

ROSANA BRAGA



INCLUSO
E-BOOK
DE EXERCÍCIOS

QUEM AMA, MOSTRÁ

GUIA PRÁTICO

SOLUÇÕES PARA OS **11 PROBLEMAS** QUE MAIS
CAUSAM BRIGAS E SEPARAÇÃO ENTRE OS CASAIS

INCLUI **12 EXEMPLOS**
DE CASOS REAIS

**QUEM AMA,
MOSTRÁ**

Copyright (c) 2015 by Rosana Braga

1ª edição - Abril de 2015

Capa
Leandro Correia

Projeto Gráfico e Diagramação
Silvia Maria Pereira

Dados internacionais de catalogação na publicação (cip)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Braga, Rosana

Quem ama, mostra: soluções para os 10 problemas que mais causam brigas e separação entre os casais / Rosana Braga - 1. ed. - São Paulo, 2015.

ISBN: 978-85-918617-0-5

1. Psicologia 2. Autoajuda 3. Relacionamento. 4. Casamento
5. Amor 6. Autoestima I. Título.

Prefixo Editorial: 918617

Rosana Braga
equipe@rosanabraga.com.br
www.rosanabraga.com
facebook: /rosanabragaescritora

2015

Impresso no Brasil

CADERNO DE EXERCÍCIOS

Ao adquirir este livro, você pode solicitar um Caderno de Exercícios no formato pdf enviando um email para equipe@rosanabraga.com.br. O caderno deverá ser impresso por você e servirá como material de apoio para assimilação do aprendizado proposto a cada capítulo deste livro. Vale ressaltar que este caderno é um material extra, oferecido como um bônus aos leitores. A falta dele em nada influencia na qualidade da leitura do conteúdo deste livro.

Sumário

Introdução - Amar não basta!	11
PROBLEMA 1 - Acha que não precisa mostrar o que sente. Você é do tipo que só mostra quando perde?	17
Caso 1 - Albertina e Klauss	
PROBLEMA 2 - Não sabe o que sente. Você sabe (identificar) o que está sentindo?	33
Caso 2 - Sâmia e Anselmo	
PROBLEMA 3 - Não sabe mostrar o que sente. Você sabe mostrar o que está sentindo?	49
Caso 3 - Pedro e Carmem	
Caso 4 - Angela e Miguel	
PROBLEMA 4 - Não mostra o que desagrada. Você mostra do que não gosta?	71
Caso 5 - Erika e Carlos	
PROBLEMA 5 - Crenças limitantes e destrutivas. Quais crenças mandam no seu jeito de mostrar?	87
Caso 6 - Antes e Depois do Casamento	
Caso 7 - Ana e Ubiraci	

PROBLEMA 6 - Conflitos entre o que sente e o que faz.	
O que você faz com o que sente?	113
PROBLEMA 7 - O outro não percebe o que está acontecendo.	
A pessoa amada vê o que você mostra?	127
Caso 8 - Márcia e Rogério	
Caso 9 - dos que não se sentem amados	
PROBLEMA 8 - Não sabe escutar o outro de verdade.	
Quem ama, escuta!	147
PROBLEMA 9 - Problemas paralelos que ofuscam a demonstração.	
Ainda assim, está difícil de mostrar?	161
Caso 10 - Ticiane e Ramon	
Caso 11 - Carla e Beto	
PROBLEMA 10 - Esquece das razões por que ama o outro.	
Por que você ama quem você ama?	205
Caso 12 - Leandra e Eraldo	
PROBLEMA 11 - Esquece de cuidar do seu amor.	
Não existe jogo ganho!	213
ATENÇÃO: Todos os CASOS apresentados neste livro são reais, mas os nomes foram trocados para preservar a privacidade das pessoas. Algumas das citadas foram atendidas pela autora em seu trabalho de Consultoria Individual de Relacionamento.	

AMAR NÃO BASTA!

Quantas vezes você começou um relacionamento cheio de boas intenções, que tinha tudo para dar certo e... depois de algum tempo, simplesmente desandou, o outro sumiu ou apenas disse que você merecia alguém melhor?

Talvez já tenha sofrido tantas decepções que nem se lembra dos detalhes, mas sabe que se tornou cada vez mais difícil acreditar no amor, na felicidade, nos relacionamentos satisfatórios e duradouros.

Sim, é verdade, tem muita gente que sofre nesta área da vida. Algumas nunca conseguiram sustentar um relacionamento. Talvez sequer tenham começado um de fato. Outros vivem como se pulassem de galho em galho. Começam e terminam encontros sem entender por que não dá certo!

Tem aqueles que se casaram, vivem juntos há anos, mas parece que algo se perdeu. Ou que não faz sentido. Falta alguma coisa. Existem ainda os que casaram e descasaram bem mais vezes do que gostariam. E ficam se perguntando o que é que estão fazendo que não está funcionando do jeito que gostariam.

Enfim, o medo da solidão é um medo parecido com um fantasma. Invisível, mas que causa arrepios. Que assusta, faz a gente sentir frio e se encolher. E quase todas as pessoas, em algum momento da vida, já pensou nisso. Ninguém quer viver só. Ou terminar a vida sem ninguém, nenhum amor por perto.

É exatamente por isso que mostrar o que você sente é tão fundamental e urgente. Porque é exatamente o que você mostra que vai render, na sua história, motivos suficientes para que você não sinta a tão temida solidão.

E aí? Você ama? Então, precisa aprender a mostrar! Não só falando. Fazendo também! Sim, eu sei, falar nem sempre é fácil. E mais difícil ainda é, muitas vezes, fazer. De qualquer forma, há os que fazem sem falar. E embora seja um jeito de mostrar, nem sempre o outro consegue ver. Mas há, principalmente, os que falam sem fazer. E isso é pouco. Palavras contam, mas são uma pequena parte do exercício de mostrar amor. Porque temos de considerar que para ganhar status de ‘mostra’, é preciso que haja coerência entre o que você diz e o que você faz.

Penso que mostrar tem a ver com isso, com atitudes, escolhas e comportamentos. Claro que as palavras contam. Para os auditivos, pessoas que percebem o mundo especialmente pelos sons, a partir daquilo que ouvem, as palavras são extremamente importantes. É, sem dúvida, muito bom ouvir a pessoa amada lembrando-nos o que sente de bom. É saudável e prazeroso se sentir amado por todos os sentidos, de todas as maneiras. Para alguns, inclusive, essa modalidade de declaração é essencial. Sem ela, o amor perderia um tipo de demonstração bem gostosa. Mas, para funcionar, as palavras não podem estar vazias.

E só é possível preencher as palavras com o que pode ser sentido, captado de alguma forma, por algum sentido, mesmo que nem sempre seja palpável, visível, contável e constatável.

Sei que muitos defendem a ideia de que o amor é imponderável e que, mesmo quando não é demonstrado, deve ser considerado como real e válido. Concordo, mas apenas em partes. Na verdade, depende do motivo pelo qual ele não é expresso. Porque, em última instância, aposto todas as minhas fichas na crença de que amar é, sobretudo, um verbo de ação.

O que estou defendendo, portanto, é o fato de que amor é um pacote, um conjunto de significantes e significados que precisa ir

além das palavras. Que precisa ser mostrado com consciência e consistência! Porque de amores que a gente ouve, mas não vê, o mundo está cheio. Precisamos mostrar mais, especialmente para aqueles que amamos mais de perto!

Porque, convenhamos, amar de longe também é bem mais fácil. Não inclui as irritações e as impaciências próprias da convivência, da rotina, das diferenças que se impõem no dia a dia. Não inclui os impulsos viscerais, o contato nem sempre desejado, os corpos ocupando o mesmo espaço físico. Fica mais na poesia, na expectativa do encontro. Fica mais no nível do platônico. Não é exatamente um exercício, senão o da espera, a fantasia do que está por vir, a expectativa do que poderá ser.

Quando convido você a mostrar o amor, afirmando que ‘quem ama, mostra’, estou sugerindo exercitá-lo mesmo! O que faz quem ama? Como se comporta um amante? De forma rígida ou flexível? Quem ama também fica mal humorado e impaciente? Quem ama, também critica? Quem ama, também julga e condena? Quem ama, também enxerga as limitações e os enganos do ser amado? Quem ama mostra o que? Como? Com que intensidade? Com que constância? Com que segurança? Com que consciência? Com que intenção?

Reflexões essenciais. Porém, importam menos as respostas do tipo ‘sim’ ou ‘não’ do que o espaço que se abre dentro de cada um ao se fazer cada uma dessas questões. Rainer Rilke escreveu algo que, em algum nível, responde muitas importantes perguntas sobre o exercício do amor:

“Amar outro ser humano é talvez a tarefa mais difícil que a nós foi confiada, a tarefa definitiva, a prova e o teste finais; a obra para a qual todas as outras não passam de mera preparação”.

É isso! Amar é a obra para a qual todas as outras não passam de mera preparação! Vivemos para aprender a amar! Todas as situações vividas – o tempo todo, com qualquer pessoa, em qualquer lugar – servem, portanto, para tal aprendizado.

E se a ideia é aprender, o melhor é que o aprendizado seja proposital, consciente. Que as situações vividas possam ser assimiladas desta forma – como aprendizado para amar outro ser humano. Mas está aí uma matéria que não é dada nas escolas: ‘amor’. Que bom se fosse, mas ainda não é. Leo Buscaglia (1924-1998), um de meus autores preferidos, até onde sei, foi o único competente e suficientemente corajoso para isso. Autor de dezenas de livros e artigos sobre o amor, ele foi também professor na University of Southern California, nos Estados Unidos e idealizou um curso sobre Amor na própria universidade. Ele mesmo dizia sobre si: “Ao que eu saiba, somos a única escola do país, e talvez no mundo, que tem uma disciplina chamada “Amor, 1 A”, e eu o único professor bastante louco a ponto de ensiná-la”

Então, enquanto não surge algum outro professor “bastante louco a ponto de ensinar essa disciplina” (sim, o amor é mesmo uma disciplina), vamos tentando aprender com a vida, no dia a dia, a partir das próprias experiências às quais nos entregamos. E quanto mais o aprendizado do amor for uma escolha, melhores serão os resultados. Mas podemos também aliar a essa escolha alguns importantes conceitos, compartilhar experiências e percepções. E esta é a proposta deste livro. Um estímulo não só ao aprendizado do amor, mas sobretudo à coragem de mostra-lo, de expô-lo em atitudes que têm um poder incrível – o de formar e transformar o mundo! O mundo interno e o mundo externo. Pelo menos vinte metros em seu entorno podem ser profundamente modificados pelo amor que você se dispuser a mostrar.

