela estrada em particular. Ao assumir um engano, poderá se dedicar a responder por aquilo, não como uma expiação ou punição, mas como uma tentativa de reestabelecer um pouco do clima original, antes do prejuízo. Mesmo que esse estado prévio nunca volte a ser como era, pelo menos você se empenhou em fazer o melhor.



Malena era o tipo de mulher que sempre chamou muito a atenção pela sua beleza. Casou-se muito cedo com um homem que ofereceu todo o conforto que podia usufruir e seguiu por muito tempo reprimindo seu desejo de conhecer outros homens. Seu marido passou por um período longo de doença e já não estava tão vívido quanto antes. Nesses anos em que cuidava diariamente da saúde dele, voltou a trabalhar. Nesse trabalho, conheceu um homem que era o parceiro que o marido não era há muito tempo. Em certo dia, ela resolveu ceder aos seus impulsos e teve uma tarde de sexo com esse colega. Quando chegou em casa, sentiu um amargor e culpa do acontecido e contou para seu marido tudo o que ocorreu nos últimos tempos. Ele chorou, pediu desculpas pelo seu estado, afagou os cabelos de Malena e disse que não a deixaria se sentindo tão sozinha e sobrecarregada. Da parte dela também houve um esforço pessoal e, lentamente, foram reconstruindo o relacionamento, renovados, mesmo com as dificuldades do caminho.

Para seguir em frente, muitas pessoas imaginam que basta virar a página e ignorar os sinais do passado. Pelo contrário, é quando você olha diretamente para o que houve e lida com aquela marca em sua vida, que estará habilitado para caminhar.



O perdão é uma tentativa lenta e gradual de reconstruir a própria história, antes de mais nada, para finalmente olhar para o outro. A mágoa se assume sempre vitimizada por um problema, enquanto o perdão é uma forma de fazer as pazes com a própria consciência, a fim de se desligar de um passado que não volta. Para perdoar, é preciso dar nova chance a si mesmo e tomar para si a responsabilidade pela própria felicidade, pois, afinal, o mal-estar da mágoa pode ficar tão impregnado que nada mais acaba tendo valor.



Você pode se fazer algumas perguntas em relação à responsabilidade para melhorar esse aspecto de sua relação:

Como identificar a baixa responsabilidade de uma pessoa?

- ✓ Tem sua vida pessoal desorganizada financeiramente, profissionalmente e nos relacionamentos familiares e entre amigos
- ✓ Costuma acusar os outros por todos os problemas que tem
- ✓ Sempre se acha injustiçada, explorada e enganada
- ✓ Está reclamando de pequenas situações sem tomar nenhuma atitude
- ✓ Espera que as outras pessoas tomem a frente da solução dos seus problemas
- ✓ Guarda mágoas e rancores
- ✓ Vive com sentimentos de nostalgia, exaltando o passado
- ✓ De outro lado, pode cultivar a ideia de um futuro positivo, que nunca se materializa em ações presentes

Tabela 10-7

Responsabilidade

0 a 10 *Quais as principais dificuldades para adquirir essa habilidade?*

Nota que daria para o(a) parceiro(a)

Nota que daria para você



Como melhorar essa habilidade?

- ✓ Assumindo a responsabilidade pelo que fala, sente, pensa e age
- ✓ Observando sua parcela de responsabilidade nos problemas que o cercam
- ✓ Olhar, sem julgamento, para uma atitude "errada"
- ✓ Lembrar de qual era o seu sentimento antes de fazer o que agora chama de erro e ver a naturalidade e a beleza que havia nessa situação
- ✓ Abrir o seu coração para que novas experiências tomem lugar das antigas, nostálgicas ou amarguradas
- ✓ Parar de reclamar dos outros/circunstâncias e adotar uma perspectiva de quem cria a realidade e não fica passiva a ela
- ✓ Deixar de criticar os outros ou apenas assumir a sua característica pessoal, que é igual àquela que critica

Generosidade



A generosidade, talvez, seja o único ingrediente que pode unir, reparar ou “salvar” um relacionamento. É a virtude por excelência do amor que o diferencia de apego, dependência, ciúme, posse e paixão. A generosidade para com a pessoa amada higieniza o relacionamento de toda a forma de comportamento invejoso, competitivo, de guerra, acusação ou culpa.

De outro lado, a carência é aquela característica de quem quer receber muito dos outros e está sempre perguntando pelas próprias necessidades.

Quando você quer se unir a alguém para ser feliz, ainda está pensando mais em suas necessidades, faltas e carências do que quando pensa genuinamente em fazer o outro feliz. Parece tão difícil sentir esse tipo de desejo pelo bem-estar do outro que ouço as pessoas falarem “mas isso só Jesus/Buda/Maomé/Gandhi/Madre Teresa sentem, né?”. Difícilmente olhamos a pessoa amada pela lente da capacidade de proporcionar o máximo de qualidade de vida.

Se você quer guiar qualquer decisão em relação ao seu amor, a pergunta central é: “Essa ação beneficiará a vida dessa pessoa, independente dos meus interesses?”. Se a resposta for sim, então tome a decisão tranquilo, ainda que a força utilizada seja grande e a dor também.



Para doar esse tipo de amor generoso, você precisa treinar um tipo especial de desprendimento, que nasce do esforço continuado por ter uma boa qualidade de vida interior e exterior. Quanto melhor seu estado de espírito, mais generoso será e, quanto pior, mais mesquinho e controlador será. Se você é generoso e acolhedor com seus defeitos e erros, será acolhedor com a pessoa amada e, se busca o melhor para você, fará o mesmo pelo outro. Quem tem muito consegue compartilhar, quem tem pouco provavelmente vai consumir, parasitar e cobrar amor.

O que você treina na sua mente habitual será o que contagiará a qualidade do seu relacionamento.



O filme Para Sempre (The Vow, no original), baseado em uma história real, narra a luta de Leo Collins para reconquistar sua esposa Paige após um acidente em que ela perde sua memória retrógrada. A lesão afeta suas lembranças posteriores ao dia que conhece Leo, portanto, nenhum evento que ele tenha participado em sua vida consegue ser recordado. Abalados pela estranheza e a falta de intimidade súbita, ela tenta retornar à sua vida antiga, mas a fé de Leo e sua generosidade deixam espaço aberto para um desfecho surpreendente. O personagem principal teve um cuidado extra, estava presente quando necessário e se afastava quando ela precisava de um tempo a sós para encarar sua vida pregressa. A generosidade dele proporcionava o melhor cenário que ela precisava em cada momento. Se fosse por ele, ela ficaria grudada ao lado dele, mas isso seria injusto e mesquinho.

A assimetria de quem dá muito e recebe pouco

Se seus pais premiavam você pelo bom comportamento e puniam um mau comportamento, então é bem possível que fique o tempo todo medindo o que recebe e o que dá para os outros. Essa mania de balancear os relacionamentos por aquilo que dá e recebe é muito comum quando a pessoa foi educada a pensar sempre em termos de equilibrar a balança entre dar e receber.

Por esse motivo, os relacionamentos entram em desequilíbrio toda vez que alguém oferece muito e dá pouco em troca. Essa assimetria gera um desejo de compensação, ou seja, se você fez algo, exigirá receber algo em troca e o que seria espontâneo passa a ser um constrangimento.



A motivação de quem oferece muito de si nem sempre surge de uma vontade espontânea de beneficiar, mas pode ser uma maneira velada de criar crédito e obter controle da relação. É como uma criança que faz graça para os pais na tentativa de obter aplausos e atenção, ou seja, não é um desejo natural de criar bem-estar e sim de obter um endividamento moral.

Essa gangorra de quem sobe ou desce é tão delicada, que um benefício cria um bônus e, se for produzido muitas vezes, pode atingir um limite muito alto para ser alcançado pela outra parte, que é vista como preguiçosa, egoísta e desinteressada. Existe um aprisionamento emocional quando a doação é feita fortemente por uma parte, sem que a outra tenha tempo ou espaço de retribuir adequadamente.



Jane sempre viveu pela sua família, assim como sua mãe. Cresceu sempre auxiliando a todos que podia, mesmo se prejudicando por isso. Secretamente, tinha grande satisfação em saber que os outros recorriam a ela em momentos de aperto. O mesmo ocorreu com seu casamento, até um ponto em que ela e seu marido se separaram. O motivo dele era que, nos quinze anos que estiveram juntos, ele jamais teve a genuína oportunidade de fazer algo por ela sem que houvesse uma ajuda sequencial dela. Ele não se sentia generoso ao seu lado e nem efetivamente amado, mas constrangido pela sua incansável mania de querer salvar a vida de todos, mesmo quando não solicitada.



Existem muitas pessoas que agem como o exemplo de Jane, que pensam ajudar os outros mas, na verdade, estão atendendo à sua vaidade de estar sempre à frente e não se sentir vulnerável. Na tentativa de resolver todos os problemas dos outros, nunca consegue entrar em contato com seus medos, vergonhas, tristezas e traumas.

O mesmo vale para quem se coloca no lugar de vítima que sempre é ajudada, pois nunca consegue acessar seu ponto de força e generosidade. Receber ajuda se torna um hábito tão asfixiante quanto oferecer ajuda, afinal, agir sem se comprometer com o bem-estar do relacionamento é um jeito infantilizado de amar.

Permanecer num relacionamento amoroso apenas com a boca aberta implorando ajuda, compreensão e paciência também é um jeito de evitar intimidade legítima. O pedido de ajuda não é real, mas só uma maneira de forçar uma fraqueza ou dramatizar uma dificuldade, enquanto o problema real está oculto.



De modo geral, quando surge uma diferença muito grande, o resultado costuma ser a briga, pois o casal se nivela por baixo. Na tentativa inconsciente de nivelar o descompasso, a briga puxa o status do relacionamento para o zero a zero e ninguém se sente superior a ninguém depois do quebra-pau.

Nos casos de relacionamento em que essa medida regula as intensões do casal, é muito valioso que conversem sobre o mal-estar criado toda vez que algo é dado e recebido. O que é oferecido precisa ser colocado na conta de doação emocional desinteressada, para que o outro se sinta livre de dar algo de si também, sem a pressão da recíproca.

Empatia, altruísmo e compaixão

É muito importante diferenciar a noção de empatia, altruísmo e compaixão, principalmente porque fazem parte do imaginário popular como se fossem sinônimos.

Todas elas se referem à postura de uma pessoa em relação ao sofrimento de outra pessoa ou seu pathos que, em latim, significa paixão ou sofrimento. Assim como a simpatia é a posição otimista e agradável com o sentimento do outro e a antipatia é a oposição, a empatia é a tentativa de se colocar dentro do sofrimento do outro.

A empatia é uma habilidade emocional ou racional de prever, identificar, analisar ou se antecipar ao sofrimento da outra pessoa. Algumas pessoas sentem a dor do outro a ponto de se sentirem constrangidas, diminuídas e até afetadas quando veem alguém sofrer. Outros conseguem

fazer uma dedução racional do que acontece no lugar do outro.

Nem sempre a empatia leva a uma ação para amenizar o mal-estar do outro, basta ver que algumas pessoas sentem uma aflição em ver uma pessoa acidentada, mas não são impelidas a socorrer.

O altruísmo é a qualidade de quem se interessa e se preocupa com o alter, ou outro. Ela pode iniciar ações sociais, políticas e até atos de pura generosidade, mas ainda assim não é necessariamente um envolvimento emocional que surge.

Já a compaixão é o sentimento de estar com-a-paixão do outro, ou seja, lado a lado da dor da outra pessoa na busca de aliviar, diminuir e desfazer o mal-estar físico, social ou psicológico. A compaixão é o ato de se debruçar emocionalmente para a dor da outra pessoa, não tem nenhuma ligação com dó, que é um sentimento de superioridade em relação ao sofrimento do outro.



No relacionamento amoroso, a empatia é fundamental para que você se coloque no lugar da pessoa amada e sinta o altruísmo de agir com compaixão. Nem sempre sentirá compaixão ao se colocar no lugar do outro, em um caso de ciúme poderá sentir raiva por imaginar que a pessoa amada possa desejar alguém. Só a compaixão é o verdadeiro motor para diminuir o sofrimento de quem você ama.



Normalmente, você olha a pessoa amada como uma aliada no seu sentimento de importância e autoestima, mas tente olhar o sofrimento dela sob a ótica exclusiva dela, sem que se ponha no centro da situação. Note se sente dificuldade ou facilidade de sair do foco e teste sua generosidade compassiva.

De onde vem a generosidade?

A generosidade surge de um lugar na sua mente onde a liberdade está presente, pois quanto mais livre é, mais generosa se torna. Sendo livre, não está presa a nenhuma ideia, conceito fixo ou posse pessoal e pode se dar inteiramente, sem achar que vai perder nada.



Quanto menos sua personalidade se prender e ficar fixada em uma certa autoimagem, mais capacidade de se doar e movimentar terá. A liberdade não é o mesmo que viver sem regras, barreiras ou delimitações, mas é a capacidade de se movimentar emocionalmente em qualquer cenário, sem estabelecer prisões mentais.

Uma pessoa livre não é aquela que vai fazer o que quiser, mas aquela que faz com liberdade qualquer coisa, desde trabalhar no horário comercial até fazer uma viagem. Uma pessoa emocionalmente presa pode estar de férias e, mesmo assim, não conseguir usufruir e saborear o momento presente.



A mesquinhez e o egoísmo surgem em uma mente que cultiva muitas prisões, quanto menos ela tem, mais quer se prender e fixar. Quando você tenta se reafirmar constantemente, é porque tem bem pouco de si para oferecer e fica tentando fincar uma bandeira onde chega, como se um título/rótulo/marca definissem o que é.

A pessoa preconceituosa ou crítica tem medo que seu território seja invadido e, por isso, estabelece fronteiras tão pequenas entre ela e os outros e vive se defendendo e atacando. A pessoa que se abre para a diversidade humana é mais livre para amar sem amarras e, por isso, se torna irresistível.



Quando você libera a pessoa para ser quem ela é e quer ser, surge um magnetismo natural em sua postura, ao passo que seu fechamento e possessividade mantêm a pessoa refém até que ela encontre outros espaços de liberdade e fonte de felicidade. Não é à toa que as pessoas egoístas são mais ciumentas, pois sabem que sua fonte é escassa e precisam impedir que os olhos da pessoa “amada” não se distraiam nunca para fazer o comparativo desleal. Qualquer coisa que seja mais livre irá brilhar os olhos.

Como ajudar os outros e ouvir com verdadeira empatia

A forma como talvez você se sinta impotente diante do luto de uma pessoa querida reflete a maneira enganosa que acredita ajudar os outros. Normalmente, se parte da ideia de que as pessoas querem receber algum tipo de conselho salvador ou algo que resolva e “conserte” seu problema.

Como aconselhar os outros quando se trata de vida e morte? A postura usual, aparentemente caridosa, cria um tipo de hierarquia na relação (quem sabe/quem não sabe), ao mesmo tempo que rompe com um fluxo emocional importante de quem expressa sua dor.



O próprio ajudador se vê forçado a aplacar ansiosamente a dor, ficando impedido de estar presente e ouvindo com total disponibilidade emocional. Para encontrar uma forma de comunicação genuína, é preciso interromper o fluxo de seu pensamento habitual e oferecer uma escuta atenta.

O maior sinal de que a pessoa amada realmente foi ouvida com empatia é quando a tensão de suas palavras diminui

e ela pode parar de falar e se sentir considerada e mais relaxada, sem achar que precisa fazer ou aprender algo.



Só uma pessoa que recebeu empatia e está suficientemente atendida em suas necessidades é capaz de oferecer algo de si para os outros, sem impor a si mesma sobre quem ajuda. Se você não se sente aceito, amado e respeitado em suas relações, é bem provável que tenha mais dificuldade em acolher os outros com isenção de imposições. Alguém que esteja abafado por sua própria dor costuma colocar-se à frente dos outros na hora de ajudar.

Aqui seguem alguns exemplos de tentativas de ajuda que surgem de uma pessoa que não está preenchida em suas próprias necessidades:

- ✓ **Competir pelo sofrimento:** "Comigo foi até pior, nem imagina..." (quer subestimar a dor do outro e reverter a posição de vítima)
- ✓ **Educar:** "Que aprendizado pode tirar dessa situação?" (quer catequizar)
- ✓ **Contar uma história:** "Isso lembra uma história que ouvi" (desviar o foco para uma lição de moral)
- ✓ **Aconselhar:** "Você deveria" (imposição de perfeição)
- ✓ **Solidarizar-se:** "Oh, meu deus, coitado" (postura infantilizante)
- ✓ **Interrogar:** "Já pensou que essa pessoa não quis dizer aquilo?" (tenta investigar motivações intelectuais ocultas para afastar da dor emocional)
- ✓ **Consolar:** "Você fez o melhor que pôde" (tenta racionalizar uma dor)

- ✓ **Explicar-se:** “Eu, no seu lugar, teria já feito...” (colocar-se de forma superior)
- ✓ **Corrigir:** “Você não entendeu nada do que aconteceu, está errada também” (criar culpa)
- ✓ **Encerrar o assunto:** “Fica bem, tá?” (desvia da dor pela própria dificuldade em lidar com ela)



Você pode se fazer algumas perguntas em relação à generosidade para melhorar esse aspecto de sua relação:

Como identificar a baixa generosidade de uma pessoa?

- ✓ Tendência a trazer as conversas e atenção para si
- ✓ Fala demasiadamente de si e interrompe os outros quando o assunto não é sobre ela
- ✓ Fechada em seu mundo
- ✓ Acredita que fazer as coisas só por si é o suficiente
- ✓ Debocha de quem ajuda os outros
- ✓ Presa em lugares, pessoas e épocas da vida, como se dependesse exclusivamente disso
- ✓ Se entedia quando o assunto não diz respeito a ela

Tabela 10-8

Generosidade

0 a 10 *Quais as principais dificuldades para adquirir essa habilidade?*

Nota que daria para o(a) parceiro(a)

Nota que daria para você



Como melhorar essa habilidade?

- ✓ Procurando reconsiderar suas opiniões sobre as pessoas que considera diferentes ou inferiores
- ✓ Perguntando mais que afirmando
- ✓ Se interessando pelo que as outras pessoas falam
- ✓ Dedicando tempo de qualidade para ouvir sem rebater a pessoa amada
- ✓ Desafiando os seus medos (que sempre levam onde seu egoísmo tem segurança)
- ✓ Conhecer pessoas novas e saindo do seu mundo
- ✓ Se abrindo para conhecer novos lugares e estilos de vida
- ✓ Ajudando pessoas desconhecidas
- ✓ Quando intervém duramente em uma questão que exige firmeza
- ✓ Se apaixonando por atividades que transformem sua personalidade
- ✓ Apoiando os sonhos/projetos/desejos da pessoa amada

Superação

Nada mais desastroso para um relacionamento do que uma pessoa que fica esperando algum milagre externo acontecer para começar a agir e melhorar sua própria condição pessoal.

Muitas pessoas, principalmente em culturas latino-cristãs, têm uma séria dificuldade em lidar com a palavra ambição e a confundem com ganância e, por isso, uso a palavra superação, que é busca de crescimento, progresso e transcendência em relação a si mesmo e aos relacionamentos.

Poucas pessoas têm internalizado um senso de motivação própria aguardando passivamente, esperando condições ideais (que só acontecem no seu mundo imaginário) e sempre procrastinando tudo.



Curiosamente, essas pessoas que empurram com a barriga e deixam tudo para a última hora, podem guardar consigo um segredo emocional fechado até para elas. Em sua dificuldade de concluir tarefas, o procrastinador pode estar, inconscientemente, aguardando a mãe imaginária que o estimule e até mesmo aja em seu lugar. Um filho em forma de adulto que anseia perpetuamente pelo colo invisível de uma mãe acolhedora. Para sua tristeza oculta, ela nunca virá ao seu apelo e, se quiser crescer como adulto, cabe apenas a ele concluir as tarefas que começou.



Quando Kelly conheceu Leonardo, não podia imaginar que aquele cara cheio de ideias e boa vontade permaneceria completamente paralisado depois do fracasso de uma tentativa de alavancar sua pequena empresa. Ele entrou em um mar de lamentação, depressão e paralisia que levou o casamento de cinco anos com dois filhos à ruína. Ele só falava do próprio sonho e de como tudo aquilo o deixou arrasado por quase um ano. Cada vez era uma lamentação nova, os temas variavam: as dívidas que ele assumiu, a falta de apoio de todos, a má sorte de seus santos protetores, a maré ruim do mercado, a sua incompetência, a falta de coragem dos outros em alertarem ele. Kelly se sentia descendo a ladeira, mas redobrou o trabalho para compensar a falta de entrada financeira do marido. No caso de Leonardo, ele tentou dar um pontapé muito alto na sua vida profissional, mas era motivado por recompensas exteriores que, quando ausentes, o levaram à desistência absoluta. E, depois da queda, ficou esperando uma solução passivamente, reclamando, como se houvesse um ouvido maternal pronto para aplacar seu sentimento de abandono pessoal.

A pessoa automotivada se alimenta dos resultados que obtém, mas não se prende a eles, tem alguma visão que vai além de todos os resultados e vê a vida como uma travessia cheia de possibilidades. Ela consegue manter uma linha mestra de raciocínio que a guia de maneira subliminar e caminha com certo desprendimento de vitória, apesar de buscá-la.



No relacionamento amoroso, é essencial ter a capacidade de se motivar sem depender da aprovação constante da outra pessoa.

Muitas pessoas alegam insuficiência emocional por causa de traumas em relacionamentos passados. Isso mostra

essa incapacidade de superação e revela um apego excessivo ao passado.

Poucos ficam atentos a isso na fase da paquera, em como a pessoa relata os desfechos dos relacionamentos passados. Esse é um bom indicativo de como essa pessoa reage a uma queda, afinal, erros todos cometemos, mas o tempo que permanecemos presos neles é que diferenciam uma pessoa saudável de outra doente.

Já vi muitos relacionamentos legais naufragarem porque uma das pessoas fica remoendo cada detalhe do que aconteceu no relacionamento passado e fazendo comparações e cobranças injustas ao atual parceiro. Depois que aquela história perde sentido, começam a ruminar todos os dias ruins do relacionamento atual.



Lembro uma vez que, conversando com uma ouvinte num programa de rádio, ela se queixou triste que seu marido mentiu para ela depois de quarenta anos de casados. Eu respondi, em tom de brincadeira séria, que ela deveria parabenizar o marido por ter mentido apenas depois de tanto tempo de casado com uma pessoa que encarava tudo de um jeito muito pesado. Ela acabou admitindo que não conseguia superar nada do que acontecia na sua vida e que culpava a tudo e a todos.

Penso naqueles casais que perdem seus filhos ainda pequenos com uma doença repentina ou acidente e em como precisam ser corajosos. Depois de uma situação trágica dessas, é preciso muita capacidade de superação para seguir adiante sem culpar o mundo por tamanho sofrimento.



O motivo de muitas separações é resultado de uma intransigência para com alguns erros graves, mas contornáveis se houvesse maturidade para seguir em frente.

Não acho nenhum erro imperdoável quando ele é superado com abertura, motivação real para mudança e leveza de espírito. Já vi relacionamentos muito tóxicos por conta de falhas mínimas que foram supostamente superadas, mas motivo de lembranças inadequadas ou chantagens persistentes.

Essa mentalidade cheia de vitimização só pode levar uma pessoa a cenários ruins e cheios de ruas sem saída. Para a pessoa que se percebe autora da própria vida e protagonista da sua história, jamais vai desistir porque não tirou a nota 10 ou porque recebeu um não como resposta.

Casais que se motivam mutuamente, apoiam os projetos pessoais e reagem rapidamente depois de uma queda têm mais chance de atravessar períodos difíceis. Se as condições já estiverem boas, podem pensar com tranquilidade no crescimento além da zona de conforto.

Dez passos para uma superação

O **primeiro passo** é entender que grandes mudanças são possíveis.

O **segundo passo** é olhar com cuidado para aquilo que se quer mudar. Sem pressa.

O **terceiro passo** é estabelecer um lugar ou condição que se queira chegar.

O **quarto passo** é encarar a realidade tal como ela é, para iniciar a jornada. Não adianta fingir que não é com você, já que negar que algo existe não faz isso desaparecer.

O **quinto passo** é assumir o nível de dificuldade que tem pela frente, para evitar possíveis frustrações no meio do caminho. Elas virão, com certeza.

O **sexto passo** é assumir os pequenos primeiros riscos da mudança e administrar o receio de começar a ser diferente.

O **sétimo passo** é gerenciar o impacto que isso terá sobre você mesmo e nas pessoas à sua volta. Lidar com críticas construtivas ou desestimulantes é parte do processo de mudança. Procurar ajuda é fundamental, inclusive especializada.

O **oitavo passo** é lidar com o tédio decorrente de não ver nenhuma grande mudança acontecendo depois dos grandes primeiros progressos. Isso é bem comum depois das primeiras semanas, onde a alavancagem é imediata.

O **nono passo** é persistir, sempre que possível, no objetivo.

O **décimo passo** é fazer pequenas comemorações quando conquistar mudanças intermediárias e até chegar nas definitivas.



Você pode se fazer algumas perguntas em relação à superação para melhorar esse aspecto de sua relação:

Como identificar a capacidade de superação de uma pessoa?

- ✓ Reclamação excessiva
- ✓ Dificuldade de manter compromissos e cumprir horários
- ✓ Remoendo acontecimentos passados
- ✓ Ciúmes do passado
- ✓ Permanece anos num emprego insuportável

0 a 10 ***Quais as principais dificuldades para adquirir essa habilidade?***

Nota que daria para o(a) parceiro(a)

Nota que daria para você



Como melhorar essa habilidade?

- ✓ Identificar qual é o valor essencial que mobiliza sua vida, não os aparentes
- ✓ Ser persistente nos projetos que iniciar, por pelo menos um ano
- ✓ Aprender a seguir, mesmo que não tenha vontade
- ✓ Fazer o que precisa ser feito
- ✓ Deixar a motivação baseada na empolgação
- ✓ Ter brilho nos olhos
- ✓ Desenvolver a solução criativa
- ✓ Tentar muitos caminhos antes de desistir
- ✓ Saber a hora de parar

Afetuosidade

A afetividade do casal é um tema delicado porque envolve duas dimensões, o carinho e o sexo. Uma das maiores queixas que ouço das pessoas é sobre a falta de carinho, cafuné, palavras acolhedoras, expressões de sentimento, estima, admiração, apoio e incentivo.

O medo é o motivo alegado por muitos para não dar carinho e afirmam que não sabem fazer carinho. Mas, agora, entendemos que você aprende qualquer coisa que estiver dentro da logística do amor.

Aprenda a acariciar uma pessoa como se faz com um gato ou cachorro. Você deve ter um fundo de orgulho na recusa em agradar alguém e ter que se mostrar disponível emocionalmente, mas supere essa barreira agindo até perder o receio de não ser aceito ou parecer bobo.

Quando a pauta é sobre dar carinho, dão desculpas bobas do tipo "não acho necessário", "basta o que eu faço e é suficiente", "tenho dificuldade". Assim como ao receber carinho falam: "não preciso receber", "me incomoda gente me tocando", "não gosto de gente melosa ou grudenta".

A quantidade de gente que tem esse bloqueio é enorme. E isso corrói sua vida de maneira silenciosa, no trabalho, na família e, principalmente, no relacionamento amoroso. Carinho é todo tipo de afago, seja ele verbal num elogio, comportamental num momento que oferece algo de valor pessoal ou um gesto de cafuné.

As motivações são as mesmas, orgulho em forma de medo.



Todo mundo quer ser independente e livre de compromissos e adora dizer que não precisa de ninguém. Criou-se uma cultura do “eu me basto”. Ao afirmar que não consegue abraçar as pessoas, o que está dizendo é que sente um conjunto de forças internas que o impedem de abraçar, mas, tecnicamente, você pode abraçá-las a qualquer momento. O que ocorre de fato é que você, por inúmeros condicionamentos e escolhas nem sempre perceptíveis, escolheu recuar. Foram escolhas suas, às vezes quase involuntárias, mas, ainda assim, suas. Você consegue abraçar quem quiser, assim que deliberar, insistir e brigar com suas próprias restrições e agir.

Para isso, precisará superar três impasses internos:

- ✓ Admitir a vulnerabilidade de precisar de afeto
- ✓ Se submeter ao outro, já que abraçar é anunciar que é dependente do gesto de alguém e sua apreciação
- ✓ Lidar com o medo de aceitação ou rejeição e a potencial subsequente ferida narcísica

O que você não desenvolveu é a habilidade de administrar esses receios, logo, diz que não consegue. Isso mudará quando treinar exaustivamente lidar com sua vulnerabilidade, dependência e medo.

As pessoas estão mais tristes e isoladas, morrendo de medo de gostar do carinho de alguém e, depois, se verem no cais do porto, dando adeus em lágrimas. Preferem nem entrar na brincadeira para não sofrer depois. Vivem tudo pela metade e se privando do brinquedo, achando que ele irá quebrar ou ser roubado.

O resultado é catastrófico, a nossa pele precisa de contato. Estudos já comprovaram que pessoas deprimidas se

beneficiam do toque humano e pacientes acamados se recuperam mais rápido sob o toque corporal.



Dar carinho também é um tormento para muitos, parece que se sentem superiores em oferecer algo de si, que são despertados no sentimento de dó e, com isso, esfriam o interesse. É algo meio miserável, não gostam de criar dependência e, por medo de terem alguém rastejando aos seus pés, negam qualquer tipo de conforto. Algumas se sentem bobas fazendo cafuné, outras são tão endurecidas que nem conseguem sair de sua mágoa para ir ao encontro dos outros.

Você quer querer abraçar as pessoas, mas ainda não quer o suficiente para enfrentar esses receios.



Helen era uma mulher linda e triste, pois seu marido não sabia se aproximar, abraçar e elogiar nenhum gesto dela. Ele também não sabia receber e alegava que seus pais tinham sido frios com ele e não havia aprendido. Isso não ajudava Helen, pois ela era uma pessoa sensorial, precisava ouvir que era amada e, quando isso acontecia em ocasiões muito especiais, ela se enchia de alegria e, ao mesmo tempo, tristeza, pois nunca sabia quando viria o próximo sinal de afeto. Ele estava sempre com cara fechada e reclamando de tudo. O casamento deles ficou abalado quando Helen confessou que estava com medo de se sentir atraída por outro homem que soubesse como tratar uma mulher. Nessa hora, o marido se alarmou, mas ficou amuado, pois se recusava a aprender como acariciar sua mulher.



O mais importante é você entender que a falta de carinho é um dos maiores pontos de desconexão de um casal e grande razão de separações, portanto, não pode ser subestimada se o relacionamento está em crise.

Identificar se uma pessoa é carinhosa na fase de paquera não é tão simples, pois muitas se mostram disponíveis quando querem alcançar algo e, depois, vão gradualmente diminuindo o ritmo.

Conheço casais que usam o carinho como recompensa por bom comportamento e esfriam como forma de punição. Esquecem que o carinho pode abrir as emoções de uma pessoa triste e deixá-la mais disponível para o diálogo, o sexo e a vida.

Ninguém nasce sabendo e pode até ter sido educado a ser frio, mas isso não é desculpa para nada se você realmente tiver vontade de mudar. O mundo seria mais feliz com carinho e pode começar por você.



Você pode se fazer algumas perguntas em relação à afetuosidade para melhorar esse aspecto de sua relação:

Como identificar a baixa afetividade de uma pessoa?

- ✓ Costuma ter dificuldade de se expressar verbalmente
- ✓ Pensa que é carinhosa quando não é
- ✓ Faz poucos elogios
- ✓ Toca pouco os outros
- ✓ Tem dificuldade em acariciar crianças e animais domésticos
- ✓ Sente repulsa quando recebe cafuné
- ✓ Pessoa agressiva
- ✓ É inibida emocionalmente
- ✓ Beija pouco e com dificuldade
- ✓ Costuma ser vingativa

✓ Fecha a cara quando é contrariada

Que nota você daria para a sua capacidade de dar e receber afeto?

Que nota você daria para a sua capacidade de dar e receber afeto do(a) parceiro(a)?

Tabela 10-10**Afetuosidade**

0 a 10 *Quais as principais dificuldades para adquirir essa habilidade?*

Nota que daria para o(a) parceiro(a)

Nota que daria para você



Como melhorar essa habilidade?

- ✓ Faça carinho num objeto sem vida (ursinho, bola de futebol), sozinho no seu quarto, para perder a sensação de que não sabe
- ✓ Faça carinho em algum animal de estimação, nenhum deles nega afago. Treine isso por minutos, durante uma semana
- ✓ Comece se aproximando fisicamente das pessoas
- ✓ Desenvolva o hábito de olhar nos olhos
- ✓ Escolha uma pessoa (de preferência sua parceira) que pode treinar esse carinho e avise ela que quer aprender isso. Supere seu orgulho
- ✓ Avance para pequenos toques, nas mãos e nos braços

- ✓ Levante pontos positivos das pessoas para terceiros, depois para a própria pessoa e, depois, faça elogios completos
- ✓ Arrisque abraços mais demorados e, depois, cumprimente com beijos no rosto
- ✓ Se for mais fácil pedir carinho, coloque a cabeça no colo dessa pessoa, aguarde o carinho imediato e, se não vier, coloque a mão da pessoa na sua cabeça. É humilhante? Sim, você está precisando disso, não tenha receio de pedir
- ✓ Depois abrace essa pessoa, aperte ela, comece com pequenos passos e vá gradualmente fazendo cafunés, alisando o braço
- ✓ Entenda que os carinhos não precisam resultar em sexo

Autoestima

A autoestima é um dos sentimentos mais debatidos e falados e um dos menos compreendidos, afinal, não é tão simples tratar do sentimento de bem querência por si mesmo. O principal problema nas noções comuns de autoestima é que se imagina que uma pessoa que tenha boa autoestima deveria estar sempre otimista e positiva sobre si mesma.



A verdadeira autoestima não é um estado ilusório de positividade cega sobre si mesmo, mas uma aceitação dos próprios limites e uma busca pela melhoria continuada do seu bem-estar. Se sua autoestima é boa, quer dizer que é capaz de perceber que tem defeitos físicos e emocionais, mas isso não se torna necessariamente destrutivo e sim um caminho para maior autoaceitação e crescimento.

No relacionamento amoroso, essa apreciação por si mesmo é fundamental para que a interação do casal não gire em torno de comportamentos abusivos ou problemáticos. Quando uma pessoa tem uma noção equivocada e ruim de si mesma, costuma entrar em relacionamentos com pessoas tóxicas, invasivas e abusivas. Como tem uma visão prejudicada de si, costuma tolerar com mais frequência situações humilhantes.



Mesmo sendo uma comédia romântica baseada no livro homônimo, O Diário de Bridget Jones (Bridget Jones' Diary, no original) constrange pelas cenas vexatórias que Bridget enfrenta ao oscilar entre Mark e Daniel, em uma clara confusão pessoal. Ela é a típica pessoa que não se cuida e age contra si mesma e, como consequência, lida com uma vida caótica e relacionamentos profissionais e amorosos conturbados.

Por que existe uma epidemia de baixa autoestima?

Se você está esperando que sua autoestima esteja sempre em alta, pode tirar o cavalião da chuva, pois garanto, de cara, que nunca se sentirá tão bem se comparado com os outros. Sabe por que? Porque ninguém seria capaz de ser perfeito.

O grande motivo pelo qual existe uma "epidemia" de autoestima baixa é que a nossa cultura privilegia apenas as pessoas que se destacam pela beleza impecável, status de sucesso, acúmulo de bens e alto grau de exposição e sociabilidade. A pessoa só tem validade quando está ganhando ou "subindo" na vida e, longe desse apogeu, se sente aquém do satisfatório.



Esse utilitarismo que cria um crivo altíssimo é o responsável por esmagar o senso de importância para a maioria das pessoas. Pequenas conquistas ou gestos simples não são apreciados, se comparados com as pessoas "vitoriosas". O culto ao comportamento e aparência impecável pode parecer inocente, mas, no imaginário das pessoas, qualquer coisa que não for perfeita pode ser descartada e jogada fora.

Como o critério de seleção é muito alto, ninguém se sente ajustado ou confortável em seu corpo e sua vida. É uma realimentação coletiva, que favorece algumas pessoas e prejudica a grande maioria, que se sente em débito com os modelos.

Se no mundo feminino o grau máximo de valorização é a aparência, quase nenhuma mulher se sente feliz com seu corpo. No mundo masculino o que importa, de forma geral, é o status financeiro e nada menos que uma vida milionária é permitida. Nesse sentido, homens e mulheres pagam pelos preconceitos que alimentam.

Poucas pessoas e grupos estão dispostos a questionar as motivações reais por trás desses ideais que são vendidos, mas o ponto principal é que, em um mundo onde as pessoas são insatisfeitas com o que são, se tornam mais vulneráveis para consumir produtos e serviços que as deixem mais próximas da perfeição.

Autocuidado, aceitação e autocompaixão

O primeiro passo para fortalecer o autoamor é pensando em quais seriam os principais motivos de admiração própria. Quando você ama alguém, acontece por algo que admira e faz brilhar os olhos, seja por um aspecto físico ou psicológico.

O mesmo vale para você, pois, se gosta no outro, é porque adoraria ser parecido. Por que não começar aperfeiçoando aquilo que gostaria de se tornar? O melhor jeito de começar a gostar de si é paquerar a si mesmo e flertar com a chance de uma redescoberta pessoal.

Se você cuida da pessoa amada, quer dizer que pode cuidar de si mesma com mais atenção.

A aceitação é o outro ponto que fortalece sua relação consigo mesma, pois ninguém que já tenha colocado os pés na Terra, do mais poderoso regente até a pessoa considerada mais insignificante, passou sem um ponto fraco.

Toda a pessoa tem pontos de força e de maior vulnerabilidade, ou seja, ninguém é completo e isso configura o motivo pelo qual nos ajudamos como humanidade. Naquilo que um não é bom, o outro compensa e vice-versa.



Para que sua autoestima se fortaleça, é fundamental que saiba exatamente quais são os aspectos fortes de sua vida e personalidade, para deixar ainda mais evidente. Já os pontos de vulnerabilidade podem ser amortecidos do confronto com os outros e serem apresentados aos poucos. É preciso lembrar que nem todos têm preparo para lidar com todas as verdades num momento só.

Nos relacionamentos, principalmente na fase inicial de paquera, é muito comum as pessoas se apresentarem por aquilo que consideram positivo e se esquecem de que os pontos frágeis podem gerar algum tipo de empatia e generosidade.

Você só se sentirá bem com um defeito pessoal diante da pessoa amada se já tiver abraçado essa imperfeição. Você não precisa ter todos os recursos pessoais para ser digno e valioso. Suas vergonhas, cicatrizes, culpas e remorsos não precisam ser colocadas na mesa, mas podem ser mais incorporadas no que torna você o que é.

A autoestima é, antes de tudo, uma compaixão para você mesmo, ou seja, um acolhimento incondicional. Nem todas

as pessoas foram amadas como gostariam. Para alguns é mais fácil e, para outros, nem tanto. Diante do amor insuficiente, muitas pessoas cresceram recuadas, com medo de se envolver e frias consigo mesmas.

Para reestabelecer a autoestima, é fundamental olhar para aquilo que não está ajustado com carinho, como quem olha para um filho que está aprendendo. Você costuma ser dócil com as crianças, mas, na medida que crescem, é mais duro e exigente na crítica. O fato de você ser um adulto não implica que deva impor limites irreais para sua vida e nutrindo um estraga-prazeres pessoais, que roubará seu bem-estar.

A autoestima, acima de tudo, é uma aceitação de tudo o que faz parte em você mesmo que haja o compromisso pela mudança do que não é funcional.

Cuidando das suas falhas

Sabe o que existe em comum no sentimento que você tem ao se apaixonar, conquistar algo valioso ou de atingir um estado psicológico de esperança ou liberdade? Um estado de abertura irrestrita para o novo sem culpa, vergonha ou avaliações destrutivas sobre o que é.

Quando você diz "eu errei", imediatamente entra em uma postura de autoacusação, sem se dar a chance de mergulhar na dor decorrente de uma expectativa ou necessidade frustrada.

A ideia de que deveria ser assim ou assado impõe um estado psicológico de obrigatoriedade e tensão. O tempo verbal do "deveria" pressupõe aprisionamento, falta de escolha e desprazer, já uma escolha feita em sintonia com um valor específico dá prazer de colocar em prática.

Curiosamente, no cotidiano, é possível que tenha pouca compaixão com suas atitudes quando se trata de agir de um jeito que contrariou suas expectativas e chamar isso de erro e você entra em um mar de autoacusação. Falta carinho com o desempenho duvidoso e inevitável de sua biografia.

A mesma comunicação com compaixão que utiliza ao tentar ouvir as necessidades da pessoa amada pode ser aplicada ao fazer uma autoanálise. Diante de um "erro", em vez de cair no ciclo de acusações, pode se perguntar que tipo de necessidade não foi atendida.



Um homem chega tarde do trabalho e a esposa o acusa de colocar tudo a perder no casamento, dizendo que está cansada desses atrasos. O diálogo interno que se segue costuma ser implacável.

— Eu deveria ter me imposto para o meu chefe, mas sou um covarde, faz dez anos que trabalho ali e ajo sempre do mesmo jeito. Que desastre ambulante!

Uma outra forma de pensar seria assim:

— Quis mais uma vez agradar meu chefe e parecer eficiente, gosto de ser visto como alguém insubstituível mas, ao mesmo tempo, estou com medo de perder o emprego e decepcionar minha esposa. De outro lado, ela tem razão, quem aguentaria tantas noites sem uma companhia, ela está pedindo meu amor e presença. Como posso conciliar meu desejo de ser capacitado profissionalmente ao mesmo tempo que quero passar mais tempo com minha família?

É possível perceber que, em vez de entrar em uma "solução" simples de autoacusação, ele identificou quais eram as forças em jogo e se colocou em uma posição de

alinhamento com seus valores contraditórios e os da esposa.

Cuidar de sua vulnerabilidade com todo o carinho possível é um jeito de ser compreendido por você mesmo, que está avaliando suas situações o tempo todo. Esse clima interno de acolhimento e aceitação é muito poderoso e provoca um estado de paz e bem-estar.

Recompondo os limites

Quando a autoestima de uma pessoa está recomposta, será muito natural ser seletiva, apreciadora de um tempo para si e delimitar seu espaço.

Pessoas com baixa autoestima costumam aceitar convites só por medo de serem rechaçadas, ignoradas e discriminadas. O problema é que, no relacionamento amoroso, estará sendo bombardeada de demandas da pessoa amada.

Quem está firme com sua própria felicidade não desperdiçará tempo em relacionamentos sem qualidade, seja de amigos, família ou do próprio parceiro. A aceitação de si mesmo oferece um retrato mais sólido de você e o resultado é visível.

O corpo fica mais disposto, as emoções são mais sentidas e os pensamentos são mais otimistas. O otimismo é justificado por uma fluidez maior de quem sabe que boas ações consigo invadem outros campos da vida. Todos percebem a sensação de bem-estar por ficar na presença de alguém que está em paz com suas virtudes e mazelas.



Ouçã com atençã, nenhum milagre vai acontecer para que você comece a gostar de si mesmo se nã tiver um mìnimo de persistêcia para fazer algo realmente significativo. A maior parte das pessoas que têm baixa autoestima fica lamentando, choramingando, falando que a culpa é da insensibilidade dos outros, que nã reconhecem a pessoa especial que é.

Para ser uma pessoa apaixonada por si mesma, tem que ser alguém apaixonável e, para isso, tem que fazer algo concreto e apaixonante. Algo que seja do seu gosto e brilhe aos seus olhos e que, no final das contas, vai encantar o olhar dos outros. O amor dos outros vai reforçar sua autoestima (se você nã ficar com frescura, recusando elogios) e isso serã um ciclo positivo, até o momento que terá uma estabilidade em suas ações.

Saiba que, nesse percurso, muita coisa sairã do avesso e que o bem-estar nã é necessariamente o lugar mais alto que alguém poderia chegar, mas que possa ser o seu melhor. Deixe de alimentar megalomanias, a perfeiçã definitivamente nã existe.



Você pode se fazer algumas perguntas em relaçã à autoestima para melhorar esse aspecto de sua relaçã:

Como identificar a baixa autoestima de uma pessoa?

- ✓ Comentários autodepreciativos
- ✓ Nã recebe elogios sem rebater ou diminuir a importãcia deles
- ✓ Faz escolhas inconsistentes ou que boicotam seus sonhos reais
- ✓ Aceita qualquer pessoa como amigo ou parceiro amoroso

- ✓ Hesitante diante de escolhas importantes
- ✓ Se submete a situações vexatórias, agressivas ou humilhantes sem se queixar
- ✓ Acha natural que as pessoas a tratem mal

Tabela 10-11

Autoestima

0 a 10 *Quais as principais dificuldades para adquirir essa habilidade?*

Nota que daria para o(a) parceiro(a)

Nota que daria para você



Como melhorar essa habilidade?

- ✓ Mude o mundo de três a cinco pessoas ao seu redor
- ✓ Apoie a si mesmo pelo que tem realizado
- ✓ Celebre suas pequenas e grandes realizações
- ✓ Coloque suas qualidades num papel, no mínimo 20
- ✓ Coloque seus sonhos em forma de projeto, com passo a passo e data de execução
- ✓ Cuide de sua aparência
- ✓ Cuide das suas finanças
- ✓ Cuide da sua família
- ✓ Cuide do seu corpo, pois ele dará base para fazer tudo o que necessita
- ✓ Cultive boas companhias
- ✓ Aprenda algo novo para ter um novo repertório de conversas

■ ✓ Aperfeiçoe-se profissionalmente

Capacidade de Ser Feliz



A ideia que muitos vendem é de que a felicidade é consequência de um relacionamento amoroso saudável. Eu penso que o relacionamento amoroso maduro é que é consequência de duas pessoas felizes que se uniram.

Parece um detalhe bobo essa inversão de raciocínio, mas é de importância vital, pois não basta o convívio com outra pessoa me acariciando e dizendo frases de amor que me fará feliz, se minha felicidade for dependente desse estímulo. Um relacionamento de longo prazo é uma jornada de duas pessoas que caminham juntas e parte da logística do amor é que existirão situações em que você vai ter que remar sozinho, enquanto a outra se concentra em uma tarefa que não inclui você.