Por isso, respire fundo, encha-se de coragem e abra-se para o convite: mostrar o amor! Tem a ver com treinar, treinar, treinar. Mostrar, mostrar, mostrar. Treinamento é o caminho para o desenvolvimento e, por fim, para a excelência, inclusive do amor. Portanto, da próxima vez que se sentir inspirado a contar à pessoa amada o que você sente por ela, que tal acrescentar às palavras uma atitude?

Você ama? Então precisa mostrar! Como? Vamos em frente, porque as páginas a seguir são uma sequência de sugestões e esclarecimentos que podem fazer toda a diferença no relacionamento que você já está vivendo ou naquele que você vai descobrir que merece viver.

Estamos juntos nesta escolha!

Se entendemos que cada dia é um chamado,
um convite, aí sim, podemos decidir,
optar, transformar.

1

VOCÊ É DO TIPO QUE SÓ MOSTRA QUANDO PERDE?

Tem muita gente que ainda acredita que não precisa mostrar. Outras ainda, apostam que mostrado está, uma vez que já casaram ou que já têm filhos, ou ainda que já deram uma aliança e até um sobrenome. Não, isso não basta! Amor tem de ser mostrado sempre. É isso que alimenta uma relação, um encontro, um compartilhar de vidas, de corpos, sonhos, rotinas, problemas, diferenças, desejos e corações.

De tão distraídas que estão, muitas pessoas, infelizmente, têm esperado chegar o tal dia, o lamentável dia do “agora é tarde demais” para se darem conta desse fato. Do fato de que

O amor é vivo. E tudo o que é vivo precisa ser alimentado diariamente para se desenvolver, crescer e continuar saudável.

o amor é vivo. E tudo o que é vivo precisa ser alimentado diariamente para se desenvolver, crescer e continuar saudável. Para não morrer de fome ou desnutrição. E tem muitos amores por aí morrendo de fome. Coisa triste de se ver!

Mas aposto que pior do que conhecer alguém assim, que só mostra o que sente por uma pessoa depois de perdê-la, é ser alguém assim. Não se trata de julgamentos, nem de valores morais ou avaliações do tipo “certo” ou “errado”. O que quero dizer é que é mesmo lamentável só conseguir se dar conta do que alguém significa para você quando já é tarde demais! Sei que, aos mais céticos, pode parecer exagero ou romantismo barato. Mas tenho visto, ouvido e até acompanhado algumas histórias de dar pena. Triste mesmo! De gente que parece estar contra si mesmo. De homens e mulheres botando a perder o que têm de melhor e de mais importante em suas vidas, simplesmente por não conseguirem enxergar ou admitir o que sentem e o que têm de bom. O que, aos seus olhos fechados, parece sempre pouco.

Muito já se repetiu que temos dois caminhos para aprender qualquer lição nesta vida: pelo amor ou pela dor. Em

geral, infelizmente, escolhemos o segundo caminho. Claro, inconscientemente. Mas isso não nos torna vítimas ou inocentes. Nem culpados ou algozes, no entanto. Trata-se, sobretudo, de uma constatação que deve, sim, servir para nos tornar mais atentos. É fato que já passou da hora de muitos de nós tomarmos uma boa sacudidela. Um susto suficientemente grande para nos fazer acordar e manter os olhos bem abertos!

Por todos os lados, vemos pessoas sendo amadas sem sequer notar, quiçá valorizar ou retribuir! Pessoas recebendo oportunidades incríveis, vivendo com familiares e amigos maravilhosos, estando em lugares imperdíveis... e nada! Só reclamando, só se lamentando, só desperdiçando. Pecando a vida! Acreditam que a fonte nunca seca. Apostam que podem ignorar, desdenhar, disfarçar e adiar o amor à seu bel-prazer que nada vai mudar. E pior: acham que se mudar, nada vão perder, nada vão sentir, nada vão sofrer.

Mas quando chega o tal dia em que o outro se cansa e vai embora, ahhh, quando chega esse dia, é inacreditável o que já vi acontecer! Alguns, primeiro dão de ombros, como se nem se importassem. Mas, mais ou menos dias, o desespero bate em quase todos! A lucidez chega e a impressão que dá é que, após um curto-circuito, suas luzes se acenderam!

Dá vontade de dizer algo como “mas agora, meu caro? Só agora?”. Muitos terminam tendo de constatar e aceitar, a duras penas, que agora acabou. Finito. O outro não quer mais. Cansou de tentar. Cansou não de ser o perfeito ou o certo, porque isso não existe. Cada qual tem sua parte no enredo vivido. Mas, sim, cansou de se relacionar no escuro do outro! E assim, diante da falta, do suposto abandono, arregalam os olhos! Reagem como se tivessem sido pegos totalmente de surpresa! “Como assim?!? O

que houve?!? O que foi que eu fiz de errado?!?” E na tentativa de reverter a situação, tornam-se tudo o que poderiam ter sido, mas nunca se dispuseram a ser! Flores, cartas, galanteios e declarações. Lágrimas, pedido de perdão, reconhecimentos e elogios.

As certezas, até então inexistentes, brotam de um não sei onde, baseadas num não sei o que, recheadas de propostas tão aguardadas, mas que jamais foram feitas. Onde estava esse desejo? Onde estava essa pessoa? Onde estava esse coração? Preso em sua própria armadilha! Certamente escondido, defendido, entorpecido de falsas verdades, crenças distorcidas e enganos, tristes enganos. Sim, estou certa de que sua dor é mesmo real agora. Talvez tenha mesmo acordado. Mas talvez seja só a dor do vazio, da perda. Talvez seja a frustrante constatação de sua incapacidade de se entrelaçar. Talvez... Quem pode saber o que se passa?

Eu não posso! Quem esperou por atitudes durante tanto tempo também não tem como saber. Sem garantias. Sem certezas. Só quem pode descobrir qual a real disponibilidade, quais são os sentimentos que está pronto para viver é quem, de fato, acordou! Portanto, não espere até chegar esse dia, esse trágico dia. Mostre hoje, mostre agora o que você sente. Mostre o quanto essa pessoa é importante para você. Tudo bem, ela não é perfeita. Você também não é. Mas basta observar um pouco mais atentamente e verá que ela tem tantas coisas boas, que ela é tão incrível. E que foi por isso que você se apaixonou, que você desejou ficar com ela. Mostre o que você sente, porque se ainda assim, um dia, toda essa história acabar, você ao menos terá a tranquilidade de saber que mostrou, que se abriu, que se expôs, que foi o corajoso o bastante para amar e mostrar.

CASO - Albertina e Klauss

Albertina e Klauss namoravam há alguns anos. Na verdade, já passavam de 10. A juventude ficava para trás a olhos nus. Por um lado, era ótimo, pois tinham amadurecido em muitos aspectos. Mas, por outro, sentiam o peso dos anos, especialmente ela, quando se dava conta de que o casamento parecia não fazer parte dos planos de Klauss.

De modo geral, eles se davam super bem. Eram parceiros, conversavam sobre tudo, tinham trabalhos semelhantes e trocavam aprendizados e crescimento. Porém, vira e mexe, Albertina cobrava uma posição mais firme e certa de Klauss. Na verdade, ela sentia que as atitudes dele não pareciam coerentes com a relação que eles viviam.

Ele não fazia questão da presença dela nos eventos sociais para os quais era convidado. Também não insistia quando havia compromissos agendados com os amigos dele. O tempo para o casal parecia ser apenas aquele em que ambos não tinham mais nada para fazer.

E isso foi se tornando cada vez menos fácil de tolerar e entender aos

Se você vive se dando conta de que faz ‘sem querer’, acredito muito que o melhor seja começar a querer. Começar a viver de propósito, fazendo por querer.

Quando se trata de sentimentos, o melhor é acordar, é aprender a observar o que você está fazendo com o outro, para o outro ou até mesmo para si.

olhos de Albertina. Quando ela cobrava, ele repetia que a amava e que não precisavam provar nada pra ninguém. Só que para ela não se tratava disso. Não queria provar algo para os outros. Queria apenas que tivessem uma vida em comum em todos os sentidos, que se casassem, morassem juntos e compartilhassem planos para o futuro.

Entrava ano e saía ano e a relação continuava. Às vezes, tudo ia muito bem. Noutras vezes, ela realmente se sentia bastante cansada daquele ritmo. E a vontade de desistir de Klauss foi aumentando. Depois de 15 anos de namoro e várias ameaças, ela decidiu terminar de vez. Chamou Klauss para uma conversa séria e disse que estava desistindo deles. Que não queria mais. Pontuou todos os motivos, tudo o que a fazia acreditar que ele realmente não a amava. Faltavam demonstrações. Ele, de fato, não mostrava!

Klauss admitiu seus erros, reconheceu que não dava a atenção que a relação merecia e que ela merecia, mas que não se tratava de falta de amor. Explicou-se de forma evasiva como sempre fazia e acreditou, equivocadamente, que aquela seria mais

uma das ameaças de Albertina. Mas não era. Ela havia mesmo desistido.

Passados cerca de 3 ou 4 semanas, Klauss finalmente começou a entender que havia perdido Albertina. As fichas, como dizem, começaram a cair, uma a uma. Foi quando, de repente, e até de um jeito surpreendente, ele entrou em profundo desespero.

Do dia para a noite, seu comportamento mudou radicalmente. Ele passou a demonstrar, de muitas formas diferentes, tudo o que sentia por Albertina. Desde flores, cartas, presentes e aparições fora de hora, até convites para viagens, festas e cinema. Ele queria reconquistar Albertina de qualquer jeito.

Entrou em contato comigo. Pediu consultoria. Estava em frangalhos. Não conseguia acreditar que tinha perdido a mulher de sua vida. E quando perguntei por que só agora ele estava mostrando o que sentia, com atitudes coerentes, ele entrou em contato consigo mesmo, foi se revendo, lembrando o passado e outras relações vividas. Até que chegou a uma conclusão.

Tinha se decepcionado com uma garota no início de sua vida adulta. Tinha amado essa jovem mulher com todas as forças, demonstrado seus sentimentos e, ainda assim, a relação não havia vingado. Sem se dar conta, tomou uma decisão: a de nunca mais investir numa relação pra valer. A entrar sempre pela metade, sem se dar por inteiro.

Perguntei a ele se Albertina se parecia com essa tal mulher do passado. Ao que ele respondeu imediatamente que não. Albertina era muito diferente. Era dedicada, madura, responsável, companheira e tinha muitas outras qualidades.

E quando eu o questionei por que passou 15 anos castigando a ele mesmo e a Albertina por causa de uma relação do passado e tão diferente, ele desabou a chorar.

Me dizia que estava se sentindo um completo idiota. Que se arrependia de todas as vezes que não incluiu Albertina, que não deu a ela a atenção e o espaço que ela merecia e que agora faria qualquer coisa para tê-la de volta. Sugeri que ele encontrasse o equilíbrio entre o que ele queria e o que ela estava pedindo. Afinal, tudo o que ela sempre quis era ser ouvida e se nem agora ele ouvisse o que ela estava dizendo, seria difícil reconquistar a confiança dela.