Imagine se um precisa fazer uma pós-graduação fora do país por um ano ou alguém que tem que estudar exaustivamente para um concurso público? Se sua capacidade de contentamento com a vida, de encarar tudo com leveza, abertura e busca incessante estiver acorrentada com a presença exclusiva de alguém, seu horizonte está fadado à infelicidade. Pessoas reais fraquejam, falham, se ausentam e quebram expectativas.



Jessica e Fabrício eram um casal modelo: ricos, bonitos e, na opinião de todos, felizes, mas algo caminhava mal na base da relação. Ela alegava não viver bem sem ele e sua possessividade era tanta que ambos sofriam por conta de tantas cobranças, acusações e brigas por causa de horários, amigos inapropriados e disputa com trabalho. Ela falava abertamente que era uma pessoa infeliz antes da chegada dele em sua vida e que, agora, tinha uma razão para viver. Foi doloroso para Jessica perceber que Fabrício se sentia frequentemente pesado por levar o bem-estar do relacionamento sozinho nas costas. Cada movimento em falso dele era motivo de constrangimento entre os dois, pois ela começava a agir de uma maneira decadente, amargurada e cheia de desgosto pela vida, exatamente como era antes do relacionamento. O pior de tudo é que pessoas infelizes adoram culpar os outros por sua desgraça e era isso que ela fazia.

O relacionamento amoroso, quando muito, só pode apoiar, alavancar, evidenciar ou dar contexto a uma felicidade latente e automotivada, mas jamais criá-la. Uma pessoa cronicamente infeliz arrastará (sem perceber) o parceiro para a mesma areia movediça que vive e ainda o acusará de ser a causa de sua infelicidade quando, na realidade, é só mais uma consequência da sua incapacidade de sentir prazer.



Os infelizes crônicos adoram agir de modo deslumbrado e excessivamente emocional, mas, na realidade, não conseguem gozar de bem-estar e tranquilidade, mesmo quando têm a oportunidade. Nas férias não relaxam, nas folgas se ocupam com responsabilidades, no sexo tensionam, nas conversas problematizam, enfim, mesmo quando a piscina está diante de seu nariz são incapazes de se refrescarem sem antes reclamar e deixar muito claro como o calor os afeta. Até quando saem da água conseguem se queixar de que nada será o suficiente para refrescar seu peito tão cansado de tudo. Nas férias, precisam de férias.



No documentário Happy — Você É Feliz? (Happy, no original), o diretor viajou para muitos lugares do mundo para entrevistar pessoas felizes e descobriu que existe uma dose grande de simplicidade e conexão humana como fator principal. Além disso, entrevista vários pesquisadores dentro da filosofia, ciência e religião que estão há muitos anos trabalhando com o tema.

Alguns traços podem ajudar a identificar o seu potencial para a felicidade:

1. Não se fixa

A maior fonte de desgosto é quando você se fixa em algum objeto, pessoa, situação ou cargo, como se isso definisse quem é. Quando não tem, busca, e quando tem, teme perder, esse é o ciclo de infelicidade da fixação em coisas que nascem e morrem. No amor, a pessoa feliz se conecta, mas não acorrenta a outra pessoa nas suas vontades. Pelo contrário, entra num fluxo de realizações e traz a outra consigo.

2. Tem disposição de conhecer

A curiosidade é um dos mobilizadores de energia mais intensos, basta ver quando são mobilizados por revistas de fofocas. Mas quando o alvo de interesse é algum tipo de área de conhecimento, é imbatível e quase infinito seguir aprendendo. Ter alguém do lado é um universo de possibilidades para descobrir cada particularidade ao longo da vida, ao mesmo tempo que se pode compartilhar tudo o que descobre.

3. Consegue olhar uma oportunidade num impasse ou um desafio num problema

Os problemas são gerados pela mesma pessoa que irá solucionar e, normalmente, a saída é fácil, bastaria olhar qual o tipo de vantagem ou apego se leva em sustentar um problema. Ao olhar para o dilema, a pessoa feliz vê uma oportunidade de aprender, amadurecer e testar sua resiliência. Todo problema de relacionamento é resultado de uma via de mão dupla, logo, a pessoa feliz não se exclui da questão a ser resolvida. Ela sabe que está vendo com pouca clareza ou não está dando o melhor de si.

4. Consegue ficar presente

O ano não passa tão rápido quanto você pensa quando está quase acabando, é você que não esteve mentalmente presente a maior parte dele. Estar no aqui e agora é a melhor chance que tem de saborear a vida no máximo de suas possibilidades. Se cada momento a dois pode ser degustado com muita atenção em sua particularidade, a riqueza emocional experimentada é ainda maior. Ao ficar no celular ou nas redes sociais da internet, você é uma presença ausente.

5. Sente saciedade pelo que vive

Ao invés de olhar para sua vida como uma chance desperdiçada, a pessoa feliz consegue se sentir grata e saciada pela sua história pessoal. Essa saciedade diminui a ansiedade de querer consumir excessivamente para compensar uma insatisfação crônica. Um beijo, um abraço ou uma tarde de sexo conseguem preencher sua sede por conexão amorosa. Não é compulsiva ou aflita pelo outro, mas sabe interagir de tal forma que absorva o contato com qualidade.

6. Consegue olhar além do que está posto

A pessoa feliz não se prende ao que parece óbvio, ela vai além e encontra dentro de si o que a conecta com o que está acontecendo. Em sua vida cotidiana não fica surfando apenas em sensações, mas em um sentido mais profundo da vida. Não se prende às palavras da pessoa amada, sejam as boas ou as ruins, lê nas entrelinhas e consegue extrair sabedoria para agir com mais clareza em situações delicadas.

7. Tem simplicidade

Como se alimenta emocionalmente da própria presença, tem tudo o que precisa sempre a mão. Com o tempo, percebe que necessita de bem pouco para viver bem, ainda que possa ter posses, pois não se define pelo que acumula, mas sim pelo que experimenta. No relacionamento, vai direto ao ponto e não se desgasta em mil artimanhas para fisgar a atenção, ainda que as use, pois entendeu que a satisfação é nutrida por cada minuto potencialmente sensível e tocante da relação.

8. Olha as conexões humanas como enriquecedoras

A verdadeira fonte de riqueza é sua possibilidade de se relacionar com outras pessoas e, em cada encontro, sai nutrida para o outro momento. Ela se recarrega interagindo, trocando vida, informações, sonhos, projetos e oferece a si mesma como passaporte de bem-estar de quem encontra. No relacionamento, consegue absorver e nutrir com tranquilidade e se apaixonar de muitas maneiras pela pessoa que escolheu. Mesmo quando não tem clareza em uma fase crítica, não imagina que fugir da conexão resolva e enfrenta a dor lado a lado.

9. Consegue ver uma ação como causadora de outra

A felicidade é um estado continuado de acúmulo de ações positivas que alicerçam o próximo acontecimento e a pessoa age com consciência dessa causalidade infinita, para construir o seu próximo hoje a partir da ação presente. Ela não é reativa, mas construtora da felicidade e, ao invés de viver em combate com a vida, ela é fonte de vida, ideias, carinho e crescimento. Em uma interação, já entendeu que não adianta esperar uma ação para agir, portanto, toma a frente, se necessário, para converter um momento de mal-estar em algo regenerador na relação.

10. Seleciona suas experiências pessoais

Como sabe que as ações se encadeiam, seleciona com cuidado onde coloca sua energia pessoal e não desperdiça tempo, esforço, dinheiro e vontade em situações e pessoas que não entram na sinergia. Se faz isso é com um propósito definido e não

desavisadamente. Seja solteira ou num relacionamento, não dispende energia em causas perdidas, administra seu tônus emocional para aquilo que realmente importa.

11. É receptiva

A postura básica da pessoa feliz é uma abertura receptiva para descobrir o que está por vir, não tem uma resistência inicial criadora de objeções sem sentido. Mesmo em situações de dor, desânimo e desconexão, consegue ficar minimamente aberta para reconsiderar, rever, ouvir e digerir conteúdos do relacionamento amoroso, sem se fechar em mágoa, preconceito ou opinião.

12. Gosta de agir

Acredita que tudo começa na mente e nos sonhos, mas tem uma capacidade prática muito grande, pois já entendeu que, sem ação, as ideias podem se tornar pilhas de devaneios e a felicidade é a vida que acontece. Já entendeu que o amor é uma ação que precisa ser olhada e regada com uma frequência maior do que suas forças possibilitam, por entender que é nesse fluxo positivo que a relação se sustenta.

13. Cuida de si e cuida dos outros

A pessoa feliz não se constrange em cuidar de si mesma, seja na aparência, nas emoções, no intelecto, espiritualmente, financeiramente ou socialmente. Sabe que a felicidade precisa ser viabilizada pela maior quantidade de ferramentas possíveis. Como tem essa habilidade de cuidar de si, também está disponível para cuidar dos outros.

14. Busca uma verdade pessoal pela qual viver, ainda que mude com o tempo

Apesar de não ver a vida como uma caixa fechada onde se delimita sentido, consegue construir sentidos provisórios que vão se ampliando, remodelando e transformando. Ela alimenta e se realimenta do que o sentido pessoal cria e proporciona. Consegue olhar para o relacionamento como um cenário cheio de possibilidades e significados conjuntos e isso se torna a inspiração para os dias difíceis e ruins.

15. Busca mudanças e aceita o que é

A pessoa feliz sustenta um paradoxo difícil e, ao mesmo tempo que busca mudanças e transformações, sabe aceitar o que é e como está. Sabe que o hoje é mãe do amanhã e não se indigna ou revolta, apenas age, confia e se abre para o agora que se renova. Olha a personalidade da pessoa amada como um fenômeno relativo e absoluto. Em absoluto, sabe que tudo se move e tende ao crescimento e, em termos relativos, consegue aceitar a limitação tal como é, sem ficar se perturbando por isso.



Você pode se fazer algumas perguntas em relação à capacidade de ser feliz para melhorar esse aspecto de sua relação:

Como identificar o baixo potencial de felicidade de uma pessoa?

- ✓ Incapacidade de se alegrar com eventos cotidianos
- ✓ Desinteresse em pessoas e seres vivos
- ✓ Poucos valores humanos intrínsecos que deem base para suas ações
- ✓ Falta de brilho nos olhos em suas ações cotidianas

- ✓ Pouca capacidade de sentir prazer
- ✓ Olha a vida pelo seu resultado imediato
- ✓ As conversas são pouco claras, positivas, maduras e diretas, além de estereotipadas, repetitivas, enfadonhas e dramáticas
- ✓ Falta de propósito pessoal

Tabela 10-12

Potencial de felicidade

0 a 10 *Quais as principais dificuldades para adquirir essa habilidade?*

Nota que daria para o(a) parceiro(a)

Nota que daria para você



Como melhorar essa habilidade?

- ✓ Criar espaços de bem-estar na sua vida
- ✓ Buscar relacionamentos saudáveis com pessoas motivadas
- ✓ Ter conversas focadas no fluxo das coisas e não em detalhes desagradáveis
- ✓ Nas conversas difíceis, buscar uma visão que as ajude a caminhar e não permanecer paralisadas

Capítulo 11

Crie Bons Contextos para o Relacionamento

Neste Capítulo

- ▶ Entendendo qual o real papel do sexo no relacionamento e como ter um melhor desempenho debaixo dos lençóis
- ▶ Descobrindo qual o impacto que sua vida entre amigos, família e trabalho pode ter no seu relacionamento
- ▶ Questionando se só amor e uma cabana (sem dinheiro) realmente sustentam um relacionamento
- ▶ Identificando qual o seu grau de organização pessoal e se isso pode abalar sua vida amorosa

O relacionamento amoroso acontece em contextos específicos, ou seja, nos quais mesmo que se ignore ou fuja, estarão presentes. Um casal necessariamente terá que lidar com a questão do sexo, da sociabilização, da organização pessoal e do dinheiro. Goste ou não, esses são contextos práticos em que a consistência de sua vida amorosa será testada.

Se você acha que relacionamento amoroso se faz com amor e boa vontade, irá se surpreender ao verificar, na

prática, que precisa ser uma vida organizada, limpa e com as contas pagas. Da mesma forma, se acha que se ficar fechado no seu mundinho com a pessoa amada e se isolar do resto do mundo não poderá impedir problemas entre vocês, a família, os amigos e os eventos sociais testarão sua socialização constantemente.

O dinheiro que parece ser o grande vilão está ali presente, mesmo que você seja adepto de alguma seita que viva sem ele. Em si, o dinheiro não é um inimigo, mas um instrumento de liberdade ou opressão que você utiliza a favor ou contra a felicidade do casal. A maneira que vai encarar o dinheiro na sua vida influenciará no seu relacionamento amoroso e se navegará com tranquilidade ou confusão.

Sexo

O sexo sempre foi tema de grandes controvérsias, seja na cultura ou em um relacionamento amoroso. Nos séculos passados, a forte carga de religiosidade, atrelada aos costumes cotidianos, inibiu que muitas pessoas lidassem com naturalidade com um aspecto tão presente no relacionamento amoroso. Em última instância, o sexo é a vida de maior intimidade de um casal e, por isso, o terreno lodoso em que podemos nos encontrar ou perder com o outro.



O século XXI parece ter manifestado um contraponto à repressão passada, acelerando o tempo e criando uma overdose de estímulos. Não é incomum notar pessoas um pouco anestesiadas ou angustiadas pelo excesso de estímulos de várias áreas, inclusive a sexual. De alguma maneira, o sexo foi colocado como parte do processo de consumo e utilizado como instrumento de entretenimento e venda. A mesma compulsão criada em torno de roupas, carros e bens de consumo também impactou a vida sexual. O sexo seria uma maneira de você se sentir apreciado, desejado e leve mas, no entanto, ele surge como uma busca desesperada de fuga do tédio ou da potencial rejeição.



Em essência, quando você busca sexo, está essencialmente atrás de relaxamento e intimidade, não de fixações ou uma mentalidade performática. A mesma necessidade de ver e ser visto que existe nas redes sociais está contaminando a intimidade, causando um jogo de egos, pessoas defendidas e pouco conectadas com suas emoções e vulnerabilidades. Definitivamente, o sexo não é um parque de diversões e o que se perde é **a sensação de comunhão profunda consigo e com o outro.**

A obrigatoriedade do sexo como principal termômetro da qualidade de um relacionamento fez com que muitas pessoas entrassem em um baile de cadeira, trocando o parceiro na medida em que o sexo esfria. A falta de sexo em um casal virou sintoma de doença e não de observação, cuidado e reflexão. Quando falta sexo, o que está faltando de verdade? Quando sobra sexo, o que está faltando de verdade também?

Para algumas pessoas, o sexo não precisa nem de fagulha. Para outros, precisa de muito mais que isso. A logística do sexo envolve entender as razões dessa ausência como uma mensagem, o que pode estar faltando antes do sexo? Algumas opções são:

- ✓ Oportunidade
- ✓ Lugar
- ✓ Corpo descansado
- ✓ Clima emocional
- ✓ Mente disponível
- ✓ Harmonia no casal
- ✓ Desejo em alta
- ✓ Sintonia fora da cama

- ✓ Mágoas superadas
- ✓ Habilidade sexual

Como ser bom de cama

Muitas pessoas me perguntam como melhorar a performance sexual, afinal, entendem que o sexo é essencial para manter um casal feliz. Os tabus e dilemas sexuais ainda são muito correntes e impedem que o sexo seja vivido de uma forma livre. O problema é que a pergunta sobre ser bom de cama está errada, pois o sexo não é um mundo à parte, desconectado da vida como um todo.

Sua capacidade de olhar nos olhos e ser verdadeiro acontece dentro e fora da cama, mas se você não consegue manter a concentração e é muito ansioso ao longo do dia, isso afetará sua performance sexual.

Você talvez pense que sexo, tesão e sensualidade estão restritos a quatro paredes, mas esse raciocínio é incompleto, pois seria como imaginar que as habilidades que você tem no trabalho não podem ser extravasadas e emprestadas para a vida pessoal e vice-versa.

Pode ser que você tenha colocado o sexo como um tema que está fora da preocupação cotidiana, como se só pudesse ser treinada na masturbação ou com a pessoa que deseja e ama. Fora dali, parece que o sexo é carregado de culpa e constrangimento, que impede que palavras mais fortes e consideradas baixas façam parte do dicionário pessoal e são apenas guardadas para a hora H.

Não acho que todos devam sair falando do tamanho da conta bancária ou dos centímetros guardados na cueca, mas também

não acho que essas informações devem ser excluídas ou convertidas em palavrões agressivos.

Sexo não é um tema isolado dos demais, pois a pessoa distraída, pouco criativa, sem energia ou vitalidade vai ter esses mesmos recursos (ou a falta deles) à sua disposição no momento do sexo. O mais estranho é quando alguém afirma: "fulano é péssimo, mas na cama manda muito bem". Será que a pessoa reserva sua capacidade de dominação e afirmação só na cama? Será que apenas quando está

deitada e pelada é que coloca todo o seu potencial para fora? Será que o sexo é um mundo à parte?

Não consigo pensar que a generosidade de agradar e a receptividade ao prazer fiquem trancafiadas da porta para fora e não entrem no quarto. Sei que certas habilidades corporais podem ser mais bem utilizadas na cama do que fora dela, pois são inteligências diferenciadas, do mesmo jeito que um atleta pode não ser muito intelectualizado, ou um filósofo nem sempre um bom atleta.

Mesmo assim, não é um mundo à parte, pois se o sexo for o desempenho de apenas uma noite, todos os podres pessoais ficarão encerrados naquela caixa fechada, mas, se a história do sexo se estender por uma vida inteira, provavelmente vai faltar repertório. Portanto, se você quer ser bom de cama, seja uma pessoa mais completa fora dela.

Note como o sexo tem uma série de variáveis que a maior parte dos homens ignoram e não praticam e, depois, se queixam que sua parceira se recusa a ter uma noite tórrida de amor. Depois, ele se magoa, fica fechado e sem entender o que aconteceu para a vida sexual naufragar.



Em um relacionamento entre pessoas reais sempre caberá uma dose de troca, expectativa e desilusão, afinal, o sincronismo ideal acontece apenas nas máquinas e olhe lá. Expandir seu desejo para além do pênis poderia fazer sua parceira se abrir a um sexo mais descontraído, sem ter que passar por greve de sexo ou jogos de poder.



O sexo é sempre uma novidade e cada transa é única, você pode aprender sobre si mesmo e sobre o outro até o fim da vida. Do mesmo jeito que você quer se aperfeiçoar profissionalmente, o sexo também é um laboratório, você não precisa saber tudo.

E entenda: o sexo não é tudo, ele não substitui todos os prazeres que um casal pode desenvolver dentro e fora da

cama. Existem infinitas formas de experimentar intimidade a dois sem que ninguém esteja tremendo por dentro.

Para que melhore sua visão e vivência do sexo, segue uma lista de onze habilidades psicológicas que preparam você para a relação e fazem com que ela transcorra com tranquilidade.

1. Sensorial

Como, geralmente, no ato sexual, a luz fica apagada ou parcialmente acesa, seus sentidos além da visão afloram. Se você é uma pessoa excessivamente ligada no mundo mental, pode ter mais dificuldade de se conectar ao seu corpo e sensações e o contato corpo a corpo será perdido nos detalhes, que só seriam percebidos se já tivesse o hábito de lidar com cada reação e mudança corporal. Para quem tem asco de fluídos corporais, o sexo será uma tortura, com todo o suor e umidade. Do mesmo jeito, seu olfato será ativado como nunca, pois os cheiros serão seu guia ou sua indisposição. O sexo tem cheiro próprio, as mucosas corporais se tocando e friccionando intensamente produzirão cheiros variados.

A audição será presenteada com gemidos, sons espontâneos e toda espécie de som ambiente; cada pessoa tem seu gosto nesse sentido, alguns com mais sensibilidade e outros mais desligados. O sabor também será premiado com gostos pouco usuais do cotidiano, o gosto da genitália e da pele tem seu próprio tempero, refrescando o paladar da dupla e, para outros, proporcionando verdadeiros pesadelos.

Quando a luz fica acesa, a visão será agraciada com a beleza e desenvoltura dos corpos. Nessa hora,

vale o movimento, a intensidade e o prazer que o peso da outra pessoa faz em você e você faz nela.

2. Relação

Uma dose mínima de inteligência emocional está implicada em sexo bom, afinal, são duas pessoas nuas penetrando uma na outra com aquilo que há de mais pessoal no corpo. Saber o momento de avançar ou recuar, ceder ou transgredir, é fundamental. Mesmo em uma situação ocasional, existe uma confiança mínima de gestos e cuidados para mostrar ao outro que sua intimidade será preservada. Esse senso de importância que se dá para a outra pessoa a deixa envolvida e relaxada, para que o vínculo aconteça e a afetuosidade dê base para o tesão decorrente. Quem perdeu o senso de alteridade, ou seja, que existe outra pessoa que quer tanto prazer quanto você, provavelmente deixará a desejar nesse quesito.

3. Direção e foco

Os indecisos aproveitam pouco o sexo, pois, naquele tempo de prazer amplificado, é preciso saber tomar decisões e segui-las até o limite das forças. Para isso, a iniciativa vale ouro, pois denota interesse, desejo, envolvimento e não passividade e falta de empolgação. Os distraídos também perdem feio, pois o sexo também é foco e capacidade de estar no momento presente, olhando nos olhos, ligado no outro e conectado com o próprio desejo. Quem começa a viajar mentalmente no meio da transa perde a possibilidade de sentir a vibração do corpo da outra pessoa e como seguir nos caminhos do desejo. Saber executar múltiplas tarefas é uma vantagem adicional quando tudo está pegando fogo, afinal, o corpo humano tem muitas chances de

movimentos. A falta de coordenação motora pode colocar um clima picante totalmente a perder, então vale treinar essa habilidade multifuncional.

4. Força

Quem tem medo de sua própria agressividade não está pronto para o sexo, pois a pegada de uma pessoa depende dessa fúria saudável em avançar com o outro para lugares ousados. Enfrentar os tabus, romper com os medos e desafiar seus limites fazem do sexo uma jornada ainda mais deliciosa e quem gosta de lugares seguros e passivos perde pontos. Estar com o corpo minimamente em dia não é por causa de estética, mas de fôlego e estabilidade de movimentos. Para os adeptos do sexo papai e mamãe na cama, não é necessário movimentos bruscos, mas quem gosta de variar posições fatalmente se verá com um braço em chamas ou com câimbra, se não cuidou da sua performance anteriormente.

5. Soltar

Nem só de força sobrevive o sexo. Em boa parte dessa força é necessário estar suficientemente relaxado e entregue, para que o desejo surja com intensidade. Nessa hora, não vale ficar pensando muito e se refreando por causa de tabus ou nojos, é o corpo que está apelando para que você entre em contato com seu lado primitivo. Essa leveza que se diverte com o sexo é a mesma que ri dos desastres e se recupera das falências sexuais ou da baixa da libido. Quem se leva muito a sério vai se prender por muito tempo em um tema que pede que se ignore protocolos excessivos e se esqueça dos pudores morais. Na cama, o que vale é a capacidade de experimentar a liberdade interior de

não conviver com um ditador interno, para se divertir o quanto seja possível. Manter a mente e o corpo relaxados e em sintonia com uma respiração tranquila aumenta as chances de um orgasmo poderoso, seguido de uma entrega profunda para o outro.

6. Movimento

A sensualidade basicamente é resultado da forma do corpo se movimentar e ativar a fantasia do outro. Se você tem o corpo travado e fechado pelo medo de parecer bobo ou desajeitado, perderá grandes chances de descobrir o prazer de verdade. Quem ganha no ritmo se sai bem na hora H. Força e ritmo se completam. Ao intencionar o sexo, você provoca a voracidade da outra pessoa e a chama para a entrega. Do mesmo jeito que você ativa seu desejo, também precisa lidar com a saciabilidade do sexo. Pessoas compulsivas são como viciadas, quanto mais fazem sexo mais aflitas ficam e mais precisam fazer, em um ciclo interminável de descarga e tensão.

7. Intensificação

Transar envolve uma voracidade pelo outro e por si mesmo, é como se você desaguasse seu copo no corpo do outro e recebesse o que vem dali também. Essa vontade de devorar, ver e ser visto proporciona a intensidade de um sexo quente.

Quem não assume riscos não deseja e não tem prazer, pois, para ativar o desejo do outro, é preciso se mostrar desejoso de ter com ele algo especial. A chance de se frustrar e decepcionar não pode obscurecer sua vontade, ela está ali, ainda que o parceiro não esteja na mesma sintonia. Quem

cultiva seu desejo baseado na reciprocidade está perdendo a chance de vivenciar a sexualidade em sua plenitude, como se ela tivesse que resultar necessariamente em uma relação sexual.

8. Constância

O sexo precisa de resistência para suportar a intensidade no longo prazo, ou seja, falta de fôlego ou de energia emocional cria um descompasso na relação. O movimento de mãos, quadris, boca, língua e dedos precisa seguir firme durante tempo suficiente para que o prazer se intensifique e o clímax surja. É quase uma fé persistente que se entrega naquela interação prazerosa de dar e receber prazer. Pessoas de constituição física e psicológica frágeis são menos preparadas para uma interação voluptuosa e precisam usar de truques alternativos para que a falta de resiliência não seja um obstáculo.

9. Alternância

O sexo também revela o caráter da pessoa e como ela interage com os outros. Você descobre se existe um prazer genuíno em ver o prazer do outro ou se o sexo é utilitarista. Na cama, fica evidente a existência de outra pessoa e não há como fingir generosidade sem ser flagrado em algum momento de descuido egocêntrico. Para proporcionar prazer, você precisa de empatia, ou seja, conseguir capturar o que se passa na cabeça e corpo da outra pessoa. Cada movimento, gemido, silêncio ou tremor é uma pista do próximo passo para se deliciar, recuar ou insistir. A pessoa que tem dificuldade em ouvir os outros também terá ao ouvir a palavra não. Ela pode não entender se uma recusa é uma recusa definitiva ou um jogo de

provocação. Nesse caso, não percebe a diferença da transgressão picante dentro do jogo de provocação ou aquela que é real e taxativa e sinaliza a falta de sintonia.

10. Gerenciamento

Durante uma relação sexual, todo tipo de sentimento vem à tona junto com o prazer. Às vezes, o medo tenta dominar, bloquear e criar tensão. Quem só sabe lidar com o prazer se paralisa diante do medo do outro e não sabe criar relaxamento, confiança e sinergia. Às vezes, quem surge é a tristeza, por não se sentir com tanto vigor, beleza ou entrega ou, ainda, a culpa por tabus, preconceitos e bloqueios. Na arte do sexo, é preciso gerenciar esses humores para extrair o melhor tipo de reação em cenários adversos. Uma broxada ou desanimada pode virar uma batalha ou uma descoberta e recomeço. Sem a criatividade e a sabedoria de gerenciar expectativas e resultados o sexo fica pesado, chato, difícil e desestimulante. Quem sabe lidar com as emoções ganha vantagem para fazer florescer o desejo e o gozo.

11. Poder

A definição de quem é ativo ou passivo no sexo é muito arbitrária. O homem costuma imaginar-se ativo porque penetra, mas quem penetra quem? Os dois se penetram e se oferecem um ao outro. A dominação é só um jeito de manejar o jogo de forças, é quem avança, propõe, faz manobras, mas conta com a rendição do outro lado que relaxa, submete e recebe a condução. Ainda assim, ambos são dominantes e submissos ao prazer. Sexo também é capacidade de persuadir, envolver, convencer, convidar, propor e até possuir. Sem essa

dose de poder, o sexo perde em gosto e sabor, já que depende dessa chama e brilho no olho. Não é raro notar pessoas que estão psicologicamente fragilizadas ficarem indisponíveis sexualmente.

O que uma mulher não quer quando recusa sexo

No campo dos joguinhos amorosos, uma das moedas de troca da mulher contra ou a favor do homem é o sexo. Carinho e atenção também podem torturar um homem, mas falta de sexo é o golpe fatal. Não sei se todas as mulheres têm consciência desse poder.

Em vez de se perguntar se isso é uma manipulação ou não, a pergunta mais importante a ser feita é: o que uma mulher realmente quer quando precisa usar esse poder e esfriar sexualmente?



Na verdade, na maioria dos casos, a mulher quer que você olhe para o que há de mais profundo em sua personalidade. Negando sexo, ela está dizendo: "Se você não consegue penetrar meu sentimento, não irá ter acesso ao meu corpo." Quando ela se recusa ao sexo, está recusando uma limitação masculina (de ver as coisas de maneira concreta e absoluta). Negar sexo é um convite para que ele a derreta de outra forma, que ele mude sua posição fixa e se movimente para mais além. Ela quer testar o homem em seus limites estreitos, é uma tentativa de fazê-lo ouvir o som de seus sentimentos.



Se um homem acredita e solidifica o sentimento de uma mulher, ele não consegue agir porque acredita que sentimentos não podem ser mudados. Então ele vira para o lado da cama resmungando, acreditando que é impotente perante a recusa da mulher. Dependendo do movimento interno do homem, isso pode ser revertido em cinco minutos. Se ele se conectar com sua força interior e agir a partir do amor profundo que tem pela mulher (e não pela carência sexual), a tempestade se acalmará. Isso só será possível se sair da posição passiva de quem não recebeu sexo ou agindo como uma criança que perdeu o leite da mãe. Se oferecer um espaço psicológico para o movimento dela, talvez algo aconteça. Rir de si mesmo é um bom começo.

Quando uma mulher recusa sexo, ela quer mais que sexo, quer vida e movimento do homem com sabedoria (veja o Capítulo 9). Se o homem ficar preso na ideia do sexo, não terá nada de sua mulher, pois ela quer que você saia de seu egoísmo e olhe realmente para ela. Descubra-a, surpreenda-a, cativa-a, presenteie-a, ou seja, tire ela de si mesma e crie espaço para ela se movimentar na vida e ser feliz.



Porque sexo para a mulher começa muito antes da cama e termina muito depois dela.

Ter um orgasmo é a coisa mais broxante do mundo

Você já reparou que o orgasmo é a coisa mais procurada nas relações sexuais? Clitoriano, no ponto G, no ponto Y, múltiplos e duplos, parece salto aquático. Quantas vezes você sentiu algum deles com tanta frequência?

Quando um casal pensa no sexo, existe uma pressão subliminar sobre o orgasmo que pode sequestrar a espontaneidade do desejo. O homem se debate com a parceira para fazê-la chegar ao clímax e ela se sente pressionada a ter um orgasmo para reforçar a qualidade do seu homem. Mas ninguém se lembra que o sexo é muito mais gostoso se não houver a pressão de que o orgasmo dos dois necessariamente aconteça. Porque sexo é um caminho, uma descoberta, uma experiência e não um jogo de futebol, ninguém precisa marcar mil gols para ser campeão.

Em vez de chegar em um ápice, você simplesmente pode curtir sua parceira por quanto tempo quiser. Transe, beije, olhe, sorria, se alegre e aproveite para conhecer a pessoa amada por todos os ângulos. Olhe-a nos olhos, brinque com sua própria vergonha, se ainda tiver, seja lúdico (veja o Capítulo 2).

Mas não se precipite em deixar a música acabar, a festa esfriar, não queira cantar o “parabéns à você!” logo, para deixar os convidados irem embora. Alguns homens treinados para obter resultado não suportam a sensação de manter o sexo sem uma conclusão e, por isso, acham que o sexo sem orgasmo ficou incompleto.



Caro leitor, o sexo é algo artesanal, então sente, observe e se delicie com cada mudança e provoque seus sentidos:

- ✓ Sustente sua energia sem se abalar por desânimo ou imagens passageiras de insucesso
- ✓ Trabalhe mais o toque, o gosto, o sabor, o cheiro e a intensidade
- ✓ Não se inquiete pelo simples fato de parecer que esfriou, o sorriso diminuiu ou a lubrificação parou

- ✓ Deite do lado, faça cafuné
- ✓ Comunique seu sentimento por todos os poros. Penetração e orgasmo são somente parte de toda a história
- ✓ Aprenda a sustentar sua energia mesmo em uma situação que sobe ou desce, esfria ou esquenta, sem constrangimento ou culpa
- ✓ Deixe o prazer fluir, abra outros canais de interação com a pessoa amada
- ✓ Proponha: "Vamos brincar de fazer amor/sexo/transar sem orgasmo?"

A melhor preliminar do mundo

A curiosidade pelo Kama Sutra na atualidade é resultado de uma necessidade crescente de ter boas performances sexuais, com o intuito de impressionar o parceiro sexual e descobrir qual seria a melhor preliminar do mundo.

É claro que existem alguns macetes que funcionam com mais precisão do que outros, mas me parece que isso deveria ser uma preocupação de quem está começando a descobrir o sexo.

Para os mais experientes, essa busca incessante por truques sexuais mágicos está mais parecida com um artista inventando novas fórmulas para impressionar a plateia. Existe algo bem mais impactante que qualquer preliminar típica.

Imagine um cara que conhece uma garota. Ele sente uma intensidade percorrer o corpo dele com muita força. Ele não estava passando por um bom momento, estava indeciso com os rumos que sua vida tomaria, percebeu que cometeu muitas besteiras ao longo de seu último relacionamento. Ele, que se achava seguro, se sentiu como uma criança novamente ao conhecer essa garota.

Mas toma coragem, a aborda e eles começam uma viagem emocional muito profunda, que não sabem descrever com clareza. Se tentassem explicar seria inútil, pois não poderiam se dizer amigos, muito menos amantes, nem namorados ou ficantes, a conexão deles acontecia em outro nível.

Depois de um tempo, mesmo sem terem sequer se beijado, passam dias falando da vida, trocando mensagens e e-mails com indicações de seriados, músicas, filmes e histórias felizes e tristes do passado.

Em um novo encontro, não sabem como expressar o que sentem, mas isso também não é importante, apenas sabem que aquilo que sentem e vivem não é algo comum, afinal, eles dois não se conformam com experiências comuns.

Em muitos momentos do encontro, têm plena certeza de que a hora do beijo já tinha mais do que passado, mas, mesmo assim, não conseguem romper aquele afastamento mínimo entre o cochichar no ouvido e o toque dos lábios. Têm medo de que, se algo der errado e as línguas não se saborearem, muita coisa pode se frustrar. Talvez fosse mais difícil de se tratar com aquela naturalidade carregada de leveza e liberdade de dois seres que não se pertencem, mas são íntimos a ponto de terem anos de história em cinco minutos de conversa.

Como são ousados, resolvem romper o tabu e o beijo chega de fininho, cheio de cuidado, candura e calor. Descolados os lábios, eles se olham e nada precisa ser falado: estão em casa. Aquela sensação natural de encontrar um lar no abraço do outro se concretizou.

Dali em diante, tudo será só uma descoberta natural em que perguntas do tipo "devo ligar em dez minutos ou dez horas" ou "será que ele só queria sexo" não fazem nenhum sentido. Tudo se confirmou naquela interação despreziosa.

Seria bem didático, para os narcisistas apegados em performance, retratar se ele a possuiu nessa ou naquela posição, para arrebatá-lo seu coração de mulher. Qual teria sido o toque decisivo?

A melhor preliminar que alguém pode fazer no sexo é viver de forma que ela seja incrível aos seus olhos, esse é o afrodisíaco mais potente que alguém pode oferecer para o outro.

0 a 10 *Quais as principais dificuldades para adquirir essa habilidade?*

Nota que daria para o(a) parceiro(a)

Nota que daria para você



Como melhorar a vivência da sexualidade:

- ✓ Antes de se dedicar a livros que ensinam macetes sexuais, aprenda a falar sobre isso com sua parceira(o) e diga que tem alguma dificuldade em falar sobre o assunto
- ✓ Admita que quer aprender sobre descobrir melhores formas de dar e receber prazer
- ✓ Não use cobranças ou tente relembrar momentos difíceis. Fale com o coração e esteja aberto a ouvir
- ✓ Lembre que ambos querem avançar nessa arte e o sexo é uma música composta a quatro mãos
- ✓ Questione o parceiro sobre o que mais agrada e menos agrada na hora do sexo. Olhe nos olhos enquanto falam, sinta a conexão e a intimidade de vocês aumentar ou diminuir. Ajude e se deixe ajudar nos pontos de maior dificuldade
- ✓ Façam carinho um no outro com a promessa de que não vão se perder no sexo habitual
- ✓ Detenha-se em partes do corpo do seu parceiro e explore possibilidades, movimentos, texturas, sabores, gostos e sensações
- ✓ Coloque energia na sua ação, não aja como se fosse um momento qualquer

Sociabilização

Casais compostos por pessoas conectivas e intimistas não são raros, em que um é muito conectivo e o outro intimista (veja o Capítulo 5). Pode parecer um problema menor, mas o tempo todo estamos sendo chamados a participar de ocasiões onde a pessoa amada não é exclusiva. Muitas pessoas sentem dificuldade de compartilhar espaços sociais e interagir em ambientes não estruturados e onde surjam demandas imprevisíveis.



As pessoas mais quadradas e rígidas sofrem especialmente a cada ocasião em que terão que sair de suas tocas emocionais. Se não falar sobre seu tema favorito, preferem não se manifestar e ficam acuadas. Elas se mostram tímidas, mas são rígidas consigo mesmas e não arriscam sua segurança mental para falar com os outros sem ter a garantia de serem amadas e apreciadas. Quando se fecham no seu castelo mental, esquecem que existe alguém na outra ponta da comunicação que precisa de atenção tanto quanto ela.

Por outro lado, se você se relaciona com alguém pouco sociável, agirá como quem tenta protegê-la do ambiente "hostil" ou fazendo "sala" para entreter a outra retraída. Existe uma dose grande de controle por parte de quem só quer atuar em um ambiente em que dominam. Quando está isolada do resto do mundo, parece mais confortável, pois, ali, a pessoa retraída age na sua zona de conforto, mas, quando precisa dividir a atenção com outros, se frustra. Viver num cubículo fechado é mais fácil, basta fechar a cara, constranger e silenciar para conseguir o

controle da situação, mas quando está em um círculo maior de pessoas, isso é inútil.



Não tinha nada que fizesse Fernando sair de casa, ele não tinha amigos, não se abria com ninguém, se recusava a visitar sua mãe e sua sogra, ou seja, vida social zero. Isso perturbava Daniela, sua noiva, que via naquilo um comportamento meio bizarro. Ele só queria estar com ela e, mesmo assim, não se soltava o suficiente. Em festas ou baladas, se recusava a dançar e raramente sorria para as pessoas e acabava passando por mal-educado. De fato, agia como um velho ranzinza. O impasse é que eles estavam com data marcada para casar e Daniela temia que ele agisse do mesmo jeito frio, distante e grosseiro com os convidados. Se você convive com um parceiro assim, sabe que o problema é que agir como se estivesse isolado em uma bolha, como quem quer todos os holofotes para si (mesmo que negue esse fato), não o levará longe. Pelo contrário, haverá um mar de mágoas silenciosas da sua parte. No caso de Fernando e Daniela, isso estava corroendo o relacionamento deles, até que Fernando confidenciou que era um grande ciumento possessivo. Seu desejo por exclusividade era o mesmo que ele reivindicava de sua mãe até encontrar Daniela. Na época que se conheceram, ela se sentiu encantada por um homem que não tirava os olhos dela, mas, com o tempo, percebeu que aquilo era doentio.

Agora eles lutavam para que Fernando passasse mais tempo com os raros amigos que ainda tinha e permitisse que ela também pudesse ter uma vida social. Ele percebeu que tem um comportamento obsessivo e padronizado e não consegue quebrar seu orgulho e agir com naturalidade.

Celebrações e timidez

Imagine ter que viver em um estado constante de tensão por imaginar o desconforto da pessoa amada. Em cada festa, encontro com amigos e eventos familiares é necessária uma longa conversa para acalmar os ânimos e provocar interesse, como quem convence uma criança a sair para comprar roupas.

Existe uma confusão muito comum com as ideias de introversão, extroversão e timidez. Se você é introvertido, dará mais atenção ao mundo das sensações, sentimentos e pensamentos que se passam dentro de você. Ao reconhecer estímulos externos que aprecia ou interage com tranquilidade, vai preferir silenciar e permanecer reservado. Escolherá passar mais tempo em sua companhia por escolha e não por medo dos outros.

Já se você for predominantemente extrovertido, observará a realidade concreta, palpável, experimental e que atinge seus cinco sentidos. O introvertido teria a sensibilidade necessária para compor a melodia, enquanto o extrovertido dançaria essa música. A diferença está entre os modos de operação mental, um recarrega suas forças no mundo externo e o outro no interno.



O tímido tem medo da desaprovação dos outros e da crítica acompanhada de rejeição. Se vê aprisionado em um jogo de obstáculos internos que o impedem de se relacionar ou se expressar com tranquilidade, em especial nas situações nas quais não tenha controle.



O tímido carrega uma dimensão de sua mente que age como um general rígido que o impede de agir, falar e arriscar, sob pena de ser punido por culpa e vergonha. Internamente, se debate com uma imagem de perfeição, que só é liberada pelo comandante se estiver com todos os requisitos em ordem. É comum o tímido afirmar que fica observando, estudando o ambiente antes de se abrir, ou seja, fica julgando as circunstâncias e pessoas e vendo se elas são ameaçadoras ou confiáveis. Esse é um crivo perigoso, pois atrás dessa aparente fragilidade existe um lado cheio de controle, julgamento sobre os outros, por diferentes motivos. “Essa deve ser maluca, nem vou arriscar”, “esse parece meio bravo, não vou falar” ou ainda “essa garota é muito bonita, vai me tratar como um lixo”.

Você percebe a quantidade de julgamentos que podem ou não ser coerentes com a realidade? Para o tímido, seus julgamentos justificam e concretizam somente a sua percepção de realidade. E sua decisão constante é permanecer calado.

Na bolha de realidade do tímido, as pessoas são mais perigosas, ameaçadoras e intimidadoras do que a realidade. Repare nessa frase: “Vou chegar para falar com alguém, mas tudo trava”. Quem trava? Sua mente, que anseia aceitação incondicional, bloqueia sua habilidade de se comunicar.

A vergonha é a comprovação imaginária de ter contrariado expectativas dos outros como alguém que perde a consideração do grupo. Em resumo, é a falta de garantias que paralisa você.



A timidez não é um traço de personalidade, mas um descompasso do seu ritmo emocional, quase como uma busca por perfeição associada com pessimismo e negatividade. **Não assumo a timidez como uma característica inevitável de sua vida**, ela é só uma teia de influências internas que se reforçam pela sua escolha cotidiana. E, como todo hábito, pode ser mudado.



A trajetória de quem tem que se tornar mais sociável é longa, afinal, não é tão simples abrir mão de seu ponto de vista para se comunicar com o mundo dos outros. Nesse sentido, precisa ter abertura e generosidade.



Anote, em seus registros pessoais, como pode identificar e qualificar essa característica em você e na pessoa amada:

Como identificar a baixa sociabilidade de uma pessoa?

- ✓ Poucos amigos
- ✓ Apego a uma pessoa específica
- ✓ Pessoa calada
- ✓ Não gosta de festas ou eventos sem previsibilidade
- ✓ Prefere atividades solitárias
- ✓ Tendência a preferir estar com pessoas amistosas

Tabela 11-2

Sociabilidade

0 a 10 *Quais as principais dificuldades para adquirir essa habilidade?*

Nota que daria para o(a) parceiro(a)

Nota que daria para você



Como melhorar essa habilidade?

- ✓ Procure fazer atividades em grupo que não seja necessariamente uma amizade, mas um curso ou esporte coletivo
- ✓ Arrisque fazer amizade com amigos de amigos
- ✓ Indo em lugares nos quais se sentiria desconfortável
- ✓ Conversar mais profundamente com pessoas já conhecidas
- ✓ Conversar um pouco com quem nunca puxou uma conversa
- ✓ Participar de eventos familiares com maior frequência
- ✓ Treine sensações de quebra, falha, perda e imprevisibilidades

Dinheiro

A famosa ideia de que “basta o amor e uma cabana” é completamente irreal quando falamos de um relacionamento. E não é apenas porque vivemos em um mundo capitalista, onde o dinheiro é importante, mas porque ele é um termômetro que regula a capacidade de ir e vir de uma pessoa e isso afeta diretamente como alguém se sente naquela relação.

Homens e mulheres já têm poder aquisitivo equiparados e a velha dominação masculina é uma realidade cada vez menos frequente na conta bancária, mas, na prática, os antigos valores machistas pesam sobre homens e mulheres na atualidade.

O papel de provedor do homem ainda é o pano de fundo de muitos problemas de relacionamento, pois alguns homens se sentem seguros pagando as contas e algumas mulheres se sentem tranquilas em serem poupadas por homens financeiramente generosos, ainda que, no discurso, digam o contrário.

Ninguém vive sem dinheiro e imaginar que o amor pode substituir uma casa, um meio de locomoção, um lazer por si só, é mais que ingenuidade. O cotidiano de uma casa, principalmente de um casal que mora junto, é bem diferente dos contos de fada.

Alguém tem que pôr a mão no bolso na hora de pagar a prestação da casa ou do aluguel, o condomínio, o IPTU, a escola dos filhos, o passeio no parque, o presente de aniversário, o doce predileto, o jantar especial, o pão de cada dia, a viagem dos sonhos, a conta de telefone, luz,

supermercado, roupas... Ufa! A lista é grande e, ainda que o casal seja modesto nos gastos, é preciso equilibrar a balança dinheiro/amor. Aliás, quem inventou essa balança?

Poupadores e gastadores

Podemos dividir grosseiramente as posturas das pessoas em relação ao dinheiro entre poupadores e gastadores. Os consultores financeiros ampliaram esse modelo, mas aqui quero me deter a essas posturas principais e que causam mais conflitos.

Os poupadores se sentem tranquilos quando obtêm segurança financeira, ou seja, quando têm uma provisão de poupança e investimentos mais conservadores, capazes de manter o seu conforto material por muito tempo.

Costumam ser mesquinhos e preocupados com aproveitadores, selecionando as pessoas do seu convívio pelo quanto se prendem ao seu dinheiro ou não. Costumam medir o amor dos outros se não exigem nada financeiramente deles e, por isso, passam a impressão de que são pães-duros. De fato o são, mas por medo de perderem tudo que guardaram. O problema é que são pessoas que não usufruem quase nada do que guardam e estendem esse comportamento para todo o restante. Com isso, acabam saindo menos, se divertindo menos, falando menos a ponto de economizar até alegria.