Depois de quase seis meses entre conversas, encontros como amigos e negociações, eles voltaram. Albertina disse a ele que daria uma nova chance a ela mesma para constatar se ele realmente tinha mudado. E ele parecia mesmo mudado. Ele parou de fazer consultoria comigo logo depois que voltaram. Não sei dizer se a história resistiu, mas foi um dos exemplos mais sofridos e prolongados de alguém que só mostrou o amor que sentia depois que perdeu a pessoa amada.

E se, por acaso, enquanto lê este livro, você está passando exatamente por esta situação, se você é quem se cansou de esperar e decidiu ir embora. Ou se você é quem, enfim, se deu conta de que estava dormindo, minha sugestão é que, neste momento, você apenas se aquiete, pare, respire, medite. Dê tempo ao tempo. Dê tempo ao outro e a si mesmo. Tente ser o mais honesto possível com seu próprio coração. A resposta virá de dentro. Da sua essência e não da sua tormenta. E, por fim, se você nunca passou por isso, esteja atento ao seu amor para evitar viver o dia do “agora é tarde demais”.

Porque esse dia dói. Dói demais! E não há analgésico que faça passar.

Você ama de propósito ou em querer?

Se tem algo que pode realmente evitar que você viva o dia do “agora é tarde demais”, isso é viver e amar “de propósito”. Parar de viver ou amar “sem querer”. Sim, estou certa de que para fazer qualquer coisa nesta vida ter sentido e valer a pena, precisamos querer. É uma escolha, uma decisão, um propósito. Acontece que tenho visto e ouvido muitas pessoas, muitos casais, levando a vida como que ‘sem querer’, sem saber pra onde estão indo e o que querem, o que pretendem. Até acham que sabem, mas não têm metas, não têm planos, não têm disciplina, não têm consistência em atitudes que façam link com o que dizem.

Vão atribuindo os acontecimentos ao acaso ou à falta de sorte e de oportunidade, sem entender que acasos não existem e o Universo é uma imensa engrenagem que tudo movimenta. Fazemos parte desta engrenagem e nossa vida se movimenta

**Quando
uma pessoa
abandona sua
individualidade
em nome de
outra, vai se
frustrar e cobrar
essa frustração
do outro, com
certeza.**

Nada acende em nós se o interruptor já não estiver lá. Acendeu raiva? Já tinha interruptor da raiva em você. Acendeu compaixão? Já estava aí. Acendeu ciúme? Já morava em você. É tudo seu.

com ela. Assim, podemos compreender que somos mesmo todos um, de alguma forma, em algum grau. E nossas ações provocam reações num constante ir e vir de acontecimentos. Temos parte no que nos acontece, sempre!

E se é assim numa dimensão tão gigantesta e quase impossível de se imaginar quanto é o Universo, considere então numa micro dimensão que é a nossa vida, a nossa relação, a nossa casa, o nosso coração – o que sentimos. Se não assumimos a nossa parte nisso, então nada podemos fazer, mudar, melhorar ou simplesmente mostrar, seja lá o que for. Mas se entendemos que cada dia é um chamado, um convite, aí sim, podemos decidir, optar, transformar.

Só que, infelizmente, tá cheio de gente, casais e casamentos vivendo ao estilo ‘Deus dará’. Você mesmo já deve ter conhecido pessoas que vivem repetindo “desculpe, foi sem querer, não foi de propósito!”. Eu já conheci algumas e se tem algo que me indigna, ou melhor, que me incomoda mesmo, é gente sonsa, gente lesa, gente que parece que anda dormindo ou com um olho aberto e outro fechado. Minha vontade é dar uns trancos, pra ver se engata uma segunda e vai em frente!

Dá uma sensação de desperdício, de tempo jogado fora. Mas eu sei. Cada um tem o seu ritmo. Respiro fundo e me seguro, não dou os trancos! Mas só quando não conheço a pessoa, pra não assustá-la ou ser considerada maluca. Mas se conheço... ah, se conheço, não passo vontade! Dou uns trancos mesmo! E sei que dá pra fazer isso com amor. Aliás, isso é amor também! E espero que se a pessoa não gostar, que se manifeste, que me diga algo como ‘ei, tá maluca? Pare de me sacudir porque não estou gostando!’. E daí a gente se entende! Mas posso garantir que, em geral, meus amigos e amores gostam dos meus trancos.

A questão é que acredito que viver “sem querer” é mesmo muito triste. Acredito nisso de um jeito quase visceral! Claro que acidentes acontecem e a gente termina mesmo, algumas vezes, fazendo coisas ‘sem querer’, sem pensar, sem ter sido uma escolha, pelo menos não consciente. Faz parte. Mas se você vive se dando conta de que faz ‘sem querer’, acredito muito que o melhor seja começar a querer. Começar a viver de propósito, fazendo por querer.

Penso que magoar alguém sem querer, especialmente se você faz isso com frequência, é bem pior do que magoá-la por querer. Afinal, quando você magoa por querer significa, pelo menos, que você está pensando nela, concentrando-se em atingi-la, sentindo algo por ela e fazendo algo para ela. Mas quando é sem querer o tempo todo, então onde você está? Pensando em que? Em quem? Pra que? Qual é o seu objetivo? Pra onde está indo? Onde quer chegar? Que tipo de amor desatento e descomprometido é esse que você sente e mostra?

Veja, não estou incentivando ninguém a querer magoar o outro. O que estou dizendo é que, na minha opinião, quando se trata de sentimentos, o melhor é acordar, é aprender a observar

o que você está fazendo com o outro, para o outro ou até mesmo para si. Porque quando a gente compartilha a vida com alguém, é certo que as escolhas e atitudes de um terminarão influenciando, de alguma forma, a vida do outro.

Também não quero, com isso, dizer que um tem de viver em função do outro e fazer somente aquilo que ele gostar ou deixar ou quiser. Cada um continua sendo um, único, indivíduo. E isso precisa ser considerado e preservado. Quando uma pessoa abandona sua individualidade em nome de outra, vai se frustrar e cobrar essa frustração do outro, com certeza. Cada um é responsável por aquilo que escolhe e faz. E até por isso é tão importante a consciência, o fazer por querer, o cuidado de estar atento ao que faz e às reações e consequências desses feitos.

Ir vivendo distraidamente, descuidadamente, o tempo todo despreziosamente, pode te levar a lugares e resultados que você nunca quis. E é assim que vejo centenas e centenas de casais: diante de um pedido de divórcio, diante da saída de um deles de casa, diante de uma traição extremamente dolorosa e se questionando: como é que a gente chegou nisso? O que fizemos de nossas vidas, de nossa relação, de nós dois? Não sabem responder! Aliás, nunca se fizeram as perguntas que poderiam conduzi-los a identificação de seus sentimentos. E se fizeram, não deram a devida importância e atenção às respostas.

E se fazer sem querer pode ser tão perigoso, amar sem querer, então, pode ser um grande desastre para todos os envolvidos. Você vai se relacionando, dizendo que ama 'da boca pra fora', deixando o tempo passar, achando que amor é algum tipo de movimento involuntário, e assim vai desperdiçando oportunidades de fazer valer a pena.

Imagine o relacionamento como um quebra cabeças imenso. Você nem sabe quantas peças têm e nem qual o desenho que será formado ao final. Apenas precisa encontrar a peça que se encaixa na próxima, e na próxima... e ir enxergando o desenho aos poucos. Partes dele fazem muito sentido. Outras, nem tanto. Mas você continua observando, olhando as peças com cuidado, uma a uma, e fazendo os encaixes. É assim também com os sentimentos da gente.

Às vezes, fazem sentido. Outras, nenhum! Mas, para isso, precisamos estar atentos. Sabê-los nossos. Assumi-los como nossos. O outro pode até dispará-los. Mas eles já estavam em nós. Nada acende em nós se o interruptor já não estiver lá. Acendeu raiva? Já tinha interruptor da raiva em você. Acendeu compaixão? Já estava aí. Acendeu ciúme? Já morava em você. É tudo seu. O outro representa peças em seu desenho. Faz parte dele. Mas é você quem escolhe como encaixá-las. Se de forma organizada e coerente com o que você quer, ou se de forma aleatória, distraída, sem querer...

Parece que seria mesmo ótimo se tivesse um manual para a montagem deste quebra-cabeça, mas não tem. Não existe. E nem nunca vai existir. Por vários

Dê tempo ao tempo. Dê tempo ao outro e a si mesmo. Tente ser o mais honesto possível com seu próprio coração. A resposta virá de dentro. Da sua essência e não da sua tormenta.

motivos. Cada um tem não só um desenho exclusivo, mas também um desenho que se transforma à medida que você se relaciona com uma pessoa ou com outra. O desenho não é estanque, não é pronto. Ele é construído dia a dia, atitude a atitude, escolha a escolha, decisão a decisão.

Quanto mais em sintonia com seu coração você estiver, mais o desenho será fluido, fará sentido, apontará para a próxima peça, facilitará sua busca. Quanto mais perdido e confuso você estiver, quanto mais sem se questionar sobre o que realmente quer, o que realmente está sentindo e o que pode fazer para lidar com isso, mais difícil a montagem parecerá. E mais 'sem querer' será a sua história.

Concordo também que as surpresas são uma delícia. Essa atenção que estou propondo, quando levada ao extremo, pode ser prejudicial e deixar a pessoa um tanto paranóica, tentando controlar tudo o tempo todo. De novo, voltamos à ideia de que o segredo está no meio, no equilíbrio. Mas até para saber se é preciso apertar ou afrouxar, você precisa estar atento a si. Anda pensando demais, cobrando-se demais, querendo saber tudo, o tempo todo e ter todas as respostas? Então, afrouxe. Relaxe e confie um pouco mais no ritmo.

Está solto demais, deixando a vida rolar sem olhar para si nem para os lados, sem notar o outro, sem se importar com o que está sentindo e com que está provocando nesta relação? Está escolhendo viver a dois, mas se comportando como se estivesse sozinho? Então, foque, direcione, sintonize-se.

É só assim que dá para aprender, mudar, acertar, consertar, transformar e amar. Quando a gente escolhe. Quando faz de propósito. Quando está atento e se interessando pela própria vida. Eu desejo, do fundo do meu coração, que você ame e viva de propósito!

Acasos não existem e o Universo é uma imensa engrenagem que tudo movimenta.

Na maioria das vezes, não são os defeitos um do outro que colocam a perder o seu relacionamento e sim a forma como vocês lidam com eles.