De outro lado, os gastadores não pensam no amanhã e gostam de uma boa vida regada a boa comida, boa moradia e bom carro, sem medir muito como obterão o dinheiro para tanto. Gostam de exibir suas posses e não se importam em esbanjar materialmente desde que tenham prazer garantido, amigos em volta e sorriso no rosto de todos. Muitas vezes beiram à inconsequência e

infantilidade, querendo as coisas a qualquer custo e criando dívidas impagáveis.



Lembro das brigas de meus pais que, frequentemente, tratavam de dinheiro. Era quase religioso o hábito de meu pai trocar de carro a cada dois anos, mesmo que não pudesse fazê-lo. Minha mãe, com seu salário de professora, fazia malabarismo financeiro com o que ganhava e ajustes à planilha e aos gastos desnecessários deixados por ele. Em sua ânsia de ter mais e sem o salário equivalente, meu pai envolvia meus avós no meio da confusão, alegando que eu precisava fazer novos cursos para justificar "empréstimos" que nunca tinham volta. Talvez minha avó ficasse surpresa por eu não ter falado uma palavra de russo e, quando questionava minha mãe, o resultado era certo, eles brigavam. Todos ficávamos tristes com a situação e com a constante ameaça de perder o pouco que tínhamos. Além da venda do carro, do telefone e da mudança para escola pública, o que mais desgastava era o amor de todos em casa.

Se o poupador é como um cachorro neurótico que nunca desenterra o osso, o gastador é aquele que acha o osso de todos os cachorros vizinhos e come todos.

Pense no tamanho da confusão da administração financeira de um casal de dois gastadores ou um poupador com um gastador. Se os dois são poupadores não há problema, a não ser que um reforce a avareza financeira e emocional do outro (o que não é bom também), mas não haverá um dano na logística.

Se o casal não consegue tratar de dinheiro às claras, todas essas confusões criam mágoas e sentimentos de humilhação e de ser feito de bobo. O poupador acha que o gastador não respeita seu esforço e o gastador acha que o poupador é chato e rígido demais.



Se o casal não assume as contas como uma tarefa importante da vida em comum, não adianta dizer que o amor é remédio para todos os males, pois o desgaste nas conversas sobre dinheiro, mesquinhez e indisciplina vai subtrair a alegria do casal.

O dinheiro pode ser o maior aliado do relacionamento amoroso se o casal segue em uma direção e um plano em comum. Eles podem decidir juntos como gastar um dinheiro extra que aparece, de acordo com o que consideram mais importante e urgente. Para isso, o ideal financeiro precisa estar claro e ambos precisam estar confortáveis com os papéis que assumem.

O machismo subliminar que exige que os homens sejam provedores e que insiste em uma visão passiva e aproveitadora da mulher, pode perturbar seriamente na hora de dar a martelada final. Aquele que ganha mais acaba decidindo para onde vai o dinheiro e a outra parte se ressentida e fica subestimada, como se o relacionamento seguisse na direção de quem dá a cartada maior.



Lembro de uma moça que atendi que veio para a terapia extremamente ressentida com o marido, pois, sabendo de um desejo comum de reforma no apartamento, ele decidiu comprar um carro 0km só para ele, adiando os planos dela por mais dois anos. Aquilo foi uma bomba na relação, que criou um caminho sem volta. Como ela se sentia sem direitos para opinar por ganhar menos, permaneceu em um silêncio constrangedor quando ele chegou todo feliz com o carro novo. Ela entrou em casa chorando e ele não entendeu nada, afinal, estava vivendo em um mundo paralelo.

O dinheiro é um passaporte para experiências de todos os tipos, ele não corrompe ou desarranja ninguém, apenas revela o que pode ser doentio ou

saudável na personalidade de alguém. Portanto, nunca se engane do fato que o problema não é a presença ou a falta de dinheiro, mas a maneira com que o casal se une ou se distancia quando está sob pressão.



Anote, em seus registros pessoais, como pode identificar e qualificar essa característica em você e na pessoa amada:

Como identificar a baixa capacidade de lidar com dinheiro de uma pessoa?

- ✓ Gastos descontrolados
- ✓ Dívidas bancárias
- ✓ Necessidade de consumo muito maior que a possibilidade de usufruir do bem
- ✓ Tentativa de sustentar a aparência de um padrão de vida que não tem
- ✓ Dificuldade em fazer uma reserva financeira
- ✓ Gastos exagerados no cartão de crédito como se o dinheiro fosse se multiplicar só porque a compra é parcelada
- ✓ Mudança de assunto toda vez que ele surge
- ✓ Discurso de que não se importa com o dinheiro ou que não quer ser visto como materialista
- ✓ Muito apego a acumular
- ✓ Dificuldade de comprar algo, mesmo quando a necessidade é grande
- ✓ Ser mesquinho no cotidiano
- ✓ Evita atividades que dispendam muito dinheiro

0 a 10 ***Quais as principais dificuldades para adquirir essa habilidade?***

Nota que daria para o(a) parceiro(a)

Nota que daria para você



Como melhorar essa habilidade?

- ✓ Fazendo planilhas de gastos e entradas, identificando o destino e fonte do dinheiro
- ✓ Sabendo equilibrar os ganhos e os gastos
- ✓ Criar planos de aquisição e fazer a poupança para tal fim
- ✓ Saber quais os motivadores pessoais para ganhar dinheiro ou acumular
- ✓ Questionar o sentimento de culpa por ter dinheiro

Organização Pessoal



A ideia de organização pessoal parece que se resume a organizar papéis e arrumar a casa. Também diz respeito a isso mas, essencialmente, é saber colocar cada coisa no seu lugar, na hora certa. Se o relacionamento amoroso é feito de duas pessoas, é bem natural que existam espaços individuais e de casal, que precisam ser respeitados para que o amor flua tranquilamente.

Podemos enumerar uma série de quesitos nesse item da logística amorosa que repercutem mais fortemente do que imaginamos (veja o Capítulo 4). Se formos elencar todas as possibilidades combinatórias, haveria um livro só para isso. O ponto é que esses são fatores de adaptação e ajuste que impactam a vida de casal, afinal, eles querem ter um tempo comum junto e, se a falta de sincronia e concessão mútua não for bem trabalhada e colocada às claras, o amor pode ficar do lado de fora e preso a discussões que parecem sem importância.

Gosto não se discute, mas prioridades sim. A cada momento, o casal precisa decidir por um caminho a seguir e cada escolha exige a renúncia de outra trajetória.



Certa vez eu questioneei minha mãe sobre a razão da data do meu nascimento e de minha irmã serem tão próximas (24 e 14 de outubro, respectivamente) e ela me explicou que, por conta da dificuldade em engravidar, precisava se dedicar aos métodos facilitadores da década de 80 (perna para cima, chacoalhar, ciclo menstrual), mas, para isso tudo, precisava de tempo e relaxamento (na cabeça dela) e isso só acontecia no mês de férias escolares. Para ela, que era professora, os meses de janeiro e fevereiro eram os favoritos para a concepção. Eu dei risada quando ouvi essa história, mas esse é um exemplo claro de logística amorosa.



Já vi relacionamentos desandarem por conta de ciclo circadiano, ele era músico e ela professora e, quando ele começava a dormir profundamente, ela tinha que acordar para seguir para a escola. Ambos eram intolerantes e se atacavam como se fosse má vontade ou vagabundagem o ritmo que cada um levava.

Outro casal tinha sérias discussões sobre onde passar o fim de semana, ela achava a praia grudenta e ele odiava os mosquitos da casa de campo.

Também já presenciei momentos constrangedores de casais quanto à organização. Ele era altamente mimado e desleixado com as coisas e imaginava que suas roupas caminhavam sozinhas no trajeto cesto de roupa suja/máquina de lavar/varal/gaveta. Sua esposa precisava quebrar a todo tempo seu mimo folgado quando ele dizia que poderia "ajudá-la" nas tarefas domésticas. Se fosse menos machista e entendesse que cuidar da casa é tarefa dos dois, esse tipo de quebra emocional não os afastaria tanto.



Otávio não sabia a hora de parar no trabalho e, para piorar a situação, sua mulher Marlene também não. Trabalhavam juntos e nunca conseguiam separar os assuntos pessoais e profissionais. As brigas que começavam na vida amorosa recaíam sobre o trabalho e os impasses profissionais viravam assunto no café da manhã de domingo. Essa bagunça causava muitos transtornos, que diminuía a produtividade da empresa que tinham e os distanciava amorosamente.

No caso de Otávio e Marlene, eles precisavam organizar os papéis sociais e distribuir melhor a energia que colocavam no trabalho e na vida pessoal e, ainda que o trabalho renda ótimas pautas de conversa, a vida fora dele também pode gerar. Muitas pessoas se escondem em um único papel e se perdem na hora de dividir seu tempo emocional. Há mulheres e homens que vivem enfurnados na casa dos pais, mesmo depois de casados, e se recusam a assumir o relacionamento a dois com sua nova família. Gostam de perpetuar o papel de filhos queridos e resistem a tomar as rédeas da vida adulta nas mãos. Recebem ajuda financeira exaustiva e nunca assumem suas contas inteiramente, contando que os pais vão pagar os gastos excessivos (resultado de indisciplina financeira).

Outro ponto ignorado é que não adianta fazer de conta que chegar de pileque em casa não traz consequências para a relação, o que um considera aceitável o outro pode achar deprimente. Passar do ponto do razoável em questão de vício cria rachaduras não contornáveis para um casal. Em um momento de alteração de consciência, uma mulher pode se sentir claramente deixada de lado em favor do "barato" do parceiro com a turma dele. Se isso acontece com uma frequência considerada exagerada e abusiva, ela tem todo o direito de questionar a falta de organização dos papéis que ele assume na vida.

Se o amor acontece em função da admiração mútua que um casal nutre e pelo quanto de energia investida na relação, é claro que podem levantar diálogos importantes sobre cada ponto citado acima.



Anote, em seus registros pessoais, como pode identificar e qualificar essa característica em você e na pessoa amada:

Como identificar a baixa organização de uma pessoa?

- ✓ Vida financeira desorganizada ou endividada
- ✓ Objetos pessoais guardados de forma caótica
- ✓ Confusão com agenda, horários e compromissos
- ✓ Fala confusa, pouco clara e direta
- ✓ Apresentação pessoal confusa
- ✓ Auto descrição sem linha de raciocínio coerente

Tabela 11-4

Organização Pessoal

0 a 10 *Quais as principais dificuldades para adquirir essa habilidade?*

Nota que daria para o(a) parceiro(a)

Nota que daria para você



Como melhorar essa habilidade?

- ✓ Assumindo pequenos hábitos de organização
- ✓ Arrumando poucas coisas com maior constância
- ✓ Fazendo listas de pendência
- ✓ Dividir por áreas como dinheiro, relacionamento amoroso, relacionamento familiar, amigos, trabalho,

saúde, alimentação, casa

- ✓ Organizando prioridades
- ✓ Executando as grandes pendências
- ✓ Pedindo ajuda para especialistas em cada área

Capítulo 12

Particularidades de Outros Tipos de Relacionamento

Neste Capítulo

- ▶ Identificando os desafios que o relacionamento à distância (ou virtual) terá que enfrentar para sobreviver
- ▶ Decifrando os enigmas dos relacionamentos abertos e como funcionam
- ▶ Sabendo quais são os prós e os contras do relacionamento entre pessoas de diferentes idades
- ▶ Descobrimo os desafios e particularidades que um casal homossexual tem em um relacionamento amoroso

Neste capítulo, vamos falar de tipos específicos de relacionamentos, que podem gerar dúvidas sobre como funcionam e sobre seus problemas e dificuldades.



Você já se perguntou sobre o que considera normal ou incomum? Coloque, no papel, o nome dos casais ou pessoas conhecidas e marque, entre os itens abaixo, os que correspondem a essa imagem de “modelo ideal” que a sociedade alimenta. Veja a quantidade de casais que vivem em uma suposta regra e aqueles que são exceção.

- ✓ Casais longevos (mais de cinco a sete anos juntos em diante)
- ✓ Heterossexuais
- ✓ Monogâmicos
- ✓ Religiosos
- ✓ Proximidade geográfica
- ✓ Casados no civil/religioso
- ✓ Com filhos
- ✓ Casais que trabalham em horário convencional
- ✓ Equivalência cronológica (discrepância de dez a quinze anos)
- ✓ Passeiam no fim de semana

Não são muitos os casais que se enquadram nessas características, certo? Isso quer dizer que o casal modelo talvez seja uma idealização coletiva que a maior parte dos casais não correspondem. Portanto, fique tranquilo se você, em algum momento da vida, se achou único ou raro, pois você é a maioria.



Dentro dessa lista quase inatingível, é menos provável ser a regra do que a exceção. O que quer dizer que muitos casais que se veem à margem da sociedade podem ser mais numerosos do que os demais. Olhar para essa realidade cheia de diversidade poderia ajudar muitas pessoas a aceitarem sua singularidade sem culpa, medo ou segredo.

Relacionamentos à Distância (ou Virtuais)

Um namoro pode ter começado à distância ou passado a ser por causa de alguma circunstância, mas, de qualquer forma, será uma etapa mais trabalhosa da relação. Um relacionamento, quando tem todas as condições favoráveis, já oferece riscos naturais quando ligados à carência, ciúme e desentendimentos, mas quando isso é somado à distância, fica ainda mais difícil, mas não impossível.

O casal precisa ter muita capacidade para administrar a distância física, pois o toque e o afeto imediato costumam ser apaziguadores em momentos de tensão pessoal ou do casal.



Não é qualquer um que tem o perfil para entrar em um relacionamento de longa duração sem que a presença física seja o principal componente, principalmente se o traço marcante de personalidade seja mais conectivo, prático e emocional (veja o Capítulo 5). Para quem consegue adiar com mais facilidade suas recompensas, a travessia é menos dolorosa.

A boa vontade não salva e nem só o amor constrói. Ao contrário do que possa parecer, não é o sentimento que vence as barreiras físicas, o que vence é a maturidade do casal em administrar os períodos de maior dificuldade.



Existem muitos desavisados que embarcam nessa jornada porque têm motivações ocultas e problemáticas. Há os que têm grandes dificuldades em compartilhar seus espaços pessoais e o toque físico e o relacionamento à distância vem como um refresco para a pressão terrível de lidar com os próprios bloqueios. É bom não ignorar que muitas pessoas podem ficar tempos em relacionamentos à distância por não se sentirem habilitadas para uma interação pessoal, seja por questões físicas ou emocionais. Alguns relacionamentos, quando se tornam presenciais, não duram por causa disso.

Os prós

Intimidade pessoal

O ponto positivo desse tipo de relacionamento é que abre espaço para muitas conversas e uma cumplicidade, às vezes, maior do que a daqueles casais que estão distraídos na vida social. Eles têm como único recurso conversar, então as confissões e o momento de intimidade podem ser até mais profundos do que a maioria. As conversas difíceis que os casais costumam evitar estão colocadas na cara de ambos, afinal, o grande fio condutor é a narrativa que se constrói na relação. Toda a função comunicativa do relacionamento é colocada em ação e, quanto mais limpa e sem ruídos for a conversa, menor é o problema. Quem foge de discutir a relação não consegue sustentar um relacionamento virtual, pois é basicamente isso que eles compartilham. Para trazer um grau de realismo para o relacionamento, eles descreverão com maior detalhe sua rotina e isso se transformará em uma conversa alegre e rica de imaginações.

Cumplicidade

O casal desenvolve um grau acentuado de companheirismo mesmo à distância, pois, quanto mais os dois conseguem fazer com que o outro participe dos seus pensamentos e sentimentos, mais fortalecem o senso de pertencimento (veja o Capítulo 3), tão importante para o relacionamento. No momento de uma decisão importante ou até nas banais, eles se veem compelidos a compartilhar com o outro. Esse sentimento de ajuda mútua fortalece os laços e acrescenta uma camada extra de confiança e senso de propósito da relação. Com o tempo, eles criam uma sinergia tão grande que já conseguem detectar com alguma facilidade quais são seus desejos, sonhos e vontades compartilhadas.

Aumento de resiliência

Esse é o teste mais difícil quando se trata da distância de um casal, pois, em vários momentos, questionarão se vale a pena insistir, se a saudade é insuportável, se existe uma garantia do outro lado da tela do computador e até se existe fidelidade e sinceridade na relação. Não podemos ser idealistas, mas, se alguém decide entrar em um relacionamento à distância, é porque sabe das dificuldades que terá pela frente, portanto, se estivesse disposto a sair com outras pessoas, não teria por que entrar em uma história virtual e investir tempo, dinheiro e desgaste emocional, se não acreditasse nessa história.

É verdade que existe gente que gosta de enganar a outra e se aproveita da falta de proximidade para não ser confrontada com dados reais. Algumas pessoas são casadas e mantêm uma vida paralela virtual, mas são a minoria. Aqueles que aguentam as noites frias sem um pé para esquentar ou os fins de semana para curtir sem ter ao

lado o namorado parecem estar mais habilitados para adiar sua satisfação, acreditando que existe um bem maior ou um planejamento recompensador no futuro.

Cuidado especial

Como a distância subtrai o toque e o abraço, o casal costuma tratar as conversas por telefone, e-mail e por chat e imagem, com certo cuidado extra. Parece que o filme vai começar, afinal, ambos tiveram que atravessar períodos mais prolongados de convívio com outras pessoas sem o frescor do parceiro amoroso. Quando o sinal toca, parece que o coração bate mais rápido e os olhos brilham. Parece que toda a atenção é voltada para aqueles minutos e nenhuma distração toma conta e, mesmo quando ela surge, a atenção é retomada com mais rapidez, afinal, a desconexão é mais sentida devido à carência.

Os contras

Pouca intimidade sexual

O sexo precisa de adaptações, já que o toque físico está impossibilitado. Preciso fazer um lembrete de que o sexo acontece em grande parte na mente das pessoas e o contato físico é somente uma parte do desejo, mas, se você não estiver envolvido pelo clima, pela pessoa ou relaxado, não importa se estão nus, o sexo não vai rolar. No relacionamento à distância, o sexo se abre para fantasias de todos os tipos. O lado bom disso é que o casal constrói cenários mentais para deixar tudo mais picante. O lado ruim é que a performance virtual cria menos ansiedade, já que o esforço físico é pequeno. Muitas pessoas podem simular virtualmente uma intensidade

sexual que, na prática, podem não ter e isso criar uma pressão extra para os encontros presenciais.

É preciso muita confiança nesses casos, pois a nudez será explicitada na tela do computador com mais frequência do que acontece com um casal que convive presencialmente. Sem esse laço, qualquer sexo virtual perde força real, então vale a segurança dos dois lados, para que nada venha a cair na internet.

Vida social fragmentada

A vida social ganha contornos diferentes, afinal, fica inviável qualquer tentativa de ajuste de agenda. O casal precisa saber administrar destinos diferentes e grupos sociais que dificilmente se conhecem. O namorado costuma ser visto de forma fantasma, citado indiretamente e contextualizado por quem está presente. Dessa forma, a distância parece ser menos sentida. Costuma ser cansativo transitar por todos os lugares do mundo enquanto a outra pessoa não está por perto. Você provavelmente vai se sentir um guia turístico narrando o que está fazendo, como se fosse um narrador de futebol no rádio. A emoção não é a mesma e, de forma geral, é mais chato não poder compartilhar a risada quando a piada acontece. A sensação de muitos é como se o relacionamento tivesse um delay entre o acontecimento e a narração.

Ciúme e carência

A postura pessoal precisa ser ainda mais firme em um contexto onde a paquera pode rolar solta e você não tem a pessoa amada a tiracolo, para sinalizar que está acompanhado. Você está emocionalmente acompanhado e qualquer conversa pode surgir e parar no ponto do assédio propriamente dito. Nem todo mundo tem pulso firme para

barrar a investida de alguém, logo, esse é um treino constante de dizer inúmeros “nãos”. Tentar punir a pessoa amada por se divertir sem sua presença é ainda um traço de egoísmo que, nesse tipo de relacionamento, é um pouco inviável. Já vi casais em que uma das partes nunca saía de casa para não desapontar o namorado longínquo. Era tão perturbador que ela precisava mandar a localização dela por um aplicativo para provar que estava onde dizia estar. E a base do relacionamento é confiança mútua, não parece fazer muito sentido aumentar o sofrimento por causa de carência e necessidade de controle (veja mais no Capítulo 13).

Gasto excessivo com viagens

O relacionamento desse tipo requer maiores gastos do que uma história tradicional, já que o casal precisa patrocinar viagens, hospedagens e concentrar todos os gastos nas vezes em que se encontrarem fisicamente. Nem todo mundo consegue bancar todas as promessas, principalmente quando a distância e as milhagens são maiores. Para quem está duro, a frequência de visitas é menor e a frustração é maior. Nessa hora, vale fazer uma poupança para o namoro virtual.

Ansiedade e saudade constantes

Intercalar períodos com maior visita presencial é fundamental para que a saudade seja suportável e para que o sentimento de presença pessoal seja reafirmado com maior qualidade. Mas nem sempre é possível, o que quer dizer que o casal apaixonado tem que lidar com o aperto no coração com muita frequência. Beijar a tela do computador, ficar checando redes sociais o tempo todo e querendo notícias banais parecem ser comportamentos que aliviam o sentimento de saudade, mas, na verdade, só

reforçam a ruminação e o mal-estar. O que funciona mesmo é seguir a vida de um modo mais natural possível, para que ela seja significativa e o relacionamento não vire uma muleta para sua passividade existencial.

Saudade raivosa

Os casais que optam (ou não têm escolha) por passar muito tempo separado acabam pagando o preço de um certo estranhamento. É muito natural que eles desenvolvam uma defesa psicológica para frear as dores da saudade e, na hora que se encontram, pode demorar para que esse gelo superficial se quebre. Grande parte das brigas surge dessa saudade misturada com raiva da situação, que vira uma raiva da pessoa como se ela tivesse culpa. Como o mecanismo diante da raiva é sempre descarregar em alguém, o que costuma acontecer é despejar sobre a pessoa amada o mal-estar da distância. Então ambos têm uma escolha difícil: ou lidam com a dor da distância ou criam defesas raivosas ou frias para lidar com a ausência. É uma questão de resiliência e personalidade optar por uma ou outra.

Idealizações e preciosismo ruins

Outro problema de ficar muito tempo sem se encontrar é a grande quantidade de idealização que ocorre por não ter a noção de conviver realmente com a pessoa. Quantas vezes você já imaginou que a pessoa é mais perfeita do que é? Inúmeras. E quantas vezes você mesmo mentiu para soar mais interessante? Então é um jogo duplo de mentiras (brandas ou graves) e, assim, o relacionamento se baseia em falsas verdades que, em algum momento, serão confrontadas. O telefone e a internet podem maquiagem o que o sujeito é pessoalmente, afinal, está em um ambiente isolado de contratempos ou frustrações. O tempo

vai revelando esses traços de personalidade e o relacionamento se mostra pouco provável na vida prática. Portanto, vale ser verdadeiro na maior parte das vezes, para que ninguém fique sofrendo sem necessidade, enquanto poderia viver um relacionamento honesto presencialmente.

Planos adiados

Parece que o botão da pausa está infinitamente apertado no controle remoto da vida. Tudo fica pendente de cada manobra da agenda dos pombinhos. Nem sempre as coisas acontecem como se previa e um ano de distância pode dobrar ou triplicar, ou imprevistos dificultarem ainda mais os reencontros definitivos. Seguir com a vida comum provavelmente é o melhor passo a ser dado, pois, nesses casos, ninguém tem controle sobre o que realmente pode acontecer. Dessa forma, muita ansiedade desnecessária é poupada.

Presença física tensa

É preciso administrar a ansiedade quando o momento da visita pessoal acontecer, pois o excesso de expectativa costuma frustrar muitas pessoas e gerar brigas desnecessárias. O tempo juntos é muito precioso para que passe grande parte dele tirando satisfações de questões pequenas. Exatamente por essa sensação de que tudo deveria ser perfeito, os mais afoitos podem precipitar fatos, forçar a barra, enfeitar desnecessariamente ou querer impressionar mais do que deveria. O próprio casal paga o pato por essa falta de espontaneidade. Nisso, o tesão fica preso, o riso sai forçado e a leveza fica suspensa. A naturalidade é sua melhor aliada para se sentir segura na hora dos tão esperados reencontros.

Encarando o desafio do relacionamento à distância

Aparentemente, os contras parecem ser maiores do que os prós, mas, mesmo assim, o casal pode gerenciar todos os contras e fazer com que os prós se sobressaiam. Cada história tem sua particularidade e o que conta é a desenvoltura de ambos. Quem resolve entrar nessa jornada de peito aberto, fazendo concessões e não cobrando tanto ou se debatendo em carências, tem muitas chances de transformar a longa quilometragem em uma linda história de amor.

Existem algumas coisas que podem ser feitas para se conseguir chegar a esse propósito:



Não fique aflito, seu amor está distante, mas você pode ter algumas atitudes e posturas que ajudarão a fazer a distância parecer ficar bem menor:

- ✓ Seja positivo na hora de dar apoio à outra pessoa. Vocês terão que segurar a barra um do outro nos dias difíceis, portanto, não peça posturas extremadas se sabe que é difícil para os dois lados
- ✓ Celebre o quanto puder, afinal, os rituais de passagem são muito valiosos quando a presença física é menor e marcam os momentos com mais intensidade
- ✓ Faça planos sólidos para poder reafirmar para ambos alguma segurança maior. Não seja vago, pois isso aumenta a ansiedade desnecessariamente
- ✓ Presenteie com coisas materiais. Aí vale a criatividade e não necessariamente o valor material do presente. Mas um objeto físico que tenha um pouco de você faz muita diferença quando a

distância física é grande, o objeto se torna um amuleto, quase um talismã, que traz a concretude da outra pessoa para a vida solitária a dois

- ✓ Tenha resistência psicológica, pois é fundamental para lidar com as variações ao longo do relacionamento (veja o Capítulo 9). É importante ser menos reativo do que seria em um relacionamento com proximidade, então é muito valioso sustentar os dias difíceis com uma postura mais firme do que o habitual
- ✓ Construa confiança e não paranoia, afinal, o objetivo é ter um relacionamento agradável. Seria melhor seguir uma vida isolada se fosse para alimentar desconfiança e perseguições. Se ambos estivessem procurando outras experiências, assim o fariam, então é melhor contar com o contexto positivo do que acusar sem necessidade
- ✓ Prepare seu bolso. Não adianta imaginar que será simples manter um relacionamento à distância sem ter a liberdade eventual de quebrar os protocolos e fazer uma visita imprevista. Ter disciplina financeira é um recurso bem especial quando um casal está vivendo longe
- ✓ Faça um esforço para que os intervalos entre os encontros presenciais sejam menores e a relação não se deteriore em brigas, saudades excessivas ou em um mar de idealizações
- ✓ A única coisa que você tem é sua palavra, portanto, mantenha diálogos que sejam os mais abertos possíveis para que vocês se conheçam o máximo possível e tirem qualquer fantasia desnecessária
- ✓ Gerencie sua carência com o maior cuidado possível, pois suas necessidades são importantes, mas você



entrou em um relacionamento com características que estão acima das suas necessidades, ou seja, não culpe outra pessoa pelo que não é culpa dela

Relacionamentos Abertos

O relacionamento aberto é a escolha de pessoas que querem se relacionar amorosamente sem que a monogamia seja o guia de conduta entre eles. Há quem defina o relacionamento aberto apenas como a possibilidade de ter outros parceiros sexuais e o poliamor como a possibilidade de ter outros parceiros amorosos, mas há quem veja tudo como relacionamento aberto. Muitos casais abertos vivem à margem das conversas e entendimentos da sociedade geral, por ainda serem vistos como aberrações psicológicas.

Em uma sociedade que vê na manifestação do ciúme e da possessividade a única expressão de amor, parece ser um desafio extra enxergar em casais que se abrem para uma terceira, quarta ou quinta pessoa algum traço de normalidade.

O fato é que nem a monogamia nem a poligamia podem garantir um bem-estar infalível na relação. Problemas existirão em qualquer cenário. No poliamor, o que acontece é que as pessoas resolveram experimentar outros caminhos e têm encontrado suas satisfações e desafios particulares.

O que é um relacionamento aberto?

Um relacionamento aberto é um relacionamento de duas pessoas que se amam, se desejam, se respeitam, se acolhem e se abrem para a possibilidade não obrigatória

ou automática de que uma ou mais pessoas possam fazer parte do círculo de interesses amorosos ou sexuais, sem que exista uma proibição a priori desse tipo de interação.

É fundamental entender que esse casal não é menos afetuoso, interessado ou participativo pelo fato de existir a possibilidade, concretizada ou não, de que outras pessoas coparticipem do relacionamento.

Elas não são necessariamente mais ou menos escapistas que um casal monogâmico, nem mais ou menos sexualizadas. O relacionamento não é aberto por uma necessidade automática de diversificação sexual, como se poderia pensar, mas há abertura para que outras possibilidades surjam.



Celeste e Silas se encontraram em uma situação inusitada: socorriam amigos em um pronto-socorro. Aquela generosidade fraterna pareceu conectá-los imediatamente e foi a base de uma amizade inicial fascinante. Com o tempo, se perceberam adorando estar na companhia um do outro a tal ponto que morar juntos era um prazer indescritível. Eles não eram particularmente fissurados um no outro e entendiam aquela relação como uma complementação adorável de um estilo de vida mais fluido e menos previsível. Adoravam a vida social que tinham e, eventualmente, se flagravam cortejando e se envolvendo com outras pessoas, sem que isso fosse visto com repúdio por eles. Essa liberdade que se propunham era muito magnética, afinal, sentiam um impulso irresistível de retomar o convívio cheios de vida e histórias para contar. Eventualmente, sentiam um pouco de ciúme ou até medo de que outras interações pudessem tirar de ambos a chance de compartilhar a vida daquela forma. Já estavam há quinze anos juntos, com filhos e encarando os desafios do passar do tempo, como qualquer outro casal.

Outras métricas

Um casal tradicional utiliza alguns parâmetros para definir que se amam e um deles é a fidelidade absoluta. Esse sentimento de exclusividade os empodera e transforma o relacionamento em uma tentativa constante de conter desejos, rever acordos, reafirmar posições e sentir felicidade e sofrimento por conta de ameaças a esse modelo de lealdade.

Os casais abertos não se baseiam nesse princípio como modelador do que causa bem-estar, mas na liberdade irrestrita de livre trânsito por outras esferas de interesse, desejo e interação. Eles não são buscadores de sexo ou mentirosos compulsivos, mas pessoas que se permitem a possibilidade de amar mais que uma pessoa e vivenciar esse amor concomitantemente com outro.



É um tipo de contrato de outro tipo, em que o amor se renova na liberdade e não na exclusividade. Quando Celeste e Silas, do exemplo acima, ficavam juntos, pareciam se aquecer emocionalmente na abertura irrestrita para o outro, de não temer aquilo que causava desejo. Em muitos momentos, por conta dessa liberdade, eles não sentiam uma necessidade especial de manter outras interações sexuais. Parece que a possibilidade aberta tirava aquele elemento secreto, pecaminoso ou subversivo que muitos casais monogâmicos têm em relação a outras pessoas. Como o caminho estava aberto, eles não ficavam afoitos como uma criança que vê um brinquedo novo. O desejo deles não nascia da proibição, mas do empoderamento que a liberdade trazia.



A busca de novos parceiros pode ter múltiplas motivações, algumas nascidas de fontes maduras e outras de elementos infantis da personalidade. Uma pessoa pode nutrir uma insatisfação crônica e imaginar que a diversidade sexual tiraria um mal-estar que nunca caberia a nenhuma outra pessoa apaziguar, seja transando com uma só pessoa ou muitas. De outro lado, alguém pode se enriquecer emocionalmente mantendo múltiplas interações com pessoas diferentes que nunca experimentaria com uma só pessoa ao longo da vida. Curiosamente, o mesmo poderia ser dito de relacionamentos tradicionais.

O ponto de destaque aqui é que não é possível colocar a sexualidade e a possibilidade de amar em uma única vertente de variabilidade. Para muitos, a monogamia é algo muito afeito ao seu estilo de vida e personalidade, enquanto para outros seria como uma prisão eterna. Obrigar que todos sigam um modelo para agradar certos princípios não universais é que costuma criar o descompasso entre os casais que vivem relacionamentos abertos.

O que não é um relacionamento aberto?



Outro estereótipo muito confundido com relacionamentos abertos é imaginar um grande bacanal de pessoas nuas em uma festa, dançando, se masturbando e transando com uma fileira interminável de pessoas diferentes. O modelo de festa de swing pode estar incluída nas possibilidades de um casal aberto, mas não é necessariamente essa a forma que se relacionam.

O poliamor não é um atestado de hipersexualidade, ou seja, ninguém se torna mais desejoso por estar em um

relacionamento aberto, nem necessariamente se transforma em um caçador de outros parceiros. Eles podem até surgir espontaneamente, mas não como regra como se pensa, ou seja, é uma possibilidade que está aberta, mas não obrigatória.

A personalidade do casal também influencia muito nessas múltiplas possibilidades. Existem aqueles super sexualizados, que fazem questão de transar com o máximo de parceiros que puderem, outros que podem apreciar mais a experiência amorosa com mais de uma pessoa e outros que se mantêm mais fechados entre eles e, eventualmente, flertando com outras possibilidades. Não existe um modelo fechado e, por isso, é tão difícil definir as variáveis, até porque quem busca um relacionamento aberto está em busca de descobrir como seu próprio desejo e sentimento flui, sem criar restrições que considera conservadoras.

Aqueles que preferem manter uma diversidade sexual intensa e rotativa podem ficar na vida de solteiro. O relacionamento aberto é um relacionamento como outro qualquer, mas com a abertura de que surjam outras pessoas. A busca por muitos parceiros sexuais não é necessariamente uma condição do relacionamento aberto.

Uma outra imagem muito confundida é do homem com um harém de mulheres seminuas em sua volta. O poliamor, antes de tudo, é uma abertura para que os dois lados da relação vivam suas possibilidades de desejo e amor, não com exclusividade masculina. Se a mulher quiser amar, transar, flertar com outros homens e mulheres o espaço está aberto, assim como o homem. Não existe um patriarcado que abre espaço só para uma das partes utilizar dos benefícios de outras parcerias.

O relacionamento aberto também não é aquela tentativa quase naufraga de um relacionamento monogâmico que está em vias de se dilacerar e buscar em outras pessoas um subterfúgio para que o relacionamento siga mantendo as aparências. Antes de mais nada, os relacionamentos abertos acreditam na abertura para a felicidade no amor que não busque uma exclusividade compulsória e automática como prova de valor pessoal.

A longevidade não é um parâmetro obrigatório para o relacionamento aberto, mas sim a qualidade da interação. Não faria sentido usar do relacionamento aberto para sustentar uma farsa emocional, a pretexto de que o apego se mantenha vivo e causando um sofrimento que não faria sentido para pessoas que buscam a felicidade, o amor e, acima de tudo, a liberdade para buscar o que se quer.

Cada casal com sua regra

A grande curiosidade de quem não vive o relacionamento é usar dos seus critérios comuns para lidar com a diversidade de parceiros. Existem muitos jeitos de lidar com as sensibilidades de um casal.

Para alguns casais, o segredo é importante, ou seja, ainda que não coloquem restrições para que outras pessoas façam parte da vida sexual deles, preferem não saber do que se passa para além do espaço pessoal deles. Existem aqueles que fazem questão de saber, estimular e até usar isso como uma via de excitação ou alegria. Há também os que, além de aprovar e estimular, querem selecionar o terceiro ou quarto parceiro e interagir, coabitar e nutrir aquela interação.



Vale ressaltar que os relacionamentos abertos não conferem um atestado de maturidade ou estabilidade emocional e, muito menos, uma compatibilidade pessoal irrestrita. No caso de Celeste e Silas, nem sempre acontecia de Celeste simpatizar com eventuais namoradas de Silas e vice-versa. Obviamente, existia uma alegria extra quando essa interação incluía a todos, afinal, quando se ama e se admira mais que uma pessoa, surge uma vontade de que todos possam sentir uma apreciação parecida e complementar.

Pessoas são pessoas, seja em um relacionamento monogâmico ou poliamoroso; elas têm seus medos, receios, limites e restrições. A sabedoria e a resiliência não são propriedades exclusivas de um modelo de relacionamento e a infantilidade pode estar presente em qualquer forma de interação.

Existe uma riqueza de possibilidades inexploradas nessa vida que, ainda que você não concorde ou estimule, não pode deixar de considerar como uma via de busca de realização pessoal e felicidade.

Diferença de Idade

A sociedade em que vivemos parece ficar confortável com a ideia de paridade cronológica de um casal. O envelhecimento associado à sexualidade e plenitude amorosa ainda é um tema tabu. Ninguém consegue imaginar como é a performance de um casal de idosos, porque se parte da ideia de que o desejo acontece exclusivamente pelo estímulo visual associado à juventude.



Para alguns, é difícil imaginar que um homem ou mulher que saiu da faixa de jovialidade (cada um imagina um número) ainda guarda sonhos, vontades e desejos de ser apreciado amorosa e sexualmente. As imagens de desejo e tesão raramente são associadas com rugas, cansaço e tônus muscular mais frágil. As peles lisas, bronzeadas e tonificadas ainda são referência de sexualidade viva.

Mas e quando uma pessoa mais velha resolve se unir amorosa ou sexualmente com outra mais nova? Qual o desconforto que surge dessa interação?

Há uma contradição bastante machista ainda sobre os gêneros. Os homens, quando envelhecem, acrescentam em suas virtudes o charme associado aos cabelos brancos, já a mulher é vista como desinteressante ou descuidada. O pensamento da maioria da sociedade em relação às interações de pessoas mais velhas com mais jovens depende muito de qual é o gênero da pessoa mais velha.

Os principais preconceitos existentes são:

- ✓ Ela está com ele por causa de dinheiro

- ✓ Ele quer se encostar na "coroa" para levar uma vida mansa
- ✓ Ali entre eles o sexo é só com remédio
- ✓ Ela quer um filho e não um marido
- ✓ Ele quer roubar a juventude dela
- ✓ Ele vai perder a juventude ficando ao lado dessa mulher caída
- ✓ Ela vai privá-lo de ter um filho

Todos esses preconceitos nascem da crença de que o interesse sobre uma pessoa mais velha é inexistente, como se na medida em que as pessoas envelhecem, elas fossem desaparecendo social e psicologicamente. Por esse motivo, não poderiam ter uma afetividade e sexualidade de qualidade. É como se as pessoas mais jovens fossem condenadas a se relacionar com seus pares cronológicos, sem serem chamadas de interesseiras. O mundo de uma pessoa mais velha pode trazer um universo de experiências que pessoas mais jovens não possuem e isso é atraente como qualquer outro aspecto na vida de um casal.

Existem relacionamentos que encontram uma sintonia fina entre interesses diversos, de gerações distintas. A complementação de personalidade parece diminuir qualquer diferença cronológica, estética ou emocional. Nesse último item em especial, é muito difícil ter precisão, afinal, a idade mais avançada pode vir ou não acompanhada de maturidade e a idade mais jovem não é necessariamente tão ingênua ou despreparada.

As trocas legítimas que existem nesse tipo de casal parecem abastecer o relacionamento, já que cada um se sente genuinamente oferecendo algo valioso de sua perspectiva.

TABELA 12-1**Facilidades e dificuldades nas diferenças de idade*****Uma pessoa mais velha (e madura) pode oferecer******O que pode ser difícil para a pessoa mais velha***

- | | |
|--|--|
| ✓ Uma visão sólida de quem acertou e errou | ✓ Indisposição emocional para riscos |
| ✓ Tomadas de decisão mais cautelosas e pensadas | ✓ Sensação de que já sabe tudo |
| ✓ Bagagem pessoal e cultural | ✓ Traumas emocionais passados |
| ✓ Histórias inspiradoras para contar | ✓ Senso de autossuficiência que impeça de se abrir |
| ✓ Desenvoltura sexual | ✓ Fracassos pessoais que deixam temores supostamente justificáveis |
| ✓ Construção de um legado pessoal | ✓ Dificuldade em ceder espaços pessoais |
| ✓ Disposição para ensinar | ✓ Insistência em manias |
| ✓ Capacidade de bloquear influência negativa das opiniões dos outros | ✓ Alguma desesperança |

TABELA 12-2**Facilidades e dificuldades nas diferenças de idade*****Uma pessoa mais jovem pode oferecer******O que pode ser mais difícil para a pessoa mais nova***

- | | |
|----------------------------------|--|
| ✓ Vitalidade | ✓ Pressa por resultados |
| ✓ Desejos sexuais mais intensos | ✓ Precipitação na hora de tomar uma decisão |
| ✓ Pontos de vista questionadores | ✓ Comparação com pessoas da mesma idade |
| ✓ Sonhos a realizar | ✓ Sentimento de menos valia em relação a certas áreas de vida da pessoa mais velha |
| ✓ Curiosidade sobre a vida | ✓ Compreender os limites biológicos da pessoa mais velha |
| ✓ Vontade de inovar | ✓ Otimismo excessivo e irreal |
| ✓ Disposição para aprender | ✓ Preocupação com o tipo de julgamento que poderá sofrer |
| ✓ Inventividade | |
| ✓ Flexibilidade em certas áreas | |

Entre as aparentes vantagens e desvantagens, cada casal encontra o seu jeito próprio de experimentar alegria, conforto emocional e as complementariedades próprias que podem ser barradas pela diferença cronológica ou alavancadas por elas. Aí está a beleza dessa combinação pouco previsível chamada relacionamento amoroso.

Relacionamento Homossexual

O relacionamento homossexual merece uma consideração especial pelo simples motivo de que a nossa sociedade gira em torno de padrões pessoais e sexuais que consideram apenas os casais heterossexuais como a normalidade. As relações entre pessoas do mesmo gênero têm suas particularidades e desafios próprios, que serão tratadas nesse texto.

O tema é delicado, pois desperta paixões pessoais de pessoas que, de um lado, lutam e defendem os direitos civis e sociais homossexuais e, de outro, aqueles que consideram a homossexualidade uma condição patológica, de distúrbio de caráter ou até uma aberração teológica. Então, se você tem posições radicais sobre a homossexualidade, proponho que leia com calma e com ânimo desarmado para poder aprender e se abrir a realidades com as quais não está acostumado.

À margem dos padrões heterossexuais



A ideia normativa de uma sociedade sempre estabeleceu um limite para o que é normal e aceitável e aquilo que é anormal e repulsivo. Normalmente, os critérios usados são de ordem moral, quando ferem a integridade física ou pessoal em um certo meio social. No entanto, não é muito claro definir o que é normal, principalmente no que se refere à sexualidade. A história da humanidade é prova que aquilo que é considerado patológico e condenável em uma época se torna isento desses rótulos em outra época histórica.

A homossexualidade é carregada de estigmas desde o século passado e, por conta disso, criou um impedimento de reflexões profundas sobre a vivência homossexual, que deixaram lacunas para quem ama pessoas do mesmo gênero.

Os homossexuais, quando estão apartados do universo hétero, se deram conta, sem que o soubessem, que havia um típico moralismo machista que impedia as pessoas de viverem sua sexualidade plenamente. Na heteronormatividade machista, as mulheres (entre outras privações) não têm livre acesso aos seus desejos, logo, elas devem ser enclausuradas numa sexualidade repressiva mesmo quando solteiras, sob pena de serem taxadas de "vadias". Essa separação entre mulheres pudicas e respeitáveis de um lado e mulheres livres sexualmente e condenáveis criou uma moralidade limitante nos relacionamentos amorosos: uma mulher respeitável não pode transar muito.

A consequência desse machismo recaiu sobre os homens que sustentam essa moralidade: eles não podem fazer

sexo livremente sem que sejam mal vistos. Logo que entram num relacionamento, um casal não se sente plenamente à vontade para transar sem impedimentos com a pessoa amada, por temor que possam ser julgados de uma maneira ruim, afinal, ser livre sexualmente e ousado pode corroer a imagem de ser confiável, fiel ou estável emocionalmente. É bem triste ver esse cenário.

Os homens e mulheres homossexuais estão vivendo em um esforço continuado para superar os estigmas morais que limitam o universo da heterossexualidade.

A moralidade homossexual além da heteronormatividade

Mulheres e homens homossexuais desenvolveram uma moralidade social e sexual que não precisasse respeitar esse machismo impregnado na heterossexualidade e perceberam alguns espaços de liberdade que chocam a heteronormatividade.

É importante ressaltar que, em qualquer cenário, as contradições existem e é difícil chegar em um ponto de liberdade absoluta, visto que o tempo todo a pessoa homossexual esbarra com a mentalidade heterossexual que cultiva o machismo.

1. Amor eterno?

O tempo psicológico do mundo gay está mais blindado da janela biológica feminina em relação à gravidez (da menstruação até cerca de quarenta anos) e se estrutura de outra forma, mais fluida e sem pressa.

O lado positivo é que as pessoas homossexuais não são forçadas pela pressão social a encontrar um

amor para a vida inteira por temor de que o tempo passe e não haja gravidez. A falta do exclusivismo procriador tira a ansiedade pela fixação de parceiros por longa data sem que haja uma razão suficientemente forte para isso, ou seja, a escolha pode ser bem pensada e assertiva.

Se um casal gay resolve passar muitos anos de vida juntos, é porque escolheram e não porque houve pressão social ou familiar.

2. A família se intromete menos

Muitos problemas tipicamente heterossexuais estão ausentes no mundo gay. O problema clássico entre sogra e nora acontece classicamente por causa da rivalidade entre mulheres pelo mesmo homem (filho e marido). A pressa para casar ou ter filhos costuma também ser uma pressão coletiva e familiar. Nesse sentido, as típicas intromissões de conselhos não solicitados por parte dos pais são menores.

O preconceito social garante um tipo de silêncio sepulcral familiar, que impede que tentem dirigir como será a vida da pessoa homossexual, seja em um relacionamento estável ou não. Essa liberdade quanto aos rumos pessoais parece ser uma mínima recompensa se comparada com o relacionamento heterossexual, que padece de invasão familiar excessiva.

3. Não há ativo sexual

Parece muito difícil pensar num relacionamento homossexual sem que tente usar referências heterossexuais para classificar uma relação. Por isso, existe uma curiosidade mórbida por tentar descobrir quem é o ativo e o passivo sexual na relação.