2 VOCÊ SABE (IDENTIFICAR) O QUE ESTÁ SENTINDO?

Identidade é um nome que se dá para reconhecer algo ou alguém. Identificar é saber qual é o nome desse alguém ou desse algo. No caso dos sentimentos, aprendemos desde pequenos que existem vários. E eles têm nomes. São muitos. Alguns socialmente considerados bons, outros considerados ruins. E cada qual com suas intensidades – que são diferentes para cada pessoa e em cada situação.

Por essas e outras, veja bem: não precisamos aprender a sentir. O sentimento em si a gente já nasce capaz de sentir. É próprio do desenvolvimento de ser gente. Primeiro, expressamos

Para cada um de nós, o amor tem um significado todo particular. Por isso, é bem provável que o meu jeito de mostrar amor a alguém ou de reconhecer que alguém me ama pode ser bastante diferente do seu jeito.

os mais primitivos e menos complexos. Aqueles que, mais tarde, conheceremos seus nomes e aprenderemos a identificá-los, tais como: fome, sede, frio, calor, susto, medo, vontade, dor e prazer, entre outros.

Com o tempo, conforme nossa cognição vai se desenvolvendo e nosso ambiente vai nos propiciando demonstrações de tais sentimentos, aprendemos a identificar outros mais complexos. E cada pessoa aprende de um jeito – tanto a identidade como a forma de expressá-los. Em geral, aprende com seus pais ou aqueles com quem mais convive, aqueles que são seus cuidadores.

Assim, vamos assimilando sentimentos como raiva, alegria, tristeza, saudade, falta, insegurança, confiança, gratidão, amizade, mágoa e, claro, amor! Amor é o que nos sustenta. Sem ele, a ciência já provou, dificilmente um ser vivo da espécie humana consegue se desenvolver de forma saudável. Mas o que é amor? Que tipo de amor é esse que sustenta a vida saudável? Como ele é mostrado? Como cada um de nós entende essa demonstração?

Tudo isso também tem a ver com a forma com que nos ensinam. Para cada um de nós, o amor tem um significado todo particular. Por isso, é bem provável

que o meu jeito de mostrar amor a alguém ou de reconhecer que alguém me ama pode ser bastante diferente do seu jeito. E isso é mais complexo do que imaginamos, embora com um pouco mais de atenção e percepção, não seja difícil enxergá-los e compreendê-los.

A questão é que, além de todas essas particularidades, existe um conceito social pronto e temporal e regional sobre o que seja amor. Existem teorias culturais sobre esse sentimento. Mas, na prática, esse conceito não existe, ou melhor, não serve para nada. O que serve e faz sentido para cada um é a experiência de amor que cada um viveu, especialmente durante seus primeiros anos de vida. É essa experiência, de modo geral, que vai ditar todo entendimento que essa pessoa terá acerca do amor ou do não-amor. Também em geral, isso acontece sem que a pessoa se dê conta. Em princípio, é inconsciente.

E isso explica por que a maioria das pessoas não sabe identificar o que está sentindo. Porque identificado foi num momento em que essas pessoas não eram capazes de se questionar ou de perceber tal identificação! E ainda que cresçam e amadureçam, muitos nunca mais questionam. Apenas reproduzem o que aprenderam. Sem olhar para cada situação e observar que sentimentos ela desperta, por que desperta e com que intensidade.

E mais do que isso, talvez o maior complicador nesta questão da identificação do que se está sentindo, seja o fato de que a esmagadora maioria de nós aprendeu que os sentimentos são causados pelo outro. Como se eles nos chegassem de fora para dentro. Como se fôssemos passivos no exercício de sentir. A gente ainda acredita que está sentindo isso ou aquilo por causa do outro. E se é assim, o que podemos fazer para mudar? Nada, claro. Quem tem de mudar é o outro... e aí sim, ele

poderá nos fazer sentir diferente, um outro sentimento melhor, mais fácil, talvez.

Quanto engano! Felizmente, não somos assim tão passivos ou vítimas do outro. Podemos aprender a identificar o que sentimos e tomarmos esses sentimentos como nossos, de nossa responsabilidade, em vez de continuar simplesmente aceitando que identificado está e que tem a ver com o que é despertado a partir do outro, do que ele faz ou fala.

Sim, felizmente, sentimentos são despertados e atuam em nós de dentro para fora, sempre – ao contrário do que supomos ou do que tomamos como realidade para agirmos ou reagirmos.

Fundamentalmente, não são os acontecimentos que despertam em nós determinados sentimentos, mas sim os sentimentos que mantemos acordados em nós é que nos permitem entender os acontecimentos de uma forma ou de outra. Mas isso é, de verdade, uma compreensão que nos exige muita consciência e muita evolução. Um passo adiante, quero dizer. Agora, vamos voltar à identificação do que sentimos.

Como você sabe que o que está sentindo é amor ou carência? Como sabe se é solidão ou saudade? E como diferencia se é raiva ou ciúme? Você realmente gosta de agradar as pessoas ou tudo o que quer é fazer algo para que elas amem você? Você realmente quer ofender o outro ou apenas gostaria que ele valorizasse o que você faz de bom?

Sim, são muitos os sentimentos, às vezes parecem semelhantes, nos confundem. É por isso que saber identificar o que você está sentindo pode facilitar muito as suas escolhas. Pode clarear absurdamente o seu caminho e te dar uma outra noção de quantos passos deseja dar, aonde quer chegar, o que quer para sua vida agora, hoje, neste instante.

Quando você não sabe identificar o que sente, gasta muita energia na direção errada. Muito sentimento é mostrado sem estar sendo sentido. O que se sente é outra coisa. Mas se mostra o que se sabe, do jeito que sabe, do jeito que foi aprendido. Repete-se o modo de demonstrar sem sequer notar. E assim, você dá nomes equivocados ao que sente.

CASO - Sãmia e Anselmo

Samia conheceu Anselmo quando os dois eram bem jovens. Logo começaram a namorar e se consideraram apaixonados. Claro, quando a gente se apaixona, enxerga no outro tudo o que gostaríamos que esse outro fosse, independentemente de quem ele é. São as nossas expectativas que se colocam diante de nossos olhos, e não o outro propriamente. Paixão é um ajustamento de nossos mais profundos desejos na figura de alguém que, em geral, quer muito corresponder aos nossos mais profundos desejos, mesmo sem nem saber ao certo quais são esses desejos. Queremos acertar! Queremos que, desta vez, dê certo!

Samia era uma garota meiga, doce, mansa, muito compreensiva. Estava

A esmagadora maioria de nós aprendeu que os sentimentos são causados pelo outro. Como se eles nos chegassem de fora para dentro.

Não são os acontecimentos que despertam em nós determinados sentimentos, mas sim os sentimentos que mantemos acordados em nós é que nos permitem entender os acontecimentos de uma forma ou de outra.

sempre disposta a agradar Anselmo. Não se importava em ceder suas vontades para deixar que as dele prevalecesse. Fazia isso com prazer. Era muito bom vê-lo satisfeito e cada vez mais apaixonado por ela. Afinal, era assim que ela se sentia amada, quando era vista como uma mulher encantadora, compreensiva, boa. Anselmo, por sua vez, era forte, impetuoso, decidido e sabia se colocar. Sentia os olhares dela todos voltados para ele. E era assim que ele sempre quis ser: admirado, valorizado, capaz de convencer a mulher amada a fazer todas as suas vontades. Era a combinação perfeita. Ela queria fazer. E ele queria que ela fizesse. E o amor estava posto.

Algumas vezes, no entanto, Samia discordava de Anselmo em algumas questões, mas como ele se sentia amado quando ela fazia a vontade dele, ele insistia e ela cedia. Afinal, ela se sentia amada quando conseguia deixá-lo satisfeito. Mais tempo passou e Anselmo quase não percebia que Samia desejava ser reconhecida e valorizada pelas concessões que fazia. Para ele, parecia natural que ela assim o fizesse. Ela era assim. Era isso que ele esperava dela. Nem concebia a possibilidade de

ser diferente. Ela foi ficando um pouco triste e carente, mas se esforçava mais e mais para satisfazê-lo, sempre com a esperança de ser reconhecida e amada por isso. Além disso, ele estava ali, sempre requisitando sua presença, sua ajuda, precisando dela. E isso era tão bom!

Algumas vezes, Anselmo se sentia um pouco irritado com Samia. Não sabia nem por que. Sentia-se um pouco desmotivado na relação, meio sem vontade de agradá-la. Era como se faltasse algo nela ou no namoro, mas terminava concluindo que ela era a mulher que ele sempre quis. Afinal, ela fazia tudo por ele.

Casaram-se, tiveram dois filhos, construíram uma casa linda juntos e trabalharam muito, todos os dias, para garantir uma vida confortável para a família com que tanto sonharam. Mal tinham tempo de tentar identificar o que estavam sentindo. A dinâmica dos dois continuava a mesma, agora um pouco mais intensa. Anselmo queria mais a ajuda dela, queria mais que ela o atendesse, cuidasse dele, vivesse para satisfazer as vontades dele. Era assim que ele se sentia amado, não era? Mas, estranhamente, a irritação dele aumentava. Ele chegava a ponto de agredi-la verbalmente, mas logo se sentia terrivelmente culpado e dava um jeito de compensar suas indelicadezas dizendo a ela o quanto ela era maravilhosa por fazer tanto por eles.

Ela, por sua vez, se esforçava para ser uma ótima companheira, uma mãe exemplar, uma esposa sempre presente. Não deixava nada fora do lugar e estava sempre pronta para atender às necessidades da família. Samia adorava sentir que precisavam dela. Ela era necessária naquela casa. Sem ela, tudo parecia desandar. Assim, ela fazia

mais e mais. Quando se sentia muito cansada, reclamava, pedia ajuda, mas como eles não faziam tão bem quanto ela, ela se convencida de aquela competência era dela. Ela sabia fazer tudo por eles de uma maneira tão funcional, tão perfeita, que até se sentia mal por reclamar. Dava um jeito de fazer ainda mais e ainda melhor. Uma nova receita. Uma pintura nas paredes da casa. Uma festa surpresa.

Mais e mais tempo se passou e Samia se transformou numa mulher exausta, irritada, triste, frustrada, sempre à espera de reconhecimento e valorização. E Anselmo se transformou num homem insatisfeito, agressivo e irritado, sempre à espera de algo que nem ele sabia o que era. Por mais que quisessem e se esforçassem, não conseguiam se entender. Um não sabia o que o outro queria. E os dois só queriam ser amados. Mas não eram. Sabe por quê? Porque o amor que faltava era o próprio. Samia não se amava e Anselmo não se amava.

Samia concluiu, lá atrás, muitos anos antes de conhecer Anselmo, por causa do que aprendeu ser o amor, que para ser amada, precisava ceder, não se colocar, não valorizar as suas vontades e sempre priorizar as vontades da família. Assim, resumiu todo o seu ser numa mulher que trabalhou dia após dia para garantir o funcionamento da casa. Sem saber identificar o que sentia, viveu durante anos sem ser ela mesma. Aceitou ser alguém que acreditou que precisava ser para garantir o amor de Anselmo. E a culpa é de quem? De ninguém, certamente. Mas a responsabilidade é de Samia, pode apostar. Ela é quem deveria ter se questionado, desde sempre, sobre a identidade dos sentimentos dela.

O que eu sinto quando abro mão do que eu quero só para satisfazer Anselmo?

O que eu sinto quando ele parece ficar bravo por eu não querer fazer o que ele quer?

Por que é tão importante pra mim que ele me considere sempre boazinha, encantadora?

O que eu sinto quando ele diz que precisa de mim e não consegue cuidar da vida dele sem a minha ajuda?

Por que eu preciso me sentir tão necessária?

Por que eu acredito que se insistir no que eu quero, Anselmo vai deixar de me amar?

Por que eu tenho medo de contrariá-lo e ele não me considerar mais uma mulher meiga e encantadora?

Como eu realmente gostaria de ser tratada pelo meu marido e o que faço para conquistar esse tipo de tratamento? Será que eu mesma me trato assim?

Anselmo, do seu lado, concluiu, muito antes de conhecer Sãmia e por conta do que aprendeu ser o amor, que para ser amado, precisava se impor, exigir que suas vontades fossem satisfeitas. Precisava se mostrar forte, decidido e saber garantir que sua mulher o admirasse por isso. Não

Quando você não sabe identificar o que sente, gasta muita energia na direção errada. Muito sentimento é mostrado sem estar sendo sentido.

Mas o que você realmente quer? Continuar com raiva? Brigar com ele? Mostrar pra todo mundo que ele está errado e você está certa? Provar que ele é um mau marido e você é uma ótima esposa?

podia demonstrar fraqueza, dúvida ou insegurança, nem que para isso tivesse de ser agressivo ou violento. Em nenhum momento, Anselmo se questionou sobre o que estava realmente sentindo.

O que eu sinto quando não me permito demonstrar meus medos?

O que eu sinto quando Samia quer me convencer a fazer algo que ela quer?

Por que eu tenho medo de que ela não me ame mais se eu for muito permissivo?

Será que eu tenho medo de que ela me faça de bobo, ou de sofrer por achar que vou ter de fazer sempre o que ela quer?

De quem eu estou me defendendo quando agrido minha mulher e meus filhos?

O que eu realmente gostaria de receber de minha esposa? E o que eu faço para atrair esse tratamento? Será que eu mesmo me trato assim?

Esse nó não poderá ser desfeito enquanto Sâmia continuar acusando Anselmo de ser o culpado pelo seu cansaço e de ser um ingrato por não reconhecê-la e admirá-la por tudo o que ela faz por eles. E nem enquanto Anselmo continuar acusando Sâmia de não ser suficiente e exigindo que ela satisfaça suas necessidades

e o ame e o admire pelo homem forte que ele é. A solução para esse desencontro é uma só: Samia precisa ser ela mesma, identificando seus sentimentos e assumindo suas vontades e ocupando seu lugar na relação. E Anselmo precisa ser ele mesmo, identificando seus sentimentos e se dando conta de que Sâmia pode ocupar o lugar dela na relação sem que ele perca o dele.

Como podem conseguir isso? Bem, só a partir do momento em que quiserem conseguir isso, de verdade. E isso significa que os dois têm de admitir que têm muito trabalho pela frente. Não existe milagre. Não existe delivery e nem express neste caminho, nesta decisão. É trabalho por conta própria e leva tempo. Se conseguirem ter essa percepção, será hora de buscar ferramentas, conhecimento, ajuda.

Leitura ajuda, curso ajuda, terapia ajuda, treino de auto-observação ajuda. Existem vários caminhos e o fato é que, uma vez tomada essa decisão, de verdade, as portas se abrem. O universo convida. A luz se acende. E é hora de dar um passo adiante. Nada está pronto. O novo caminho será construído um dia após o outro. Por isso, ninguém tem todas as respostas. Nem as perguntas foram feitas ainda... Pode se levar uma vida inteira sem que todas as perguntas sejam descobertas. Mas isso não é, definitivamente, tão ruim quanto pode parecer. Pelo contrário... há algo de extremamente lindo nesta jornada!

Descubra qual é o seu sentimento e o que você realmente quer!

Para aprender a identificar seus sentimentos, você precisa aprender a se questionar, a se interessar pelo que está sentindo, a

tentar compreender o que disparou tal sentimento em você e por que você interpretou a situação desta maneira, com este sentimento. Ficar apontando o dedo e dizendo algo como “estou com muita raiva do meu parceiro porque ele não me ajuda em casa e eu me sinto sobrecarregada” não faz com que você resolva a situação e nem ajuda na identificação dos seus sentimentos, porque observe: ok, você está com raiva dele por um motivo bem razoável. Mas o que você realmente quer? Continuar com raiva? Brigar com ele? Mostrar pra todo mundo que ele está errado e você está certa? Provar que ele é um mau marido e você é uma ótima esposa? Acredito que não... não é isso o que você re-al-men-te quer. Este pode ser o seu desejo superficial, momentâneo, o que camufla sua verdade e dá força para sua raiva, que é a sua defesa, mas não é o seu desejo essencial.

Imagino que o que você queira, de verdade, é se sentir acompanhada, podendo contar com um parceiro, alguém que está com você não só nos momentos prazerosos, mas também nos momentos chatos e trabalhosos. Imagino que você queira sentir que ele percebe o quanto vocês dois trabalham e o quanto poderia ser bem mais fácil para todos se agissem como uma equipe. E como você poderia conseguir isso? Talvez conversando, expondo seus sentimentos, falando de como você ficaria feliz se ele contribuísse com alguma ajuda? Talvez você pudesse elogiar alguma ajuda dele, mostrando o quanto você fica feliz quando ele se mostra parceiro? Talvez pudesse valorizar as atitudes legais que ele tem, incentivando-o, indiretamente, a repetir tal comportamento? Não sei... você certamente conseguiria encontrar um modo mais criativo de conseguir o que realmente quer, mas para isso, precisa antes saber identificar o que realmente está sentindo.

E para não parecer sexista, imagine você, sendo homem, reclamando de que sua mulher não quer nada com você. À noite,

quando você a procura, ela diz que está com dor de cabeça, ou que está cansada. Vira para o lado e dorme. Você reivindica seus direitos de marido e condena a atitude dela como manipuladora e egoísta. Sim, concordo que mulheres não deveriam usar o sexo como moeda de troca ou como argumento para negociação de outras questões.

Sexo tem a ver com desejo, sobretudo. Pois então, que este seja o foco da questão! Vamos pensar juntos! O que é desejo? O que faz você desejar alguém? É verdade que, em geral, o desejo dos homens é mais facilmente despertado pelo que eles veem ou sentem. Existem pesquisas revelando que a sexualidade masculina é mais facilmente estimulada por esta via, a visual e a cinestésica. Entretanto, também revelam que o desejo das mulheres é, em geral, mais facilmente despertado pelo que elas ouvem e pelo quanto elas se sentem queridas e desejadas.

Então, convenhamos! Como é possível se sentir atraída e cheia de desejo por um homem que passou o dia sem notá-la? Sem colaborar com ela? Sem demonstrar que ela é querida e desejada? Como é possível pensar em sexo e romance após um dia sem nenhuma outra forma de demonstração de amor? Sexo tem sim a ver com toque,

Você certamente conseguiria encontrar um modo mais criativo de conseguir o que realmente quer, mas para isso, precisa antes saber identificar o que realmente está sentindo.

Desejo é, para pessoas saudáveis e equilibradas, resultado de um conjunto de ações que demonstrem consideração, respeito, bem-querer, prazer e sintonia.

carícias pontuais, especialmente nos órgãos sexuais e tal, mas não só com isso! Não é bem assim! Desejo é, para pessoas saudáveis e equilibradas, resultado de um conjunto de ações que demonstrem consideração, respeito, bem-querer, prazer e sintonia.

Então, homens e mulheres, se querem manter uma vida sexual satisfatória, mais do que nunca precisam mostrar o amor que sentem um pelo outro. E não só no momento sexual, mas na vida de modo geral, incluindo as partes chatas e as partes legais dela.

Enfim, não parece óbvio que para resolver um problema você precisa saber qual o objetivo da questão? E por que será que, mesmo assim, a gente desperdiça uma vida inteira, muitas vezes, às custas de um casamento ou de vários casamentos, até compreender que é a forma com que temos lidado com essas relações que tem feito com que, simplesmente, tentemos, tentemos, mas não consigamos resolver o problema?

Não adianta acreditar que basta trocar de parceiro. Não basta! É fato mesmo que defeito todo mundo tem. Sim, mudam os defeitos, mas continuam sendo defeitos. Então, na maioria das vezes, não são os defeitos um do outro que colocam a perder

o seu relacionamento e sim a forma como vocês lidam com eles. Fazer dar certo tem de ser uma decisão dos dois, obviamente. Não adianta só um querer.

Mas que já muda bastante quando um dos dois resolve se questionar sobre seus sentimentos e sobre o que realmente deseja para si, para sua vida, isso muda mesmo! Quando um decide, já ajuda muito. Pode motivar o outro. Pode despertar o outro para o fato de que existem outras maneiras de agir e reagir neste relacionamento. Sem contar que, com o tempo, mostrando o amor repetidas vezes, independentemente da resposta do outro, é certo que ele vai começar a se questionar sobre o que há de novo na dinâmica de vocês.

Assim, acontece muitas vezes de ele também se sentir com vontade de fazer melhor, de mostrar mais. E não restam dúvidas de que quando os dois remam dentro do mesmo barco e para a mesma direção, tudo fica infinitamente mais fácil e mais gostoso.

Respeito ao outro é mostrar na medida certa. E a medida certa é sempre a medida da sua verdade.

3 VOCÊ SABE MOSTRAR O QUE ESTÁ SENTINDO?

Penso que podemos, perfeitamente, partir do princípio de que o outro só pode ver o que a gente mostra. Se a gente esconde ou finge algum sentimento diferente do que está sentindo, então fica bem mais difícil o outro enxergar. E se enxergar, é provável que coloque em dúvida, em algum momento. Afinal, se você esconde ou camufla, não há correspondência clara entre o que é e o que você mostra.

Acredito que a maioria de nós já caiu nesta armadilha aparentemente banal, mas que é, na verdade, bastante perigosa: a de acreditar que o outro deveria saber quem somos sem que tenhamos

Acredito que a maioria de nós já caiu nesta armadilha aparentemente banal, mas que é, na verdade, bastante perigosa: a de acreditar que o outro deveria saber quem somos sem que tenhamos de nos mostrar.

de nos mostrar. E por causa disso, muitas pessoas têm vivido experiências frustrantes e amargado sentimentos de tristeza e decepção sem ao menos compreender o que é que fizeram de errado.