Para a heteronormatividade machista (existe uma mentalidade heterossexual que busca a igualdade dos gêneros, só para deixar claro) quem penetra é ativo e quem é penetrado é passivo, logo, o homem seria ativo e a mulher passiva. Essa diferença é tão bizarra no mundo hétero como no homossexual, pois tanto na cama, como fora dela, ambos são ativos, afinal, eles se penetram um ao outro, ambos estão vivos e atuantes na hora do tesão.



A diferença que pode existir é de quem é mais atuante e dominante no ato sexual, ou seja, aquele que propõe mais manobras e dita o ritmo da transa e isso independe de quem penetra e é penetrado.

A dominação social e emocional fora da cama parece ainda um resquício da mentalidade alfamachista de que o homem alfa (supostamente o garanhão/vitorioso do bando) domina o comportamento das mulheres e de outros homens beta (supostamente menos ativos e submissos).

Nesse sentido, a vivência homossexual está menos propensa a ser prejudicada pela necessidade de que um dos parceiros mande ou obedeça na relação, a não ser que o casal precise delinear quem é o dominador ou submisso (veja o Capítulo 5).

Identidade e orientação sexual

A identidade sexual tem a ver com uma sensação interna e identificação com códigos culturais (roupa, cabelo, modo de agir e falar) masculinos ou femininos e a orientação sexual tem a ver com o desejo direcionado para pessoas do sexo oposto ou do mesmo sexo.

Um homem pode se identificar com a identidade sexual feminina e gostar de mulheres sem que seja homossexual. A identidade não interfere na orientação e a orientação não interfere na identidade sexual.

Orientação sexual tem a ver com o desejo sexual e identidade sexual tem a ver com os signos e códigos construídos psicossocialmente em torno dos gêneros.

E qual é a associação equivocada? Associar um comportamento que se considera culturalmente feminino em um homem e excluí-lo da categoria homem para não-homem, logo, homossexual, ou dizer que uma mulher é homossexual por ter um visual de acordo com o que se considera masculino. Mas isso é uma falácia lógica, uma mulher pode gostar de skate (culturalmente visto como masculino) e ser uma mulher heterossexual ou homossexual, seu gosto estético ou esportivo não define a lógica do seu desejo. Seria como afirmar que homens que gostam de doces caseiros são gays porque dizem que muitas mulheres gostam de comer brigadeiro de panela.

Portanto, a associação feita entre o que é homossexualidade e o que é coisa de homem ou mulher tem raízes mais sociais do que funcionais, ainda que essas segundas, muitas vezes, sejam influenciadas pela primeira.

O contraponto com a sociedade homofóbica: Os guetos

A homofobia, aversão à condição homossexual, é responsável por um tipo de segregação social no mundo em que vivemos. As pessoas homossexuais precisaram desenvolver uma manobra para se sentir protegidas da faceta perniciosa da homofobia coletiva. A principal foi

criar uma coagulação estética e geográfica que sedimentasse um tipo de identidade particular que fizesse frente a cultura predominante e, assim, encontrar um espaço de legitimidade própria.

Do mesmo modo, os negros cultivaram a capoeira e o candomblé como uma subcultura para se ajustar ao convívio com a raça branca católica dominante e, assim, preservar grande parte de sua tradição africana. É como se fizessem uma reserva de mercado ideológica para se fortalecer culturalmente, até que ganhassem espaço social. Hoje, qualquer pessoa de raça branca e católica pode praticar capoeira se quiser e até frequentar cultos de candomblé. Mas, durante muito tempo, essa era uma prática exclusiva dos negros, que queriam fortalecer seus laços como raça excluída socialmente.



A "cultura gay" é uma prova da necessidade crescente de espaços de convivência exclusiva para que pessoas homossexuais se sintam legitimadas em sua forma de viver os seus desejos, sem a vigilância do fundamentalismo heteronormativo, que quer definir o que eles podem ou não podem fazer. E, ali, eles podem usar como um laboratório, a fim de descobrir uma diversidade de fenômenos que jamais teriam percebido sem essa segregação, ainda que idealmente indigesta.

Vivemos em um período histórico delicado, pois a maior concentração de gays assumidos publicamente ainda acontece em locais restritos e talvez para alguém encontrar seu parceiro amoroso, goste ou não, será nos espaços que a cultura gay fincou suas bases. Um dia, talvez, surja uma balada gay sertaneja ou funkeira (espaços que, hoje em dia, são declaradamente heteronormativos) ou que simplesmente um dia não haja necessidade social de segregação geográfica para que a sexualidade seja vivida sem restrições estéticas.

Assumir ou não assumir

Será que uma pessoa deveria assumir publicamente sua orientação sexual? Essa questão é sempre pertinente quando existe o desejo de ter um parceiro fixo e completamente justificável, afinal, parte da ritualística social do relacionamento amoroso é a anúncia para a família e a sociedade.

Como a heteronormatividade estabelece a heterossexualidade como a sexualidade padrão/normal, então o homossexual se vê impelido a comunicar socialmente sua diferença.

Uma pessoa homossexual pode permanecer ocultada ou inserida na sociedade por quanto tempo quiser, assumindo desculpas socialmente aceitas para não se relacionar ou, ainda, mantendo uma vida paralela às convenções, ou secreta.



Nesse sentido, é preciso definir quem são suas pessoas significativas e se quer torná-las ativas nas suas interações pessoais e essas são aquelas que você elege revelar sua homossexualidade. Para assumir a homossexualidade publicamente, é preciso desenvolver certa firmeza pessoal. Existem correntes de pensamento que defendem que todo homossexual deveria se afirmar socialmente, já outros deixam o caminho aberto para escolhas individuais.

Existe um trabalho muito bonito realizado pela psicologia afirmativa que visa ajudar os homossexuais a lidarem com os preconceitos sociais e pessoais frente as especificidades da homossexualidade. O ato de assumir para si mesmo, ainda quando os desejos são óbvios, é um tipo de processo e assumir socialmente é outro tipo. Ninguém precisa fazer essa dupla travessia de uma tacada só, cada um vai no seu tempo, na medida que necessitar.

Homofobia entre gays

A homofobia é tão presente na sociedade que muitos homossexuais ainda apresentam resquícios de preconceito com a homossexualidade. Uma pessoa que tenha aversão a si mesma pode agir de maneiras muito contraditórias e nocivas, pois convive com o seu próprio inimigo. O resultado pode ser de um tipo de vida de comportamentos problemáticos na vida profissional, social, amorosa e familiar. Essa autoaversão altera o estado de espírito e o humor, levando a pessoa a se sentir desconfortável com o seu desejo, seu ato sexual, seu corpo e afetuosidade.



William era um rapaz que adorava a vida, mas vivia um conflito muito grande com sua consciência, afinal, seu pai, um tenente do Exército, nunca aceitaria sua homossexualidade. Os comentários preconceituosos e carregados de ódio espalhados pelos quatro cantos da casa deixavam claro que, se William aproximasse o assunto do pai, haveria uma repercussão terrível. Isso teve um impacto muito severo na autoestima dele, pois cada desejo, vontade e sonho que tinha passava pelo sensor interno instalado pelo pai. Sua mente vivia uma divisão radical, precisava viver o que tinha vontade e ocultar de si mesmo os seus desejos, considerados sujos e inadequados. Toda vez que conhecia um novo rapaz, imediatamente via um futuro lindo pela frente, até que a ideia de compromisso surgisse no horizonte. Imediatamente, seu corpo ficava tenso, o peito pesado e os olhos tristes. Não conseguia entender a razão do medo que tomava conta de si e, imediatamente, criava uma desculpa pouco convincente para romper contato com o pretendente e sumir do mapa. Depois passava longos períodos se flagelando emocionalmente, confuso, perturbado e tomando decisões desastrosas na sua vida.

O caminho pela autoaceitação é gradual e trabalhoso, na medida em que a pessoa vai se informando e convivendo com pessoas descontaminadas de homofobia. A identificação de comportamentos autopunitivos é um meio de preveni-los até seguir na direção de uma maior aceitação da sua própria condição de beleza natural.



O ódio que as pessoas sentem vem do estranhamento convertido em medo, que é transformado em repugnância. Mas para quem conhece a realidade tal como é e tem abertura para o desconhecido, resta a libertação desse ódio autodirigido, a fim de oferecer acolhimento, em contraponto da penumbra do preconceito.

Capítulo 13

Como seus Demônios Pessoais Atrapalham o Relacionamento

Neste Capítulo

- ▶ Identificando quais os principais obstáculos que você vai se debater com você mesmo no relacionamento
- ▶ Descobrir como a raiva, a prepotência, a carência e o medo do abandono podem afetar sua capacidade de viver feliz a dois.
- ▶ Questionando se seus principais segredos pessoais, desejos por liberdade e necessidade de controle podem destruir uma boa relação amorosa

É possível afirmar que a maioria dos problemas de relacionamento não surge do relacionamento, mas já venha embalado “para presente” muito antes da união acontecer. O sujeito que é ansioso amará de um jeito aflitivo e apressado, já a pessoa deprimida amará cheia de melancolia e carência, imaginando que nunca recebe tanto quanto dá.

Por isso, é importante fazer uma séria investigação pessoal ao entrar em um relacionamento e perceber o que no seu

jeito de ser poderá criar problemas de longo prazo, quando surgirem numa relação. Desse modo, você poderá prevenir potenciais desajustes em casal.

A grande ilusão que uma pessoa pode nutrir é a ideia de que sua loucura pessoal poderá ser superada ao se encontrar um parceiro adequado. Ela irá passar muitos anos da vida buscando esse parceiro ideal que acalante sua fúria interna em vão, pois ninguém pode fazer sua parte na felicidade. Outra pessoa pode, no máximo, dar um empurrão.

Carência Afetiva

A pergunta fundamental da pessoa que age de modo carente é "e eu?" e isso irá definir todos os seus comportamentos e sentimentos em um relacionamento amoroso. A própria visão que ela tem de si é de alguém não olhada, amada e prestigiada de modo satisfatório e, por conta disso, se relaciona de um jeito passivo.

Se ela for perguntada do motivo de sua dedicação exagerada pelos outros, dirá que quer ver o bem deles, mas essa não é uma visão apropriada. Para comprovar isso, basta olhar para a carência quando é renegada, imediatamente cai em um mar de lamentação e acusações de abandono. É sobre ela que está falando, sem perceber que, ao fazer tudo pelos outros, está sendo movida pela pergunta: "E eu?" Sua entrega não é pelo outro, mas para si mesma, ou melhor, para obter um tipo de recompensa sutil.

A dificuldade no convívio com a pessoa emocionalmente carente é que ela se debate com uma necessidade insaciável, pois nada do que se oferece é suficiente. Parece enxergar as doações dos outros como quem bebe água salgada, quanto mais bebe, mais sede tem. Internamente, seu desejo é um camaleão que se metamorfoseia para ganhar novo formato logo que recebe aquilo que desejava anteriormente. Esse saco sem fundo emocional é muito cansativo para quem tenta complementar os gostos insaciáveis do carente.

A maneira pegajosa de uma pessoa carente agir é uma estratégia para não deixar espaços no coração do parceiro e, assim, ser indispensável para a vida dele. Essa

tendência a se sujeitar ao outro cria o mesmo efeito daqueles vendedores que dão uma cortesia e constroem o cliente a fazer uma compra, ainda que indesejada inicialmente. No fundo, a subserviência do carente é um meio de obter aquilo que deseja.

Se você se identificou até agora, provavelmente está fazendo duas perguntas: **onde isso começou** e **o que será de você caso pare de pedir**.

Onde isso começou? Essa pergunta, ainda que pareça útil, se torna uma loteria, pois ela esconde uma tentativa de escapar do ponto central, que é a responsabilidade pelos próprios sentimentos. Secretamente, a busca é pela causa primária na relação com os pais, a escola, o amigo, o marido, a esposa e o ex. A pergunta pelas causas, ainda que válida em algumas situações, raramente será definitiva, pois pode-se perder muito tempo questionando o começo de um sintoma, sem nunca chegar na decisão de interromper o ciclo.

O que será de você caso pare de pedir? Essa preocupação revela a maneira restrita que está pensando, pois sua atenção ainda se dirige para as suas necessidades, quando sua carência nasce exatamente de sua fixação nos seus interesses mais do que nos outros. Quando parar de pedir, poderá encontrar na doação legítima (não aquela que faz para obter retorno) um caminho de pacificação da necessidade de ser aprovado e querido irrestritamente.

O ciclo vicioso da carência

É muito previsível perceber onde a carência de uma pessoa irá desembocar. No começo, ela se mostra solícita e pronta para amar e se dedicar. Esse entusiasmo inicial dará ao seu alvo de adoração a sensação de alegria, reciprocidade

e a relação é realimentada. Com o tempo, ela irá tentar se dedicar exageradamente e o nível de reciprocidade vai perdendo o tônus ou ganhando um colorido menos eufórico que antes.

Sua reclamações e indiretas entrarão em cena com pequenos resmungos carinhosos de quem está pedindo apenas a presença e afetuosidade de antigamente. O constrangimento continuado cria um desnível ainda mais grave, pois a pessoa "amada" em demasia passa a não ver saída para tanto amor e começa a carregar uma dívida, que mata diariamente o seu entusiasmo e espontaneidade.

No final, o que se vê é uma pessoa que se sente muito culpada por não corresponder à altura o tanto de cuidados que recebe e passa a esfriar suas reações. Esse esfriamento reforça o sentimento de carência e não reciprocidade. Depois de uma completa exaustão emocional, a pessoa sugada pelo carente vai embora e ela fica se queixando de que não valeu a pena fazer tudo por amor.

Nesse momento, o ciclo se reafirma e, novamente, a busca incessante por mais um pouco de atenção e carinho se inicia.



Agora coloque um pouco o seu umbigo querido de lado e vamos exercitar outras habilidades:

- ✓ Observe o que está desejando de verdade
- ✓ Tente imaginar como você poderia conquistar isso sem depender que a outra pessoa faça algo.
Exemplo: Sentir-se importante fazendo um trabalho voluntário ou realizando um hobby

- ✓ Procure oferecer aquilo que acha que precisa ter do outro
- ✓ Evite fazer chantagens e dar indiretas
- ✓ Procure dizer claramente o que precisa e não induzir a pessoa amada a adivinhar nada

Medo do Abandono e Rejeição

Quantas vezes você já se pegou agindo como um carro desgovernado, simplesmente por receio de tomar um pé na bunda?

O medo do abandono é mais parecido com uma mentalidade de escassez e pouca confiabilidade na própria capacidade de beneficiar, ser feliz e seguir em frente. Um objeto pode ser abandonado, mas você não, então, toda vez que age como se pudesse ser trocado, lembre-se que existiu um ponto de divergência entre duas vontades e não alguém que descarta a outra.

Você tem desejos mutantes, certo? Já acordou gostando de uma roupa e dormiu querendo outra, então seria natural e compreensível imaginar a possibilidade de despertar com planos tão diferentes que seria muito difícil seguir na mesma estrada com a mesma pessoa com a qual se relaciona.

Isso não quer dizer que todos deveriam ficar trocando seus parceiros a cada mudança de estação, mas contemplar a possibilidade de, em algum momento, se tornar dispensável no projeto de felicidade do outro.

Você gostaria de seguir ao lado de uma pessoa que enxerga você como um tropeço, um atraso ou algo que a limita? Seria justo com ela passar anos tentando arrastá-la para o seu mundo de possibilidades e sonhos pessoais? Não.

Do mesmo modo você não precisa segurar a outra pessoa como se disso dependesse sua vida, mesmo que ache que

ela dependa. Tentar moldar radicalmente a outra pessoa não fará de você mais admirável ou desejável.



Gostamos de viver ao lado de pessoas entusiasmadas com suas próprias vidas ou, pelo menos, que vibrem com algo de que gostam. Essa é a única "fórmula" para superar seu medo de abandono, que é se concentrar em um tipo de vida que seja tão irresistível que a relação seja uma constante readequação de vontades que mudam, amadurecem e se complementam, ou não.

Quando você decide mudar de casa, não é porque ela é ruim absolutamente, mas porque já não atende suas necessidades. Tanto é que tentaria, se fosse possível, vendê-la para pessoas que tratassem com o mesmo carinho que você. Essa casa não serve para as suas novas necessidades, mesmo que tenha servido.

Um relacionamento amoroso, ainda que pessoas sejam envolvidas nisso, tem o seu ciclo de aprendizado e crescimento. O amor não pode ser o único parâmetro para que o casal permaneça junto, a menos que ele seja criativo e tenha significado acima da realização pessoal. Mas se o desejo de se tornar alguém melhor, diferente e mais realizado for maior que as condições que esse relacionamento oferece, então talvez tenha chegado a hora de reconsiderar se ele deve continuar.

A maior parte das pessoas reconhece, depois de um tempo que o relacionamento acabou, que havia um grau acentuado de acomodação e mal-estar preguiçoso há muito tempo. O problema é que, quando a notícia de um término não consentido vem à tona, ninguém consegue aceitar, como se fosse a constatação de um término mútuo.

A rejeição não é um descarte pessoal, mas uma busca por horizontes diferenciados. A pergunta pelos motivos do

término pode durar uma vida inteira se você tiver dificuldade em superar eventos difíceis. Na cabeça do "rejeitado", precisa surgir uma diferença grande entre o papel que desempenha e a sua personalidade como um todo. A parte dispensada foi do seu papel e não você. Mas a sua indignação é porque está avaliando seu senso de importância e não o desejo pela felicidade do seu parceiro.

Se você pensa em termos de "e eu?", a rejeição é injusta. Se pensa em termos de "o que torna o casal feliz?", a partida é válida. Normalmente, o que fere é o sentimento de investimento empregado durante o tempo do relacionamento e que, agora, parece ter sido empregado em vão.



Parece que o tempo finito de relacionamento coloca um peso de desprezo pelo que passou, mas, se parar para refletir com calma, nem tudo pode ser colocado como tempo perdido porque terminou. Um relacionamento não deveria ser medido pelo tempo de duração e sim pela qualidade da interação. Se você viveu 20 anos com uma pessoa e ela decidiu seguir em uma outra direção para buscar outro relacionamento, poderá ficar triste com a perda, afinal, esse tempo representou grande investimento emocional, mas não revoltado e odioso.

A maneira objetificada com que um relacionamento é visto acaba definindo a forma com que seu término é interpretado. Se um casal focou sua história como um acúmulo material ou emocional, verá o término como se fosse um tempo perdido, mas, se olhou as experiências com liberdade e alegria pelo momento presente, então irá encarar com tristeza e não com mágoa.



Como culpar uma pessoa por não sentir mais vontade de ter outra por perto? Emocionalmente, você pode alegar todo o tipo de injustiça, falha de caráter ou descaso, mas, na prática, ninguém tem controle absoluto por isso. É claro que é compreensível uma dose de ressentimento se a pessoa fez todos os esforços para alimentar um bom convívio e uma admiração recíproca. Mesmo assim, existe uma dimensão inconsciente do relacionamento que não oferece garantias e não há como lutar contra ela.

O grande dilema do sentimento de rejeição é que ele mexe com dois pontos de fragilidade na personalidade humana: o de **mérito** e de **importância pessoal**.

O mérito

Geralmente, a maioria das pessoas são educadas sendo recompensadas por seu bom comportamento e punidas pelo mau comportamento. Por bom comportamento, deve-se entender aquilo que os pais desejam do filho quando estão de bom humor. Portanto, mau comportamento é aquilo que os pais acham errado ou que os aborrece o suficiente para tirar do sério. Um exemplo: você cantarola uma musiquinha engraçada em um sábado à tarde e seus pais aplaudem de pé e comentam com os vizinhos. Porém, é repreendido e mandado para o quarto quando canta a mesma música em uma segunda-feira mal-humorada. O que diferencia o mérito de um dia e a punição de outro? A resposta é: o estado de espírito instável de seus pais.

Se seus pais eram instáveis quando você era pequeno, quanto mais instáveis, menos claro o motivo do que fazia você se sentir seguro, amado e acolhido. A sensação de que estava fazendo a coisa certa podia mudar a qualquer momento.



O grande problema de não ter clareza do seu mérito é que você passa a agir como se a punição viesse a qualquer momento. Seu estado é sempre de dúvida e alerta, pois a qualquer momento uma ação bonita pode ser repreendida, enquanto uma que deve ser punida foi ignorada ou premiada.

O medo da rejeição, do abandono e da punição surge dessa base instável e sem nenhum controle. Para se proteger do medo e da dúvida, você, quando criança, passou a tentar controlar tudo o que o cercava. As duas principais maneiras de controlar o seu meio ambiente era agradar a qualquer custo ou se antecipar aos problemas, para remediá-los.

Para agradar seus pais, você agiu conforme a vontade deles, ou seja, se estavam bem, você não precisava se preocupar, mas se estavam mal, você precisava se esforçar para agradá-los com boas notas, um grande sorriso e temperamento dócil. Mas nem isso era capaz de mantê-los bem e tranquilos e por isso um sentimento constante e avassalador de rejeição pessoal, que você tenta evitar a todo custo.

Para antecipar os problemas, passou a agir de um jeito ansioso, apreensivo e assustado. Se sua mãe se aborrecia, você corria para acalmá-la e se seu pai se alterava, tentava se ajustar para que não houvesse nenhum conflito. A personalidade ansiosa não surge por acaso, mas sempre como uma tentativa antecipada de controlar uma dor, perda ou mal-estar em potencial.

O grande problema de qualquer método para evitar, antecipar ou frustrar um sofrimento é que ele falha ou se mostra inútil. Mesmo quando a perda surge, nenhum preparo seria capaz de impedir a correnteza de emoções decorrente de uma perda, então, você sofreria duas vezes,

se preparando e sofrendo. No caso de um problema que nunca veio a se concretizar, você sofreu por antecipação e viveu sem qualidade de forma inútil, afinal, nada de fato se concretizou.

Nos dois casos, você vai desperdiçar uma energia muito útil, que poderia ser utilizada para construir, amadurecer e ser feliz. Em resumo, você não está vivendo de verdade, mas evitando um sofrimento que não conseguirá enfrentar ou se antecipar a algo que nunca vai acontecer.

Sua vaidade pessoal

Nesse caso, parece que o medo da rejeição pode despertar o seu maior pesadelo, achar que é totalmente desinteressante e substituível.

Pense comigo: você, provavelmente, passou a vida inteira lutando pelo prazer de se sentir importante em qualquer área da vida quando, finalmente, encontrou alguém que legitimasse essa expectativa de indispensabilidade. Durante os anos de relacionamento enfrentou todas as dificuldades para ser querida, apreciada e considerada, esperando que seria tão importante que jamais poderia ser vista como insuficiente.

Todo esse império de certezas foi ajudando você a se encastelar em uma mentalidade de vitória e onipotência no relacionamento, a tal ponto que toda a sua identidade estava apoiada no quanto seu parceiro amoroso seria capaz de amar você.

No momento que a ruína amorosa surge em forma de "acho que precisamos conversar", tudo aquilo que criou em sua mente começa a desabar. Do dia para a noite, foi tirada do trono de pessoa mais inteligente, interessante, sexy, boa de papo e companheira.

Com a decisão do término (veja o Capítulo 8), todos os seus planos futuros são colocados em jogo e, por isso, você fica constantemente ameaçado pela ideia de um término abrupto.

O grande problema é que, na tentativa de impedir um fim inevitável (na sua mente), você perde a leveza, a força e passa a viver tentando controlar os desejos da outra pessoa. Mas é impossível tentar impedir que alguém deixe de a amar simplesmente vigiando, agradando ou se antecipando ao problema.

Aquilo que você é como pessoa precisa estar além do que o relacionamento proporciona a você. Sua identidade e importância pessoal se alimentam do seu papel de parceiro amoroso, mas não estão aprisionados ali.



Toda vez que sentir medo de ser rejeitado ou abandonado, olhe para sua vida como se pudesse sobrevoar sobre ela e veja que, ao longo da sua vida, já enfrentou muitos reveses e mesmo assim sobreviveu, poderá olhar para as pessoas que surgiram e se despediram e você também sobreviveu. Sua identidade se apoia em muitos pilares e vai muito além do que a pessoa amada pode dizer sobre você. Sua importância independe de como é avaliada, mas depende de como você tem aproveitado suas experiências. É na sua sensação pessoal que está apoiado todo o seu tesouro e isso você poderá carregar para onde for e com quem estiver.



Antes que você se sinta um patinho feio, vamos descobrir o cisne que existe por aí:

- ✓ Cuide de sua vida de tal modo que ela esteja pronta para receber a pessoa amada ou se despedir dela, se o relacionamento não for mais nutritivo

- ✓ Crie várias redes de apoio para o seu bem-estar, de tal modo que sua fonte de alegria esteja distribuída em vários lugares e pessoas
- ✓ Faça uma lista de acontecimentos em sua vida que tornam você digno de sentir grato pela vida que teve
- ✓ Se não achar esses acontecimentos, então faça a lista do que daria essa alegria daqui em diante
- ✓ Cumpra sua lista, coloque data, prazo, custo e quem está implicado na tarefa

Prepotência

Não existe experiência mais desagradável do que conviver com alguém que se acha insuportavelmente certo de todas as suas ações ou que demonstra uma impenetrabilidade pessoal incomunicável. Se você é do tipo de pessoa que não dá o braço a torcer e se acha teimoso com orgulho, então já posso afirmar que esse trecho é para você.

Se você não é assim, provavelmente conhece alguém que seja ou deve estar fazendo uma avaliação errada de si mesmo, afinal, a pessoa que nutre a prepotência jamais se reconhece como tal. Não há traço de personalidade tão insuportável em um relacionamento amoroso quanto a prepotência de alguém que se mostra fechado, inflexível, obstinado em suas opiniões, superior na postura e incapaz de se retratar.



Curiosamente, esse tipo de pessoa é o que mais chama atenção entre as outras na hora de uma paquera. Ela parece confiante de cada palavra e certa de sua presença. Mesmo quando a aparência ou a condição financeira e social não são vantajosas, age como se tivesse o rei na barriga. Se você é o tipo de pessoa que tem uma personalidade submissa (veja o Capítulo 5), provavelmente vai se impressionar por alguém que decide cada passo seguinte.

Aquilo que parecia ser uma vantagem na hora de escolher a parceria amorosa, começa a se mostrar um perigo dia após dia. A confiança se transforma em um jeito implacável de agir, a firmeza vira teimosia e o ar de mestre se converte em um jeito sabichão insuportável.

Por que ela(e) não ouve?

O fechamento é a posição principal nesse tipo de situação, por ser um tipo de proteção contra qualquer forma de vulnerabilidade. O relacionamento amoroso é um cenário de extrema exposição das principais fraquezas de uma pessoa, afinal, trocar todas as respirações com alguém que testemunha cada engano, erro ou desastre pessoal não é fácil.

Toda tentativa de ocultar um problema fatalmente irá fracassar se o relacionamento amoroso tiver intimidade real, logo, a pessoa prepotente tentará se manter o mais impenetrável possível para não deixar que nada escape do seu controle pessoal.

Difícilmente compartilhará seus sentimentos de tristeza, medo, desapontamento ou decepção consigo mesma e vai preferir dividir apenas suas glórias, vitórias e conquistas pessoais, com a intenção de reafirmar a sensação de superioridade.

Falar e ouvir seria um risco para quem tenta levantar uma fortaleza diante de si. Esperar que a pessoa se revele seria uma ingenuidade da sua parte, mesmo quando deparados com uma situação difícil ou dolorosa. A saída habitual é sempre se afastar, recuar, negar ou racionalizar sua dor, mas jamais se expor ou receber ajuda.

Por que é durão?

Para quem é prepotente, voltar atrás não é uma opção, mesmo quando a derrota for iminente. Ser durão e inflexível é outra forma de proteger a própria identidade da sensação de ignorância, fracasso ou derrota.

Se algum erro é constatado, dificilmente a pessoa irá admitir publicamente e, mesmo que o faça, tentará de todas as formas criar alguma explicação para justificar que a falha não foi sua. Provavelmente acusará alguém ou as circunstâncias, simplesmente para não ter que se retratar a alguém.

A pessoa prepotente se apoia na certeza de que nunca erra, logo, mesmo que cause algum sofrimento na pessoa amada, raramente pedirá desculpas. Por não se sentir errada, a pessoa se sente blindada de qualquer plano de reparação.

Se a pessoa amada é assim, você sabe bem como é humilhante se deparar constantemente com situações onde claramente ela se enganou, equivocou ou prejudicou alguém e, mesmo assim, acha que precisa ficar calada, sob pena de ser repreendida. Pedidos de desculpas são inexistentes nesse tipo de relacionamento pautado na certeza de que ninguém, além dela, é uma autoridade para avaliar seu comportamento.

Por que ela(e) se acha?

Agora já deve ter ficado claro como é trabalhoso conviver com alguém que é inflexível e fechado, mas tão ruim quanto isso é perceber aquele ar de superioridade em cada gesto, palavra e postura. Alguns são mais discretos e dissimulados e podem parecer pessoas sob controle e amistosas, outros são abertamente insensíveis e arrogantes. Quanto mais se mostram superiores, mais armaduras possuem para protegê-los de uma terrível fragilidade.

Mas não pense que esse discurso consegue amolecer as carcaças mais duras, pelo contrário, quanto mais se tenta

invadir o seu espaço psicológico, mais a pessoa recua. Lidar com vulnerabilidades é um motivo de pânico, pois elas se alicerçam em fases da vida muito precoces.



Infâncias difíceis criam pessoas endurecidas e pessoas endurecidas podem se utilizar da prepotência para se ancorar de seus medos, frustrações e sentimentos de inferioridade. Quantas pessoas enriquecem, buscam status, fama e prestígio para compensar fragilidades físicas, intelectuais e emocionais? Muitas das figuras públicas que mais admiramos se encontram no panteão de sobreviventes da dor.

Ao se deparar com alguém cheio de cicatrizes emocionais escondidas debaixo de uma casca endurecida, é possível enxergar ali uma criança que chora copiosamente e é trancafiada num cofre de força, para impedir que a fragilidade tome conta e o destrua.

Os demônios pessoais são sempre menores do que o temor de enfrentá-los, pois a memória emocional não é proporcional ao que se vivia na infância. Ao imaginar como seria enfrentar o seu pior pesadelo, a pessoa prepotente se imagina tão pequena que prefere apenas lidar com a fase supostamente vitoriosa da vida.



Se você está lendo até aqui, é porque está a fim de algo prático para fazer e deixar de ser tão dono da razão, portanto:

- ✓ Faça uma lista dos erros que cometeu na última semana
- ✓ Faça uma lista dos erros que cometeu em sua vida
- ✓ Agora perceba como você se recuperou desses erros e as pessoas que o apoiaram. Se dirija até elas e agradeça

- ✓ Se houver ofendido alguém, se aproxime da pessoa e se retrate, peça desculpas, relembre o acontecimento, se for o caso
- ✓ Seja afetuoso com você daqui para frente, para não proferir a prepotência como uma arma contra os outros

Segredos

Toda pessoa tem um segredo que considera indesejável ou inconfessável. Esse segredo contém uma vivência, uma memória, um sentimento ou um pensamento que é visto como inadequado.

Nossa cultura estipulou, para cada pessoa, um quadrado muito apertado de movimentações pessoais sem se sentir sujo, feio, maldoso, pecador e desajustado. Não precisa muito para que alguém imagine que não tem méritos para se sentir amado, desejado, querido ou incluído em um círculo de pessoas ajustadas, boas e bem vistas.

Qualquer desejo pode ser visto como perverso, qualquer sentimento é taxado como ruim ou negativo e qualquer pensamento carimbado como maluco ou subversivo. No campo da vida íntima, é mais provável que você esteja fora dos padrões do que dentro.



Honestidade, bondade, sabedoria, humildade, frugalidade e verdade sempre foram virtudes morais buscadas com afinco pela humanidade. Órgãos e instituições fizeram questão de monitorar e regularizar quem estava dentro ou fora do que é considerado nobre ou superior. No entanto, as pessoas se condicionaram a buscar mais os seus interesses pessoais do que coletivos e daí surgiram os segredos que teimamos confessar.

Por que isso seria um problema para um relacionamento amoroso? **Porque a pessoa que defende seus segredos cria uma fortaleza para que nenhum deles venha à tona a fim de envergonhar, macular ou ferir**

a imagem ideal que ela quer sustentar aos olhos da pessoa amada.

Ninguém sabe amar a não virtude e, por isso, ela é sonogada na hora da paquera e dos primeiros meses de união amorosa. Nessa fase, só o lado A é mostrado com orgulho, enquanto o lado B fica soterrado até que a intimidade afrouxe as pompas e, dia após dia, o lado pobre da personalidade mancha a sensibilidade purificada do relacionamento.

O problema é quando o temor de que um segredo venha à tona é maior do que a espontaneidade do convívio do casal. De modo geral, é muito difícil perceber como essa proteção é feita, mas certamente é sentida em forma de um comportamento hesitante, fugidio e resistente à intimidade.

Traumas do passado

Vivências antigas são sempre temáticas sensíveis, em especial se vêm carregadas de situações problemáticas e até abusivas. A infância e a adolescência são épocas frágeis e deixam marcas, na maior parte das vezes, irreparáveis na personalidade de alguém. Uma situação de abandono familiar, adoção despreparada, violência doméstica, abuso sexual, bullying, acidente ou deficiência física pode deixar uma pessoa com a constante sensação de que carrega um gambá no bolso.

Não é fácil administrar um passado sobre o qual não se tem controle, em especial se as lembranças amargas ainda se fazem presentes por comportamentos atuais disfuncionais. Muitas pessoas desenvolvem manias, problemas emocionais crônicos, dificuldade em dar e receber afeto ou se entregar, como sequela de traumas antigos.

Nem todo mundo buscou ajuda especializada para superar o estresse pós-traumático de situações de agressão física ou emocional e

passam uma vida inteira simulando “normalidade” para proteger a figura de pessoas próximas, que são os agressores do passado.

O principal resíduo que alguém carrega é a sensação de menos valia e baixa capacidade de desfrutar a vida com serenidade. Na maior parte das vezes, desenvolvem muletas emocionais para sobrepujar um desejo irresistível de morrer ou agredir alguém. Com tudo isso, ainda enfrentam a possibilidade de um relacionamento que, por si só, já seria desafiador. Com sequelas invisíveis, o esforço parece ainda redobrado.

Conheço uma pessoa, Ana Marcia, que parecia sempre inquieta quanto à sua busca por um parceiro amoroso. Todo homem que conhecia tinha um destino fatal: ou acabava maltratando-a muito ou ela própria o descartava. Parecia que estava sempre garantindo que nenhum homem se aproximasse perto o suficiente. Na terapia, começou a se dar conta de como seu passado secreto afetava suas escolhas. Sua mãe, uma ex-garota de programa, sempre levava os homens para sua casa e ela precisava presenciar essa rotina paralela. O sigilo que a mãe pedia se estendeu por toda uma vida. Em algum momento do relacionamento, Ana Marcia se imaginava tendo que contar o ofício de sua mãe em flashes de como teria sido sua infância infeliz. Até se dar conta de que esse passado poderia ficar onde estava e aceitar que sua história trazia esse acontecimento inalterável, ela passou muito tempo fugindo de si mesma. Quando aceitou a história da mãe já falecida como tinha sido, pôde se libertar e assumir um relacionamento amoroso agradável e satisfatório.

Hábitos e vivências condenáveis

Todo mundo já teve um dia de loucura, em que se flagrou agindo de um modo desagradável ou condenável. Agir fora da legalidade, prejudicar alguém, ter rotinas estranhas, profissões inconfessáveis ou até hábitos esquisitos.

Colocar alguém mais para dentro de uma vida conturbada parece ser um item a mais em uma situação caótica. Na tentativa de ocultar uma mania de arrumação ou desejos

coprofílicos (comer fezes), por exemplo, uma pessoa pode passar se isolando em suas compulsões indefinidamente.

Imagine como deve ser a convivência com alguém que gasta compulsivamente (e faz dívidas enormes) ou que acumula objetos sem utilidade. Ou como deve ser perturbador alguém que tenha uma compulsão sexual ou uma cleptomania. De modo geral, os transtornos psiquiátricos, as dependências químicas e os comportamentos abusivos são a matéria-prima desse tipo de segredo, que pode ser mascarado com muita habilidade por algumas pessoas.



Quando Alice e Haroldo se conheceram, estavam desconfiados de relacionamentos, mas, agora, se gostavam como há muito tempo não se entregavam. Trabalhavam juntos e renunciaram a conviver na mesma empresa para tornar pública a relação amorosa. O problema de Alice era a resistência de Haroldo para participar com mais frequência do seu círculo social, de modo que passasse um fim de semana completo ao seu lado. Parecia que ele tinha momentos que simplesmente desaparecia e, quando retornava, mostrava uma naturalidade forçada. Ela não entendia o distanciamento que Haroldo impunha, principalmente nas manhãs de sábado e domingo, quase religiosamente. Com o tempo, esse espaço foi aumentando e eles praticamente só se viam no sábado à noite. Ela começou a desconfiar do comportamento suavemente paranoico e alterado dele, até descobrir que ele tinha “um caso com a maconha” (sic). Para ela, era desesperador ver alguém que reserva de oito a 16 horas em um sábado e domingo para cultivar um estilo de vida completamente diferente do que eles estavam acostumados. A decepção dela foi crescente, pois achava inadmissível compartilhar desse tipo de vivência com alguém que amasse. Houve esforço dos dois lados para se adaptar a essa nova realidade, mas ambos estavam muito insatisfeitos para perpetuar uma relação que não fechava as 24 horas do dia sem um debate acalorado sobre o estilo de vida de ambos.

Vida paralela

Não é preciso ser um Sherlock Holmes para descobrir o que se passa no submundo de uma pessoa. Basta confrontar datas, nomes, locais, histórias e agenda para subentender que a conta não fecha. E para isso nem é

preciso um detetive ou habilidade especial, basta conviver e estar lúcido para descobrir o que existe de torto e oculto.

O caso é que muitas pessoas, quando estão emocionalmente envolvidas, parecem negligenciar essas contradições gritantes e acusam qualquer amigo próximo que levante uma lebre como invejoso ou paranoico.

Quando digo que alguém tem uma vida paralela, quero dizer que essa pessoa tem uma família constituída, um casamento, um filho "bastardo", uma amante, uma empresa falida, um trabalho criminoso ou qualquer coisa que exija tempo extra da vida "oficial". E não é tão simples ser aquele equilibrista que coloca pratos girando sobre uma vareta. A pessoa que mantém uma vida dupla vive escondendo e sustentando dois mundos, que nunca devem se cruzar ou tocar. O resultado é um tipo de equilibrismo insano e cheio de perturbações cotidianas que afetam diretamente a qualidade de presença que alguém tem para oferecer em um relacionamento amoroso.

Como é possível amar e ser amado, crescer e ser feliz, quando a cabeça está sempre maquinando uma nova estratégia de enganação e esquiva?



Tadeu se envergonhava de sua vida de origem pobre, mas, além disso, ele não gostava do trabalho que vinha desenvolvendo. Ele fazia o meio de campo entre negociações escusas entre o narcotráfico e a polícia. Por causa desse risco que vivia, não queria expor qualquer pessoa a algum tipo de perigo. Ao mesmo tempo, não queria abrir mão do conforto financeiro que tinha. Para ocultar de sua namorada essa realidade, inventava todo o tipo de mentira, a tal ponto que ele próprio acreditava que seu trabalho estava dentro da legalidade. O problema é que seria impossível na sua cabeça estreitar os laços com qualquer mulher que, em algum momento, descobrisse sua farsa.



Vamos abrir o baú com as suas relíquias emocionais:

- ✓ Faça uma lista com os acontecimentos de sua vida que gostaria de esquecer e não esquece
- ✓ Acolha essas histórias sem crítica, agressão ou acusação contra você
- ✓ Imagine se fosse outra pessoa e como se sentiria empática e carinhosa
- ✓ Faça uma lista de suas vulnerabilidades e manias indesejáveis
- ✓ Observe se gostaria de mudar alguma delas
- ✓ Desenvolva uma agenda de diminuição gradual desse comportamento
- ✓ Observe como é difícil deixar de ter as “vantagens” de possuir esse hábito e tente desativar isso
- ✓ Procure ajuda de um especialista para situações mais críticas

■ ou complexas

Inferioridade

Tão problemático quanto se relacionar com alguém que se acha a última bolacha do pacote, é se envolver com alguém que se acha o bombom que ninguém vai pegar na caixa de sortidos. Já que o amor nasce também da admiração, pode parecer intragável conviver com uma pessoa que parece viver sem nenhuma dose de brilho pessoal.

Quando essa pessoa recebe um elogio, replica imediatamente, se diminuindo. Quando pensa em mudar de vida, cria uma justificativa para prever um fracasso. É muito trabalhoso tentar levantar a moral de alguém que se arrasta como um peso morto no universo.

O sentimento de inferioridade é tão poderoso que parece arrastar quem está por perto, já que a pessoa sempre se mostra inconsolável. Para quem convive, resta um sentimento amargo de impotência e incapacidade, que vai lentamente criando rachaduras em quem tenta levantar a peteca.

Se a própria pessoa não vê grandes motivos para se sentir amada e apreciada, acaba convencendo a todos de que não tem importância real. Nesse ponto, começa o tipo de abuso emocional sofrido por quem não gosta da própria companhia.

Estar estragado

Algumas pessoas parecem carregar um sentimento tóxico, como se trouxessem um pássaro morto dentro de si. A

imagem do pássaro é proposital, já que indica que a maior das liberdades de sonhar e ousar está ausente nessas pessoas.

Se uma pessoa dissesse na sua cara que é burra como uma anta, se ela dissesse com gritos que você faz tudo errado e é motivo de decepção profunda, se, ainda, dissesse que sua vida é um fracasso ou se ela tentasse impedir você de alcançar o seu sonho mais lindo, provavelmente ficaria indignada e muito chateada de como essa pessoa pode ser tão cruel e cheia de ódio com você. Mas se essa pessoa é você mesma, por que acha isso normal? Já notou o quanto você se ofende, agride, humilha, desmerece e boicota ao longo da vida?

Se alguém tentasse interferir no seu relacionamento amoroso e colocasse tudo a perder, ela seria alguém sem coração, mas e quando esse alguém é você mesma, colocando seu relacionamento em risco? Você ficaria muito magoada se alguém tentasse dizer que nunca vai chegar tão longe ou tentasse atrapalhar sua concentração na hora dos estudos ou exames finais, mas e se fosse você a distrair sua atenção nesses momentos decisivos? Você ficaria arrasada se alguém tentasse enfiar comidas em excesso em sua goela abaixo, mas por que acha razoável quando você se entope nas refeições? Você ficaria arrasada se seu chefe sempre fizesse uma avaliação péssima do seu trabalho, mas por que aceita que um tirano interno desmereça tudo o que faz? Você acharia uma falta de caráter que alguém tentasse estragar o seu prazer a todo o momento, mas por que parece compreensível que você subtraia sua paz de espírito constantemente, ao tentar controlar os outros e prever o futuro?

Você denunciaria alguém que a ofende, ameaça, bate ou manda calar a boca, mas nunca ousaria interromper

quando essa agressão é um eco de si mesma. Parece que o ódio vindo de fora é violência, mas o que vem de dentro é normal, é uma forma de se regradar e é aceitável. O tipo de violência que você pode impor contra você é amedrontador.



Pergunte para você:

- ✓ Por que tanto castigo autoinfligido?
- ✓ Por que tão pouca tolerância com os próprios tropeços?
- ✓ Por que tão pouca compaixão em momentos de pressão, perda e vulnerabilidade?
- ✓ Por que você se machuca tanto emocionalmente?
- ✓ Por que espera tanto amor e consideração dos outros, sendo incapaz de se acolher num dia ruim?
- ✓ Por que aceita com tanta facilidade um autoinsulto e silencia um autoelogio?
- ✓ Por que está sempre se tirando do centro da sua vida e colocando alguém que não tem o mesmo valor?
- ✓ O que você fez de tão maligno para merecer receber tão pouca humanidade de si mesma?
- ✓ Por que tanto ódio de si?

De onde surge a inferioridade?

O sentimento de inferioridade se alimenta de um crítico interno implacável, que fantasia um tipo de pessoa ideal

que você deveria ser. Esse mundo ideal e perfeito é a fonte na qual o seu crítico se alimenta.

Quanto mais inferior uma pessoa se sente, mais irreal é a fonte de comparações internas. É como se houvesse uma total falta de sintonia entre o que você é e aquilo que gostaria de ser. Esse tipo de megalomania secreta parece ser responsável por sustentar o sentimento de inferioridade.

O dito popular que diz "o que vem de baixo não me atinge" é tão real quanto o oposto. O que vem de cima atinge em cheio, porque põe em xeque a habilidade superior que você imagina ter. A inferioridade que sente fica evidente quando encontra colegas de colégio que, aparentemente, deram a largada da vida profissional na mesma época.

A avaliação de um iletrado sobre o que você escreve não a avalia de fato, mas a de um professor de literatura sim. No elogio do iletrado você pode se vangloriar, mas sabe que o critério é falso, no segundo, a crítica constrange porque tem base. Por esse motivo você trava, afinal, bancar o sabido com quem não sabe é mais fácil. Esse ranking imaginário é uma loucura sem fim, para alguns não tem parada, é o topo ou nada.

Por causa desse crítico interno insaciável, os critérios que usa para avaliar se alguém é inferior ou superior a você costuma ser na área que você nunca domina. O objetivo é sempre manter sua sensação de bem-estar lá embaixo.

O uso de certos termos de comparação é muito irreal, pois estabelece uma hierarquia nada plausível. Se cada contexto pessoal é único, como e por que se comparar com o Pelé? Ele treinou muitos chutes e dribles mais vezes que você leu livros na vida, seria razoável algum ranking entre vocês?

Incapacidade total

Por que o sentimento de inferioridade pode ser um problema para o seu relacionamento amoroso?

Porque é muito difícil amar alguém que é incapaz de escolher, tomar decisões por si mesma e direcionar sua vida para um lugar confortável. A sensação é de sempre estar remando sozinho. Para que a vida de casal se transforme em um lugar melhor é preciso assumir riscos e uma pessoa que se sente inferior nunca avança para além de certezas absolutas.

O problema é que nem aquilo que é conhecido e confortável parece bom o suficiente para quem se imagina o pior tipo de gente no planeta Terra.

Nada do que tenha feito em sua vida pode justificar uma agressividade tão forte e insistente contra você. Mesmo que seus pais tenham agido mal com você ou tenha recebido reprimendas de professores ou, ainda, que tenha sido agredida por alguém que considerava importante.