O problema é quando você se perde entre o que sente e o que pensa, entre fantasia e realidade. Pode terminar acreditando – equivocadamente – que o outro já percebeu ou deveria perceber o que você quer, o que espera da relação ou de uma situação específica. E nesta cômoda posição de que já fez a sua parte, simplesmente acha que não precisa se mostrar, que não precisa ser claro, como se mostraria ou seria com um grande amigo, por exemplo.

Não estou dizendo que o outro tem de saber absolutamente tudo o que você pensa e sente, mas precisa sim – com toda a certeza – enxergar aquilo que você deseja que ele reconheça em você. E só existe um modo de fazer isso acontecer: se mostrando, falando, deixando claro, seja através de atitudes, comportamentos sutis ou palavras.

Acontece que vivemos na era das ‘formas prontas’. Além das medidas físicas, das roupas, dos cabelos preestabelecidos, e além da busca insana por botox, silicone, academia, dietas, entre outros exageros

cometidos sem o mínimo de consciência real, resolvemos apostar que precisamos nos comportar como o parceiro ideal, aparentemente perfeito. E tentamos, a todo custo, nos moldar a este formato inventado sabe-se lá por quem...

Outro dia, numa mesa de bar com uns amigos, falávamos sobre casar, namorar, ter filhos, ficar, beijar entre outros atos que demonstram vontade de estar com alguém. E a impressão que me deu, ao voltar para casa, é que quase ninguém se assume. Quer tudo isso, mas por alguma razão estúpida e incoerente, resolveu acreditar que o bonito é não querer, é não demonstrar suas verdadeiras intenções, como se a relação fosse um jogo de enigmas a serem desvendados.

Aos amigos, ainda se atrevem a revelar seus sentimentos e desejos, mas basta que alguém se aproxime para que rapidamente vistam a fantasia de desencanados, livres e independentes. Só faltam dizer com todas as letras: estou muito bem sozinho, obrigado!

E daí, é só observar: quanto mais a pessoa tenta esconder o que quer, mais seus desejos escapam sem que ela perceba. Assim, embora sustentem com relativa facilidade o estilo ‘tô nem aí pra você’, dois dias depois estão ligando sem parar, cobrando a presença do outro, fazendo de tudo para que os encontros continuem e... lá se foi toda a pose, dando lugar a uma atitude pedante, inconsciente, sem a menor noção de que tudo isso está apenas deixando claro o quanto não precisamos fazer tanta força para parecermos algo que não somos, para corresponder a uma imagem que, em última instância, não existe, não é condizente com o coração da gente.

Portanto, se você quer que o outro saiba que você sente vontade de se casar, de ter uma família, de viver um romance,

de ter filhos, de se relacionar comprometidamente ou – por outro lado – que você não sente vontade de nada disso neste momento, mostre, fale, deixe claro! Obviamente vai correr o risco de vê-lo ir embora, mas ao menos terá sido coerente com o que verdadeiramente quer.

É muito mais fácil e honesto admitirmos que temos medo de não agradar, de assustar o outro ou de parecer cafonas ou antiquados, mas chega de agirmos de forma subterfúgia, parcial, mascarada. Chega de agirmos arbitrariamente, imprimindo no outro impressões falsas sobre nós, que não correspondem com o que realmente carregamos em nosso coração.

No final das contas, é justamente essa mistura entre a imprecisão e a espontaneidade, a cautela e a vontade, o desejo e o medo do desconhecido que torna o amor uma alquimia imperdível. Com um pouco mais de ousadia e coragem, experimente mostrar quem você é... e quem sabe você surpreenda mais do que imaginava ser capaz?!

Você mostra, esconde ou finge?

Há quem ama e dá a vida em nome desse amor. E há quem ama e mata em nome desse amor. A questão, muitas vezes, pode nem ser a identidade do sentimento, mas a forma como cada um mostra. Ou não mostra, esconde. Ou ainda, prefere fingir algum outro sentimento, só para se sentir mais seguro, mais protegido de alguma dor, alguma decepção. Será? Será que funciona?

Será mesmo que alguém está realmente seguro contra as dores e as decepções da vida? Será que existe vida sem dor e sem decepção. Aposto que não! Tudo isso está inserido, faz parte do pacote a partir do momento em que a gente nasce. Então, a

ótima notícia é que você pode parar de fingir isso ou aquilo ou de esconder esse ou aquele sentimento só para evitar a dor ou a decepção.

Essa história de que quem bate primeiro apanha menos não funciona na vida e muito menos no amor. Em geral, quem bate primeiro ou quem bate depois e quem apanha mais ou apanha menos dói do mesmo jeito. Não ganha. Perde sempre. Não fica feliz. Não fica preenchido e satisfeito. Fica na falta, naquela sensação de que não era bem isso o que estava querendo.

Tem também, infelizmente, muita gente vivendo o amor de um jeito burro. Desculpe-me a expressão, mas é burrice mesmo. Burrice inconsciente, de gente que trata bem os desconhecidos, mas quando chega em casa, é fria, grosseira, distante, agressiva, irritada. Não tem paciência com a esposa, com o marido, com os filhos. E sabe o que é pior? Não se trata de desamor. Tem amor aí, sim, muitas vezes. Mas se trata, sobretudo, de não saber como mostrar. De ter vergonha. De não ter coragem. De acreditar, por causa das malditas crenças, que tem que manipular, mandar, controlar a pessoa amada, pois só assim não será manipulado, mandado ou controlado por ela.

**Aos amigos,
ainda se
atrevem a
revelar seus
sentimentos
e desejos,
mas basta
que alguém
se aproxime
para que
rapidamente
vistam a
fantasia de
desencanados,
livres e
independentes.**

Poxa, quanta bobagem! Pare e pense! E então, qual é a sua? O que é que você está querendo com isso? Com o que tem feito? Com o que tem dito? Com o que tem mostrado? O que acredita que vai conseguir? Sim, porque agimos desta ou daquela determinada maneira sempre com o intuito de conseguir algo, e acreditando que esta é a melhor forma. Mas, quantas vezes, depois de algum tempo, terminamos descobrindo que estávamos completamente enganados justamente na forma? Não no intuito, não no desejo, não no sentimento... mas na forma que usamos para tentar conseguir o que queríamos.

E o que fazer para não errar tanto? É, porque errar nunca é impossível. Mas dá para diminuir bastante o número de vezes que nos equivocamos quando nos propomos a aprender a mostrar o que estamos sentindo. Não o que achamos correto sentir. Não o que julgamos melhor sentir. Mas o que estamos sentindo de verdade.

No capítulo anterior, a ideia era aprender a identificar o que você sente. Agora, identificado, sabendo do que se trata, a ideia é aprender a mostrar. Como era mostrado amor na sua casa, quando você era pequeno? Com que palavras?

Quanto mais a pessoa tenta esconder o que quer, mais seus desejos escapam sem que ela perceba.

Com que gestos? Com que tom de voz? Com que frequência? Com que intensidade? Com que objetos, com que sabores?

Existem milhares de formas de mostrar amor. Algumas mais eficientes. Outras completamente desastrosas. Mas, ainda assim, enquanto uma pessoa não para e olha para o seu jeito de mostrar amor, para o seu jeito de entender amor e para o seu jeito de gostar de se sentir amada, muitos enganos podem ser cometidos.

Você mostra jogando?

Tem muita gente que mostra amor como se estivesse jogando. Outro dia, falando sobre essa mania que algumas pessoas têm de fazer joguinho no amor com uma mulher que eu havia acabado de conhecer, ri muito quando ela disse: “ai, é mesmo, detesto gente fazida!”. Eu achei estranho e repeti, só pra confirmar se era isso mesmo que ela queria dizer: “gente fazida?”. “É, esse tipo de gente que fica perguntando ‘ai, será que ligo?, ‘será que aceito o convite para sair?’. Acho o seguinte: se quer, vai lá e liga, vai lá e diz que sim, que quer sair, e pronto. Direto e simples como tem de ser!”.

Adorei a postura dela. Também concordo plenamente que ‘gente fazida’ é muito cansativa! Joga com o que sente tentando se fazer de difícil, ou tentando fingir que não tá tão a fim, que nem liga, que não se importa. Poxa! Pra que isso? Como diz uma outra amiga muito querida: “ser quer, quer; se não quer, quesse!”. Ou seja, não quer?, diz logo e sai fora. Não fica enrolando, ocupando a moita, em cima do muro, esquentando o lugar.

Mas se quer, então assume. Não precisa partir pra cima, sufocar ou impor sentimentos ao outro, fazendo-o engolir seu amor de qualquer jeito. Não é isso! Embora tenha também esse tipo de

gente sem noção, que faz o estilo ‘Felícia’, aquela menininha de um desenho animado que ‘ama’ tanto seus animaizinhos que os aperta até praticamente esmagá-los. Não se trata disso. Assumir o que sente e mostrar sentimentos não tem a ver com tensão e imposição. Tem a ver com fluidez.

O que estou propondo é que quando a pessoa tá a fim, quando quer investir, quer tentar, então que admita isso, primeiro, para si mesma. Depois, que se comporte como quem quer, mostrando que quer. Assim, fica muito mais fácil de o outro entender o recado e poder se posicionar também. Sem contar que o nível de ansiedade costuma diminuir absurdamente quando o que se sente é o que se mostra e o que se diz.

O problema é que o mundo dos relacionamentos parece, para algumas pessoas, um verdadeiro cassino. Cheio de técnicas, estratégias e trapaças. E o pior é que o maior prejudicado é justamente quem faz isso, porque está perdendo a chance de saber o que aconteceria se jogasse limpo, se fosse ele mesmo, se lidasse com a situação a partir do que está sentindo de verdade.

Eu sei, eu sei que quem faz isso, em geral, faz porque morre de medo de sofrer. Tudo bem, até entendo que dá medo de correr esse risco. Mas não sejamos inocentes. Sofrer é um risco que se corre mostrando ou não mostrando o que a gente sente. Sofrer é uma possibilidade tão válida para quem mostra quanto para quem trapaceia no amor. A diferença é que quem sofre por ter sido sincero e mostrado exatamente o que sente é, pelo menos, real. Muito pior é sofrer por ter mostrado um sentimento inventado. Muito pior é, além de sofrer, dar-se conta de que desperdiçou uma chance preciosa de mostrar o que realmente estava sentindo e ser correspondido, e ter dado certo.