Mas digamos que realmente tenha feito algo de terrível. O que a impediria de recomeçar a partir de agora?

Existem muitas necessidades espalhadas pelo mundo, pessoas sofrendo das maneiras mais diversas. Há tanta miséria material e psicológica que qualquer gota de ajuda já seria valiosa e o que você está fazendo? Criticando cada uma das suas habilidades, como se elas tivessem pouca serventia.

Como você poderia enriquecer a sua vida sem gastar nenhum centavo a mais? Dando algo de si mesma para quem parece precisar ainda mais do que você. Mas sua desculpa seria de que não tem nada a oferecer, sendo que pessoas com menos capacidade colocam a mão na massa.

O que isso prova sobre seu sentimento de inferioridade? Que não importa o que aconteça, você quer continuar alimentando sua autopiedade, para receber migalhas de atenção das outras pessoas.

Comece pela pessoa que você ama, entenda as necessidades profundas dela e comece por apoiá-la sem questionar muito se terá sucesso ou não. Agora não se trata de ter bons resultados, mas apenas de sair do seu mar de lamentação e agir.

Necessidade de Controle e Rigidez

Imagine o seguinte diálogo:

— Vamos jantar?

— Onde?

— Naquele restaurante que sempre vamos.

— Que horas?

— Na mesma de sempre.

— Vai mais alguém?

— Sua irmã e seu cunhado.

— Por que?

— Você disse que estava com saudade.

— Mas por que hoje?

— Por que não? Como eu ia saber que você não queria que eles fossem?

— Não ia saber...

Conviver com uma pessoa metódica e rígida pode ser um dos maiores pesadelos de um relacionamento. A vida de casal pode ser um desafio impossível para alguém que precisa saber sempre qual será o próximo passo e é incapaz de se entregar emocionalmente. Além disso, o cotidiano pode sofrer colapsos constantemente e a rota precisa ser redirecionada com agilidade. Mas para a

pessoa que não consegue fluir na vida com espontaneidade, isso pode soar como um tormento.

Se você é uma pessoa rígida, sabe que sofre de um mal silencioso para o grande público, pois ninguém consegue imaginar que, por trás da sua fachada de tranquilidade, autocontrole e retidão, o que existe é alguém incapaz de ser feliz e gozar a vida. Principalmente porque esse é o tipo de característica vista como acima de qualquer suspeita, já que os prazos são cumpridos, as dívidas são pagas e as promessas realizadas. A menor suspeita de algo errado ou fora de lugar é capaz de deixar você arrasada ou ansiosa.

Obsessividade e meticulosidade

A principal característica desse seu jeito de ser é agir com um tipo de metodologia própria para tudo. Para você, existe uma maneira apropriada e certa de falar, agir, pensar e viver. Quem estiver longe dos seus parâmetros recebe todo o tipo de crítica interna. Existe um padrão para cada ação a ser empreendida, que deve ser executada com o máximo de semelhança com o que foi protocolado.

É o tipo de vida burocrática e que visa controlar os resultados para cada gesto pessoal. O amor não é um sentimento que deixa você à vontade, afinal, implica tantas variáveis e imprevisibilidades que se torna torturante lidar com tantas mudanças e desejos não atendidos.

A ansiedade parece ser sua maior aliada nessa tarefa de controlar as situações que a cercam. Se antecipar

imaginariamente pode, supostamente, assegurar que nada sairá dos eixos por muito tempo.

Situações e pessoas que não agem de forma muito lógica e previsível não são bem-vindas, pois criam um ambiente "frouxo" e sem pulso firme. Além disso, você parece evitar algum divertimento que pode ser bem perigoso, pois até para se alegrar existe hora e lugar certo. Uma festa não é exatamente o espaço que você mais aprecia, pois não há um protocolo certo nesse meio de descontração e euforia.

Qualquer situação que envolva emoções súbitas pode causar alarme interno, até o sexo precisa passar por um exame mental minucioso para acontecer. Como é um momento especial, deve ser perfeito, tão purificado que não pode envolver sacanagem ou sujeira. O gozo, mesmo que desejado, é contido, se não inexistente, pois pode abalar algumas convicções pessoais.



Mesmo vivendo um relacionamento amoroso, é muito difícil se sentir completamente entregue e relaxada. Você terá uma sensação iminente de que algo sairá de ordem e poderá ser apunhalada pelas costas. O ciúme é um sentimento necessário para garantir que você não será feita de boba ou humilhada em público. O pano de fundo é uma grande desconfiança e incapacidade de relaxar e viver no presente.

A opinião dos outros é um bem precioso que se deve tomar cuidado, pois você não gosta de ser malvista ou ser alvo de fofoca. Quanto mais ajustada melhor, pois ninguém deve pensar qualquer coisa que desmereça sua honra e prestígio. É quase uma paranoia ficar horas imaginando o que devem estar falando ao seu respeito. Um dos "passatempos" favoritos é tentar adivinhar que tipo de impressão causou nos outros. Se, de alguma maneira, essa reputação for abalada, isso é motivo de vergonha e deve

ser reparada imediatamente, para que a fama ruim não se alastre.

O desejo de estar à frente de tudo pode se tornar uma tarefa asfixiante, pois prever os movimentos de todas as pessoas é fundamental para saber como reagir. Ter um olhar profundo sobre as coisas garante que nenhuma surpresa apareça, por isso que estar sempre informado é um jeito de não ficar rendido em uma conversa qualquer.

O dinheiro e o conhecimento são seus temas favoritos, você gosta de guardar e empilhar cada moeda ou informação em cofres reais ou psicológicos, que assegurem o seu conforto e futuro. Sofre com sua própria mesquinhez na hora de dar algo de si. Chega a ser minucioso e detalhista, evitando o desperdício de coisas e ações.



Emília sempre foi a primeira aluna da sala e assim se manteve por toda a vida. Não que fosse especialmente inteligente, mas a maneira obstinada de se dedicar aos estudos compensava sua inteligência normal. Se tirasse uma nota menor que a esperada, ficava se flagelando emocionalmente e se submetendo a privações para compensar a falha. Seu relacionamento amoroso era o que mais sofria com seu jeito de ser. O marido devia seguir um ritual para agir e se reportar a ela, evitando palavras chulas ou que denotassem "primitividade". Seu comportamento apegado a objetos físicos se estendia para a vida emocional: da mesma maneira que não conseguia abrir mão de bichos de pelúcia da infância, não abria mão facilmente de pessoas. Por temer perder seu parceiro (sem justificativa nenhuma para isso) sabia exatamente como agir para ser a esposa perfeita, cozinhando os pratos que ele mais amava e fazendo sexo sem nenhuma restrição, mesmo que, por dentro, se condenasse por se submeter a agir como uma "vadia". Se o marido fosse perguntado se notava esse jeito dela, não seria capaz de reconhecer, pois ela era muito cuidadosa para agir sem parecer obcecada ou premeditada.

Seguir o protocolo: O certo, a ordem, a simetria, a equiparação e a equanimidade

O seu sonho de liberdade é poder olhar ao redor e sentir que nada está fora do lugar, desde pessoas, passando por objetos e chegando a situações de forma geral. O que é certo para você deveria ser para todo mundo e o que é bom deveria ser consenso. Mas para você, o que mais falta para os demais é bom senso e ordem. Sem isso, nada

merece sua atenção especial. Não é incomum ter uma mania para cada área da sua vida, desde o melhor jeito de comer um sanduíche até como encontrar a paz mundial.

Para ter cada coisa no seu lugar, você recorre a listas mentais (ou reais) do passo a passo para que nada fique de fora. Esquecer, errar ou agir impulsivamente seriam erros tão primários que causariam um sentimento devastador de culpa por anos.



Perdoar uma falha da pessoa amada é uma tarefa quase impossível, principalmente se a expectativa era muito alta ou irreal. Quem está por perto é sempre submetido a inúmeras, variadas e sutis formas de checagem e avaliação de princípios e comportamento. Seu desejo meticuloso de conhecer cada detalhe da vida acaba tornando-o chato na convivência e implacável na avaliação da pessoa amada.

Ninguém está à altura de sua avaliação, já que todos costumam ser injustos e emocionalmente afetados. Sem que perceba, está contabilizando a recíproca da atitude alheia ou pondo na balança se recebe na mesma medida que dá. Cada ação deve ser devolvida na mesma intensidade e alegria e gosta de estar "quite" com a pessoa amada e nunca em dívida.

O novo, ainda que desejável, é sempre perturbador, pois confronta a ordem estabelecida.

Seu senso de moralidade é muito elevado e acredita que as pessoas deveriam agir de modo exemplar em cada pequena ação. Uma ofensa é um ultraje imperdoável e, caso a pessoa amada repita a atitude, será cobrada do mal recebido no passado.

A tentativa de compreender racionalmente todas as camadas da realidade é um objetivo constante e perturba

suas relações, afinal, demonstra certa frieza pessoal quando o assunto é emocional. Sentimentos, afetos, impulsos e desejos são “coisas ameaçadoras” e, por isso, evita qualquer tipo de surpresa ou situação imprevista, para que não seja flagrado em demonstração de emotividade e vulnerabilidade.



A noção de erro, correto, pecado, salvação, bem, mal e todas as categorias polarizantes costumam ser temas de preocupação insistente, afinal, você quer corrigir todos os problemas do mundo. Quando conquista algo bom, imediatamente se vê com uma sensação de perigo iminente, como se fossem roubar sua conquista, ou com um sentimento de que não merece tamanha felicidade. Por essa razão, raramente se sente feliz, já que acha que nem tudo está como poderia ser.



Agora deu para perceber como é difícil conviver com alguém que coloca impedimentos em cada decisão e tenta controlar cada passo de uma vida a dois. Tente estabelecer pequenos intervalos para não controlar suas palavras, gestos e pensamentos e apenas deixar que sua vida flua tranquilamente.



Aposto que você quer um formulário de tarefas para deixar de ser metódico, mas não leia o que segue desse jeito:

- ✓ Não use sua agenda com tanta frequência
- ✓ Deixe a pessoa amada escolher as atividades durante sete dias
- ✓ Pare de olhar tanto para o relógio
- ✓ Converse com alguém que normalmente não falaria
- ✓ Leia sobre um tema que tem repugnância
- ✓ Procure beleza naquilo que não concorda

- ✓ Utilize seu dinheiro para algo que não seja útil
- ✓ Deixe o sexo fluir com mais tranquilidade, sem se preocupar em dar ou receber prazer

Desejo de Liberdade

A liberdade é um dos desejos humanos mais importantes, afinal, a possibilidade de ir e vir deveria ser direito de toda pessoa. Mas a liberdade implica a convivência com a liberdade de outras pessoas e daí o grande dilema que todos enfrentam, de vivenciarem sua liberdade ao mesmo tempo que coabitam com outras pessoas.

O relacionamento amoroso é um dos maiores espaços de liberdade que pode haver, principalmente se o casal tiver a exata noção do que chamam de liberdade.

| Tabela 13-1 | Definição de liberdade |
|--|---|
| <i>O que a liberdade é</i> | <i>O que a liberdade não é</i> |
| ✓ Possibilidade de múltiplas alternativas que se colocam diante de uma escolha | ✓ Aumento de espaço físico para se movimentar |
| ✓ A maneira com que você se posiciona diante de um fato que não está no seu controle | ✓ Viajar para outros lugares |
| ✓ A possibilidade de mudar sua visão de uma situação que está além do seu alcance | ✓ Fazer o que tiver vontade |
| ✓ Um sentimento de reserva emocional para lidar com uma situação problemática | ✓ Agir de acordo com seu jeito de ser (condicionamentos e hábitos aprendidos socialmente) |
| ✓ Exercitar sua vontade dentro das possibilidades prévias que foram criadas por você | ✓ Ter muito dinheiro para fazer o que quiser. Multimilionários podem se sentir presos no medo de perder o que possuem ou de ser alvo de pessoas exploradoras |
| ✓ Visão abrangente que dá condições de olhar para uma mesma questão sob diferentes ângulos | ✓ Felicidade ou euforia. Pessoas que buscam a felicidade podem perder o gosto pela vida, por acharem que certas condições ideais trariam liberdade e nunca conseguem se desapegar |
| | ✓ Ser esperto para agir quando ninguém está vendo. Isso é um tipo de prisão |

- | | |
|---|---|
| ✓ Estar à vontade com as conquistas que tem e sem apreensão em relação ao que ainda não tem | ✓ Deixar de receber ordens. Existem pessoas que não recebem ordem de "ninguém" e se sentem angustiadas ou aprisionadas em uma condição mental limitante |
| ✓ Sensação de naturalidade e tranquilidade diante das pessoas | ✓ Estar solteiro. Há solteiros que se sentem aprisionados |
| ✓ Ter a capacidade de ver as condições nas quais está submetido | ✓ Fazer tudo e não decidir nada. Uma pessoa que pula de galho em galho não é livre necessariamente |
| ✓ Estar além das ilusões e fixações da mente | ✓ Espontaneidade ou naturalidade. Psicopatas são espontâneos e naturais no seu desejo de matar, mas presos em sua compulsão "natural" |
| ✓ Desapego de si mesmo e dos outros | |
-

Pensando nisso, uma pessoa que está na cadeia pode se sentir livre e, alguém que dirige no meio de uma estrada, se sentir preso e asfixiado. A liberdade não tem a ver com uma condição externa, mas com a possibilidade de movimentação emocional diante das condições externas.

Se você atribui sua falta de liberdade ao relacionamento, é porque está procurando um responsável pelo seus medos, receios pessoais e restrições internas. Na realidade, não consegue assumir suas escolhas e bancar as consequências delas.

Se está dirigindo e escolheu seguir o caminho da esquerda, isso o fez abrir mão do trajeto da direita, sua liberdade está ligada àquela escolha e outras possibilidades se colocam diante de sua nova liberdade para decidir. O problema é imaginar que liberdade é poder escolher tudo ao mesmo tempo e ficar pulando de escolha em escolha, achando que liberdade tem a ver com não se assentar em nenhuma escolha.

Ao começar um relacionamento e decidir seguir nele de forma monogâmica (existem outras possibilidades, veja o

Capítulo 12) está fazendo um balanço entre o que será agradável ou desagradável ao compartilhar decisões com alguém ou permanecer tomando as decisões por conta própria.

A restrição que muitos alegam no relacionamento não tem a ver com ele em si, mas como os acordos são estabelecidos entre as duas partes. Em nome do amor e da paixão, muitos casais se prometem coisas que não querem e não podem cumprir e seria mais honesto que admitissem suas próprias questões do que afirmar: "Ele(a) não me deixou".

Algumas pessoas têm tamanha fascinação pela falsa sensação de liberdade que até contrariam suas vontades, só por temer se fixarem em qualquer lugar, situação e pessoa. Elas ficam presas na ideia de liberdade.

Existem três motivos principais pelos quais as pessoas se enganam sobre a ideia de liberdade e confundem relacionamento amoroso com prisão: necessidade de manter o controle, achar que a convivência é uma forma de dominação e dificuldade de estabelecer uma vida estável.

Necessidade de manter o controle

Existem pessoas que estão bem convivendo consigo mesmas e sentem prazer e autonomia vivendo sozinhas. Normalmente, são pessoas que convivem bem com outras pessoas também, mas fizeram uma real escolha por viverem sós.

No entanto, existem outras pessoas que têm uma indisposição emocional e muita dificuldade de dividir seu

espaço. Se a escolha livre é uma entre duas ou mais possibilidades factíveis, então a pessoa que está “decidindo” ficar só não tomou nenhuma decisão de verdade, está apenas enclausurada no seu problema de convivência.

Não haveria nenhum problema de uma pessoa ter limitações sérias de convivência, se tivesse a consciência que o problema não reside na ideia ou vivência de um relacionamento amoroso, mas na sua dificuldade pessoal em experimentar isso.

Se você é assim e afirma que “prefere não viver um relacionamento porque ele tira sua liberdade”, o que está querendo dizer na verdade é “eu tenho sérias dificuldades para compartilhar espaço, decisões e minha vida com outra pessoa e, para mim, o relacionamento amoroso não serve”.

Não é o relacionamento que priva a liberdade, mas é a presença de outra pessoa que se transforma em uma prisão aos seus olhos.



Nogueira era tão preocupado com seu espaço que não conseguia trazer no seu apartamento nenhuma mulher que ultrapassasse o tempo de dois anos de relacionamento. Aliás, ele evitava a todo custo conhecer os familiares da namorada, mesmo curioso por conhecê-los ou deixar sua escova de dente na casa dela e vice-versa. Todos os confortos do relacionamento a dois eram boicotados por ele para não ficar com a sensação de prisão. A liberdade de ir e vir era muito grande, até que um dia, sua namorada mais longa, de sete anos, o colocou em xeque e disse que jamais restringiria qualquer atitude dele. Ele, espantado, passou sete anos achando que ela o proibia de muitas coisas que ela nunca cogitou inibir. Ele próprio se deu conta de que estava aprisionado na ideia de liberdade.

Convivência é uma forma de dominação

Para outras pessoas, o relacionamento amoroso é, por princípio, um constrangimento pessoal sobre sua vontade e possibilidade de ir e vir. O que ela chama de liberdade é, na realidade um desejo de ir e vir sem prestar contas ou compartilhar e ajustar decisões pessoais ao outro.

Se você é assim, vai entender o que estou dizendo, pois o que o incomoda é a ideia de ter alguém mandando em você. Mas existe um engano na sua visão que pode ter nascido na sua infância.

Quando você era pequeno, o convívio com os outros era sempre determinado por outras pessoas adultas, que diziam o que você podia ou devia fazer. Na medida que ganhou autonomia física e psicológica, passou a fazer o seu próprio percurso, mas levou consigo a ideia de que conviver é sinônimo de estar restringido em seus gostos.



O problema é que quem tem esse tipo de visão sobre relacionamento, curiosamente, acaba formatando suas relações de tal forma que alguém mande e outra obedeça. Dali para a frente, não importa mais se você manda ou obedece e já está aprisionado em uma dinâmica de relacionamento de perda de espontaneidade.

O que você teme talvez seja o que mais busca, pois, se tem receio de que alguém mande em você, é porque não está à vontade com suas escolhas ou, talvez, elas te pareçam problemáticas ou inconciliáveis com uma vida compartilhada.

Em algumas situações, pode surgir um mimo emocional de nunca agir como alguém sugere, não porque discorde, mas simplesmente para discordar ou ser a pessoa "do contra".

Para pessoas que foram educadas com algum descaso ou de um jeito superprotetor, é ainda mais difícil assumir as consequências de suas ações. Na medida em que elas assumem um relacionamento, se imaginam acorrentadas na responsabilidade do que fazem para a pessoa amada. Para evitar esse peso, renunciam ao convívio.

Dificuldade de estabelecer uma vida estável

Algumas pessoas gostam de racionalizar seus bloqueios emocionais, alegando que não gostam de uma coisa que, na verdade, não conseguem fazer, como quem diz que não gosta de matemática.

Parece bobagem, mas existem pessoas que têm grandes dificuldades de fincar raízes em uma casa (alugada ou comprada), se fixar em um emprego, tirar férias em um hotel, pedir uma comida ou qualquer coisa que exija mais de três minutos de estabilidade. É muito comum esse tipo de mente que fica zapeando a realidade como quem troca de canal na TV ou vagueia entre links na internet. Estranhamente, essa compulsão por mudança está ligado ao desejo de buscar a felicidade sempre no próximo movimento.



Para você que é assim, a ideia de estar com uma parceira amorosa tem a mesma conotação de perder todas as outras grandes chances de ser feliz. É como se sua mente dissesse "melhor não se prender agora, talvez a grande chance de encontrar o amor ou trabalho perfeitos, vida incrível ou ação ideal esteja perto de você e o que vivencia agora não será muito gostoso amanhã".

Essa sede interminável faz que qualquer bem duradouro seja visto com desconfiança e com a certeza de que vai naufragar. Por isso, é muito angustiante pensar na ideia de perder essa “liberdade” de procurar significado na vida. No final, se torna uma busca de sentido sem nenhum sentido ou liberdade genuína.



Se você realmente quer liberdade, experimente arriscar os seguintes passos:

- ✓ Observe um impasse e pense que, mesmo fazendo uma escolha, não perderá suas outras alternativas
- ✓ Tome uma decisão, mesmo que isso pareça ser castrador a princípio. Nem tudo precisa estar no seu controle para ser bom
- ✓ Perceba que você tem muita energia emocional disponível e, portanto, terá uma vida inteira para usufruir de seu tempo, com ou sem alguém
- ✓ Olhe uma mesma situação por diferentes pontos de vista
- ✓ Sente e fique tranquilamente observando sua mente em silêncio por quinze minutos e observe sua liberdade interna
- ✓ Pense se seria capaz de sair de onde está e seguir em frente sem olhar para trás. Aquilo que foi mais difícil se desapegar também é uma forma de prisão

Ganância

Já presenciei muitos relacionamentos que são completamente abalados porque uma das pessoas parece guardar uma necessidade insistente e angustiante de ter mais poder, dinheiro, fama, status ou influência sobre os outros.

Esse tipo de sede por dominação é muito bem vista quando se trata da busca de um sonho ou na realização profissional, mas o limiar entre esse romantismo e um comportamento obcecado e problemático é muito pequeno.

Normalmente, quem paga o preço é o relacionamento, que sofre os efeitos danosos dos contratempos profissionais e financeiros.



Sandro estava em busca do sucesso de sua empresa e não descansava nenhum dia sequer para conseguir o que almejava. Ficava noites sem dormir, obstinado a atingir os resultados. O problema é que sua namorada se queixava constantemente de suas ausências, seja quando estavam distantes ou juntos. A cabeça dele parecia orbitar apenas em torno da busca de resultado. Seu humor parecia sempre alterado, oscilando entre raivoso e frustrado, e ela ao lado dele, dando o apoio que precisava para chegar aonde queria. Depois de quatro anos dedicada, ela cansou de investir todos os esforços em uma pessoa que não conseguia pensar, sentir e falar de outra coisa e rompeu. Ele entrou em um colapso emocional que o impediu de seguir em frente com a empresa, que já dava indícios de falência.

Casos como os de Sandro são boas amostras da diferença entre um sonho que se busca e uma obsessão profissional. No caso da jornada profissional, o que se nota é um equilíbrio saudável entre os vários aspectos da vida da pessoa. Mesmo que ela fique dedicada mais tempo para estudar para um concurso ou virando noites para cumprir uma meta, sua vida como um todo se reequilibra para dar o toque humano em uma rotina estafante.

Existem momentos profissionais que alguém não tem tantas opções se quiser acelerar o processo de crescimento, mas quando todas as pessoas começam a apontar o problema, é hora de soar o alarme e rever o sentido desse "sonho".

Em empresas que trabalham com prazos e metas como agências de publicidade ou corretoras de ações, você pode ver claramente o que estou falando. O horário de trabalho oficial se encerra em torno de sete horas da noite, no entanto, a grande maioria das pessoas estende sua rotina noite adentro. Com certo ar de esnobismo, os que ficam até bem tarde olham para os que saem mais cedo e bufam internamente: "Preguiçoso!"

Desculpa informar uma coisa para você, meu caro leitor que trabalha interminavelmente naquilo que diz amar: você pode estar fixado no trabalho e talvez existam outras áreas da sua vida que teme olhar de perto.



O trabalho oferece maneiras bem estereotipadas de agir, como todas aquelas métricas e etiquetas que as pessoas seguem à risca na cultura organizacional. É louvável, mas não quando essa cultura sequestra a alma da pessoa que trabalha ali. Grande parte das empresas tem seus funcionários como reféns de um ideal de alta performance que sobrecarrega o funcionário que quer ter vida própria. Degustar um café com tranquilidade, poder caminhar para pensar, andar de mãos dadas com a pessoa amada, apertar a bochecha do filho, fazer cafuné no cachorro, enfim. Aqueles detalhes maravilhosos e impagáveis que uma pessoa pode degustar na vida ficam em milésimo plano nessa busca por sucesso.

E por que muitas pessoas se deixam sequestrar voluntariamente? A questão de sobrevivência não responde completamente a pergunta. Na vida pessoal, não existe uma regra clara e não existe um juiz que dirá o que é certo fazer, tudo depende de improviso, é você com você.

Além disso, tem uma pessoa com personalidade distinta e que está buscando seus sonhos também. Articular todas essas variáveis logísticas (veja o Capítulo 4) é mais difícil do que bater uma meta profissional e pode tentar culpar o seu trabalho para justificar o problema amoroso, mas, no fundo, sabe que não pode culpar ninguém.

Se você é do tipo ganancioso, provavelmente tem dificuldade de tirar férias com tranquilidade, pois mal consegue descansar e se desligar do trabalho. Mesmo em uma praia paradisíaca, consegue implicar com o vendedor de coco, se indispor com o gerente do hotel e querer limpar o banheiro melhor que a faxineira. Depois de sete dias já está inquieto, com os pés nervosos, implorando pela rotina profissional quadrada e previsível.



O que a obstinação profissional e financeira pode estar encobrindo? Uma grande dificuldade de lidar com situações que exijam entrega emocional, intimidade, compaixão, ternura e companheirismo. O trabalho, como forma protocolada de agir, é um grande “aliado” na tentativa de olhar no espelho da vida pessoal. Ao invés de olhar para dentro, você quebra o espelho.

Os venenos emocionais

O ambiente profissional parece acirrar certos traços de personalidade que não são facilmente confessáveis. A competitividade é um ambiente bem favorável para que características como dominação, frieza e egocentrismo ganhem espaço.

Imagine uma mente que passa o dia todo operando na lógica de inimizade, rivalidade e embotamento emocional. Como essa pessoa vai encontrar a pessoa amada? Qual a qualidade da sua presença quando o que importa é atingir as metas para ser feliz? Essa felicidade que se busca parece ser a justificativa moral para persistir no comportamento de workaholic.

Se você está vivendo assim, sabe que a contradição mora exatamente na felicidade buscada, que acumula posse e afasta pessoas. E o que seria das posses sem as pessoas para compartilhar?

Nesse looping decadente, você se sente mais vazio, triste e resiste, usando mais frieza e egocentrismo. Para combater seu sentimento de mal-estar, corre ainda mais atrás de objetivos externos e negligencia o que traz mais satisfação efetiva.

O relacionamento amoroso fica sempre nessa corda bamba e a outra pessoa começa a questionar se vale a pena seguir com alguém que age com total insensibilidade para essa questão central do relacionamento. Até quando esse furacão vai durar? Provavelmente para sempre, pelo menos enquanto ninguém agir com mais firmeza e expor o abismo emocional que levará o relacionamento para o fim.



A vida pode ser mais leve do que você pensa, tente algumas dessas práticas:

- ✓ Tire férias de algo que achou que fez muito sacrifício para obter
- ✓ Imagine porque você é tão fixado nesse algo
- ✓ Reflita sobre o que seria essencial para seu uso, caso houvesse um incêndio e tivesse que salvar
- ✓ Fantasie sua vida com mais simplicidade, ou seja, focada naquilo que é essencial
- ✓ Se desfaça de algo que já não usa
- ✓ Para quem você gostaria de se sentir importante em sua vida na infância?

Raiva

Talvez você ache que a intimidade lhe dê o direito de expressar o que sente de maneira raivosa simplesmente porque pode. Os efeitos disso podem ser graves e irreversíveis. Apesar de ser um descontrole pessoal, a raiva afeta o relacionamento de forma muito tóxica e, muitas vezes, com desfechos trágicos.

Diante de uma pessoa que age de forma raivosa ou descontrolada, você não nota que ela está se sentindo completamente incapaz de fazer pedidos claros e se conectar com sua própria dor.

Uma pessoa que projeta uma imagem “dura” costuma estar paralisada pelo medo de ser vista como vulnerável e perder autoridade ou controle.

A raiva costuma ser resultado de uma necessidade não atendida, associada a uma interpretação distorcida de um fato. Ao se irritar com a pessoa amada pelo atraso, lembre-se que não é o atraso apenas que causou a raiva, mas o desapontamento de não se sentir respeitado em sua presença.

Ao explodir, a raiva não terá transformado nenhuma realidade. Você será alvo de temor e não respeito e o amor que poderia obter será escasso e sua dor se perpetuará. Então a raiva, além de nociva, não cumpre o papel de conseguir o que queria a longo prazo. De forma imediata, a pessoa amada respeitará você mas, ao longo do relacionamento, ela criará uma blindagem psicológica para não ser afetada por seu temperamento.

Raiva é racional

Longe de ser irracional, a raiva é determinada pelas imagens e interpretações feitas por você sobre as ações dos outros, tendo como referência sua idealização do que seria justo. Se uma criança da família pisa no seu pé, será avaliada com mais condescendência se comparada a um adulto estranho, já que vai pressupor que ele deveria estar olhando, atento, preocupado, cuidadoso e educado. Não é o pisão no pé que estritamente criou a raiva, mas a necessidade de que os adultos sejam corretos com você.

Quando você expressa raiva, gasta uma energia enorme em punir alguém e não foca em atender as suas necessidades. Ao mesmo tempo usa julgamentos, análises e ideias conspiratórias de que os outros são maus, mentirosos, irresponsáveis, corruptos e gananciosos. Usa essas racionalizações para justificar uma "defesa" agressiva e ao gritar, bater ou ofender, se imagina protegendo seus direitos quando, na realidade, está agredindo simplesmente.

Certamente, a pessoa amada que o veja nesse estado emocional não irá se interessar pelas suas necessidades mais profundas, mas apenas reagir com indiferença e hostilidade para se defender.



Até que a explosão raivosa venha à tona, existe uma série de engrenagens emocionais e racionais que poderiam ser acionadas para impedir ou liberar o surto de agressividade. Conhecer esses mecanismos é fundamental para ganhar autonomia e responsabilidade diante de um sentimento que imaginava estar fora do seu controle. As exceções correm por conta de pessoas em estados psicóticos ou que não tenham controle dos seus impulsos por uso de substância química, mas mesmo essas últimas guardavam seus gatilhos mentais ativados antes da alteração química. A raiva, portanto, é absolutamente contornável quando você ajusta seu comportamento e visão antes da explosão.

O ciclo da raiva

Aquele desejo de ser amado é muito lindo, se não viesse acompanhado de uma imposição em ser correspondido ou reconhecido, como acontece no caso da raiva. Ela não nasce de um desejo destrutivo apenas, mas do acúmulo da sensação de que suas necessidades de apreciação não foram atendidas.

Normalmente, essa necessidade não atendida cria o cenário para expectativas irreais sobre o relacionamento amoroso. Você pode imaginar que ele nunca irá mudar, acabar ou se renovar e, por isso, reage de maneira raivosa quando percebe que o controle está saindo de suas mãos. Se alimenta a ideia de que a pessoa amada deve reciprocidade porque você é especial, importante, privilegiado e não pode esperar, então achará justo e razoável ser duro e agressivo caso não seja atendido. A visão que tem de si mesmo é de ser uma pessoa correta, que é injustiçada ou ameaçada por todas as pessoas e, por isso, acha que a raiva o protege dos "inimigos".

Por se imaginar privilegiado, acredita (mesmo que não admita) que não pode esperar, se frustrar ou passar vontade. Se a pessoa amada diz não, isso desencadeia em você um sentimento que o deixa vulnerável a qualquer faísca antes de explodir.

Esse acúmulo de frustrações e visões distorcidas cria uma sensação de pressão interna que, diante de um gatilho, aciona o mal-estar gerador da descarga explosiva. É nessa etapa que a pessoa alega perder o controle quando, na verdade, só adquiriu o hábito de reagir descarregando sensações, em vez de elaborar um plano de ação realmente efetivo.

A descarga explosiva, além de não resolver o problema, acrescenta o peso de ter agido de forma desproporcional com a pessoa amada. Depois desse ataque, você ficará num período de latência se redimindo e agindo de forma não usual. O problema é que estará se reestabelecendo moralmente, acumulando uma sensação de mérito pessoal, para entrar no ciclo novamente e explodir.

Em resumo o ciclo é esse:

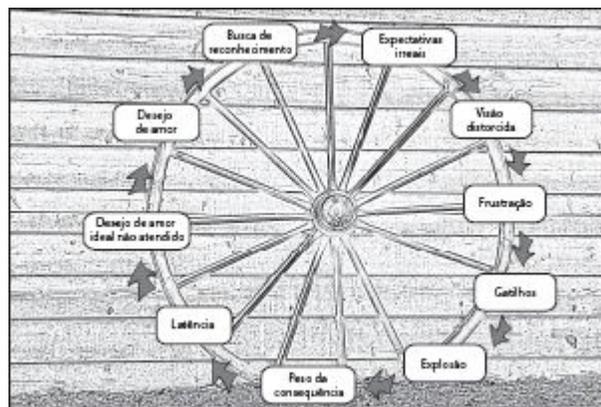


Figura 13-1: O ciclo da raiva.

Demandas impossíveis

Você talvez nunca tenha parado para refletir sobre as expectativas que tem quando entrou no relacionamento amoroso. Se olhar de forma simplista achará que é amor, companheirismo, sexo e uma jornada de vida a dois, mas, na prática, você pode ter expectativas bem malucas.

As necessidades amorosas podem ser divididas em quatro tópicos: as importantes (razoáveis), as negociáveis, as “sem noção” e as impossíveis.

- ✓ **Necessidades importantes:** Aspectos relevantes do relacionamento que sente ser importante: Amor, parceria, lealdade, apreço, lealdade, fidelidade, respeito, prosperidade
- ✓ **Necessidades negociáveis:** São particularidades de sua vida e personalidade que podem ser conversados, mudados ou até alternados em uma situação social: Tipo de comida favorita, estilo musical, lugar que gosta de frequentar, se vai passear na montanha ou na praia (veja o Capítulo 4 sobre logística amorosa). Se você ou a pessoa amada não forem inflexíveis e imaturos, é possível revezar, ceder ou relevar. Se pensar no relacionamento de forma profunda, não são pautas inquestionáveis, mas gostos que, ao longo da sua vida, serão mudados por você também
- ✓ **Necessidades irracionais:** São coisas que provavelmente só seriam realizáveis por um gênio da lâmpada. Se pensar com calma, sentirá vergonha de ter desejado

Imagine os seus desejos irracionais concretizados e perceba como soa estranho.

“Queria que ela me entendesse sem que eu tivesse que falar nada”. Infelizmente, a telepatia não funciona nos relacionamentos amorosos e, mesmo que você acredite na lenda de “quem ama conhece”, é mais fácil agir como se não soubesse para dar espaço para novas mudanças, afinal, ninguém precisa ser o mesmo sempre.

“Queria que sempre me desse atenção”. Provavelmente não gostaria de ter alguém monitorando seus passos 24 horas por dia.

“Queria que ele sempre estivesse do meu lado”. Não, você não ia gostar de um gêmeo siamês seguindo você para todos os cantos.

“Queria que me desse carinho constantemente”. Aposto que uma hora iria cansar de ser alisado sem parar.

“Queria que nunca brigássemos”. É possível negociar, conversar e divergir sem bater boca, o desejo é bonito e possível, mas depende de muito mais que boa vontade.

“Queria que ela transasse comigo de manhã, à tarde e à noite, com um tesão de filme pornô”. Na prática, nem você aguentaria e até iria se entender ou ficar assado.



Para saber se a demanda é irracional, tente concretizar a fantasia e ver quão plausível soa.

- ✓ **Necessidades impossíveis:** Por incrível que pareça, são as mais comuns e pouco detectáveis. Praticamente todos os casais brigam por coisas que um relacionamento nunca poderia oferecer (veja o Capítulo 15 sobre os mitos do relacionamento)

“Queria não ser rejeitado”. Qualquer pessoa pode ser dispensada, tente lembrar que artistas lindos, ricos e famosos já tomaram um pé na bunda.

“Queria que as pessoas me entendessem”. Seu comportamento pode parecer óbvio para você, mas se você pudesse explicar com mais frequência, facilitaria a vida de todos.

“Queria que todos reconhecessem aquilo que faço”. Talvez você busque isso da infância em relação aos seus pais. Não é no relacionamento amoroso que você obterá algum tipo de reconhecimento incondicional. Deixa o Prêmio Nobel da Paz para quem fez por merecer e, se quer algum reconhecimento, faça isso por si mesmo antes de mais nada.

“Queria que todos me amassem como eu sou”. As pessoas o amam como você é e apesar disso, pode ter certeza. Agora, se elas aceitam é outra história, ninguém precisa aceitar seu lado egoísta, mimado ou orgulhoso.



Acho que ficou claro porque muitos vivem tristes, insatisfeitos e frustrados nos seus relacionamentos e podem fazer da vida do seu parceiro um tormento. Essas demandas citadas acima são as que levam o seu relacionamento para brigas sem fim.

Visão distorcida por trás da raiva

A visão distorcida dá base para você se sentir moralmente legitimado a agredir, revidar, explodir e descontar a raiva sobre a pessoa amada. Alguns dos motivos que uma pessoa pode dar para descontar a raiva são:

1. Privilégio: “Eu tenho direitos especiais”

Se você tem a sensação de que está com a razão e que está fazendo justiça, é natural que leve isso a sério e, provavelmente, se tornará a justiceira do

mundo. Com isso, vai querer fazer com que as pessoas vejam o mundo da mesma maneira que você vê.

Mas essa lógica é tão personalista que sequer percebe que as pessoas são diferentes e que nem tudo deve ser medido a partir de sua régua. Se a sensação de que é uma pessoa especial cria essa indignação constante, parecerá muito natural tirar do meio do caminho as pessoas que atrapalham ou irritam porque cruzaram o seu caminho.

2. Eu em primeiro lugar

Se você sofreu na vida e acha que tem razão, surge um sentimento de que os outros devem recompensá-la pelo mal que fizeram a você.

Essa sensação de prioridade máxima é responsável por frases do tipo: "Só respondi desse jeito (estúpido) porque você não estava me ouvindo." A ideia implícita é que as pessoas deveriam ouvir você antes de mais nada: "Como você ousa não me ouvir?"

Você acredita que a pessoa amada deva dar toda a atenção do mundo a você, mas se esquece de que ela é uma pessoa com necessidades que também devem ser consideradas ao mesmo tempo que a sua.

Ninguém precisa entender antes de tudo se você não se comunica de forma clara e amistosa.

3. Eu estou certo e os outros estão errados

A mentalidade raivosa assume que existe uma oposição entre ela e os outros, como se tudo fosse um cabo de guerra.

Caro leitor, o seu ponto de vista deve ser considerado, mas não como a verdade que validará todo o comportamento dos outros. Todos podem estar igualmente certos e parcialmente errados, e é preciso muito esforço para alinhar vontades contraditórias quando se trata de relacionamento amoroso.

4. Eu me conheço

Você pode ter a impressão de que sabe exatamente o que é, o que quer e o que espera dos outros e isso aparentemente é muito coerente na sua cabeça, mas talvez seja uma clareza que os outros não enxergam.

A sua razão pode estar clara na sua visão e precisa ser comunicada para os outros, para que alinhe as intenções em conjunto. As adivinhações não facilitarão a sua vida amorosa.

5. Eu não respeito você

Sabe por que você explode? Porque acha que pode e acredita que a pessoa amada terá que lidar com essa consequência. "Dane-se! Ele que aguente, afinal, fez por merecer! Me provocou!" Isso quer dizer que você cedeu à sua raiva por saber que ficará impune. Isso explica por que as mães são o alvo preferido de toda pessoa raivosa, até a pessoa normalmente calma se permite agredir sua mãe, afinal, mãe aguenta tudo.

Você agride a pessoa amada quando sente que tem a garantia de que ela irá suportar suas explosões, sem mensurar os limites e as consequências.

Gatilhos mentais

Os gatilhos mentais são aquelas frases que, se faladas fora de contexto, parecem inofensivas e até banais, mas, quando associadas a uma relação problemática, conseguem tocar em feridas não tratadas.

Eles são os disparadores da explosão, porque desmontam qualquer racionalização ou tentativa superficial de lidar com um problema. É como se fosse a desculpa para explodir que o raivoso crônico busca.

1. Família de origem

Nesse contexto, a tentativa é sempre fazer uma associação ruim entre a família de origem e o relacionamento atual. Costuma expressar uma necessidade de maior intimidade ou intromissão da família de origem.

“Sua mãe está sempre dando palpites, né?”

“Por que sua irmã não fica na dela?”

“Vamos ter que almoçar mais uma vez na casa dos seus pais?”

“Sério, que eles terão que ir na viagem conosco?”

“Não acredito que sua mãe vai definir quem serão os nossos padrinhos de casamento?”

“De novo a festa de aniversário de sua oitava sobrinha?”

2. Dinheiro

A ideia é mostrar algum grau de incompetência financeira, mesquinhez ou descontrole. A necessidade profunda é de cumplicidade emocional e financeira para nutrir uma vida boa, generosa e de proteção mútua.

“Você não pagou essa conta, né?”

“Pensei que você tivesse comprado para mim!”

“Será que realmente vai dar pra comprar isso?”

“Não acredito que você gastou dinheiro com isso!”

“Nossa, como você é mesquinho.”

“Com você seu dinheiro pode ser gasto, comigo não!”

“Seu dinheiro é seu e meu dinheiro é nosso, né?”

3. Os filhos

O receio explícito é sempre o de impedir que os filhos sejam arrastados por hábitos que já se mostram problemáticos no parceiro amoroso. A necessidade profunda é de acolhimento e proteção dos filhos de sofrimentos conhecidos pelo jeito de ser do casal enquanto pais.

“Será que você deveria tratar ele assim?”

“Por que está falando de Deus/amor/estudo desse jeito para ele?”

“Você deixa esse menino muito solto!”

“Você mima demais essa menina!”

“Acho que a gente nunca falou do jeito de criar os filhos!”

“Deixa a menina fazer o que ela quer!”

“Age igualzinho aos seus pais com nossos filhos!”

4. Tarefas domésticas

Superficialmente, parece uma busca por atacar as incompetências pessoais no trato com a casa ou uma falta de organização pessoal. A necessidade

profunda é de cumplicidade na execução das tarefas domésticas e de uma divisão justa ou, pelo menos, generosa, que demonstre afeto no momento de assumir uma tarefa para si, mesmo que um dos lados se sobrecarregue.

“Jura que você vai deixar a pia assim?”

“Seu quarto é uma bagunça!”

“Sempre deixa a roupa largada por qualquer canto.”

“Gosto de ver tudo no lugar, por favor não tire em nenhuma hipótese!”

“Você é muito folgado!”

5. Ciúme

O ciúme demonstra o descontrole do casal e o sentimento de posse e perda, mas, no pano de fundo, existe uma necessidade de reafirmação da importância e da continuidade do relacionamento e da legitimação da exclusividade do desejo e das intenções.

“Não saia de perto de mim!”

“Por que você está olhando para aquela vagabunda?”

“Tira essa roupa e coloca uma mais comprida.”

“Não acredito que você recebeu um feliz aniversário de sua ex no Facebook!”

“Agora você foi longe demais, não venha falar comigo mais!”

6. Manejo do tempo livre

As frases são sentidas como um desejo de controle, posse e cerceamento de liberdade, mas denotam uma necessidade profunda de apreciação,

priorização do relacionamento e um temor de solidão e abandono.

“O que vamos fazer no fim de semana?”

“Te vejo depois do trabalho?”

“Você tem me visto tão pouco durante a semana!”

“Você sempre prioriza sua família, parece que nem casou comigo!”

7. Mudar o outro

Quem ouve, sente como se fosse o desejo de controle ou não aceitação da sua personalidade, mas a necessidade profunda é de sentir que ainda existe conexão ou de reavivar a paixão inicial.

“Você se transformou em outra pessoa!”

“Você nunca muda mesmo, desisto!”

“Você não é a mesma pessoa que eu conheci”

“Você já me conheceu assim!”

8. Trabalho e carreira

Parece uma disputa entre o relacionamento e o trabalho, mas expressa a necessidade de atenção legítima e qualificada.

“Você dá mais atenção ao seu trabalho do que a mim!”

“Você não acha que tem ficado muito tempo trabalhando?”

“Eu estou em dúvida sobre os rumos de minha vida e você nem se dá conta!”

9. Os detalhes

Sabe aquelas pequenas bobagens inofensivas que causam grande aborrecimento? Elas escondem uma necessidade de apreciação, de harmonia, liberdade e aceitação.

“Será que você poderia me deixar fazer as coisas do meu jeito?”

“Por que você não arruma nada direito?”

“Já te disse mil vezes para não fazer isso, pois eu não gosto!”

10. Mediar conflito

O que parece uma implicância com um jeito problemático reflete a necessidade profunda de conexão e expressa o temor de separação ou divergência desnecessária.

“Será que você precisa brigar com tudo?”

“Quando você começa a reclamar, acho a coisa mais insuportável do mundo!”

“Isso que você faz me broxa!”

“Pare de brigar por qualquer bobagem!”

Casal briguento

Você vai reconhecer se for um deles. Eles brigam, se atacam, se xingam, se ameaçam, dizem que nunca mais vão olhar um para a cara do outro. Semana que vem, estão juntos novamente.

Prometem que vão melhorar, curar as mágoas e parar de achar pelo em ovo. Costumam se dar muito bem na cama, são intensos em qualquer dimensão. Se falam é alto, se param é de vez e sem avisar. Os gestos são bruscos e as intenções são sempre dramáticas.

Passionais ao extremo, sempre buscam um bom motivo para entrar no novo ciclo briga/culpa/pazes/trégua/provocação/briga.

São viciados em encrenca, verdadeiros canibais das emoções, verdadeiros competidores do amor e acreditam que se amam quando, na verdade, tratam um ao outro como uma posse.

De maneira velada, estão sempre competindo e querendo submeter o outro a obedecer suas vontades, seja usando chantagens, xingamentos, fúrias ou constrangimento moral. Esse tipo de relação tóxica só pode ser diluída quando uma das partes decide que quer fazer algo diferente e está cansada de ver a si mesma como a peça de um jogo nocivo, afinal, ninguém sai ganhando no resumo do relacionamento.

O destino para um casal viciado em brigas nem sempre é otimista, principalmente porque costumam entrar em um estágio de degeneração emocional sem retorno. O que conseguem extrair do outro é sempre seu pior lado e, com isso, realimentam dinâmicas de personalidade destrutiva.

Somente um reconhecimento profundo de suas necessidades reais, associado a um treinamento emocional de longa duração, poderia reverter esses casos mais crônicos.

Quando um não quer os dois não brigam — complementação raivosa

Ouçõ muitas pessoas reclamarem de seus parceiros como se estivessem completamente fora da relação. Parece que elas fazem o serviço sujo sozinhas. Alegam engano, desconhecimento de causa, erro na escolha amorosa e impossibilidade de tomar uma decisão para terminar um grande problema conjugal. Parece que a relação está sob a inteira responsabilidade do outro.

Qual é o som das palmas feitas com uma mão só?

Essa pergunta clássica do zen budismo revela algo



interessante, nenhum acontecimento da vida se dá isolado de outros eventos.

As brigas têm sua fonte no próprio casal. Chamo isso tecnicamente de *complementação patológica*, ou seja, para todo dominador existe um submetido que realimenta essa dominação sádica. Ninguém bate sozinho, é preciso um rosto para apanhar, assim como ninguém apanha sozinho, precisa de uma mão para bater. Isso explica muitos casos de codependência entre mães e filhos e maridos e esposas, quando a relação é doentia. Uma pessoa que tem uma estrutura de personalidade masoquista e que vê o sofrimento como prova de valor pessoal tem mais tendência a suportar limites elevados de humilhação do parceiro. De outro lado, uma pessoa com tendências perversas vai enxergar na submissa um prato cheio para descarregar toda sua hostilidade.

A razão de pessoas ficarem em relacionamentos mesmo depois de uma traição ou posição de inferioridade é porque ela se sente superior ao outro. Ela usa sua condição de humilhada para justificar sua infelicidade por muitos anos. Se perguntada porque ela é infeliz, dirá com convicção que é por causa do parceiro abusivo. Se questionada sobre o porquê de sua permanência ao lado dele, dirá que não sabe, mas, no fundo, se sente moralmente superior.

Uma briga de casal só acontece porque ambos querem sair com algum tipo de vantagem psicológica da discussão, seja ela consciente ou inconsciente. Se os dois brigam, é porque os dois escolheram brigar, não importando quem é a voz ativa ou passiva da discussão. A voz passiva acaba saindo com prejuízos emocionais mais graves e se tornando vulnerável ao longo do tempo, mas, sem ela, o ciclo da raiva não se completa, portanto, é corresponsável.

É possível se meter em briga de marido e mulher?

Sim, afinal, o casamento não está blindado de ser questionado, ainda que muitos pensem assim. Deixo oito considerações caso você queira meter a colher em alguma questão de um casal amigo.

1. Não tome partido de um lado

O casal, quando olhado de fora, pode não parecer, mas é uma unidade que funciona como um jogo de ping-pong, é preciso uma complementação das duas partes para um problema acontecer. Se um é ciumento, o outro alimenta ativa ou passivamente essa loucura. Tomar um partido é o primeiro erro comum de quem quer ajudar um casal, pois ignora que, depois do calor da questão, eles se ajeitam e sua opinião soará ofensiva.

2. Não acredite nas opiniões

Aquilo que uma pessoa conta de uma briga de casal é sempre a versão romanceada do que viveu. Ela acrescenta elementos, romanceia o outro lado e dramatiza conforme seu interesse. No fundo, quer um aliado para concordar com sua opinião. Após contar tantas vezes uma leve mentira, ela se torna grande e sólida, quase inquestionável. As histórias de casais, portanto, estão recheadas de falseações e acréscimos póstumos. Se você embarcar nessa história, pode pegar birra de alguém e depois ter que voltar atrás na opinião.

3. Não espere bom senso

Principalmente em brigas, o que menos existe é racionalidade e bom senso. Os casais, em geral, fazem pactos estranhos para sustentar uma união, do tipo: "detesto quem sou, então me ame alucinadamente", "Me agrida para me sentir amada" e "Gosto de ser castigado para me sentir útil". Nunca parta do princípio de que eles agem com lógica e sabedoria.

4. Não ataque uma pessoa

Sabe aquele história de "só eu posso falar mal da minha mãe"? O mesmo acontece no relato da briga. Mesmo que pareça óbvio, ao atacar alguém você ganha dois inimigos, pois mesmo a pessoa que delata o parceiro "maldito" guarda em si um mecanismo muito forte de recompensa e pertencimento. Se você entrar no ataque também,

no final, será visto como inimigo da dupla. Até porque a pessoa relatada na briga se refere ao papel que ela desempenha e não a pessoa de fato.

5. Questione a visão

A problemática do relacionamento é o tipo de visão que adotam, mais do que pessoas ou fatos. A própria maneira que a pessoa conta sobre o problema já revela muitas cegueiras psicológicas que utilizam e que prejudicam o caminho do relacionamento.

6. Não dê conselhos

Nem você nem uma cartomante poderão fazer previsões sobre o que acontecerá em um relacionamento, portanto, seja prudente na hora de apontar caminhos. Os casais gerenciam suas loucuras de maneiras muito particulares e dar conselho é tão vago que é preferível partir do pressuposto que eles ficarão juntos para sempre, ainda que se atacando.

7. Faça perguntas

Em vez de dar palpites, que na sua maioria só reforçam os problemas do casal (dado que você também pode estar preso em seus preconceitos), faça perguntas inteligentes, questionando o que é "óbvio" e deixe que a pessoa se dê conta do quanto ela própria está confusa e enrolada em certezas sem sentido. A dúvida saudável é melhor do que a certeza cheia de estereótipos.

8. Não se intrometa

Você deve agir como os antigos vampiros de filmes que entram em uma casa somente quando são convidados. Seja perspicaz e tome um comentário, desabafo ou resmungo como um gancho para a conversa: "Você quer falar mais sobre isso? Me parece que tem sido recorrente essa sua queixa."

Se você garantir esses cuidados, poderá sair vivo dessa ajuda tão delicada, ao mesmo tempo que beneficia um casal amigo que estava perdido em suas próprias visões.



Quando se sentir prestes a explodir, tente fazer os seguintes exercícios:

- ✓ Pare e respire profundamente

- ✓ Identifique seus sentimentos e observe quando sua mente estiver mais crítica, oscilante ou fechada
- ✓ Observe suas necessidades mais profundas e tente identificar se ela é do tipo: Importante, negociável, irracional ou impossível
- ✓ Demonstre seus sentimentos e necessidades não atendidas com calma e estabeleça contato visual dentro de um estado de conexão com a pessoa amada



Agora, para desativar a bomba-relógio, tente colocar a mão na massa:

- ✓ Identifique a raiva
- ✓ Identifique os pensamentos-gatilho
- ✓ O que você quer de verdade da pessoa amada e veja se é uma demanda real
- ✓ Abaixei a bola, você não tem privilégios
- ✓ Assuma a responsabilidade por você e o que sente, não coloque a responsabilidade de suas ações sobre os outros
- ✓ Se desapegue da perfeição, ela é que faz você achar que tudo poderia se encaixar completamente
- ✓ Se leve menos a sério e aprenda a rir de suas fraquezas e vulnerabilidades
- ✓ Lide com as consequências da raiva e repare o que puder ser feito, peça desculpas, corrija a rota
- ✓ Amplie seus horizontes mentais e saia da mentalidade de eu versus o outro
- ✓ Saiba pedir e se comunicar com clareza

- ✓ Tenha uma vida produtiva, a felicidade é o maior antídoto da raiva
- ✓ Procure ajuda especializada

Capítulo 14

Como Fazer para (não) Acabar com a Relação

Neste Capítulo

- ▶ Aprendendo a controlar o seu ciúme e o medo de ser traído
 - ▶ Entendendo como a inveja e os joguinhos podem afetar a qualidade do relacionamento
 - ▶ Descobririndo até que ponto as críticas e as cobranças são razoáveis ou destrutivas
 - ▶ Questionando se fazer tudo pela pessoa amada realmente ajuda o relacionamento
-

Mesmo sabendo que você já tem pendências emocionais de personalidade descritas no capítulo anterior, alguns problemas só serão deflagrados num terreno propício de confronto com outra pessoa. É como se você tivesse que estacionar seu carro em uma vaga menor e tivesse pouco espaço de manobra. Nessa hora, será exigido de você controle e pulso firme para não se chocar com o carro do lado. Uma pessoa com temperamento raivoso provavelmente vai esbarrar na sensibilidade dos outros e magoar com mais frequência do que faria se estivesse sozinha.

O convívio com uma pessoa da qual se espera amor, consideração e companheirismo é a prova dos nove dos nossos desequilíbrios. Se estávamos fingindo equilíbrio ou satisfação pessoal, o relacionamento forçará qualquer máscara a cair, a menos que o parceiro esteja tão fechado em seus devaneios apaixonados que não note indícios de problema.

Quando um relacionamento acaba e as autópsias são feitas, cada um irá perceber com mais clareza tudo aquilo que poderia ter feito melhor enquanto tudo estava vivo. A maior parte das pessoas negligenciará sua parte na partilha dos bens emocionais sem perceber o quanto seus problemas pessoais afetaram o desfecho desastroso.

Onde Começam e Terminam os Espaços Individuais e de Casal?

Quando o relacionamento amoroso começa, é muito mais simples notar quais são os problemas originados de uma das partes, afinal, a diferença inicial é mais nítida e os contornos ainda estão visíveis. Com o passar do tempo, começa a ficar mais confuso entender como a pessoa individualmente disparou a limitação da outra pessoa e onde o seu obstáculo interno também foi realimentado.

A fronteira do eu e do outro é nebulosa, principalmente se a dupla é composta de pessoas que têm o hábito de basear suas ações nas ações do outro. Se perguntar para qualquer um quem começou a briga, ambos apontarão para o outro, identificando causas longínquas no relacionamento. Ele falou alto porque um dia ela agiu distraída e ela ficou distraída já que ele não tem dado atenção, mas ele não deu atenção porque qualquer coisa que faça ela nunca está satisfeita que, por sua vez, se sente assim porque ele nunca se entregou completamente e essa entrega não aconteceu porque ele sempre achou que ela não aceitaria ele do jeito que é e assim por diante.

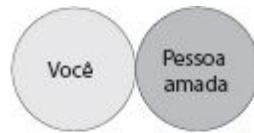
A procura das causas e limites será pouco útil nesse contexto, pois o casal já se tornou uma força dinâmica que se realimenta. Quem deu o toque inicial já não importa, porque o outro deu seguimento a um jogo doentio de ataques, defesas e contra-ataques. É mais fácil falar em termos de dinâmica, ou seja, um jogo de movimentos e

forças psicológicas invisíveis para quem está de fora, mas muito concreta e real para o casal.

As dinâmicas disfuncionais de um casal quase sempre refletem tendências individuais que se potencializam em dupla. Essa potencialização problemática pode ser de um tipo tão fortemente impregnada que passa a se tornar parte de quem os indivíduos são naquele momento, como se estivessem fechados em uma bolha.

Essa bolha psicológica formada pelos problemas de relacionamento tem sua linguagem própria, basta reparar que, em um único olhar, está embutido todo um conjunto de significados que ressoam fortemente no casal, mas que, se dirigidos para outra pessoa, não significariam nada.

Assim como a gravidez nunca é somente da mulher, mas do casal, os problemas também são de ambos, pois jamais acontecem sem um contexto isolado, o outro é sempre o contexto. Se existe alguém que domina, tem alguém que é dominado.



Casal Frio



Casal Simbiótico



Casal saudável que preserve espaços individuais e de casal

Figura 14-1: Três dinâmicas de relacionamento, identifique a sua.

O Prazer na Loucura

Pode parecer estranho falar de prazer no meio de uma crise de relacionamento, pois qualquer pessoa daria muito dinheiro se pudesse se ver livre desse tipo de problema. O aspecto sutil e doloroso é que os casais começam a se alimentar de um convívio doentio.

Uma agressão, por exemplo, nunca será vista como tal por parte de quem agrediu, mas sim como uma tomada de contas em nome da justiça ou da honra. Seria muito difícil admitir que há grande dose de orgulho e até prazer em desaguar todas as frustrações pessoais sobre a pessoa amada. O desequilíbrio encontra sempre justificativas plausíveis para se manifestar e vai se enraizando como um hábito nocivo, mas irresistível, a tal ponto que a pessoa já não se reconhece sem aquele comportamento.

Os casais com problemas precisam descobrir o jeito que jogam o seu ping-pong de dificuldades, pois, sem alguém para realimentar o debate, qualquer problema não tem consistência e perde força. Na maior parte das vezes, porém, o casal encontra um grande prazer em alimentar um jogo em que se sentem coitados e agressores involuntários de um problema que é culpa só do outro. O prazer do sentimento de autopiedade ou de perseguidor pode se arrastar e alimentar um relacionamento durante anos, sem criar nenhum benefício para as duas partes.

Ciúme

O ciúme é o fantasma mais comum nos relacionamentos, pois existe uma sensação generalizada de que a oferta de parceiros e parceiras cria uma competição em potencial. Então, a pessoa vive tentando criar uma cerca imaginária para evitar que o olhar do parceiro se desvie, distraia ou se encante com qualquer outra pessoa que não ela.

O amante potencial está sempre no quarto ao lado, pronto para atacar se uma brecha ingênua for dada como prêmio. Não existe um questionamento minimamente razoável da parte do ciumento para avaliar que a decisão pela traição afetiva não é tão simples. Imagine que uma pessoa construiu um castelo cheio de detalhes, com esmero e alegria, onde tudo ali foi deliciosamente vivido, sem medo ou pudor. Por que uma tenda qualquer seria mais interessante do que esse pequeno império construído? Talvez por sentimento de aventura ou novidade, você poderia responder, mas isso só seria válido se o senso de descoberta e renovação tivesse sido morto no relacionamento, pois uma carne nova no pedaço só teria chance em um território cheio de rachaduras.

Na maior parte dos relacionamentos, o grau de cumplicidade sexual e humana se torna uma muralha muito protetora de tentativas de traição. O que mais garantiria a lealdade do parceiro amoroso é o que mais falta no ciumento: estabilidade e segurança.

O ciúme está longe de ser um traço de amor. Se entendemos que o amor garante ser mais humano e melhor como ser humano, mais pertencente à espécie

humana, comunicativo e feliz, então o ciúme não é amor, mas controle desagregador do bem-estar.

O terceiro imaginário

Você já deve ter notado o grau de aflição do ciumento, que é corroído pela perda potencial em cada esquina e conversa despretensiosa, ficando escravo de nunca relaxar, para manter a patrulha ativa. O mundo do ciumento está habitado por oponentes à espreita em todos os lugares, já que qualquer figura pode roubar a atenção do ser amado.



Tente imaginar esse cenário: uma pessoa vê tentativas de sedução por parte de todas as pessoas e um dia de trabalho não é como qualquer outro, mas uma possibilidade real de encontros sexuais no meio da tarde, recheados de alegria e traição. Uma confraternização com os amigos é uma chance de um rival abocanhar os desejos do amado e sequestrá-lo para um mundo longínquo. Outras figuras do mesmo sexo são assediadoras, sedentas por beijos e sexo e as amizades entre sexos opostos são impossíveis. Parece que a pessoa amada é a mais irresistível transeunte já vista e que deve ser colocada em uma cúpula protegida e isolada dos demais, para que nenhum risco de troca ou fuga aconteça.

A relação ciumenta nunca é composta de duas pessoas, pois um terceiro imaginário sempre ganha corpo, nome, vida e gosto aos olhos do ciumento. Ele imprime toda a força nesse terceiro, enquanto sua própria vida é um mar de apatia e desgraça. A terceira é sempre a mais divertida, linda, inteligente e sexy, não restando nenhum espaço para um realce próprio.

Tudo o que poderiam aprender, desenvolver, conversar e criar juntos fica restrito em assuntos repetitivos em torno

de checagens, cobranças e desconfianças de outras pessoas. Os temas de debate não são "como foi seu dia?" e sim "com quem conversou hoje?". Não há interesse real pela pessoa amada, mas em garantir que seus passos foram devidamente vigiados.

Escassez

A grande falha conceitual do ciumento é imaginar que existe pouco amor e lealdade nas pessoas. Na sua lente distorcida, o relacionamento é baseado em mentalidade de escassez, onde deve-se proteger o amor como se fosse um osso precioso enterrado no quintal.

Dentro da perspectiva ciumenta, quanto menos movimento por parte da pessoa amada, menor seria o risco de uma traição ou desinteresse. Ele nem se dá conta de que, quanto mais restrições forem impostas, menos vivacidade e admiração será gerada na relação.

A maior parte dos movimentos do ciumento não é o de se desenvolver, ser feliz e criar mais vida, mas em tolher desejos, criações, movimentos e aprendizados. Essa imaginação revela um pouco de mesquinhez e pobreza de espírito e, ao contrário do que pensa, fará desmoronar seu castelo de areia. Sua parceira perderá brilho, leveza e potência pessoal.

Sem notar, o ciumento vai desidratando a vida da pessoa amada, que se tornará menos aberta, interessante, interessada, vivaz e disponível emocionalmente. Ela não correrá o risco de trair, mas também não será uma boa companhia. Não é a felicidade a ser cultivada no relacionamento, mas a privação de movimentos.

A posse

Já viu aqueles cachorros cavando no chão da cozinha atrás de um osso que não existe? O ciumento age como uma sentinela da vida alheia, pesquisando cada rastro deixado como um detetive dedicado e invasivo, sempre garantindo que sua posse esteja intacta. Essa obsessividade, dependendo do nível, está pouco ligada ao amor, mas a uma personalidade doentia, possessiva e dominante.

A liberdade é o grande inimigo do ciumento pois, para ele, a pessoa amada não deve se movimentar pela vida com desenvoltura e leveza, mas deve fazer escolhas previsíveis, cercadas, monitoradas e que afastem qualquer possibilidade de contato humano não previamente autorizado. O ciumento é o paladino do embotamento emocional, pois quanto mais restritiva for a vida do seu alvo, maiores garantias de que está no controle.

Orgulho e receio de ser feito de bobo

Um elemento muito comum no ciúme é o temor da humilhação, ou seja, de ser enganado pelas costas ou feito de bobo. O grande medo de muitos ciumentos é se tornar um corno público e ser enganado pela pessoa amada. Essa fantasia de exposição pública reforça ainda mais a convicção de que deve se precaver, impedindo grandes movimentações da pessoa amada. **Mas é o orgulho e a honra que estão em jogo, mais do que o amor.** É o sentimento de ser apunhalado pelas costas, de ter sua confiança manchada e se desiludir das pessoas.

A paranoia que ronda a mente do ciumento é sempre autorreferenciada e ele acredita que toda a trama de

acontecimentos diz respeito a como ele será enganado e traído. É bem ingênua a visão de que o ciumento está efetivamente preocupado com o bem-estar da pessoa amada, pois, na maioria das vezes, existe uma certa satisfação, nunca admitida, em perseguir, repreender e castrar a liberdade em nome de um medo maquiadamente justificado.

O sentimento de insegurança, que é tão levantado como causa do ciúme, parece justificar todos os atos de restrição e checagem, mas o que se quer manter seguro é um estado interno de soberania na relação. O ciumento tem insegurança do seu posto e senso de importância e está mais centrado em seguir reassegurando o controle sobre o comportamento do outro.

Inveja velada

Outro sentimento que está entrelaçado e oculto no ciúme é a inveja, afinal, ver a outra pessoa sendo minguada pelas suas exigências é uma forma de despotencializar a personalidade cativante do outro. O ciumento se apaixona por alguém cheio de vida, com planos e sonhos e, aos poucos, vai solapando essa vivacidade, para que a pessoa sirva ao seu medo de abandono e humilhação.

Não é consciente essa coação do bem-estar do outro, mas é muito perceptível quando a pessoa amada demonstra alegria em poder fazer algo e, imediatamente, se vê repreendida ou criticada nas suas aspirações. Ela murcha a olhos nus e a pessoa ciumenta fica vitalizada, ainda que se mostre perturbada. Se isso não é uma porção de inveja, eu não sei o que é.

A profecia autorrealizadora

É ainda mais estranho notar como as afirmações têm um efeito alucinógeno nas pessoas que nos cercam, pois exatamente aquilo que é muito falado acaba ganhando destaque. O ciumento nem sabe que, ao dar grande importância para um terceiro elemento, está colocando cores vibrantes em um cenário que, até então, poderia ser preto e branco.

Muitas pessoas parecem escrever os seus destinos dando descrições tão detalhadas de sua desgraça que, depois, não conseguem se afastar do script que criaram para si mesmas. Elas passam a vivenciar o cenário de sua imaginação e acabam induzindo as outras pessoas a incorrerem no caminho que não desejam ir.



Flavio era tão enlouquecido por Diana que não permitia que ela conversasse com mais ninguém que não fosse ele. Além disso, todos os dias ele se queixava de um colega de trabalho de Diana, que ficava muito próximo dela no trabalho. Roberto, o amigo do trabalho, era uma figura pálida aos olhos de Diana e por muito tempo permaneceu assim, mesmo com toda a insistência de Flavio de que era um rival em potencial. Todos os dias, Roberto era citado em alguma conversa e Diana ficava até com raiva do colega de trabalho, sem motivo real, pela simples perseguição constante. Flavio realçava tanto as qualidades do Roberto e se colocava tão para baixo que, com o tempo, Diana começou a se cansar e, um dia, reparou no colega. Ele já não era tão pálido agora e, depois de muitas insistências para que Flavio deixasse de ser tão louco e controlador, ela rompeu o relacionamento. Depois de alguns meses, Roberto rompeu um relacionamento e Diana se aproximou mais dele e, por ironia do destino, ficaram juntos. Quando descobriu, Flavio afirmou para si mesmo que sempre teve razão. O que Flavio, como todo ciumento, fez, engrandeceu aquilo que não havia sentido para a namorada e plantou uma semente que, até então, era ignorada, mas que, em novas condições, livre de pressão, pôde gerar frutos.

Complemento ciumento

O ciumento nunca age sozinho, pois sua vítima se torna um bom comparsa desse tipo de controle desenfreado. Sem perceber, se alimenta das cobranças e perseguições sentindo um misto de culpa, pressão interna, vaidade e garantia.

A culpa vem por hábito de ser acusada, ainda que não tenha arquitetado nenhum plano de traição, mas parece

ser apenas uma resposta automática a uma acusação repetitiva. É como alguém que confessa um crime que não cometeu, simplesmente por estar sob tortura. A pressão interna causa um mal-estar prazeroso de se sentir perseguida, acusada e oprimida. Isso ativa mecanismos muito primitivos de prazer masoquista, ao se sentir cortejada por ser perseguida. A vaidade é fruto da importância que parece receber do ciumento, afinal, parece haver tanta demonstração de afeto, cuidado e respeito que aquela redoma deve significar muito amor. A garantia é o consolo de quem imagina que o carcerário está tão preso quanto o prisioneiro. A pressuposição imaginária da vítima do ciúme é que o ciumento não oferece perigo de traição, já que está tão empenhado em protegê-la do assédio de outras pessoas.

Cobranças e Críticas

Alguns relacionamentos parecem se basear em uma suposta situação de ajuda mútua que, lentamente, se encaminha para um desejo de controlar e mudar o outro. É bem sutil a movimentação inicial, pois quase não se nota alguém fazendo um alerta desprezioso por aqui e, em outros momentos, apontando um comportamento inadequado ou exagerado.

Quando a intimidade avança e ambos têm garantias de que o rompimento é remoto, os alertas se transformam em cobranças mais pesadas e os apontamentos viram críticas abertas e contundentes. A corrida de gato e rato se inicia, pois quanto mais uma pessoa é criticada, mais fechada será e, quanto mais cobrada, menos fortalecida estará para fazer a mudança.

A cobrança parece ter um efeito reverso na mente humana, quanto mais pesada, mais atesta o estado de incompetência para agir. Tente lembrar de como se sentia diante de uma professora exigente e pouco apoiadora. Provavelmente, você se sentia acuado quando errava e mais tenso para fazer a lição de casa e isso criava o estado propício para o erro e uma nova cobrança.

Ser alertado sobre um problema não cria uma condição imediata de sabedoria para mudança, mas apenas a ciência de que algo está errado. A consciência profunda surge quando o sentimento de pesar vem acompanhado de uma decisão, seguida de ações efetivas e duradouras.

Se você fosse incitado a escrever com a mão oposta ou se fosse levado a aprender mandarim, não seria nada

simples. Por que imagina que a força do seu amor é suficiente para despertar a capacidade de mudança em hábitos que se mostraram vantajosos por tanto tempo?

Sua cobrança pode até despertar o interesse para a mudança, mas isso está longe de ser suficiente, pois agora que são um casal, você é parte realimentadora do problema.

A visão maternal/infantilizadora

O casal que sobrevive na base do empurrão de alguém certamente está viciado em uma dinâmica típica de mãe e filho. Quando mãe e filho se relacionam, não existe uma tensão real, mas papéis estereotipados: a mãe que manda e o filho que obedece.



Quando um casal se refugia nesse típico comportamento, o mais comum é imaginar que a fonte de maturidade está na figura paterna e a infantilidade na figura do filho, mas ambos agem de maneira infantil. Diferente do relacionamento de casal, que pode ser totalmente plástico, criativo e construído a quatro mãos, o relacionamento maternal é uma caricatura de cuidado, ambos estão hipnotizados.

Quando alguém cuida de uma criança, já sabe como agir, basta resolver tudo e se sentir forte, sem enfrentar dilemas morais ou contrariedades internas. Do outro lado, basta esperar que a força "mágica" da mãe venha em socorro transformar água em vinho.



Relacionamentos adultos exigem esforço emocional duro e consistente para balancear o crescimento e a leveza. Para tanto, ambos enfrentam seus demônios, gerenciam suas vulnerabilidades e sacodem seu otimismo. Ninguém fica parado. Por isso é tão mais fácil apelar para o papel de controle e cobrança da mãe/papai-filhinho/filhinha.



Luna sempre se dispunha a fazer tudo por Ike e, quando foram morar fora do país, esse comportamento aumentou em força e intensidade. Ele, que saíra a contragosto da tutela de uma mãe severa e invasiva, pareceu não sentir o baque da viagem, já que a namorada cuidava de tudo. Passaram alguns anos fora, até decidirem voltar e morar junto no Brasil. A surpresa veio quando ele insistiu que não estava pronto, mesmo com toda a casa montada e mobiliada. Voltou para a casa da mãe e lá ficou, até que Luna tivesse coragem para romper.

É bem comum esse tipo de relacionamento de cobrança se alimentar de certa submissão psicológica de um lado, pelo desejo de se antecipar e ter controle de outro (veja o Capítulo 13). Se você vive esse tipo de situação, sabe o quanto é perturbador saber que, mesmo vendo que está tudo de ponta-cabeça, não quer dar o passo definitivo na direção de romper ou alterar o cenário.

Crescer emocionalmente parece muito mais amedrontador do que seguir farejando cada passo da pessoa amada ou se sentindo tolhido e castrado por outro. É um tipo de checagem constante do amor em que ambos se asseguram de que nada vai mudar se alguém continuar precisando de ajuda e punição e o outro se fortalecendo e vigiando.

A destrutividade da crítica

Não existe crítica construtiva, pois tudo aquilo que busca erro não tem como objetivo ajudar a corrigir, mas sim qualificar uma realidade humana em uma estética escolar que não se aplica entre pessoas complexas com motivações nem sempre claras.

Ao dizer "você está errado nisso", imediatamente uma porta se fecha na direção da mudança, porque pressupõe que alguém sabe o caminho seguro e o outro não sabe. Em relação a um casal isso é desastroso pois, na hora da crítica, surge uma rachadura de ponta a ponta na capacidade de ambos se conectarem com a amorosidade transformadora.



Além do mais, a crítica pressupõe que existe uma realidade observada diferenciada do objeto observado. Quem aponta um dedo está implicado na observação que faz, principalmente em se tratando de um relacionamento de duas pessoas. Quando você diz "o que você fez foi desleal comigo" está deduzindo que a deslealdade aconteceu sem que seu comportamento estivesse relacionado ao fato objeto de crítica. O que foi desleal tem a ver com o parâmetro de lealdade imposto por quem criticou, mas será que representa o que de fato aconteceu? A cumplicidade era tão recíproca que só a parte reclamante foi vítima de desconsideração?

A crítica tem um componente de idealização do parceiro amoroso, pois parte do princípio que a outra pessoa é insuficiente para você e que, se fizer uma meia dúzia de manobras, finalmente atenderá o ponto de ebulição ideal para que a felicidade realmente aconteça. Balela! Suas incompletudes e insaciabilidades são questões suas e

ninguém pode se transformar em um fantoche idealizado para aplacar seus insucessos pessoais.

A facilidade que um casal crítico tem de perder de vista o ponto central de uma conversa é muito grande. A troca de acusações costuma substituir o tom de ajuda inicial e, sem que percebam, já estão trovejando sobre temas espinhosos de tempos de distância.

Um outro ponto a ser visto por trás das críticas é a tinta de inveja que existe no disparador da "avaliação" (veja o Capítulo 13), pois não é incomum que a crítica seja uma tentativa inconsciente de tirar um pouco do brilho da conquista da pessoa amada.

Algumas frases críticas comuns são:

- ✓ "O que adianta ganhar esse dinheiro extra, se não vai saber administrar?"
- ✓ "Fez isso pra mim, mas poderia ter se dedicado mais, né?"
- ✓ "Quando conta uma coisa boa que fez, você começa a se achar."
- ✓ "Não vai achando que só porque me fez esse agrado vai me comprar."
- ✓ "Saiu com as amigas agora fica toda soltinha e feliz, quero ver quando chegar sua conta do cartão de crédito."

Note que a crítica revela um amargor pelo bem-estar do parceiro que nunca será admitido, pois a ideia que faz sobre o amor é que nele estão ausentes todas as formas de vileza ou pequenez humana. É preciso ser menos iludido com a natureza dos sentimentos que se coagulam em torno do amor.

É exatamente por amar uma pessoa que todos os núcleos destrutivos de sua personalidade são ativados e, por isso, a crítica é uma ferramenta favorita de dilapidação emocional da pessoa amada, para que ela brilhe um pouco menos e não ameace a simetria imaginária que existe no casal. Se alguém brilha demais, corre o risco de ir embora e acabar com a festa, então, mesmo involuntariamente, você é impelido pelo seu "ciúme" (inveja) a segurar a pessoa perto de você.

O que realmente constrói?

O que se seria uma boa alternativa à crítica? A construção de uma perspectiva mútua é o primeiro ponto, ou seja, não existe um comportamento de casal que seja completamente isolado um do outro. O segundo ponto é que, para ajudar, você precisa se colocar de lado e observar a situação do ponto de vista da outra pessoa. Quando realmente conseguir olhar o mundo sob a ótica alheia, poderá inspirar em si mesma uma ação que repercutirá indiretamente sobre o outro.

Na prática, quer dizer que você será o espelho do novo comportamento e deverá agir como se a pessoa já fosse o que imagina que ela já é, mas ainda se sente acuada em ser completamente. Se ele é mais egoísta e você é a generosidade encarnada, caberá a você se colocar no lugar de quem precisa de cuidados, para que faça surgir um contraponto saudável a ser valorizado e elogiado, mesmo que seja uma fagulha. Ou, de outro lado, poderá ser tão generosa com as demais pessoas que ele se sentirá impelido a entrar na mesma sintonia, sem achar que existe uma cobrança implícita.

Para que não precise criticar, você terá que ser tocado primeiro, para que o outro seja metamorfoseado na

sequência. Ao contrário da crítica, que age como um juiz de palanque, a construção acolhedora parte da dor para avançar e não da oposição acusatória.

Jogos de Poder

Você nasceu um bebê frágil, com movimentos tímidos, mas muito disposto a aprender qualquer coisa que tivesse pela frente. Para isso, dependia de outras pessoas mais fortes e mais capacitadas, que conduziam seus movimentos e treinavam sua mente para pensar, sentir e fazer certas coisas. Eles eram gigantes sabidos de tudo e, você, um punhado de boa vontade, totalmente receptivo. O tempo passou e, lentamente, havia aprendido o suficiente com essa gente toda que mandava em você e passou a ver outras pessoas menores. Descobriu o quanto era prazeroso dizer para onde os outros deveriam ir e vir.



De repente, encontrou uma pessoa que amava mais do que amava as outras e resolveu ficar ao lado dela mais tempo e, talvez, tenha achado que mandar nela também era uma boa opção, afinal, sempre foi assim que tudo funcionou. O problema é que descobriu que, quando você mandava demais, a outra pessoa parecia triste e aborrecida. Percebeu que ela também vinha do reino dos gigantes mandões e se sentia presa com tantas ordens, mesmo sendo uma gigante também.

Agora, vocês dois parecem não conseguir passar um só dia sequer disputando quem vai mandar na frente de quem. Descobriram que só existe espaço para uma ordem prevalecer por vez e que isso, por mais gostoso que fosse, os afastava dos motivos pelos quais se apaixonaram.

Agora vocês estão sempre discutindo quem tem a razão e quem está culpado ou de má vontade. No começo, vocês faziam todos os esforços para se ajudar, mas, agora que se acostumaram um com o outro, parece que não é mais tão

divertido arrancar suspiros de admiração. Agora parece que é mais importante descobrir quem manda em quem e determinar quem sai na frente para pegar o primeiro pedaço do bolo.

Essa queda de braço parece não ter fim e vocês já não sabem mais o que fazer, principalmente nos dias de briga, ali vocês pegam pesado, falam coisas que o pior inimigo omitiria em uma discussão. Mas você gosta daquele prazer estranho de identificar que sua opinião prevaleceu, mesmo que internamente não tivesse muita segurança do que dizia.

Poder disfarçado

Você escolheu, como poder pessoal, se sentir uma pessoa bondosa e seu par escolheu ser eficiente, então correm um do lado do outro, provando que o seu próprio método é o melhor. Você gosta de abrir mão das coisas, ceder o seu espaço e se vangloria secretamente de ser tão generosa. Ele gosta de mostrar que faz tudo rápido e da forma mais calculada e bem aproveitada. No resultado final, você não o convenceu de que ser bom é o melhor negócio e nem foi convencida de que fazer tudo rápido é melhor.

No sexo, parecem usar da mesma lógica, ele é uma premiação por bom comportamento. Quando você quer sexo, começa a baixar as armas e ele também, então, reforçam a sensação de que tudo vale a pena e saem satisfeitos. Mas parece que isso não dura muito tempo, pois ele não perdurou no carinho por muito tempo e você, para puni-lo, não quis ceder nenhum afago.

Para ver quem vai ceder primeiro, começam a brincar de "vaca amarela" e permanecem em silêncio, com cara amarrada, só para tentar a resistência do outro. Você se

acha muito bom nisso e força a barra até ele vir puxar conversa e, com um sorriso cínico no rosto, devolve a conversa, sabendo que foi o vencedor da guerra do silêncio.

Talvez você nunca tenha se perguntado pelo motivo de fazer esse cabo de guerra infinito, pois não importa quem ganhe, os dois estão perdendo. Vivem desconectados, tristes, raivosos e raramente sorrindo e felizes.



Provavelmente não lembra que seus pais, os primeiros gigantes da sua vida, nem sempre eram tão tranquilos na hora de dar ordens. Eles faziam coisas muito parecidas com as que você faz hoje. Você aprendeu muito bem, mas já faz muito tempo que isso passou, não é? Será que vale a pena copiar coisas que deixaram você triste lá atrás? Por quanto tempo pretende seguir nesse campeonato de superioridade? Até quando vale a pena seguir por cima de quem ama?

Pense com calma se vê a pessoa amada como um oponente e obstáculo para seu bem-estar. Ao buscar a razão de uma conversa, você quer se conectar ou persuadir? Depois de submeter, você ficou feliz ou satisfeito?

Chantagem e culpa

Lembra quando seus pais faziam você se sentir culpado porque queria brincar ou tomar um sorvete? Eles imaginavam que estavam forjando uma personalidade resistente e disciplinada e talvez tenham conseguido, mas o preço disso é que você encontrou um meio de submeter as outras pessoas do mesmo jeito.

Já se flagrou chantageando emocionalmente a pessoa amada porque ela não concorda com algo ou não quer fazer a mesma atividade que você? É esse tipo de atitude venenosa que manipula a culpa e a sensibilidade alheia que rouba o brilho dela em estar ao seu lado. Você gostaria de estar ao lado de alguém que vive e deixa viver ou de alguém que o constrange por estar leve e solto?

Então, se você está em busca de um verdadeiro poder, daqueles que ninguém tira você do trono, repense se ele deve vir às custas do bem-estar de outra pessoa, principalmente aquela que você diz amar. Ser feliz realmente é mais fácil do que ter razão.

Administrando as diferenças sem competitividade

Talvez a pergunta principal de “quem é o melhor?” devesse ser trocada por “o que de melhor cada um pode fazer para os dois?”.

Os casais complementares (veja o Capítulo 5), aqueles que usam as diferenças como fator positivo, percebem, com alguma frequência, que as diferenças existem e não são problemas em si. Essa capacidade de encontrar sinergia em gostos, temperamentos e estilos de vida diferentes é sempre uma grande oportunidade de mergulhar em um outro país a qualquer momento.

Você deve gostar da ideia de viajar para outros lugares e conhecer culturas diferentes, certo? Agora pense que existe do seu lado uma pessoa que ama e é outro universo infinito de descobertas. Se você tivesse uma postura de curiosidade pelo jeito do outro fazer a mesma coisa ou resolver o mesmo problema, seu repertório cresceria.



O que acontece quando você impõe só o seu jeito de ser? Fica preso no seu labirinto, esperando por respostas diferentes, usando as mesmas fórmulas. Do seu lado, no entanto, existe um especialista em uma maneira completamente diferente de pensar e sentir. Consulte seu oráculo pessoal e irá descobrir caminhos incríveis.

Traição

A traição é tão difícil de definir como o amor, pois os acordos falados nem sempre representam o que acontece de fato. O que estaria vetado na fidelidade? Amar outra pessoa, transar com outra pessoa, desejar outra pessoa, se alegrar com outra pessoa? Qual o grau de exclusividade que a pessoa amada precisa viver? Até onde a fidelidade absoluta é realmente desejável e possível?

Acordos

Parece que em todo o relacionamento está implícita a noção de fidelidade compulsória, sem que isso seja minimamente discutido no relacionamento. Você provavelmente nunca tinha parado para pensar no acordo de fidelidade no relacionamento dessa forma tão prática, até porque normalmente pensa: "Não vou deixar a pessoa que amo ter nada com ninguém".

O ponto não é esse, mas como você vai lidar com as consequências sutis de uma proibição dessa e você própria arcar com o custo de ser a fonte exclusiva de alguém. No momento que você proíbe alguém de ter qualquer sentimento, desejo ou ação em relação a outra pessoa, está afirmando que você deverá dar conta de todas as intenções da sua parceira amorosa.

Você vai esperar que ela tenha a atenção totalmente focada em você, ao mesmo tempo que cobrará de si mesma esse nível de exigência. Isso não quer dizer que seja obrigada a oferecer seu parceiro para quem bater na sua porta, mas refletir no acordo de fidelidade.

Conversar sobre suas motivações é mais importante do que definir se a fidelidade é uma obrigação ou não. Ao estabelecer que a fidelidade é uma condição, o casal pode levantar hipóteses sobre o que os levaria a não manter o pacto e o que deveriam fazer caso acontecesse.

Nem todo o relacionamento precisa acabar diante da quebra do pacto de traição e nem todo o relacionamento deveria ser constantemente colocado em xeque pela ameaça de traição, para que a história não gire em torno da desconfiança e controle.

Ao descobrir a traição, uma pessoa tem muitas possibilidades pela frente, como tirar uma arma da cintura até passar anos amargando uma bebedeira. Porém, talvez o passo mais sensato seja olhar para o quadro todo e sentar com sua parceira para uma bela e, talvez, rara conversa honesta.

A pessoa traída deveria não se importar tanto, porque não perdeu a honra. Se a honra de uma pessoa for pautada pela fidelidade do parceiro amoroso, então seria preciso redefinir o que é honra. Uma pessoa incrível pode ser traída e seguir sendo incrível.

“Se ele tivesse sido mais esperto, não teria tomado chifre”, essa seria a conversa de bastidores sobre o amigo traído. Mas será que alguém deveria ser estimulado a passar uma vida inteira sendo paranoica, desconfiada e aflita para ser feliz? Penso que um relacionamento deveria ser um lugar para deitar na rede e curtir, não passar o tempo checando quem será o potencial “Ricardão”.

Se a pessoa amada o “enganar”, ela estará atestando mais uma confusão pessoal do que passando a perna em você. Neste caso, depois de se recuperar do choque pela traição, mereceria ajuda e não tapa na cara. É de felicidade que

estamos falando e não de objetos sexuais/amorosos danificados.

Abrir o assunto poderia levar um casal a descobrir aspectos ocultos na relação, que redefiniriam o rumo da história, mais do que arrastar uma sequência de problemas intermináveis.

Essas questões não são simples e nem fáceis, pois mexem em fragilidades profundas e inseguranças antigas que permeiam grande parte dos relacionamentos. Atestar dificuldade não acaba com o problema de que a traição, longe de ser uma questão moral, digna de reprovação ou reivindicações pessoais afetadas, está mais para um dilema, no sentido bem humano do termo.

O que é ser fiel, exatamente?

Essa pergunta pressupõe um dos maiores enganos, que é a ideia de exclusividade emocional que uma pessoa tem pela outra. Pense em seu pai e sua mãe. Você os ama, certo? De modos diferentes, mas ama duas pessoas. Com seus amigos acontece o mesmo, não é? De jeitos e para coisas diferentes, mas ama duas ou mais pessoas. Se tiver mais de um filho, você ama a todos, certo? Com feições e nuances diferentes, mas ama várias pessoas. Por que o amor deve estar enjaulado em uma única caixa de exclusividade?

“Você está pregando a traição e a poligamia, que horror, Fred!” Eu não disse isso. Estou abrindo uma reflexão sobre a possibilidade de haver amor e atração por mais de uma pessoa simultaneamente. Já presenciei mulheres e homens alegarem que sentiam amores distintos e extremamente valiosos por pessoas diferentes.

Normalmente, os dilemas não eram sobre aquilo ser real ou possível, mas se era correto. Seu sofrimento vinha da impossibilidade de conciliar coisas tão especiais simultaneamente. "Especiais, Fred? É porque o chifre não é na sua cabeça!". Do ponto de vista de quem olha de fora, eu não poderia negar que havia muita beleza no duplo amor que sentiam. Tinham qualidades diversas, às vezes com mais ternura em um lado, mais tesão em outro, eventualmente ternura em ambos ou tesão em ambos, ou ainda tesão e ternura em ambos. Às vezes havia complementação entre as relações, às vezes similaridade. E, em muitos casos, a mulher ou o homem "traído" consentia silenciosamente, quase que desconfiando, mas consentindo.

O medo de traição parece surgir de um sentimento pouco realista de transformar os relacionamentos amorosos na única fonte de alegria e realização. Definitivamente não é. E mesmo nas histórias que o outro amor ficava na amizade, não era possível deixar de ver beleza nessa multiplicidade da capacidade humana em amar várias pessoas. A capacidade de amar e desejar várias pessoas existe. Ela pode ser colocada em prática ou não, mas ainda existe. O mais curioso era ver como todos "aceitavam" aquela condição de vida dupla, por motivações diferentes. Preferiam não apelar para a convenção social que diz: "Ser corno, nunca!". Mantinham uma experiência razoavelmente satisfatória e alegavam ter perdido aquela ilusão do encaixe perfeito.

O ponto é que existe uma diferença entre o que se considera o relacionamento ideal e aquele aceitável e possível. Muitos casais encontram maneiras pouco comuns para ajustar suas expectativas e desejos e ninguém que está de fora teria o direito de julgar como encontram a sua maneira possível de viver um relacionamento. Você pode

achar absurdo, mas outro casal pode achar tolerável dentro do conjunto de coisas implicadas na história que viveram até ali.

Sensação de insuficiência

A traição parece ser muito dolorosa, pois ela confronta uma crença pouco questionada sobre os relacionamentos, que diz respeito ao pacto de completude que uma pessoa exerce sobre a outra. Na medida em que duas pessoas se unem emocionalmente, elas deveriam alimentar seus desejos, vontades e interesses somente em uma direção, sem distrações ou bifurcações emocionais. Se alguém resolve quebrar o acordo de exclusividade, o sentimento imediato é de insuficiência, como se houvesse alguma lacuna no relacionamento que foi preenchida pela outra pessoa.

Nem sempre uma traição acontece por motivos imediatistas e impulsivos, onde pouco importa o contexto do casal. E nem sempre é por insuficiência de algum dos dois lados.



É curioso notar como a ideia de que o casal deve completar todas as expectativas de uma pessoa é bem recente. Até bem pouco tempo, no Japão, infelizmente só para benefício dos homens, as parcerias amorosas, sexuais e familiares nem sempre recaíam sobre a mesma pessoa. Havia a esposa, a amante, a amiga e cada uma assumia um papel na vida dele.



Uma pessoa pode ser incrível e, ainda assim, não completar as necessidades de outra pessoa. Ser fiel ou não parece não ser o ponto central, mas a pressão para que a pessoa amada seja onipresente na vida da outra e não provoque nenhuma falta. Se você tem essa preocupação, precisa pensar com mais realidade sobre a ideia de traição e experimentar dois caminhos. O primeiro é reconhecer que, mesmo estando no relacionamento, não deve exigir que a pessoa amada complete todas as suas necessidades e nem se pressionar para fazer o mesmo. O segundo caminho é que, se quiser satisfazer todas as suas necessidades, pensar realmente se a fidelidade é um caminho para você, afinal, ninguém está acorrentado no relacionamento.

O poder que se ganha em ser traído

O ser humano é criativo mesmo nas horas mais desesperadoras e há quem tire vantagens ocultas de situações dolorosas como a traição. Mesmo descobrindo uma traição, alguns casais entram em uma roda de cobrança, culpa, chantagem e manipulação, usando a traição como moeda de troca e recompensação moral.



Sofia e Elísio estavam casados há 32 anos e tinham dois filhos criados. Eram conservadores e sempre se imaginavam com certa vaidade em comparação com outros casais que consideravam fracassados por romperem. Certo dia, Sofia descobriu que o trabalho extra de Elísio incluía visitar uma amante há mais de onze anos. Isso lançou uma bomba sobre a segurança dela, que parecia irrecuperável. Elísio prometeu que jamais voltaria a trair Sofia, mas então o jogo inverteu e ela passou a tê-lo em suas mãos. Ela se tornou uma hábil manipuladora da culpa do marido e viveu, desde então, o prazer de ter uma carta na manga. Nesse caso, como em muitos, parecia já não haver mais alternativa, então, para ela, restava somente se vingar, explorando e humilhando o marido como forma de compensação pelo que sofreu. Se havia qualquer divergência de ponto de vista, ela usava a traição sofrida como um trunfo, que fazia o marido recuar. Aparentemente, a vingança pode se tornar uma forma justa de equalizar o sofrimento mas, nesse tipo de relacionamento, parecia mais haver perpetuação da dor do que amor. Eles estavam usando o relacionamento a serviço do pior que podiam ser como pessoas.