Diferentemente do que pode acontecer numa mesa de jogo, onde as regras são outras, no amor o que mais conta e só o que importa é o que é de verdade. Afinal, o que está ‘em jogo’ – se é que podemos chamar de jogo – é a sua vida, o seu coração, a sua felicidade. Melhor não jogar com isso. Melhor apostar no que é seu, no que é vivo e pulsante dentro de você, a cada momento, e mostrar da forma mais inteligente e equilibrada que souber. E para saber cada vez mais, basta querer aprender.

Você mostra camuflando?

O que mais tem é gente que camufla! Gente que camufla o que sente é assim: ou camufla porque quer mesmo, porque decidiu camuflar, disfarçar e maquiar; camufla de propósito. Ou camufla sem querer, sem se dar conta, inconscientemente. Esse segundo tipo é bem mais comum, infelizmente. Sim, porque quando a gente faz algo de propósito, como eu já disse no capítulo anterior, é bem mais fácil fazer diferente. Mas quando a gente faz sem querer, daí é uma história até se dar conta, outra história até descobrir como quer fazer de verdade, e mais outra até fazer diferente.

**Se você quer
que o outro
saiba que você
sente vontade
de se casar, de
ter uma família,
de viver um
romance, de
ter filhos, de
se relacionar
comprometi-
damente,
mostre, fale,
deixe claro!**

Bem, de todo modo, vale a pena o trabalho. É pra isso que a gente ama. É pra isso que servem os relacionamentos. Pra gente evoluir, amadurecer, aprender mais sobre a gente mesma e sobre a arte do encontro. Atualmente, tem muita gente que prefere não ter esse trabalho e, para isso, fica sozinho. Não se entrega. Finca a bandeira do “sou solteiro até o fim” e se nega a chance de entrar em contato com o que sente. Mas como eu disse, a maioria faz isso sem perceber e, por isso, acredita mesmo que sozinho é melhor. Acredita de verdade que não vale a pena mostrar.

E sabe como age quem camufla o que sente? Bem, vou contar, mas você certamente já camuflou também. Aliás, quero aproveitar pra deixar uma coisa bem clara aqui! Pode parecer que estou dividindo as pessoas em tipos, como se elas fossem de um único jeito a vida toda. Não são! Nem eu e nem você somos isso ou aquilo o tempo todo. Certamente, eu já camuflei, já mostrei sem querer, já joguei, já economizei, já disfarcei, até já menti – sem querer e por querer. Sim, claro, sou gente também. E gente costuma fazer todas essas coisas. E tudo bem. A questão aqui não é, nunca foi e nunca será falar de perfeição. Mas de querer

Com um pouco mais de ousadia e coragem, experimente mostrar quem você é... e quem sabe você surpreenda mais do que imaginava ser capaz?!

acertar. De querer fazer dar certo. De estar comprometido com as escolhas, ciente dos sentimentos, acordado para a vida, a própria vida.

Então, voltemos a nós todos que já fomos camuflados em algum momento de nossa história, e principalmente a quem continua camuflando, sem sequer notar. Camufla quem maquia o que sente antes de mostrar. Assim:

CASO - Pedro e Carmem

Pedro e Carmem se separaram. Ele andava se sentindo rejeitado por ela. E ela, sentindo que ele não considerava seus repetidos pedidos por mais organização na casa. Por fim, ele começou a manter contatos extraconjugais e ela descobriu. Nem sabia ao certo qual era a profundidade e os detalhes desses contatos, mas já que tudo ia mal entre eles, ela cobrou confiança e entrega e ele cobrou atenção e carinho e, entre lágrimas e acusações, não se entenderam e se separaram.

Para mostrar o que estava sentindo, Pedro assumiu um namoro logo após a separação, aliás, com uma das mulheres com quem vinha mantendo contato. Carmem ficou extremamente enciumada e enfurecida. E para mostrar o que estava sentindo, acusou, humilhou e gritou com Pedro. Essa foi a cena apresentada um ao outro.

Já nos bastidores, o comportamento era bem outro. Pedro não parava de repetir que nada sentia por aquela fulana, mas que ela sim o amava, dedicava-lhe toda a atenção e o elogiava sem parar. A fulana só tinha olhos para ele e ele, embora reafirmasse que amava Carmen

mais do que nunca, continuava com a fulana e deixava Carmen saber disso. Afinal, ela tinha de ver como ele merecia ser amado, como ele tinha qualidades para ser desejado por uma mulher. Em alguns momentos, ele chegava a reconsiderar e dizer que sua vida estava maravilhosa sem a ingrata da Carmen.

Enquanto isso, nos bastidores do outro lado, Carmen chorava copiosamente pelo fim de seu casamento. Não se conformava com tamanha ingratidão e petulância de Pedro. Como ele podia estar fazendo isso com ela? Como ele não via que ela o amava e fez tudo por ele? Não entendia por que ele disse tantas vezes que não tinha nada com ninguém e que a amava se agora, confirmando todas as suas desconfianças, ele estava com aquela fulana? Como tudo aquilo era possível?

A vida dos dois se transformou no caos. Mas, claro, aquela história não tinha começado agora. Aquela situação não se formou da noite para o dia. Foram 20 anos de negligência. Vinte anos de pouco caso um com o outro. Vinte anos ‘empurrando com a barriga’, sem se questionar sobre o que queriam de verdade, sem tentar identificar o que estavam realmente sentindo para, assim, conseguir mostrar ao outro. Vinte anos sem diálogo do tipo olhos nos olhos, corações atentos, ouvidos disponíveis. E, obviamente, a situação foi piorando lentamente, sem que eles se dessem conta. Sem que se relacionassem de propósito. Foi tudo sem querer. E foi mesmo, infelizmente. Triste de se ver!

História real, lamentável, dolorosa, absurdamente dilacerante para todos os envolvidos. E inclui ainda depressão, problemas no trabalho, problemas financeiros, problemas de saúde e de comportamento dos filhos. Enfim, uma verdadeira

tragédia. E você acha mesmo que são poucas as histórias semelhantes? Que bom se fosse! Mas são muitas, muitas mesmo. Todos os dias, centenas de casais e de famílias desandam porque camuflaram seus sentimentos. Briga após briga. Noite após noite. Ano após ano.

Quer outro exemplo, talvez de proporção menor? Pois bem:

CASO - João e Telma

João e Telma estavam em uma festa de aniversário de um amigo em comum. Lá pelas tantas, um rapaz insistia em olhar para Telma, aparentemente admirando a beleza dela. Telma mal havia notado, tão interessada que estava em João. Mas João, por sua vez, seguia cada pequeno movimento do tal rapaz, sentindo-se cada vez mais enciumado. Sem perceber, camuflou seu sentimento.

E como não se deu conta de que estava morrendo de ciúme de Telma, o ciúme virou medo de perdê-la. E como ele ainda não percebeu, evoluiu para irritação e depois raiva. E como ele continuou inconsciente, tão focado que estava na atitude do outro, na escolha

Na maioria das vezes, não são os defeitos um do outro que colocam a perder o seu relacionamento e sim a forma como vocês lidam com eles.

do outro, nem notou que não tinha motivos para estar sentindo aquilo. Que era apenas insegurança sua, boba, sem razão de ser. Afinal, Telma continuava toda sua, dançando com ele, falando com ele e interessada nele.

A dinâmica continuou dentro dele e, achando que não tinha escolha, começou a ser grosseiro com ela. A cada brincadeira, respondia com visível irritação e mau humor. Ela foi ficando incomodada e chateada com a situação, sem entender por que ele estava agindo de forma bruta e tão repentinamente. Considerou que poderia ter dito algo que não o agradou, mas não teve certeza. Até que João disse que queria ir para casa e que não gostava de sair com ela, pois sempre terminavam brigando. Saiu sem se despedir dos amigos e voltaram para casa em silêncio. Um silêncio que doía no peito dos dois. Um silêncio que revelava o quanto João não sabia mostrar o que sentia. E por isso, camuflava, causando pequenos desentendimentos que pareciam, aos olhos de Telma, completamente infantis e sem motivos que os justificassem.

Quais eram as opções de João? Bem, suponho que se ele se

conhecesse um pouco mais, já saberia que é ciumento. E sabendo-se assim, poderia aprender a lidar com seus próprios sentimentos. O primeiro passo seria, certamente, reconhecer o sentimento como seu. Tornar-se responsável por ele e não simplesmente acreditar que um rapaz desconhecido, por ter decidido olhar para a sua mulher, tem o poder de fazer o casal se desentender e acabar com a noite deles. O rapaz não tem esse poder, pode apostar. Aliás, a única coisa que o rapaz realmente fez foi olhar para uma mulher comprometida. Se ele é folgado, sem educação, sem noção ou simplesmente um viajandão distraído que nem notou que a mulher estava acompanhada, a gente não sabe. E penso que nem precisa saber.

Afinal, a questão aqui é o que existe de real. E o que existe é amor entre João e Telma. E não deveria ser um olhar insistente – e nem notado por ela – a razão para a noite terminar de modo tão frustrante e lamentável como terminou. Mas ele não considerou essa realidade e transformou seu sentimento num monstro tão gigante e tão distorcido que estragou tudo para ele mesmo e para a mulher amada.

Outra possibilidade: se João se desse conta de que o ciúme é seu, poderia ter se dado conta também de que Telma o ama e está com ele porque ele é digno e merecedor de ser amado. Então, ele poderia contar a ela que está morrendo de ciúme dela porque tem um sujeitinho que não para de olhar para a sua linda mulher. E se Telma também estivesse sintonizada com seus reais sentimentos, poderia rir do comentário de João, sentir-se lisonjeada com o sentimento dele e a coragem de contar a ela e se sentir ainda mais apaixonada por esse homem tão espontâneo e tão assumidamente ele mesmo. E a noite terminaria maravilhosamente bem!

E então, qual é a sua? O que é que você está querendo com isso? Com o que tem feito? Com o que tem dito? Com o que tem mostrado?

Ele poderia preferir não dizer nada a ela. E seria um direito dele. Poderia simplesmente reconhecer seu sentimento e se dar conta do quanto ama essa mulher. Assim, passaria a se comportar de forma ainda mais carinhosa, mais atenciosa e mais coerente com o seu sentimento de amor. Sem culpar o rapaz pelo sentimento que é seu, sem descontar seu medo e sua raiva em Telma. Sem camuflar.

Você mostra economizando?

Já viu gente que economiza amor? Parece que se mostrar demais vai acabar! Parece que se mostrar além da medida, vai gastar, vai deixar o outro muito convencido, vai parecer coisa de gente mole. Não sei exatamente o que pensa quem economiza na hora de mostrar o que sente, mas o fato é que tal economia se torna avareza. E avareza no amor dá azar, pode acreditar!

Aqui vale falar de novo do cuidado que precisamos ter com os excessos e com os extremos. Mostrar de menos ou mostrar de mais, dá xabu. Economizar é tão ruim quanto exagerar na dose da demonstração. Um provoca fome e anemia. O outro provoca indigestão e mal estar. O bom mesmo é mostrar na dosagem real. Mostrar o quanto sente, como sente.