Fidelidade como prática de virtude

Então, como seria possível ver a fidelidade não como um acordo de normas e regras morais, mas uma forma de exercitar habilidades pessoais?

Se a fidelidade é uma escolha e não uma decisão automática de castração mútua, ela pode trazer muitos benefícios para a sua personalidade ou ser um treino para administrar seus desejos e impulsos pessoais.

Vamos ver 16 habilidades emocionais que podem ser aprendidas com a fidelidade.

1. Resiliência

A vida a dois é tão cheia de mudanças, inconstâncias e instabilidades que administrar a arte de levantar e sustentar a peteca quicando é uma habilidade digna de artistas. A fidelidade não é uma fixação sexual no parceiro, mas um treino de constância do olhar em meio ao caos.

2. Capacidade de levar algo a sério

A partir do momento em que se toma uma decisão na vida, é interessante seguir com aquilo até as últimas consequências se a relação é agradável, produtiva e feliz. Portanto, é sério no sentido do compromisso, para que aquilo dure o maior tempo possível com a máxima qualidade.

3. Lealdade

Se uma pessoa escolher ter ao lado aquela pessoa, é importante cuidar daquilo que escolheu com a exclusividade cabível.

4. Sinceridade

É muito raro um casal sustentar a sinceridade de tal forma que a mescle com o amor cuidadoso de quem pode se revelar, sem ferir desnecessariamente o outro. Parece fácil ser transparente sem ter que exercitar criteriosidade. Ser honesto sem ferir é uma arte.

5. Treino de controle

A coisa mais fácil do mundo é ficar controlando a outra pessoa nos passos que ela dá. Difícil e

produtivo é cuidar disso sem se tornar um paranoico manipulador. A maioria falha em saber o limite do que é sua área pessoal e do que é área comum do casal.

6. Integridade

Ser coerente entre o que é, pensa e fala é um traço bem valioso na vida como um todo. A fidelidade ajuda você a exercitar o manejo das suas incoerências.

7. Lidar com instintos

O desejo deseja. Não tem dono e noção de consequência. Quem tem que mediar quando um instinto é adequado ou não é você. A carne pode ser fraca, mas a consciência precisa ser forte para não ceder a cada impulso de sedução casual. Para construir um castelo é demorado mas, para derrubá-lo, basta uma ventania.

8. Treino de liberdade

Seria lindo se as pessoas pudessem entender que a liberdade não é oposta ao relacionamento e que, em uma relação, temos espaços de profundidade para treinar liberdade. Liberdade não é ceder a si mesmo, mas se orientar por um radar que ajude a penetrar camadas mais profundas de você.

9. Continência

O vício mais comum do ser humano é apelar ao escapismo emocional, ou seja, sair pela tangente e pegar um atalho para fugir do trabalho duro de ser maduro. É muito fácil deixar o marido/esposa/namorado/namorada assumir o papel do vilão pegajoso, enquanto a(o) amante assume o lado bom da história. Parte do treino do

relacionamento amoroso é notar todas as contrariedades dele, sem ter que buscar subterfúgios para gerenciá-lo.

10. Realismo

Para muitos, a felicidade está sempre do lado de fora e bem longe das mãos, no gramado do vizinho. A fidelidade será o espaço para esse treino pessoal de manter um grau de realismo e entender que o próximo relacionamento pode ou não melhorar sua vida e que isso depende muito de você e não apenas do parceiro.

11. Humildade

Você gostaria de imperar como rei absoluto de sua vida. A fidelidade coloca você frente a frente com seus demônios pessoais, ou seja, o quão frágil e vulnerável você é diante dos seus medos e vaidades.

12. Generosidade

A fidelidade é uma forma de generosidade com o outro que (em tese) também dedica tempo e energia considerável na relação com você, em especial se esse for um acordo entre vocês. É como se um sócio recompensasse o outro pelo esforço mútuo do sucesso da empresa.

13. Princípios

Seria muito fácil ceder a um utilitarismo emocional, que usa o outro enquanto houver uma vantagem unilateral. Agir debaixo dos planos é fácil, qualquer um faz, mas seguir princípios invisíveis, mesmo quando ninguém vai flagrar você, é coisa de gente grande, daquelas que mudam o mundo.

14. Saciedade

A criança tem todo o direito de tentar se satisfazer com doce e salgado ao mesmo tempo mas, com maturidade, isso muda um pouco. Parece um pouco doentio quando alguém está um relacionamento estável e busca outras pessoas como forma de aplacar uma insaciabilidade que não tem nada a ver com a performance da pessoa amada. É admirável a capacidade de uma pessoa de se sentir saciada com a experiência que teve, sem implicar acomodação ou conformismo.

15. Criatividade

Você é um oceano de possibilidades. Limitar a pessoa amada dentro daquilo que você acha conhecer dela e buscar outro parceiro é um atestado da sua falta de criatividade e empenho como pessoa. É sua tarefa fazer a parceira florescer em suas diferentes manifestações emocionais e extrair dela o melhor que puder. O mesmo com você, já que pode ser descoberto em todas as suas múltiplas dimensões.

16. Manter o longo prazo

Ter ideias novas, começar projetos e receber o incentivo inicial de uma boa notícia é fácil, o difícil é sustentar toda essa maravilha quando ninguém está vendo, aplaudindo e oferecendo bônus. O dia do casamento (se ele existiu) foi cercado de muitas celebrações e congratulações, no entanto, ali é só o pontapé inicial e incentivo de uma vida a dois, que pretende ser longa e duradoura. A fidelidade nos primeiros dias é como um carro novo, fácil de manter, mas, para alguns, parece impossível quando o olhar já se adaptou e nada é novidade. A fidelidade é um exercício de renovação do olhar.

Inveja

Outro dia li em um para-choque de caminhão que “o tamanho da sua inveja é a força da minha vitória”.
Questionei se isso realmente motivaria alguém a se sentir vivo ou interessante e percebi que sim, muita gente gosta de se sentir bem pelo fato de demonstrar algum grau de superioridade sobre os outros, logo, um invejoso alimenta o outro.

A inveja é um defeito de personalidade socialmente condenável, afinal, cobiçar o que é dos outros parece demonstrar uma pobreza de espírito e certa constatação de preguiça, covardia ou passividade frente aos seus projetos. Se todos tem possibilidades potenciais para a felicidade, por que só algumas pessoas parecem gozar desses benefícios, enquanto outras amargam uma vida de sonhos irrealizados?

Pouco se fala sobre a inveja e que ela está muito mais presente nas relações amorosas do que gostamos de acreditar. Costuma-se confundir muito a ideia de ciúme e inveja, pois repreender a pessoa amada por estar feliz na presença de outra pessoa é sinal de interesse sexual e não alegria espontânea. Mas a inveja pode ter feições de ciúme por quem a sente.



Isso se deve talvez porque o ciúme envolve três pessoas e sente-se ciúme porque alguém que se ama demonstra interesse ou afeição por outra pessoa, o que é considerado normal. Por isso, o ciúme é mais tolerável e perdoável. Mas, com a inveja, o quadro é diferente: ela envolve basicamente duas pessoas e inveja-se o que a outra pessoa possui (características, capacidades, conquistas e qualidades pessoais).

A inveja envolve uma qualidade espoliadora ou pelo menos hostilidade para com as boas capacidades da outra pessoa, ainda que isso possa não ser reconhecido. Mas se alguém critica ou reprime por ciúme, aparentemente há uma razão justificável para isso, que é o "amor". Já na inveja, a espoliação se faz por ódio e parece não haver nenhuma circunstância atenuante. A inveja parece estar ligada à voracidade, mas é diferente dela. Na voracidade, a pessoa quer obter algo, desconsiderando o custo para a pessoa de quem ela quer esse algo, e reconhece que há algo de bom a ser obtido. Mas a pessoa que é invejosa não está interessada em obter algo para si própria e usufruir disso, mas sim em tirar algo da outra pessoa, algo de que ela possa então tomar posse, de forma que se torne parte de si própria.



Em um conto de fadas clássico, o ponto central da trama envolve a inveja: *Branca de Neve e os sete anões*. Ali, a "Rainha má" não consegue suportar a beleza, a jovialidade e a gentileza de sua enteada, Branca de Neve. Então, a faz ser expulsa de casa, transforma-se em uma velha bruxa e a enfeitiça com uma maçã envenenada. A simplicidade amistosa costuma ser a forma mascarada da pessoa invejosa se aproximar de sua vítima para destruí-la.

A pessoa invejosa é espoliadora, seja concretamente fofocando, maldizendo, danificando ou ferindo outra

pessoa ou suas posses, ou psicologicamente ferindo os atributos e as conquistas de outra pessoa em sua própria mente, em seu pensamento, ou externamente, por meio de críticas, escárnio ou provocação.

Segundo o dicionário Aurélio, a inveja é o “desgosto ou pesar pelo bem ou felicidade de outrem, desejo violento de possuir o bem alheio”.

Várias maneiras de identificar a inveja no dia a dia de um casal

1. Sentimento de ressentimento quando a pessoa amada está à frente. É possível identificar quando existe aquele tipo de recomendação protetora do tipo “pense bem se está fazendo a coisa certa” ou “não vá se arriscar”, ou colocando dúvidas do tipo “mas será que você precisa de tudo isso?”.
2. Quando tem uma espécie de crítica incessante ou constantes alfinetadas.
3. Quando você não consegue ver nada a elogiar ou a valorizar na pessoa amada, mas só acha dúvidas “bem, estava bom, mas...” e encontra sempre alguma razão para duvidar da outra pessoa. A dificuldade de dar carinho também pode ser um bloqueio invejoso, pois seria ver a pessoa receber um tipo de afeto, sem se beneficiar disso junto.
4. Quando a pessoa não sossega enquanto não consegue algo que o parceiro amoroso tem, como um bom emprego ou carro, como se isso não fosse, em si, um benefício mútuo.
5. Quando você se incomoda com a inteligência tranquila e a paz de espírito da pessoa amada, em uma tarde de domingo, por exemplo, e se põe a cutucá-la e a provocá-la, até que ela perca a calma.

6. Incapacidade de reconhecer que precisa de ajuda e informação da pessoa amada ou quando tem dificuldade em aprender e fazer trabalho em dupla.
7. Quando você não tolera escutar o que a outra pessoa tem a dizer e encontra todo tipo de artifício para parar a conversa, tomando conta do assunto, paralisando-a, porque não consegue tolerar ouvir coisas divertidas, experiências e pensamentos interessantes que venham de outra pessoa.
8. Não consegue encarar algo de bom que lhe seja dado pela pessoa amada, levando à dificuldade de sentir gratidão.
9. Dificuldade ou bloqueio em sentir prazer físico, emocional, sexual, intelectual e de amar, devido à incapacidade de estabelecer relacionamentos bons, calorosos e confiáveis. A inveja bloqueia a capacidade de sentir alegria de forma geral.
10. Quando você tem um excesso de desconfiança dos outros e não se abre o suficiente para que a pessoa amada a conheça. Como a invejosa vê inveja em tudo, costuma se fechar para não ser alvo de espoliação.
11. Quando você tem um sentimento de prazer mas, em seguida, vem a sensação de insaciabilidade, de que poderia ter mais.
12. Quando você expõe a pessoa amada a situações de humilhação, explorando algum tipo de fraqueza ou até virtude. A inveja tem um prazer em rebaixar o outro, publicamente, se possível.
13. Quando o marido se ressentido da relação da mãe com o bebê, invejando a capacidade da esposa de cuidar, amamentar e criar o filho.
14. Quando você vive reclamando e praguejando o relacionamento das outras pessoas.
15. Quando a pessoa amada conta uma novidade agradável e você age como o desmancha prazeres.
16. Se você adora falar "verdades" na cara dos outros. A inveja usa desse artifício moral da sinceridade para ser destrutiva e ácida.
17. Se você conquistou a pessoa amada e logo perdeu o interesse. Normalmente, era a inveja que mobilizava aquele desejo e, depois que a vítima foi "conquistada", já não é mais útil.
18. Idealizar a pessoa amada de tal forma que ela é vista como tão linda, especial ou tendo capacidades tão marcantes, que a distância entre você e ela fica tão grande que, aparentemente,

nenhuma comparação é possível. Isso mantém a pessoa amada potencialmente invejada em um pedestal e fora do alcance.

19. Outra forma é se desvalorizar de forma tão exagerada, em uma falsa humildade, colocando-se como tão pobre e limitado, aumentando assim a distância entre você e a outra pessoa amada. Quem ouve acha que seu discurso soa masoquista e lisonjeiro.
20. Quando entra em uma fase depressiva do relacionamento achando que a pessoa amada é hipócrita, sem valor ou repugnante. O discurso depressivo ou a raiva crônica pode estar alicerçado no sentimento de inveja.
21. Quando você e seu parceiro vivem envolvidos em falar mal de outros casais ou com fofocas e desmerecendo as conquistas alheias.
22. Quando tenta provocar inveja, para que o outro perceba qualidades ou capacidades, redundando num cotidiano de competitividade e hostilidade, fazendo a pessoa sentir-se superior, como se tivesse todas as boas qualidades, porém, ameaçadas.
23. Restringir contatos, evitar áreas de convivência íntima que estimulem a rivalidade e inveja e, assim, nunca ser realmente desafiado. Dessa forma, impedindo que seja colocado numa posição inferior ou invejosa ou necessitada de ajuda da outra.
24. Dificuldade profissional em passar por processos seletivos e enfrentar a competitividade. Essa dificuldade em enfrentar comparações é uma defesa para não lidar com a inveja das capacidades alheias. Com o tempo, esse tipo de comportamento afeta brutalmente o relacionamento amoroso.



Agora pare de se torturar, afinal, a grama do vizinho é tão verde quanto a sua:

- ✓ Lide com a inveja. É preciso reconhecer que ela faz parte de sua vida e personalidade em maior ou menor grau

- ✓ Tenha suficiente afeto e amor disponíveis, capacidade de sentir calor humano e gratidão, para poder contrabalancear sua rivalidade e sua inveja e, ainda assim, estar consciente de sua existência e permitir que os outros seres humanos tenham qualidades próprias
- ✓ Diante da inveja, não tente camuflá-la ou dar-lhe um fim rápido e definitivo, tentar extinguir a inveja é inútil e perigoso, pois terá a ilusória impressão de havê-la derrotado de uma vez por todas
- ✓ Tente diminuir seu senso exagerado de autoimportância sem se diminuir, para que possa rir de si mesmo
- ✓ Transforme a inveja em uma energia de conquista e competição saudável para a realização de ideais com bases éticas na busca do aprendizado e da autossuperação
- ✓ Liberte o amor e a gratidão que foram sufocados pela inveja

Cristalização, Idealização e Mimos

Um mal-estar silencioso em todo relacionamento é quando ele parece tão perfeito, lindo e incrível, que não oferece nenhuma forma de mudança ou transformação por parte do casal. É como se a foto que você tirou com o seu amor tivesse ficado tão bonita que ninguém mais pudesse se mexer, para não estragar o sorriso e a maquiagem.

Normalmente, você vai enxergar no seu parceiro a completude do "casal 20", de tão incrível que é sua relação. Depois de sair com outros casais de amigos, a conversa vai girar em torno do quanto os outros são estranhos, problemáticos e vocês não têm esse tipo de problema. Superficialmente, não parece haver problema porque fazem o máximo para sustentar um clima de harmonia, companheirismo e virtude.

Mas e quando as vontades divergem, os ânimos se alteram e as interferências externas ameaçam a película de confiança que vocês criaram?

Esse congelamento emocional do outro, longe de ser saudável e desejável, pode ser um veneno para o seu relacionamento, porque ele se baseia em uma impossibilidade humana, que é a imutabilidade. Uma pessoa será uma metamorfose constante, quer goste e queira ou não, pois será confrontada com novas experiências que abalarão suas convicções ao longo dos anos. Todos notarão, menos você, que convive com a

pessoa amada e, por causa dessa cegueira, não conseguirá permitir outros movimentos.

Parte fundamental da necessidade humana é explorar outros territórios físicos e emocionais e isso fica comprovado na busca por viagens, cultura, literatura, música e conexão com outras pessoas, lugares e povos. No momento em que você pede, sem que diga abertamente, que seu relacionamento nunca mude, está desejando que ele fique cristalizado em um momento de felicidade inabalável. Essa sensação reflete seu temor de que tudo mude e roube seu sentimento de controle e estabilidade.

Repetição e agradabilidade

O problema é que você terá que ficar encenando um mesmo ritual de casal por toda a vida, imaginando que esse bem-estar garantirá a perpetuação da felicidade. Nesse caso, o progresso é visto como uma ameaça ao seu bem-estar.

O que acontece, na prática, é que você tentará, sob todo custo, agradar e ser agradada pelo seu parceiro, como se a discordância, o desencontro, o imprevisto e a mudança devessem ser afastados da relação. Se você quer apresentar outra faceta de sua personalidade, deverá se conter, abafar ou inutilizar. A capacidade de flexibilizar uma rotina, um passeio, os amigos e até um trabalho será mínima.

De alguma forma, tentará manter essa imutabilidade, trancafiando o relacionamento em uma redoma contra novidades, pessoas ou situações interessantes. Viver sob esse tipo de ameaça parece ser inofensivo e prazeroso no começo do relacionamento, em que os dois querem se ver o tempo todo. Mas, no decorrer da história, o que era

gostoso se transforma em uma obrigação que tira toda a leveza do acontecimento.

Idealização problemática

Idealizar o seu relacionamento não o fará realmente bom e sim preso em um tipo de alta performance cansativa para você e quem ama. Toda situação ideal irá fatalmente recortar o que não é bom, desejável e agradável e colocar debaixo do tapete e tudo o que fica reprimido uma hora retorna para a superfície, com consequências desagradáveis.

Você já deve ter conhecido casais que pareciam super integrados e unidos romperem com a mesma força que viviam na simbiose inicial. Eles exploraram poucos territórios pessoais e isso tornou a relação uma bomba-relógio de exigências, críticas e paralisia. Do mesmo jeito que uma idealização tem a força de garantir bons momentos, também gera problemas potenciais. Toda vez que você teve que abafar uma vontade para agradar o outro, ficou com um nó na garganta, que não passou facilmente sem deixar um gosto amargo.

Nostalgia do passado

Com o tempo, o casal começa a ter uma nostalgia da própria relação, na tentativa de relembrar grandes momentos, como se nada mais restasse pela frente. Mas até aí está o engano, pois qualquer comparação com o passado é injusta, porque quando tudo já aconteceu você tem a tendência de selecionar os melhores momentos, para editar o filme na sua cabeça.

O presente sempre vai parecer mais amedrontador pela própria falta de controle implicada e o passado surgirá como uma estrela em um mar de temor. E, mesmo assim, será melhor do que qualquer experiência do que foi, porque ela está acontecendo agora e o brilho real só vem quando sua pele toca o que está acontecendo aqui.

Harmonia demais paralisa

Esse tipo de harmonia excessiva não favorece uma relação, ao contrário do que um casal “perfeito” possa pensar. Precisa haver espaço para comoção, falta de sincronia e até gordura para queimar. Se tudo estiver muito ajustado, o relacionamento pode agir como uma corda de violão muito esticada e romper ao primeiro toque mais vigoroso.



Tente imaginar o momento mais feliz de sua vida. Agora pense nele se repetindo todo dia, da mesma forma, pelo resto de sua vida. Como seria viver esse gozo intermináveis vezes, sem nenhuma parada? Isso seria confortável ou asfixiante? Pense nas manobras que deveria fazer para ajustar que todos os dias fossem do mesmo jeito. Em que momento isso seria um suplício mais do que um prazer?



Essa experiência de congelamento da felicidade demonstra que você não quer uma repetição automática do bem-estar do relacionamento, mas que busca vivenciar a mesma sensação de reinvenção pessoal criativa. O que deseja é se sentir viva, com corpo descansado, cabeça leve, emoções estáveis, vontade de seguir em frente, nutrir uma visão profunda da vida e ter uma comunhão com as outras pessoas.

Provavelmente, está confundindo um estado de espírito com a fixação em um determinado evento ou situação do relacionamento, portanto, congelar a relação não é a saída para sustentar a felicidade.

Abrir espaço para esse estado de espírito parece mais difícil do que pensa, mas só irá realmente se concretizar se você não tiver medo de ousar, arriscar e desagradar seu par em nome do verdadeiro amor.

Parte IV

A Parte dos Dez

Por Marina Carino



Nesta parte...

A incrível Parte dos Dez vai responder as dez principais perguntas que estão na boca do povo sobre questões práticas do relacionamento. Depois, vai chacoalhar os dez principais mitos (e histórias da carochinha) que contaram sobre os relacionamentos. Vai também ensinar dez coisas que deveriam ensinar na escola primária, para ninguém crescer imaginando que o amor é um conto de fadas. Depois, vai apresentar um mapa para identificar como o seu relacionamento pode já ter acabado e você nem percebeu. Mas não deixaremos você na mão e daremos dez maneiras (mais uma!) de melhorar seu relacionamento amoroso.

Capítulo 15

Dez Perguntas Típicas Sobre Relacionamentos

Neste Capítulo

- ▶ Entendendo os principais dilemas que as pessoas têm sobre o relacionamento na vida cotidiana
- ▶ Descobrimo como se libertar do apego ao passado, dos jogos emocionais e como escolher um bom candidato amoroso
- ▶ Identificando os limites de se relacionar com alguém com muitos defeitos e se é possível manter um casamento refrescante por muitos anos
- ▶ Desenvolvendo a habilidade de conversar sobre problemas da relação sem peso e como evitar que a infantilidade assuma o papel no relacionamento

Depois de falar tanto sobre relacionamentos amorosos, vale levantar algumas perguntas que envolvem apego, qualidade de relação, como lidar com defeitos, traição, ciúme e DRs, as famosas discussões de relacionamento. Pensar em situações cotidianas é sempre uma boa forma de aplicar uma teoria e conhecimento sobre a ciência do relacionamento amoroso.

Por que Quando Sinto que Estou me Apegando a uma Pessoa Me Afasto Dela e Quando Ela Vai Embora Dou Mais Valor?

São duas perguntas em uma. Ao quase se apegar a uma pessoa e se afastar dela, você pode estar evitando várias coisas:

Parte ruim (a seu ver):

- ✓ Confrontar seus hábitos estranhos (ainda que seja bom no final)
- ✓ Fazer concessões das suas vontades (ajuda a perder o mimo)
- ✓ Negociar escolhas (desenvolve sua capacidade de argumentar)
- ✓ Revelar suas vulnerabilidades (parece ruim mas, no fundo, fortalece a relação)
- ✓ Notar sua infantilidade (é desagradável, mas produtivo)
- ✓ Pensar em outra pessoa além de si mesma (sozinho ou em um relacionamento, deveria ser um dever)
- ✓ Ser provocada em seus medos (aprender a conviver com eles é incrível)

- ✓ Dividir espaço físico
- ✓ Repetir o desastre dos relacionamentos dos seus pais (para algumas pessoas)
- ✓ Confrontar sua indisponibilidade emocional
- ✓ Mudar rotina

Parte boa:

- ✓ Sentir prazer
- ✓ Intimidade
- ✓ Relacionamento nutritivo
- ✓ Sentir felicidade
- ✓ Sentir-se amado

Isso quer dizer que **você pode estar evitando coisas ruins que imagina preencher um relacionamento** ou **as coisas boas que podem gerar um sentimento de não merecimento.**

Você pode tentar fugir das “coisas ruins” o quanto quiser, porém, mesmo solteiro, será inevitável notar suas fragilidades, medos e manias. Provavelmente, você tem um grau de idealização bem acentuado, se acha que um relacionamento é composto apenas de flores, doces e declarações de amor. Apesar de não ser composto somente por coisas positivas, ele também não é um mar de dor e mesmo o sofrimento pode ser convertido em uma maneira deliciosa de ser feliz e se conectar com alguém que se ama.



Em relação à parte boa que você foge, pode existir um sentimento subliminar de não aceitação de ser querido, amado, beneficiado e cuidado. Pode ser que tenha desenvolvido uma casca tão forte para se proteger da dor por razão de alguma perda, abandono, maltrato ou traição que, agora, parece que ninguém mais seria confiável. Então, fechado nesse mal-estar e sensação de menos valia, você foge de qualquer demonstração de carinho que lhe force a se abrir e mostrar-se frágil novamente. Pode ter certeza de que o amor, apesar de parecer frágil, é uma das forças (se aliada à sabedoria) mais poderosas que existem.

Uma outra hipótese pode ser que afaste a pessoa de você porque simplesmente **não goste de gente, intimidade ou companhia**, mas isso é muito raro.



Quando você só consegue dar valor a alguém quando essa pessoa vai embora, a razão principal é porque, ao se sentir desprezado, seu senso de competição é ativado e começa a achar que a pessoa está bem e feliz, enquanto você está mal. A dor de cotovelo associada a uma tendência a idealizar o passado fazem sua mente selecionar apenas o que foi bom e, daí, surge a saudade daquilo. Essa sensação dura até a pessoa voltar e a realidade tomar conta e, então, você se lembra como era insuportável conviver com alguém que lhe faz mal.

Como Manter um Casamento Durante Longos Anos Sem Perder a Essência?

Não é simples, pois um casal que passe dez, 20 ou 30 anos juntos, inevitavelmente, será diferente de quando começou. O que você chama de essência provavelmente quer dizer o amor, o companheirismo, o tesão e a vontade de seguir em frente, certo?

Se for isso, o trabalho é árduo, pois dependerá do que você faz individualmente, do que a pessoa faz na vida dela e do que vocês fazem juntos. Ao longo do tempo, terão sempre o esforço de ir costurando decisões, rumos e planos que, de alguma forma, coloquem vocês em contato com o prazer individual, alternado com o prazer do casal.



Toda tentativa de sufocar o relacionamento só vivendo a dois será ruim para o crescimento individual e o sentimento de singularidade de cada um. Toda tentativa de evitar a todo custo fazer tantas coisas juntos também poderá afastar um do outro, de uma forma que não exista nenhum ponto de convergência.

Para um relacionamento durar, basta fingir que tudo está bem e ignorar o que causa desconexão no casal, mas, para seguir com qualidade, depende de uma reafirmação frequente dessa ligação, ainda que se respeite as fases de desconexão (veja o Capítulo 8).

Diversificar os estímulos ao longo do tempo é uma ferramenta prática e muito útil para arejar o estado de

espírito das duas pessoas. Isso pode ser feito mudando de lugares, convívio social, horários, entretenimento e até papéis. Um casal que mantiver uma agenda muito parecida ao longo do tempo tende a entrar em um estado de acomodação sensorial que facilita um menor envolvimento emocional. Além disso, cria uma ritualística que, apesar de confortável, é anestésicante e previsível. Poucas pessoas conseguem sustentar o interesse, mesmo na previsibilidade; a maioria logo se cansa e passa a se relacionar com o estímulo comum, como se fosse uma paisagem descartável do cenário.

Uma viagem com alguma frequência, almoçar em um lugar diferente, ver um filme em uma sala de cinema nova, fazer um passeio no parque ou uma surpresa colocada em boa hora, assim como um presente inesperado, são formas de dar um clique na mente para ela se lembrar da singularidade da pessoa amada e do papel que o relacionamento tem no seu crescimento e individualização (veja o Capítulo 2).



Um aspecto pouco falado é a busca do casal por fontes de sabedoria disponíveis na nossa cultura por meio da ciência, da arte, da filosofia e da religião. Existe um depósito de conhecimentos acumulados que ajudam as pessoas a se estimularem a viver melhor, com mais sofisticação e qualidade pessoal. É muito comum que o casal se deixe mofar pelo tempo e ignore a reciclagem pessoal, como se o amor e o relacionamento se garantissem por si só. Todas as formas de repensar a vida, as emoções e as visões de mundo são valiosas e importantes acessórios quando a mente está confusa, perturbada ou cansada.

Ter uma rede de apoio social também é um meio de "apadrinhamento" que garante que ambos estejam se movimentando em suas vidas e não se acomodando como seres humanos. A conexão de qualidade com pessoas fora

do relacionamento ajuda a arejar os assuntos. Os amigos pegam no pé, cutucam, estimulam e fazem contrapontos, ao mesmo tempo que divertem, relaxam e trazem bons ares. Ter esse tipo de mentor como um guarda-chuva de passividade é muito importante e quem se deixa entregar na vida fará o mesmo com o relacionamento.

É Possível Amar Duas Pessoas Ao Mesmo Tempo?

O desejo humano é ativado por origens desconhecidas. Às vezes, ele não se enclausura, como se gostaria, em apenas uma direção. Vai, portanto, em busca de brilho, potência e estímulo e, muitas vezes, se atrai por uma pessoa não necessariamente pela questão sexual, mas pela qualidade da experiência que faz viver.



Quando você admira fortemente alguém, isso cria um estímulo potencial para o amor, que pode se desenrolar sem que um amor obscureça o outro. Por uma questão de facilidade logística (veja o Capítulo 4), a pessoa elege uma pessoa para dedicar suas forças, mas, se quisesse, poderia manter o desejo apaixonado ativo e realimentado por várias pessoas ao mesmo tempo.

A nossa cultura colocou o amor como algo exclusivo entre duas pessoas, mas isso não contempla as múltiplas possibilidades do desejo de homens e mulheres, hétero, homo ou bissexuais (veja o Capítulo 12).

A ideia que muitos têm de não permitir que a parceira se envolva, ame ou deseje outra pessoa é mais no campo da idealização do que na realidade. Depende do acordo entre os dois a realização ou não desse desejo, porém, não há como garantir que isso aconteça, inclusive porque cada amor pode ter uma forma particular.

A qualidade variada que se pode vivenciar em uma relação com várias pessoas é de natureza diferente e

complementa aspectos da personalidade que não foram preenchidos com certa pessoa.

Isso não significa, necessariamente, que uma pessoa deva ter todas as suas necessidades preenchidas no relacionamento, mas a pergunta se resumia à possibilidade de sentir dois amores simultaneamente. A resposta pode ser indigesta, mas a verdade é que é possível.

Qual o Limite Entre Aceitar os Defeitos do Outro ou Mudar por Amor?

Essa pergunta é muito importante para avaliar até que ponto um sentimento deve superar a qualidade do relacionamento. O defeito de uma pessoa pode parecer uma característica fixa da personalidade de alguém, como se fosse um tijolo que compõe sua identidade total. Mas, na realidade, é um hábito emocional alimentado durante muito tempo, que é reforçado pelas pessoas que estão em volta.

Quando você entra em um relacionamento amoroso, se encanta pelas virtudes de uma pessoa, que estão ligadas diretamente aos defeitos. A mesma capacidade de ser genial pode alimentar uma arrogância ou a paciência ser uma passividade, então, sem saber, você se apaixona pelos defeitos e virtudes da pessoa.

Sua personalidade sofrerá com o tempo uma metamorfose, para estimular e se moldar o mais ajustadamente possível à personalidade da pessoa amada, para que exista uma sincronia de vontades. Com isso, os defeitos da pessoa passam a fazer parte da estrutura da relação tal como se solidifica na mente do casal, o que quer dizer que uma pessoa se torna um degrau para que a outra suba e vice-versa.



Ao dizer que o defeito da pessoa amada incomoda, você está pressupondo que ele surge do nada, sem se dar conta de que você é o pano de fundo no qual aquela característica se manifesta e causa prejuízo. Se existe alguém que é folgado, a outra limpa a sujeira; se existe alguém que subjuga, a outra é subjugada; não existe um grito se alguém não cede e ouve calado.

Quando o relacionamento chega ao ponto de saturação, quer dizer simplesmente que você já não suporta ser o varal no qual a pessoa amada pendura seus defeitos. Então, a única maneira de mudar esse cenário é você próprio mudar, para que deixe de ser o contraponto do defeito que o aborrece.

Se você considera inviável uma mudança da sua parte, mesmo tendo feito esforços nessa direção, então talvez tenha chegado o momento de repensar a relação.

O relacionamento está atendendo às funções humanizadora (formar sua personalidade e expressão pessoal), pedagógica (crescer como ser humano), comunicativa, inclusiva (sentir que pertence a algo maior do que você), lúdica (relaxa, diverte) e administrativa (praticidade da vida) (veja os Capítulos 2 e 3)?



Se você se sente prejudicado na sua possibilidade de felicidade e nenhum esforço tem sido visto em outra direção, não adianta colocar as convenções sociais à frente do bem-estar mútuo. Vocês não se fazem bem e esse é o critério mais importante, inclusive se comparado com gratidão e amor. **Não há amor onde exista prejuízo mútuo.**

Por que as Pessoas Insistem em Fazer Tanto "Joguinho", Tornando os Relacionamentos um Cabo de Guerra?

Os jogos sociais são formas de distração psicológica que desviam a atenção daquilo que realmente importa, além disso, eles nos afastam de um tipo de intimidade genuína com a pessoa amada. Todos os jogos sociais tendem a simular um estado de aparente controle e segurança e nos afastar da sensação de vulnerabilidade pessoal.

Quando você está fazendo um cabo de guerra, seja na hora da paquera ou em um relacionamento mais longo, no fundo, está mantendo tudo na superfície, para não ter que sentir a fragilidade da vida em carne viva. É como uma tentativa de manter algo intenso e significativo em um lugar oculto, dissimulado ou fechado.



O **medo da intimidade** talvez seja o mais perturbador na vida de casal, por expor tão descaradamente tudo aquilo que você tem de limitante no seu jeito de ser. Ao sustentar uma relação só no que é gostoso, bom e agradável, você raramente sentirá o frio na barriga de ser descoberto em seus podres e dramas secretos. O amor que está enterrado em muitas camadas de máscaras, papéis e jogos também fica lá, bem escondido e bloqueado de se manifestar de forma plena (veja o Capítulo 7).

O **medo de sofrer** também é responsável pelos típicos jogos de poder que acontecem na hora da paquera, pois, para não parecer muito interessado ou disponível, a pessoa se mostra forte, fria e intocável. Nessa manobra, a pessoa não lida com um potencial sentimento de rejeição ou de fracasso e convence a si mesma que está tudo bem quando, na verdade, o que reina debaixo da segurança é muito medo e apreensão.



Talvez você já tenha tentado chantagear alguém só para obter o que deseja e não se render à vontade da pessoa amada. A **necessidade de controle** é muito comum em uma sociedade tão caótica e imprevisível como na atualidade. Como o tempo dos relacionamentos parece menor e mais superficial, o jogo é uma maneira de fazer testes, flertar com interesses, gingar com as vontades e ameaçar sem parecer hostil. Mesmo no relacionamento, existe essa tentativa velada de dominar a vontade da outra pessoa para que tudo se torne previsível, a fim de provocar menos choque ou surpresa desagradável.

A **falta do que fazer** pode excitar a criatividade de pessoas que se alimentam das oscilações emocionais das outras só para ativar as suas próprias reações. Talvez esse seja um motivo considerado frívolo, mas não é menos comum do que os demais. Entre fazer nada ou construir uma boa vida, a pessoa perturba os outros.

Outra possibilidade é a total **incapacidade de articulação entre o mundo interno e a realidade**. Pessoas muito afetadas psicologicamente fazem jogos constantemente, na tentativa de sentir algum tipo de recompensa rápida para suas aflições e usam os outros como peças do seu cenário caótico. Ela própria não se dá conta do conflito que vive e causa, pois acha que todos os seus esforços são tentativas legítimas de ser feliz e evitar o sofrimento. No meio do caminho, o que resta é um

apanhado de confusão acrescentada em uma vida que já seguia mal.

Em resumo, o cabo de guerra dos jogos, mesmo que inútil, distrai um casal por anos da possibilidade real de viver com plenitude, liberdade e felicidade.

Como Evitar que a Infantilidade Assuma o Papel Principal no Relacionamento?

Primeiro, é importante entender o que é infantilidade, afinal, você pode achar normal certos comportamentos que, para outra pessoa, são muito infantis. Ser infantil é agir como uma criança mesmo sendo adulto (veja o Capítulo 3, em Função Pedagógica) e tratar o parceiro de forma egoísta, exclusivista, imediatista, com jogos e chantagens emocionais. A infantilidade é uma tentativa de inibir o avanço do relacionamento para ciclos mais maduros e profundos, na tentativa de obscurecer seu crescimento (veja o Capítulo 7), ao mesmo tempo em que continua acusando a outra pessoa.

Os relacionamentos que são mais vulneráveis à infantilidade são os que associam o amor ao complemento de alguém que cuida e alguém que é cuidado. Eles vivem uma história estereotipada, porque não conseguem agir como adultos com suas forças e fragilidades. Alguém precisa mandar e o outro obedecer. O amor parece ser vivido, mas, na verdade, é o controle e a submissão que atuam, porque ninguém cresce de verdade, mesmo que encenem um relacionamento de carinho.

Outro tipo de relacionamento infantil é aquele em que alguém é o chato e o outro é o "maluco" da relação. Parece que alguém é equilibrado e o outro caótico e, assim, o casal segue com uma pessoa consertando as "burrices" e desequilíbrios da outra interminavelmente.



Quando esse tipo de balança sempre pende para um lado, o relacionamento é infantilizado, pois a força está nas mãos de uma pessoa e não do casal como unidade. Se alguém força para uma direção, a outra pessoa não dá conta de se manifestar. O princípio da maturidade amorosa é quando a estabilidade surge do movimento de ambos e não de uma pessoa isoladamente.

Toda vez que o relacionamento corre baseado em papéis fixos de mocinho, bandido e salvador, provavelmente está sendo infantil. Um relacionamento maduro não comporta esses clichês, porque a dupla está no mesmo barco, assumindo seus medos e seus desejos e inventando, a cada novo dia, uma forma de ser feliz no momento presente, livre de prisões emocionais típicas da infância.

Para sair dessa dança, os dois terão que se dispor a tirar as fantasias e encarar o que estavam negando para si mesmos ao longo do tempo. A parte supostamente forte precisa sair do pedestal e a parte fraca manifestar sua força.

Como se Expressar e Conversar Sobre os Problemas da Relação que o Incomodam Sem Aquele Peso de DR?

O peso de discutir a relação costuma acontecer por três motivos: falta de hábito, escolha de momento crítico e incapacidade de gerenciar as próprias emoções.



Um casal que nunca conversa com naturalidade sobre assuntos cotidianos ou agradáveis da própria relação, terá uma dificuldade de introduzir um tema difícil para ambos. De modo geral, acharão um tabu ouvir e falar qualquer forma de ponto difícil, porque já não possuem repertório prévio para estimular uma conversa. Certos apontamentos problemáticos já foram colocados na mesa em tom leve, portanto, no momento de falar sobre o tema novamente, ninguém se sente dizendo alguma novidade.

Os momentos críticos costumam ser os piores para conversar sobre impasses, pois ninguém está se comunicando com qualidade (veja o Capítulo 3, em Função Comunicativa) e os ruídos emocionais serão maiores do que o conteúdo comunicado. O que será mais visível são o desgosto, a mágoa, a raiva e outras atitudes defensivas que não expressam a sensação real de medo da perda, o fracasso da situação, a tristeza pela admiração diminuída e a exposição da fragilidade da relação. É preferível deixar a

tempestade emocional passar, para que algum tipo de acordo e abertura real seja possível.

Mas o fator principal do fracasso em discutir a relação vem da inabilidade geral de assumir responsabilidade pelas próprias emoções e, dessa forma, entrar em algum grau de acordo e alinhamento. Normalmente, ninguém se sente responsável pelo que acontece e não entende que qualquer problema de casal é uma teia onde ambos estão enroscados, implicados e responsabilizados. A folga de um é retroalimentada pelo perfeccionismo do outro e a raiva de um é sustentada pela passividade do outro, ninguém está isento. No entanto, toda conversa começa apoiada em acusação, dramaticidade e pouca generosidade e sabedoria (veja o Capítulo 9).

O peso de discutir a relação surge de uma atitude de jogar a toalha em cima do outro, para que ele fique com toda a carga da situação, enquanto você sai aliviado. Mas isso não é discutir a relação e sim colocar o outro em um paredão de fuzilamento.

É Possível Ser Feliz Sozinho em uma Cultura que Exige Tanto que Tenhamos que Casar e Formar uma Família?

Depende do grau de lucidez que uma pessoa tenha para sustentar sua vida. Estar em um relacionamento amoroso ou solteiro não é garantia de bem-estar por si só, mas o tipo de qualidade e esforço implicado na relação. Existem pessoas que vivem insanamente dentro ou fora de um relacionamento, então a questão não é se a felicidade é fruto de estar dentro ou fora de um relacionamento amoroso, mas de estar dentro ou fora de uma vivência pessoal saudável.



Os obstáculos (veja o Capítulo 13) pessoais que alguém enfrenta consigo mesmo seguem em qualquer cenário. Quando você está em um relacionamento, seus conflitos se chocarão com os conflitos da outra pessoa e pode parecer, superficialmente, que o problema é do outro. De outro lado, ficar sozinho poderá camuflar alguns conflitos que só se revelam quando existe algum grau de apego em outra pessoa.

Curiosamente, muitas pessoas se beneficiam mais permanecendo fora de um relacionamento do que dentro. O nível de desgaste e perturbação parece menor e seus núcleos patológicos de personalidade não são ativados e a vida pode ser bem agradável e feliz (veja o Capítulo 5).

O mais difícil para alguns é confrontar a sociedade, que não é nada mais do que uma dúzia de pessoas próximas e significativas. Explicar para os pais, amigos, colegas de trabalho e parentes sobre a decisão de permanecer só parece um tormento para quem se decide nesse rumo.

O principal ponto dessa comunicação começa de forma silenciosa por meio de suas atitudes, afinal, as pessoas têm menos resistência a uma informação diferente quando notam naturalidade na sua postura. Mas, se você ficar gritando aos quatro ventos sua postura como se precisasse da aprovação ou aceitação de alguém, então ela será vista como uma provocação ou como uma fragilidade que busca se autoafirmar.

Se sua felicidade é notória para quem olha, esse é seu principal argumento para qualquer tipo de potencial preconceito. Para qualquer fofoca que envolver seu nome, haverá quem defenda sua posição: "fulana está sozinha e é tão feliz que dá gosto, é ótima companhia. Para tirar qualquer impressão, vai lá e fala com ela."

Como Saber Quem É a Pessoa Certa e Quem É uma Furada, Entre uma Série de Candidatos?

Não existe a pessoa certa e sim aquela que você escolheu para compartilhar seu tempo. Não é única, não é especial e nem necessariamente a melhor, mas a que você se sente suficientemente à vontade, admirada, desejosa e que cria uma sinergia com seu jeito de ser (veja o Capítulo 5).



A pessoa que você escolheu é aquela com quem você se torna mais você, se diverte, aprende, constrói uma história agradável e criativa mas, ao mesmo tempo, reformula suas visões de mundo. Ela desperta aquilo que você tem de melhor e ajuda a administrar o que tem de pior, com generosidade.

O critério não deve se apoiar nas virtudes, afinal, ninguém está 100% tranquilo com seus demônios, mas em se a parte perturbadora da vida dela não afeta radicalmente você.

Algumas pessoas, ainda que tragam sensações pessoais incríveis, também conseguem arrancar aquilo que há de pior em você. Essas são as furadas embaladas em lindos presentes. Você não percebe o que está acontecendo nas entrelinhas, mas, do mesmo jeito que a pessoa mexe com suas paixões, também perturba sua sanidade.

A furada não é a pessoa, mas o tipo de relacionamento que se forma, então, você precisará ficar alerta às reações que ela provoca em você e não nas características pessoais dela. Uma pessoa angelical pode deixar você de cabelo em pé, ao passo que outra agitada pode mobilizar o seu jeito. Não é uma ciência exata, mas é possível imaginar algumas pistas importantes.

Como Esquecer ou "Desapaixonar" de um Antigo Amor?

Se o amor acontece por conta de uma história que você vai se contando e deixando que alguém predomine nos seus sentimentos, então é possível que lentamente essa história seja recontada.

Ninguém esquece ninguém, mas se reposiciona no seu grau de importância e memória, ou seja, se você precisa repetir a leitura de uma frase para lembrar dela, precisa parar de repeti-la constantemente. Sua própria vida precisa inchar para tirar do lugar o "corpo estranho", que precisa ser reposicionado e "esquecido".

Você provavelmente se apegou a uma pessoa por imaginar que a vida ao lado dela seria muito mais incrível do que de fato era. Todo esse sentimento superestimado custa caro na hora de desalojar a pessoa de seu imaginário, pois ninguém quer sair do trono do rei.



Existe uma idealização póstuma que a distância causa, como efeito colateral do término. Você terá a tendência a lembrar só do que parecia bom. Isso se deve à carência afetiva que tentará, como um dependente químico, forçar sua abstinência, deixando só os momentos agradáveis no ranking emocional. Assim como o alcoólatra, que precisa ficar longe da bebida, você terá que resistir ao ímpeto de apaziguar sua angústia com mais comida ruim.

Os antigos amores sempre levam vantagem em relação aos atuais, pois para eles ficaram reservadas as melhores recordações. Ali, nenhum defeito predomina e raramente se lembra do lado ruim da situação. O amor do presente é como aquela reforma que começa a fazer na sua casa e que nunca termina e, por esse motivo, parece pior do que a casa que morava antes, mas é só uma impressão. O resultado do trabalho atual, mesmo que intenso, é a única garantia que terá de experimentar a felicidade.



O passado nunca poderá fazer você feliz hoje, afinal, o tempo passou, as pessoas mudaram e você deu muitos passos que a levaram para bem longe daquela imagem que tinha sobre si mesma lá atrás.

Capítulo 16

Dez Mitos Sobre Relacionamentos Amorosos

Neste Capítulo

- ▶ Identificando os principais mitos que nós contamos e que estragam a vida amorosa
- ▶ Entendendo se existe amor eterno ou único
- ▶ Questionando se o amor pode tudo ou resolve qualquer diferença na relação
- ▶ Descobrimo se existe alma gêmea ou se os opostos se atraem

As crenças e enganos sobre relacionamento estão sendo construídos há muitos séculos e se perpetuam ainda hoje, pautadas sobre uma ideia romântica de que o relacionamento amoroso é uma solução para a vida. Essa visão nos rouba a responsabilidade pela vida e planos futuros e coloca todo o peso sobre a outra pessoa.

Se você realmente quer entrar com maturidade em uma história de amor, precisa se libertar dessas crenças que sua avó ensinou, mas que não se aplicam na realidade. A

menos que queira acreditar no que os contos de fadas ensinaram.

Queremos Tudo do Outro

Como exigir perfeição de pessoas que jamais poderiam atender todas as nossas expectativas, por também terem suas falhas pessoais? Esse tipo de expectativa talvez seja o maior causador de desentendimentos nos relacionamentos. Se você já afirmou alguma vez que a pessoa amada era a fonte de sua felicidade, provavelmente estava perpetuando a crença de que o outro pode dar tudo o que falta em sua vida.



O problema é que ninguém efetivamente tem esse superpoder de fechar todas as feridas, suprir as vontades e atender todas as expectativas. Ser simultaneamente amigo, parceiro, amante e, além disso, cultivar uma vida boa, exige uma performance quase impecável.

Fatalmente, você e a pessoa amada falharão em algum momento, então não apoie seus sonhos, projetos e felicidade sobre o outro, para que ele não fique sobrecarregado de desejos irrealizáveis. Busque o que deseja e tenha no seu relacionamento um refúgio e uma fonte de incentivo, mas não uma coluna indestrutível.

Perfeição

Tenho uma séria dificuldade de falar sobre perfeição, pois não consigo entender de onde vem essa ideia e para onde ela caminha. Alguns similares me parecem pouco compreensíveis, como "sem rachaduras", "sem falhas", "incrível", "maravilhoso", "completo", "pleno" e "preenchido".

Essas ideias são improváveis em um relacionamento que se pretende maduro e feliz, porque são impalpáveis na vida. O que seria algo que se mostra completo, inabalável, sem imprevistos, impasses, oscilações ou descompassos? Provavelmente algo imóvel e sem vida.

O corpo humano mostra o que podemos entender por perfeito: um organismo vivo, mutável, volúvel, cíclico, faltante, processual, alimentável, que excreta excessos, administra ataques externos, se recompõe mas que, fatalmente, entra em estado de decrepitude e falência. Algo perfeito é também aquilo que possui prazo, ainda que não determinado. A perfeição, enquanto algo intocável ou sem variações, pode ser asfixiante.



Um relacionamento necessita contemplar uma dose de frustração, fracasso, desilusão e variação. É totalmente aceitável que as pessoas quebrem expectativas, sonhos e fantasias, afinal, nossos desejos e sentimentos são mutantes e não definitivos.

É fácil olhar para o casal de amigos e dizer que é perfeito por conta de meia dúzia de sorrisos e beijos apaixonados. Não se preocupe, eles pensam o mesmo de você.

Compleitude

A velha ideia de metade da laranja, a tampa da panela ou do sapato velho com o pé cansado são manifestações populares do mito evidenciado por Platão (veja o Capítulo 1), de que existiria uma pessoa que viesse completar plenamente todas as suas lacunas, faltas e anseios emocionais.

O sentimento de uma incompletude psicológica que pudesse ser preenchida por um parceiro amoroso esbarra no mito anterior de que a vida pode ser um jogo com encaixe perfeito. E que alguém pode compensar suas inabilidades por conta de suas competências pessoais.



O plausível é que possa haver um tipo de parceria e complementaridade pessoal no relacionamento (veja o Capítulo 2) e soma de forças e talentos pessoais em que cada parte se assuma incompleta ao lado de outra incompletude, mas sem expectativas e decepções.

Saber que a incompletude faz parte da experiência amorosa evita acusações quando, no meio do caminho, ainda se percebe um vazio e insatisfação.

Eternidade

Quando uma pessoa conhece outra, ela começa a fazer uma série de cálculos emocionais. “Será que ela é séria?”, “Tem filhos?”, “A família é legal?”, “Tem os mesmos gostos que eu?”, “Será uma boa mãe/pai?”.

A ideia de eternidade está embutida na mente humana quando se trata de relacionamento e toda a tentativa amorosa pode despertar esse sentimento fantasioso de que “jamais me sentirei sozinho e vazio novamente”.

Mais uma vez, a ideia de perfeição e completude se associam ao tempo que nunca se acaba. A possibilidade de um fim de ciclo no relacionamento não é o atestado de pessimismo ou declaração de que algo não é sério, mas só um treino mental que abre um espaço de liberdade emocional, para que o relacionamento caminhe em moldes mais amplos e sem deduções sobre um futuro imaginário que afete o presente.



Ao invés de pensar se o relacionamento vai durar para sempre, pense se ele está durando hoje com o melhor que você tem para oferecer. A longevidade é resultado de uma dose grande de investimento dia após dia.

Amor Não Cura Loucura

O naufrágio da maioria dos relacionamentos amorosos acontece na hora de viver o dia a dia, pois é na intimidade que revelamos nossas limitações, comportamentos incoerentes e atitudes perturbadas. A isso, nem o amor mais "puro" resiste.

Mas muitas pessoas insistem e forçam a barra, achando que o outro tem que aguentar suas inseguranças, melindres e birras por "amor". O conflito de muitas pessoas emocionalmente confusas ao esperar a metade da laranja é que, quando ela chega, não conseguem manter o ritmo da cavalgada. Para muitos, é insuportável se relacionar com alguém que tenha maiores habilidades pessoais. Já vi muita gente "surtar" quando encontra alguém especial.

Nessas horas, percebem que, apesar de buscarem um relacionamento, não estão preparadas. Notam que vieram de lares conturbados e que um relacionamento normal, sem loucuras ou altos e baixos, é chato, monótono e tedioso. Para quem vive em uma montanha-russa emocional, qualquer comportamento tranquilo é chatice, o que, na realidade, não é.



O ponto é que as pessoas que convivem não deveriam assumir o papel de aceitar comportamentos destrutivos com a esperança de que paciência e amor provoquem mudanças de comportamento. Insisto que amor não cura problemas de personalidade, pois, se curasse, eu, como psicólogo, receitaria a todos.

Transparência

Quem disse que o casal precisa ter acesso a todos os quartos escuros um do outro? Ele não precisa ter todas as senhas de sua vida e muito menos acesso aos cofres de suas emoções.

Um casal pode e deve manter áreas intocadas, sem que se crie uma fusão de personalidades. Existem vidas separadas e distintas e um passado que não foi vivido em comum.

Conservar espaços individuais sem que o outro tenha acesso garante a qualidade de vidas pessoais e enriquece a troca afetiva. Os assuntos ganham diversidade e até um ar de mistério, necessário para o sentimento de unicidade.



ustentar um quarto preservado do outro é bem diferente de falsidade, mentira ou traição. Então, toda a tentativa que um casal empreende ao arrancar confissões de tudo o que se passa em seu interior, inclusive no passado, está fadado a levar o relacionamento para o despenhadeiro.



Transparência saudável é quando o que há de mais profundo, bonito ou doloroso pode ser acolhido, reconhecido e amado, mesmo que não precise ser revelado. A revelação só faz sentido em um clima de cumplicidade profunda e não sob ameaça e chantagem.

A Pessoa Certa e o Amor Único

“Ele foi meu grande e único amor.” Essa frase triunfal é prova dessa ideia enganosa. Normalmente, ela é atribuída a visões idealizadas de um relacionamento recente. O impacto que um relacionamento recém terminado causa faz qualquer um defini-lo como o maior e único. Depois de dez anos de múltiplas tentativas, a pessoa tem meia dúzia de grandes “únicos” amores.

É comum também atribuir esse status a um relacionamento que foi interrompido naquela fase inicial, em que as ambiguidades e inconstâncias do convívio diário não ficaram evidentes. Nessa fase, é muito fácil confundir a “pureza” e ingenuidade de uma fase mais alienada da vida com perfeição. Aquela imagem congelada se torna a eleita para assumir o posto de fantasia predileta para recorrer sempre que a realidade não suprir as expectativas.



Não há amor único, mas o momento único que se pode viver ao lado de alguém com tudo o que está incluso no pacote, céu e inferno. Quando o relacionamento com uma pessoa “certa” termina, o caminho fica aberto para outra relação certa entrar no lugar, no momento propício. Cada relacionamento realmente é único, tendo em vista que são duas pessoas únicas em uma combinação inédita, mas não é único se pensarmos em possibilidade de ser especial.

Tudo se Resolve com Amor

Nem tudo se resolve com amor, como uma pessoa mais ingênua pode imaginar. Existem condições que implicam em muitas coisas. A logística de vida feita de uma maneira ingênua ou precipitada implica em muito desgaste para o casal (veja o Capítulo 4).

Algumas razões podem afetar tão profundamente um relacionamento que, se o casal pudesse segurar a ansiedade (e o narcisismo) de consertar tudo, teriam mais sorte. Conheço muitos casais que tentaram resolver tudo com amor e que, depois, se mataram para ajustar a outra pessoa no potinho que ela inventou.

O ponto é que ninguém quer passar vontade e esse costuma ser o motivo para tanto desespero em consertar todas as condições externas e internas do relacionamento. Alimentar a esperança de que o outro vai mudar, que o mundo vai colaborar e que ambos finalmente poderão descansar, pode recheiar uma história de problemas que poderiam ter sido evitados com uma boa dose de sabedoria pessoal.



A maioria dos problemas não se resolvem com amor, mas com habilidades específicas, esforço e auxílio profissional. Às vezes, nem com isso.

Amor Sempre em Alta e Constante

Algo na vida está sempre em alta? Você consegue manter um nível de estabilidade e parcimônia em que não se permite abalar por nenhum desagrado ou frustração? Coloque duas pessoas nesse mesmo ambiente e veja se sua razão consegue imaginar uma relação amorosa sempre recheada de emoções cheias de euforia. Saber administrar fases de baixa na vida pessoal também se reflete na vida a dois.



É preciso encarar com tranquilidade quando alguém está triste, doente ou sem tesão. Nem tudo está perdido porque você está abalado, a menos que queira culpar seu parceiro por cada coisa que lhe acontece.

Imagine um relacionamento em que não haja espaço para outras emoções que não girem em torno de alegria e atração física? Todo relacionamento precisa de um pouco de gordura para queimar, para aturar aquele dia sem graça ou a tarde fria e sem criatividade.

Mesmo em um período longo, é possível seguir em frente até que as pessoas se reajustem, reconectem com suas vidas e flertem com uma paixão aguda e súbita (veja o Capítulo 7 sobre Fase de Desconexão).

Opostos se Atraem

Essa é uma lenda disseminada e falsa, onde se acredita que as diferenças radicais obrigatoriamente se conciliam na vida de casal (veja o Capítulo 5 sobre a Dança das Personalidades). A oposição em um relacionamento pode atrair, mas não sustentar. A semelhança pode, a princípio, repelir, mas se mostrar consistente ao longo do tempo.



A consolidação de uma história é muito mais complexa do que a atração inicial. Esse é só um marco para dar o pontapé, pois o que irá definir de verdade se a relação se mantém é o ajuste gradual que fizerem de suas semelhança e diferenças. Um casal parecido pode se ajudar ou se atrapalhar, assim como um casal muito diferente.

Portanto, ao invés de procurar alguém parecido ou diferente, tente pensar em alguém que lhe complemente, seja com semelhanças ou diferenças.

Capítulo 17

Dez Coisas que Não Ensinam Sobre Relacionamentos

Neste Capítulo

- ▶ Descobrir tudo aquilo que as pessoas têm receio de falar sobre a vida de um casal
- ▶ Assumindo a responsabilidade pelo que acontece de ruim e bom no relacionamento
- ▶ Identificando onde você pode estar exigindo do seu parceiro amoroso coisas impossíveis de se realizar
- ▶ Desfazendo crenças problemáticas que sabotam a relação

Quem dera falassem sobre relacionamento amoroso em escolas e na família, para levantar debates interessantes ou inteligentes e que não reproduzissem mitos sobre o comportamento humano. Até seus amigos podem perpetuar conselhos vazios, que só levam a mais sofrimento desnecessário. Aqui segue uma lista de coisas que preveniriam desastres amorosos.

A Recíproca nem Sempre É Verdadeira (e Não Precisa Ser)

Você não admite mas, quando dá algo de si, mantém uma esperança secreta de receber de volta, mesmo que seja um agradecimento. Mas acha que realmente a alegria da doação está em receber um retorno?



Oferecer algo de si é algo próprio de quem tem abundância emocional e, portanto, está livre para dar de si e seguir em frente. Essa fonte de bem-estar e generosidade garantiria que a alegria por compartilhar fosse suficiente para que o relacionamento se sustente.

Quem é mesquinho ficará barganhando ação por ação e cobrando os juros emocionais durante a vida. No final, notará que seus relacionamentos foram recheados de desconfiança, jogos e chantagem, tudo o que depõe contra a leveza de uma vida a dois.

A Generosidade Garante que Você Dê e Fique Feliz

Quem dá algo de si sempre terá mais, pois a fonte que produz criará novos recursos a todo momento. Sua mente ficará sempre articulando novas formas de beneficiar as pessoas, seja pessoal ou profissionalmente, pois quanto mais pesquisa e pratica uma atividade, mais quer fazer.

O egoísta, ao tentar se alimentar de si mesmo, inevitavelmente chegará à exaustão com falta de ânimo, criatividade e entusiasmo. O generoso se alimentará da entrega e, quanto mais oferecer de si, mais produzirá.



Comece as relações oferecendo algo de si antes de pedir e isso dará margem para interações desprendidas, voluntárias e satisfatórias.

Essência Não Muda Nada

Não adianta muito permanecer com seu tesouro emocional guardado, sem que faça algo concreto. As pessoas conhecem você pelo que realiza, mas se passar a vida toda apegado ao seu bom coração que nada concretiza, não poderá se indignar com a solidão. Se está sempre reclamando que as pessoas não conhecem o que realmente é, então demonstre.

Muitas pessoas ficam uma vida inteira torcendo para encontrar alguém que desperte uma sensação incrível para, só então, mostrar o que de si estava submerso. Mas sua falta de naturalidade com aquilo que chama de essência será prova de que ela não é tão essencial assim.



Em vez de guardar seu tesouro, imaginando que só uma pessoa especial merece essa entrega, faça de você mesma a pessoa especial que receberá sua ação. Deixe sua ideia de essência de lado e se concentre naquilo que faz e não no que intenciona fazer.

Não Obrigue o Outro a "Ler" Você

«Quem me conhece sabe do que eu gosto!» Bobagem, quem age assim é o bebê com a mãe, já que ela vai adivinhar se a fralda está suja pelo cheiro. Os adultos precisam falar claramente o que se passa com eles.

Parte do imaginário coletivo projeta na intimidade uma falsa familiaridade que deveria tornar tudo quase silencioso, a pretexto de que o alto nível de convívio deveria se antecipar nos desejos e vontades da pessoa amada. Mas quantos problemas foram disparados pelo que se presumiu que ambos sabiam do que estavam falando, sendo que ninguém se comunicasse de fato (veja Função Comunicativa, no Capítulo 3)?



Clareza, honestidade e abertura são coisas simples, que facilitam sua comunicação e evitam brigas por mal entendidos.

Deixe o Outro Livre Para Ser Feliz

Você está em busca de tranquilidade pessoal, intensidade no olhar e sorriso no cotidiano. Os relacionamentos têm como objetivo facilitar a criação de interações positivas, que elevem sua condição para melhor.

Não faz sentido sustentar um relacionamento simplesmente por hábito, comodismo, preguiça ou apego. Se a pessoa amada é um fantoche de sua vontade, repense qual é o seu objetivo nessa relação. Se o relacionamento está carregado de dificuldades, empecilhos e aflições, então talvez seja melhor encarar o fato de que a felicidade não está por ali.



Se você é a pedra no sapato de alguém, tenha a honestidade de sair do caminho e deixar espaço livre para que busque seu próprio bem-estar. Já imaginou como seria se, por puro egoísmo, a pessoa que ama ficasse acorrentada a você?

Sua Felicidade É Responsabilidade Sua, Não do Outro

Se está esperando uma ocasião ou pessoa ideal para começar a ser feliz, existe algo muito errado. Ninguém e nem nada tem a capacidade de produzir felicidade em você. As pessoas podem ser inspirações e pontos de alavancagem, mas nunca fonte de felicidade.

O maior equívoco ao entrar em um relacionamento é imaginar que sua vida será radicalmente diferente do que é hoje. Sua infelicidade, depressão, ansiedade e confusão seguem com você, mesmo que nos primeiros meses estejam camuflados pela sua paixão. Passado esse período, sua maneira de ver as coisas tomarão o posto novamente e quem vai pagar o pato é quem estiver do seu lado



Se quiser ser feliz, isso é responsabilidade sua. Crie uma vida com significado pessoal, estabeleça uma rede de pessoas que enriquecem seus dias e promova boas transformações ao seu redor (veja o Capítulo 9). O relacionamento amoroso deve ser, quando muito, um auxiliar nessa boa vida que você inventar.

Seja Criativo na Vida e os Relacionamentos Serão Bons

Seus relacionamentos são reflexos de sua vida e não o contrário. Se sua vida é pobre e fechada na pequena realidade que criou em seu quarto, é natural que seus relacionamentos sejam de má qualidade. Parece tão estranho que poucas pessoas notem esse detalhe, pois não é o relacionamento amoroso que causa problemas em sua vida, é sua vida que causa problemas no relacionamento amoroso.

Se sua vida é uma fonte criativa, seus relacionamentos serão construídos com pessoas positivas, saudáveis e que façam tudo crescer. Esse princípio pode evitar muitas confusões ou cobranças sobre a pessoa amada, pois não é papel dela criar positividade na sua personalidade.



Quando o relacionamento está em crise, é porque a vida das pessoas envolvidas está paralisada ou em colapso. Negatividade é sempre um ciclo que se alimenta e você é a única fonte para que sua vida seja boa ou ruim. Se quer sair de uma crise, produza soluções em você antes de exigir qualquer mudança de postura de quem você ama.

Pare de Seguir Seus Sentimentos Como Se Você Não Tivesse Escolha

Se você jura de pés juntos que não consegue deixar de fazer certas coisas porque está dominado por seus sentimentos, eu rebato: tremenda mentira. Você não rasga dinheiro, logo, tem plenos poderes sobre si e está lúcido para suas decisões. Sua emocionalidade está a serviço de suas escolhas racionais.



Quando você olhou pela primeira vez para uma comida exótica, provavelmente não gostou da aparência e gosto, depois insistiu até se tornar o seu prato favorito. Sua razão forçou você (junto com sua mãe) a comer aquilo e o sentimento de apreço foi surgindo. A paixão também é uma história que conta para si mesma, que vai crescendo e os sentimentos coagulando em volta. Se nunca se apaixonou por alguém que antes olhava com indiferença, não vai entender isso.

Você não é dominada pelos seus sentimentos, mas se deixa dominar por sentimentos dos quais sua razão repele, mas que não tem coragem de admitir que sente. Você pode controlar sua raiva e sua inveja, se penetrar profundamente em sua motivação, mas, de modo geral, se deixa levar por elas.

No relacionamento amoroso, ter equilíbrio para conduzir suas emoções é uma joia preciosa, que evita quase qualquer problema. Agir impulsivamente, como quem fosse dominado por um ser alienígena, não tira sua

responsabilidade, mas só atesta que abdicou de seu autocontrole.

Tenha Jogo de Cintura

Qualquer tentativa de colocar a vida nos trilhos sem uma boa dose de bom humor, reboledo e leveza, se tornará um prato indigesto. Nem tudo sairá do jeito que havia planejado, então, se retorça para abrir espaço para novas tentativas ou para, simplesmente, desistir.

Se você se leva muito a sério, terá muita dificuldade em ficar em um relacionamento amoroso, pois achará que cada comentário ou movimento da pessoa amada é uma afronta para sua presença ilustre e intocável. Ninguém tem a obrigação de adivinhar seus gostos e próximos movimentos, então não aja como uma celebridade quando estiver no seu ninho de amor.



Se um plano falhou, relaxe, olhe em volta, tire o sentimento de controle sobre esse fato e agora comece a pensar o que pode fazer de forma tranquila sobre o novo cenário. Tire seu senso de importância durante esse procedimento, imagine que já está morto ou em coma e tente olhar a realidade sem que você intervenha.

Colocar as coisas sob outra perspectiva facilita o jogo de cintura, até que você perceba que mesmo suas opiniões são provisórias e construídas ao longo do tempo. Do mesmo jeito que você já se arrependeu de coisas que afirmou no passado, veja sua opinião "inquestionável" de hoje como questionável amanhã. É no desapego de você mesmo que o riso surge e facilita as coisas.

Não Tente Mudar Ninguém

As pessoas mudam porque querem e veem necessidade. Não se iluda com promessas em momentos de briga ou crise. Se alguém mudou perto de você, é porque viu sentido naquilo e não porque você pediu.

A mudança sempre ocorre em uma relação cooperativa e mútua. Quem pede mudança precisa mudar antes e dar espaço para que a outra se inspire e, quando escolher, mude também. Não há nada que aborreça mais do que estar em um relacionamento amoroso com alguém que fica controlando cada passo ou movimento seu, usando uma suposta motivação de melhoria ou bem-estar.



Se você está se relacionando com alguém com a esperança de uma potencial mudança milagrosa, cuidado, pois pode passar a vida inteira esperando. Sua apreensão tirará do relacionamento toda a leveza e prazer, pois se relacionar com a personalidade futura de alguém é um mau investimento. Se gosta da pessoa e vê sentido em ficar com ela, faça isso porque agora a relação de crescimento mútuo está clara.

Capítulo 18

Dez Sinais que Mostram que o Relacionamento Terminou

Neste Capítulo

- ▶ Revelando os principais sintomas de uma relação que já naufragou
 - ▶ Descobrimo as prevenções para que o relacionamento não chegue nesse ponto crítico
-

É muito difícil saber quando um relacionamento não tem mais chance de sobreviver com qualidade quando você está no meio dele. Normalmente, você pensa que pode aguentar mais um pouco ou que, se fizer algum esforço ou sacrifício, tudo poderá ser diferente. Mas se você tiver critérios do que um relacionamento pode fazer em sua vida, saberá a hora de colocar um ponto final e seguir carreira solo (veja o Capítulo 2).

Na maior parte das vezes, a negação do término faz com que uma das partes — a que tomou conscientemente a decisão — pareça o lobo mau da relação. A outra, que fingia que nada estava acontecendo, reage com surpresa e

de forma um pouco cínica e responsabiliza a intolerância da outra como responsável pelo término.

Conversas de Pouca Qualidade

Uma fase de pouca conversa ou momentos de silêncio não sinalizam uma crise, pois são somente espaços sagrados em que as individualidades se reservam o direito de curtir o seu momento. Problema mesmo é quando as conversas, quando acontecem, são sobre assuntos cotidianos, banais, sem profundidade ou sem gerar algum tipo de conexão ou troca afetiva.

Parece o tipo de conversa protocolar, apenas para bater o ponto e resolver questões logísticas, mas sem que haja uma interação rica ou saudável. Depois da conversa, ambos saem tão estranhos como entraram e pouco revigorados.

Conversas carregadas de peso, resmungos, acusações ou indiretas sinalizam esse tipo de interação que pode mostrar o quanto o casal sente pouca vontade de interagir e tocar em questões delicadas ou críticas. No fundo, eles sabem que a situação é tão sensível que uma conversa de verdade poderia sinalizar um desmoronamento emocional.



Com essas conversas impessoais, um casal pode empurrar o desfecho doloroso por anos e até fingir que nada está acontecendo. Mas o resultado disso é só mais acúmulo de mágoa e apatia existencial. Não é raro algumas pessoas desenvolverem estados emocionais patológicos por conta desse tipo de desconexão crônica.

Perda de Brilho nos Olhos

O principal sinal de que o amor está vivo é quando o senso de admiração mútua cria um interesse recíproco. Com o passar dos anos, essa admiração vai se reformulando e os detalhes saborosos do cotidiano se responsabilizam por renovar o olhar atento e curioso um pelo outro.

A paixão é aquela fase em que o olhar fica quase vidrado para descobrir cada faceta da personalidade da outra pessoa. Todo movimento, palavra e intenção é antecipada para que ambos se façam necessários um para o outro. Quando o convívio demonstra o lado disfuncional de uma pessoa e a outra começa a perceber que aquela curiosidade foi em outra direção, então o relacionamento começa a perder força.

As rachaduras vão aumentando e o casal lentamente começa a se olhar com indiferença, sem brilho nos olhos e o desejo de ajudar, compartilhar e se exhibir para o outro diminui, até desaparecer por completo. Nessa fase, se a pessoa amada andar pelada pela casa, a reação é nula e os comentários ácidos nem são considerados.



A perda de brilho nos olhos denota a admiração que foi embora por conta de sonhos tolhidos, promessas não cumpridas e mudanças que não ocorreram. Para recuperar esse vigor, é necessário uma sequência de mudanças tão profundas e intensas que precisaria quase de outra vida para recompor o que foi lesionado nas estruturas da relação.

Brigas Constantes

Existem dois tipos de brigas: as que resultam da esperança e as que são sinal de desespero e ressentimento. Quando você discute para tentar moldar a personalidade ou um hábito de seu parceiro é porque ainda existe energia para continuar. Mesmo que a intenção de mudar o outro não seja a melhor estratégia ao longo prazo, ela ainda demonstra interesse, envolvimento e disposição pessoal.

As brigas de desespero são amarguradas e demonstram que o casal está jogando a toalha e que as mágoas mais profundas merecem vir à tona. Tudo aquilo que ficava debaixo do tapete para preservar certa dignidade da relação começa a entrar na pauta de discussão. Nessa fase, já não existe o pudor de evitar ferir as sensibilidades do parceiro.

Se você entrou nessa fase, perceberá a maior frequência de expressões faciais de desprezo, como não olhar nos olhos, pressionar os lábios ou atos como empurrar com as mãos, virar as costas, sair andando ou gritar descontroladamente. O sinal máximo de desespero é quando a violência física entra em jogo, demonstrando que o casal já não consegue se comunicar e a impotência é revertida em coação.



A raiva é uma das defesas mais simplistas da qual você irá se revestir quando estiver se sentindo com medo, triste, incapacitado e desesperançoso. Ela aparentemente irá protegê-lo da sua vulnerabilidade, mas não resolverá o problema.

No limite, quando você estiver se sentindo humilhado ao extremo, o que restará será um cenário de troca de acusações, rasteiras, competitividade declarada e desejo de ficar por cima, desmoralizando a pessoa não mais amada e sim odiada.

Pensar em Vidas Separadas

Quando o relacionamento se mostra cambaleante, você provavelmente será flagrado fantasiando cenários em que a pessoa amada já não está mais presente. Tudo aquilo que havia prometido de “para o resto da vida” parece não fazer nenhum sentido e o arrependimento pela insistência na continuidade se torna frequente.

Depois de algum tempo de fusão com o outro, começa a surgir uma saudade da própria individualidade e o sentimento que surge é de busca de liberdade, sendo que o que está em jogo é como essa liberdade é vivenciada.

O que parecia ser agradável tendo a pessoa ao lado é enfadonho e já não parece fazer sentido abrir mão das próprias vontades para que a outra pessoa seja beneficiada. Aliás, a sensação de fronteira pessoal aumenta criticamente, gerando o desconforto de surgir um eu versus outro quando, antes, só existia a sensação do “nós”.

Essa oposição, quando levada até as últimas consequências, é a tentativa da mente de poder lidar com a dor, sem ser radicalmente afetada por ela.

Sentir Atração por Outras Pessoas

Sentir atração, no sentido de ter o desejo aguçado pela beleza e sensualidade de alguém, é bem comum e acontece com mais frequência do que você gosta de assumir. Isso não é sinal de que algo vai mal na relação, o problema é quando você começa a sentir um enamoramento eventual por outras pessoas ou até figuras públicas.

Pode ser simplesmente que você seja viciado na sensação de intensidade e paixão, mas também que seu centro de atenção, desejo e admiração esteja flertando com outras possibilidades, modelos de convivência e casamento de personalidades.



Ao se imaginar com outra pessoa, é como se sua mente estivesse simulando um test-drive emocional e vivenciando como seria a vida sem a parceira atual. Nesse momento, é possível que a sensação de comunhão, cumplicidade e planos em comum já estejam dando mostras de falência gradual. Se, além de sentir, você ainda estimula essas imaginações, é porque está se preparando para alçar outros voos, mesmo que não admita completamente.

Tristeza Constante

Se o relacionamento tem especial valor na sua vida cotidiana, é porque você sente que ele traz uma sensação de pertencimento, crescimento e legitimação de quem você é (veja Funções do Relacionamento, no Capítulo 2). A alegria decorrente desse enamoramento pela vida é o que torna seus dias mais leves, seu coração mais carinhoso e seu gestos mais agradáveis.



A tristeza constante e profunda é um luto expressado antecipadamente e que prepara o próximo passo fatal. Isso explica porque muitas pessoas, quando decidem romper, parecem agir de maneira fria e impessoal. Elas sofreram suas perdas, fracassos e decepções quando já estavam no relacionamento.

Culturalmente, homens e mulheres são educados de maneira diferente para reagir à tristeza. É comum os homens reagirem esfriando sua afetividade, se distanciando e se fechando em raiva ou em comportamento de fuga. As mulheres tendem a oscilar suas reações, reivindicar atenção, mas, em caso extremo, se isolam completamente.

Seja lá qual for sua forma de sofrer, ela já está soando o alarme de que o desejo profundo de compartilhar alegria e realizações está naufragando e que chegou a hora de repensar se o relacionamento ainda faz sentido.

Sensação de Asfixia Pessoal

A sensação de pertencer a algo significativo que o relacionamento traz cria uma identidade compartilhada com a outra pessoa. Parece que a sensação de dupla vem à tona e cada decisão ganha uma participação direta e indireta da pessoa amada. A própria vontade de compartilhar o tempo, o espaço e o mundo interno aumenta a tal ponto que parece se tornar um lugar comum.

Essa mesma sensação se reverte, no entanto, quando a vontade de dividir a vida está maculada. Aquilo que parecia ser uma equipe se torna uma prisão, a presença é uma invasão e o interesse do outro soa como investigação. As conversas perdem a naturalidade, as confissões se escasseiam e você se sente enjaulado, sem poder se movimentar.



Toda sua rotina pessoal, profissional e familiar que esteve atrelada, até então, de forma razoavelmente prazerosa, começa a se transformar em uma asfixia pessoal constante. Ligar, mandar e-mail e tomar decisões começa a soar falso e a presença física ou interesse sexual são sentidos com repugnância.

A tendência é buscar afastamento pessoal, sexual e até isolamento no espaço, para criar uma rede de proteção que evite qualquer forma de intimidade. O retrato dessa fase é aquela sensação que se tem enquanto você está andando de elevador e dividindo o metro quadrado com um completo estranho.

Dificuldade em Fazer Planos Juntos

Um dos sinais do envelhecimento é quando uma pessoa já não consegue visualizar um futuro pessoal e se prepara para a morte, enquanto aproveita o presente (ou resmunga). O relacionamento também perde perspectiva e aquele frio na barriga pela chegada do fim de semana ou do feriado desaparece.

O casal começa a ter dificuldade de manter o mínimo de conforto ao imaginar um plano de longo prazo. Por que comprar um bem comum em uma relação que está fadada ao fracasso? Algumas pessoas, para compensar e negar o sentimento do término iminente, até se enganam ao fazer investimentos compartilhados. Mas tão logo fazem, surge o arrependimento velado pela nova empreitada.

Novidade e fim de relacionamento não combinam, pois é evitando qualquer ato criativo que o término ocorre. Seria como investir dinheiro em uma empresa que está entrando em falência. Os planos nessa fase do relacionamento amoroso, portanto, são frágeis e inexistentes.

Não Sentir Motivação para Mudança

Uma mudança pessoal surge sempre de uma sensação interna de maior vantagem em relação ao estado atual, tendo em vista a menor quantidade de obstáculos internos ou externos. Se existe um estímulo recompensador externo que se alinhe com uma vontade pessoal, a mudança pode acontecer, ainda que nem sempre bem sucedida.

Estar em um relacionamento bem sucedido pode ser parcialmente estimulante para uma virada pessoal, principalmente se aquilo é convergente com alguma vontade antiga. Seja para se exercitar mais ou nutrir emoções positivas, é sempre mais fácil quando você tem um aliado.



Quando o relacionamento está fresquinho, o estímulo é maior e mais empolgante, pois, como a fase de exibição mútua está em alta, é mais notório receber uma recompensa por um comportamento positivo. Mas quando a história já se desenrolou para o campo do investimento perdido, as partes costumam jogar contra o próprio time, como estratégia para afetar o outro lado.

Além de não fazer nenhuma mudança pessoal, o que já seria sinal de imaturidade, muitas pessoas ainda pioram o que encontram pela frente como forma de protesto e vingança. Quanto mais obstáculos são criados, melhor para esse tipo de revanche que, no final, só trará mais mal-estar.

Já Não Colaboram no Crescimento Mútuo

O que parecia ser uma possibilidade de ajuda mútua, crescimento e busca de potencializar o que o outro tem de melhor, infelizmente, começa a se transformar no seu inverso. Um relacionamento não deveria ser um espaço de virtude somente no início, quando o benefício pessoal é uma garantia.

Mesmo quando a história aponta para um desfecho, seria possível que ambos, por respeito e amor a tudo o que viveram, conseguissem continuar se beneficiando. Nessa hora, poderiam respeitar o luto, a dor e a perda do outro e continuar a trazer conforto e acolhimento.



Uma história que perdurou por anos provavelmente merecia um término minimamente afetuoso, mas o principal sinal de que a relação está fechando o seu ciclo é uma má vontade acentuada em relação ao crescimento do outro. Infelizmente, se tornou consenso de que a raiva e o ressentimento são os únicos sentimentos capazes de gerar coragem para o rompimento.

Mas, ao invés de ataques e réplicas aborrecidas, poderiam sentar, olhar nos olhos e anunciar o término, sem ter a necessidade de colocar todos os podres para fora. Não é agradável para ninguém, nem para quem decidiu pelo término ou para quem se mostra mais frio, então seria bem justo que a conclusão fosse parecida com o começo da relação, cheia de desejo pelo bem-estar do outro, mesmo sabendo que ninguém se beneficiará disso.

Capítulo 19

Dez (Mais Uma!) Maneiras de Melhorar um Relacionamento

Neste Capítulo

- ▶ Colocando a mão na massa para melhorar sua vida de casal
 - ▶ Apimentando o relacionamento amoroso
 - ▶ Descobrimo como retomar sua força pessoal no amor
-

Nem tudo está perdido quando se trata de uma crise de relacionamento amoroso, mas, para sair dela, não basta boa vontade e promessas irracionais. Ação direcionada, postura diferente e uma visão além do alcance podem reverter um relacionamento que está em coma.

Paciência, responsabilidade, maturidade, sabedoria e generosidade são alguns dos vários ingredientes para esse resgate complexo. Uma história de amor não começa do dia para o outro e não termina assim também. Muita água rolou debaixo dessa ponte e ainda vai rolar também.

Assuma Sua Responsabilidade na Relação

Enquanto você achar que a relação é feita de uma só pessoa que prejudica sua vida, nada mais terá solução. O primeiro passo para mudar qualquer coisa é assumir onde você alimenta o problema que aflige sua vida.

Na maior parte das vezes, você tem uma venda nos olhos que o impede de reconhecer sua parcela de responsabilidade nos problemas de casal. Acha até que tudo está desmoronando por culpa exclusiva da outra pessoa. Mas, para recuperar o relacionamento, você terá que ver onde sua ação está sendo o contraponto da ação da outra pessoa.



Sim, você cria problemas para si mesmo. Acostume-se a perceber como e quando faz isso.

Admita que Está Fora de Controle

Não adianta fazer pose diante das câmeras, você nem deve fazer ideia de como começar a colocar a casa em ordem. Provavelmente está tentando manter o controle como quem sabe o que está falando, mas, quando se trata de resolver um assunto de casal, essa postura de sabedoria só irá afastar você do outro e criar um clima de superioridade desnecessária para a reabilitação mútua.

A **aceitação de sua impotência** é um dos pontos essenciais para que a melhora aconteça de verdade. Se está de nariz em pé cobrando o outro pelos erros cometidos, já começou tropeçando. Os dois estão fora do eixo e precisam encontrar o fio da meada juntos.



Quando ninguém achar mais que tem a fórmula mágica para solucionar o acúmulo de conflitos, existirá uma chance de recuperação. A humildade de admitir a incapacidade para consertar algo que você criou deixará aberto o canal de comunicação e o fluxo de admiração poderá refluir para o seu coração.

Abra o Jogo e Ouça

Intimidade é muito mais do que nudez, verdades ácidas e convívio intenso. Conheço casais que convivem juntos há anos e não têm uma intimidade real, de tanto medo que alimentam um do outro. Eles mantêm dimensões pessoais completamente escondidas do parceiro, a pretexto de não serem vistos como fracos, loucos ou desajustados.

O tempo de casal acaba expondo vulnerabilidades inevitáveis, eventuais falhas de caráter ou personalidades difíceis. Não adianta fechar os olhos para o fato de que ninguém mais tem tanta autoridade moral para querer subir no ombro do outro e cantar de galo, ambos estão trancados em seus “defeitos”.



Em momentos de crise, o melhor a se fazer é abrir o coração e receber o que o outro também tem de pior, para começar uma conversa produtiva. Se você iniciar qualquer tentativa de recomeço escondendo seus medos, decepções consigo mesmo e o quanto se sente impotente para ressurgir das cinzas, será muito difícil a retomada. Estar aberto é o grande passo para uma mudança substancial (veja o Capítulo 9).

Administre Suas Expectativas

Os sonhos de adolescência de uma sincronia perfeita, juras intensas e perfeição constante são os maiores causadores de desilusões amorosas. Esperar que o parceiro seja sempre uma rocha sólida de convicções, estabilidade e generosidade pode ser uma armadilha insuperável.

No momento do recomeço, essa não pode ser sua motivação, ou seja, não adianta tentar uma repescagem da perfeição, pois nem você e nem a pessoa conseguirão sustentar tanta sinergia nessa retomada. Considere que ambos cairão em enganos parecidos e que a possibilidade do fracasso é bem-vinda.



Para que algo floresça ao longo do tempo, é preciso deixar espaço para aquilo que não funciona ou é inconveniente. Imprevistos acontecem e ser parceiro do outro no meio da tormenta é fundamental. A retomada, antes de mais nada, será uma busca pela aceitação das incompatibilidades e reconversação dos limites pessoais.

Redescubra o Seu Desejo

Você muda a todo momento. Sua mente e corpo assumem formas variadas ao longo da vida. Além disso, você assume papéis diferentes com o passar dos anos e nem sempre repara que o desejo também se modifica. A renovação do desejo ao longo do tempo é resultado da percepção de que suas vontades se modificaram, talvez tanto quanto as vontades da pessoa amada.



De modo geral, a expectativa do desejo é que sempre surjam como coelhinhos juvenis e, nessa hora, cabe à sabedoria da maturidade discernir os sentimentos. Será que consegue se excitar de uma forma que não seja essencialmente genital? Já se percebeu excitado pelo jeito que a pessoa acorda ou pela maneira que acena para chamar o taxi?

Quando sua criatividade alcançar patamares mais sofisticados, seu desejo também buscará a pessoa por performances mais humanas e menos corporais. O próprio corpo, revisitado sob essa nova perspectiva, poderá ser ativado em situações pouco usuais.

Quando você próprio houver ativado sua vida de maneira incomum, será inevitável despertar outra ordem de desejo e admiração sexual por parte do parceiro.

Administre Conflitos com Sabedoria

Você pode se alarmar quando algo sai fora do script ou passa por fases de baixa. Esse engano comum leva você a tomar decisões precipitadas que visem não o deixar por baixo. Já vi pessoas mudarem o comportamento esperando um pé na bunda usando de agressividade e até traições como subterfúgio.

Impasses dentro de uma relação devem ser olhados pelas duas pessoas envolvidas e, no máximo, por elementos externos que tenham maturidade para não tomar partido ou resolver as coisas radicalmente.



Evite envolver parentes, amigos despreparados ou amantes nessa história, pois isso só acrescentaria uma camada extra de problema em um cenário já prejudicado. Principalmente porque eles conviverão com o casal caso a crise passe. Só faça isso quando houver situações de agressão física ou emocional, para obter apoio social e uma tomada de medida legal.



Pondere, respire, confie, se abra, se desarme e seja só um coração disponível para o outro. Divida por etapas o problema e comece por aquilo que está ao seu alcance até atingir os problemas mais complexos, trabalhosos e que envolvam a outra pessoa. Faça a sua parte antes de exigir mudanças externas.

Torne Sua Vida Melhor

Quando um relacionamento avança, é muito comum deixar de lado projetos pessoais que faziam todo o sentido só para entrar de cabeça na relação. Esse desleixo inicial, que parece tão bonitinho, será como um castelo de cartas que desmoronará com o tempo.

Para retomar o relacionamento amoroso, é fundamental que você reabilite o estilo de vida que o fez brilhar para a outra pessoa. Retome seus hobbies, suas paixões e reassuma seu propósito de vida pessoal.

Qualquer tentativa de culpar a outra pessoa pelos seus fracassos será só uma maneira de adiar a decisão pela mudança. Mesmo que o outro tenha influenciado sua decisão final, ela sempre foi soberana, mesmo quando negligenciada.



Ao cuidar de si mesmo, seu entusiasmo voltará, junto com o que era admirável e foi deixado pelo meio do caminho. As retomadas mais incríveis que presenciei foram resultado de redescobertas pessoais surpreendentes.

Pare com os Jogos

Certos relacionamentos naufragam por parecer competições descaradas por poder e, nesse tipo de jogo, todos perdem.

Nas horas críticas, muitos apelam para recursos que deveriam ter sido deixados de lado na infância. Pare de reclamar, corrigir, acusar, chantagear ou culpar o parceiro. Não adianta encontrar o vilão para sair como mocinho, pois todos são parte da mesma jornada de crescimento pessoal.



Se realmente quer mudar alguma coisa, comece focando no que você pode fazer de concreto, sem constranger a outra pessoa. Dedique sua energia ao que faz sentido para você e siga o seu caminho, sem impor alguma condição radical para a outra pessoa. O amor e a admiração não surgem de protocolos ou jogos mecânicos por poder, mas de ação livre e autêntica.

Pare de Subestimar o Outro

Agir como se alguém fosse fraco, incapaz ou necessitado de proteção especial cria uma relação assimétrica, alguém vai ter que posar de pai para o outro fazer o papel de filhinho. Relações baseadas em dó ou protecionismo tendem a perder a tensão sexual e amorosa e acabam caindo em um laço doentio de inferiorização velada da capacidade alheia.

Ao planejar uma retomada, essa visão infantilizada de cuidado e cuidador precisa ser modificada. Ambos chegaram até aqui e ninguém é mais forte porque aparentemente assumiu a liderança da relação. Como o esforço foi conjunto, agora é hora de legitimar a força dos dois lados, para que amadureçam a relação sem achar que alguém vai fraquejar ou falhar. Nem você está seguro de tudo.

No fim da linha, até para terminar uma relação é preciso ver o outro como forte e capaz de seguir com a própria vida.

Renove a Outra Pessoa

Já pensou que seu olhar pode ter congelado a outra pessoa em uma posição de infelicidade? (Veja o Capítulo 14 sobre idealização) Os casais nem percebem, mas, quando menos esperam, já estão falando e se comportando de um modo que só cai nas graças da pessoa amada. Conta as piadas fáceis de arrancar sorriso e revelam apenas a parte da história que convém ao outro.



A parte ruim é que todo mundo fica paralisado com o passar do tempo e o relacionamento se vicia naquele olhar padronizado. Nessa hora crítica, provavelmente existe uma reivindicação silenciosa do relacionamento: "Me deixe ser outra coisa que não a pessoa que quer que eu seja."

Ao admitir a possibilidade de reinvenção do relacionamento, qualquer rumo é possível sob novas bases, interações e complementações pessoais. Dê chance para a pessoa se aperfeiçoar pessoal e profissionalmente, dê asas e liberdade para ela voar, pois quanto mais seguro estiver da felicidade que deseja para o outro, mais provável que a reconquiste de forma saudável.

Recomece Sempre

Se acha que já tentou de tudo, é porque talvez tenha insistido nas fórmulas que não desafiam seus próprios limites. Você talvez não tenha realmente tentado mudar, mas só ajeitar as coisas para que nada mais o incomode. Se acha que o relacionamento faz sentido e vale realmente a pena, comece de novo, mas, dessa vez, sabendo que parte da mudança é realmente sua.

Relacionamento Para Leigos é um guia prático e útil para desvendar tudo sobre relacionamentos amorosos.

Com *Relacionamento Para Leigos* você aprenderá a “diagnosticar” se um relacionamento é saudável ou tóxico e entenderá como transformá-lo em uma experiência leve e enriquecedora.

Saiba quais as perguntas mais comuns sobre relacionamentos e as respostas que abalarão suas crenças.

Derrube mitos ultrapassados sobre o amor, que fizeram você acreditar em contos de fadas. Veja o que realmente deveria ser ensinado nas escolas primárias sobre os relacionamentos.

- *As fases do relacionamento — da paquera ao término, entenda cada etapa de uma relação amorosa*
- *Os desafios do amor — decifre as dificuldades de um relacionamento e aprenda a dar a volta por cima*
- *Mitos sobre relacionamentos — descubra o que é verdade e o que não é*
- *Sexo — conheça maneiras para melhorar e aprimorar sua história de amor*

Frederico Mattos é psicólogo clínico com foco em relacionamentos amorosos e famoso na blogosfera por seus textos e vídeos sobre o assunto. Escreve para os renomados blogs *Papo de homem* e *Casal sem vergonha*, além de seu próprio blog, *Sobre a vida*.



Abra este livro e descubra:

- Como o amor foi vivido em várias épocas da história
- Como identificar se seu relacionamento já acabou
- Como pessoas tão diferentes podem dar certo juntas e pessoas tão parecidas podem não fluir em um relacionamento
- As ferramentas práticas que uma pessoa precisa ter ou desenvolver para ser mais feliz no seu percurso amoroso
- O papel que o sexo, o dinheiro e os amigos têm na sua vida amorosa e como evitar brigas, ciúmes e joguinhos amorosos

Acesse o site

www.paraleigos.com.br

e conheça outros títulos!

FOR
DUMMIES



ALTA BOOKS
EDITORA
www.altabooks.com.br

f /paraleigos
t /para_leigos