Se for mesmo pouco, tudo bem. Tem mesmo é de mostrar que é pouco e assumir que é pouco. E também lidar com as consequências de estar sentindo pouco. Se for bastante, assumir que é bastante, mostrar bastante e assumir as consequências de estar sentindo bastante. Mas veja – a consciência muda tudo! Sim, porque a medida é o que menos importa. O que importa é a

coerência entre o que se sente (de verdade) e o que se mostra.

O problema, portanto, é quem sente muito e mostra pouco ou quem sente pouco e mostra muito. Ou ainda – o que acontece muitas vezes – quem sente muito e mostra de modo ansioso, inseguro, cobrando reciprocidade a qualquer custo, querendo ser correspondido de qualquer maneira ou querendo ser amado de qualquer jeito. Aí não rola. Vira chatice, pieguice. Pode sufocar o outro, deixá-lo sem vontade de participar da conquista. Sem motivação para ser o seu melhor e brincar de trocar amor.

CASO - Angela e Miguel

Angela estava completamente apaixonada por Miguel. Encantada com aquele homem. Ele era jovem, forte, viril, lindo, inteligente, tudo o que ela nem ousava desejar. No fundo, duvidava se tinha competência para se relacionar com alguém com tantas qualidades. Na tentativa de ser amável, de mostrar o que sentia, ela ficava atenta a tudo o que ele fazia e estava sempre disposta a ajudá-lo, a ser compreensiva, a agradá-lo e ser carinhosa. Mesmo quando era difícil fazer

Como era
mostrado amor
na sua casa,
quando você era
pequeno? Com
que palavras?
Com que
gestos? Com
que frequência?
Com que
intensidade?

‘Gente fazida’ é muito cansativa! Joga com o que sente tentando se fazer de difícil, ou tentando fingir que não tá tão a fim, que nem liga, que não se importa.

algo, ela se desdobrava, se esforçava e dava um jeito de fazer. Queria ser amada. Queria muito. Mas ele não conseguiu. Simplesmente porque Miguel não tinha espaço para exercitar seus sentimentos.

Angela não lhe dava tempo ou lugar para sentir. Tudo estava dado. Tudo estava posto. Tudo estava preenchido pela ânsia dela, pela vontade dela de que tudo fosse perfeito e lindo e bom para ele. E assim, Miguel perdeu o interesse. Até tentou, até se questionou sobre o que mais poderia querer? Aquela mulher era doce, atenciosa, compreensiva, sempre pronta a agradá-lo, mas... Esse era o problema. Era tudo demais, over. Passou dos limites. E ficou sem graça. Ele nada precisava conquistar. Ele nada precisava fazer. Ela fazia tudo pelos dois. E ele perdeu o lugar na relação. Acabou. E Angela, mais uma vez, ficou sem entender o que estava fazendo de errado...

E quem sente pouco e faz questão de insistir que é pouco, também é defesa. Está querendo machucar o outro e deixá-lo frágil pra que? Com que intenção? Só para parecer mais forte? Quem sente pouco e maltrata, desdenha, faz pouco caso, termina sendo cruel. E crueldade

tem a ver, essencialmente, com insegurança. Se você sente pouco, deixa rolar... até saber melhor o que quer. E também deixe o outro decidir se esse tanto é suficiente ou não.

CASO - Daniel e Karina

Daniel e Karina começaram a ficar. Não era amor ainda. Nem sabiam ao certo se queriam mesmo namorar. Foram ficando, se conhecendo, saindo juntos. Ora um queria mais, ora o outro. Ora nenhum dos dois, ora os dois. E assim o tempo foi passando. Acontece que Daniel começou a se apaixonar por Karina e ela, ainda não. E percebendo que não era correspondido, em vez de se questionar se era isso mesmo que ele queria e se preferia terminar ou tentar conquistá-la por mais algum tempo, assumindo que estava gostando bastante dela, ele ficou com medo e nada demonstrou.

Ela, por sua vez, aproveitando que gostava pouco, resolveu minar as forças dele. Já que ele se mostrava tão indiferente, ela começou a espezinhar. Fazia pouco de Daniel, dava perdido nele, mentia que estaria num lugar, mas ia para outro. Ficava com outros rapazes e, quando ele questionava, enganava e ria das perguntas dele. E assim foram montando um jeito todo torto e desrespeitoso de se relacionar. Ele ficava porque achava que gostava dela e acreditava que não conseguiria viver sem ela. Ela ficava porque se sentia mais forte e, pela primeira vez, achava que poderia não sofrer por alguém.

Final da história? Foram morar juntos e depois de alguns meses ela engravidou. As brigas diminuíram por algum tempo, mas depois do nascimento do bebê, voltaram ainda piores. Ele se tornou cada vez mais agressivo tanto física

quanto verbalmente. E ela, cada vez mais durona, sempre mostrando que não se importaria se ele fosse embora.

Resumindo: nenhum dos dois está feliz e o bebê, obviamente, também sofre com a falta de entendimento dos dois. E eu apostaria que existe amor. Mas, para esse amor encontrar seu espaço, os dois precisariam relaxar e parar de se comportar como se estivessem em guerra, onde um tem de ganhar e o outro tem de perder. Do jeito que está, todos perdem, sempre!

E fica a reflexão: se isso não é sofrer, o que é então? Felicidade? Prazer? Satisfação? É alegria? O que é? O que pretende um casal que alimenta esse tipo de dinâmica? Não estou falando só de quem agride e maltrata. Estou falando também de quem, apesar disso, fica, continua, insiste, não muda! E pior, não assume o que sente de verdade, não mostra que está doendo. Em vez disso, ora mostra passividade e submissão, ora revida a agressão, ora agride primeiro. Até quando? Com que objetivo? Só vão desistir quando se destruírem?

Respeito ao outro é mostrar na medida certa. E a medida certa é sempre a medida da sua verdade. Não a que se quer. Não a que se acredita que merece. Não a que gostaria que fosse. A que é! E tem mais: se você não sabe qual é a sua medida ainda, se está confuso, tudo bem também. Desde que assuma isso. Não precisa saber já, agora. Aliás, nem precisa saber. E se outro perguntar, diga que não sabe, que está confuso, mas que quer continuar mesmo assim, até saber. E que isso seja verdade, e não só um jeito de se defender dos próprios sentimentos. Para saber se é verdade ou defesa, voltamos ao autoconhecimento. Ao olhar para si e decidir viver de propósito.

Você mostra com medo?

Tudo bem sentir medo. Quem nunca sentiu? Amar dá medo mesmo! Afinal, quem já sofreu por amor, sabe muito bem que não tem remédio pra aliviar, não tem analgésico que faça a dor passar. Sabe que o único remédio é o tempo, e que o tempo, quando a gente está sofrendo por amor, parece se tornar o mestre dos sádicos. Parece que um segundo se torna uma hora. Parece que um dia se torna um mês. E que um mês se torna um ano. E que um ano se torna uma eternidade...

É, faz sentido ter medo. Mas não faz sentido nenhum mostrar com medo. Sabe por quê? Porque mostrar amor com medo é um dos jeitos mais eficientes de provocar uma situação que vai fazer você sofrer por amor. Ou seja, você vai conseguir exatamente o que menos quer.

Quem tem medo de mostrar o que sente, geralmente não mostra. É aquele tipo de gente que está ali, mas parece que não está. Que parece que não se abala. Não é exatamente indiferença ou que ‘tanto faz’. Parece impermeável, impenetrável, intocável. É por causa do escudo que ela usa. Daí, não sente.

O problema é que só parece que não sente, mas sente. E pior – sente de um jeito

Assumir o que sente e mostrar sentimentos não tem a ver com tensão e imposição. Tem a ver com fluidez.

desperdiçado, alterado, como se retirasse, antes de sentir, toda a cor, todo o brilho, toda a luz dos sentimentos. Como se sentisse tudo de um jeito murcho, morno, sem graça. E isso inclui o que é bom também. Porque a pessoa não tem como evitar só a dor. Ela evita também o prazer. Não consegue se conectar. Como se estivesse o tempo todo, com medo de tomar choque. Daí, a corrente de energia não passa. O fio está ali, a conexão está prestes a ser feita, mas a energia não passa. Está bloqueada.

Embora acredite que assim é melhor, que assim é mais seguro, o fato é que quem mostra com medo, vive com medo e abre mão da maravilhosa oportunidade de mergulhar no amor e degustar todas as suas nuances, todas as suas incríveis e deliciosas intensidades.

Pessoas conscientes de si e de seus sentimentos sabem que tudo o que incomoda é porque está enganchado em algo dentro delas mesmas.

4

VOCÊ MOSTRA DO QUE NÃO GOSTA?

Quem ama, mostra. E não mostra só com carinhos e beijinhos. Mostra também o que não está bom, o que está incomodando. A diferença é que, quem ama e reconhece que ama, e sabe identificar os seus sentimentos, sabe também que tem parte naquilo que incomoda. Por isso, não parte do pressuposto de que o outro é o culpado por tudo o que ela sente, nem de bom e nem de ruim, mas principalmente de ruim.

Pessoas conscientes de si e de seus sentimentos, conscientes da forma com que sentem, sabem que tudo o que incomoda é porque está enganchado em algo dentro delas mesmas. Ou seja, ao

se dar conta de algo que está incomodando na relação, quem ama vai tentar encontrar uma maneira criativa e justa de mostrar, porque terá reconhecido, antes, que existe mesmo o lado não tão bom em qualquer relacionamento, ou melhor, existe a nem sempre tão fácil arte da convivência entre duas pessoas.

Quem ama, aprende que, acima de tudo, o que é vivido é resultado dos sentimentos, pensamentos, escolhas e atitudes dos dois. E não se esquivava de sua parte. Porque casais reclamando um do outro, acusando-se e brigando indefinidamente, ou ainda casais que adotam o silêncio e a mágoa velada um do outro existem aos montes. Mostrar amor vai muito além do que termina parecendo para aquelas pessoas que consideram amor somente a parte gostosa de uma relação.

E por que mostrar o que não é gostoso? Bem, porque muitas vezes o que é óbvio para um, não é nem um sinalzinho para o outro. As pessoas enxergam as situações e interpretam os acontecimentos de maneiras muito particulares. E num relacionamento, isso pode custar caro. Enquanto um pode estar fazendo algo e acreditando piamente que está agradando, o outro pode simplesmente estar muito incomodado com a situação. E o que

E por que mostrar o que não é gostoso? Bem, porque muitas vezes o que é óbvio para um, não é nem um sinalzinho para o outro

acontece, na maioria das vezes, é das duas, uma: ou o incomodado não vai falar nada – porque fica com raiva e acha que é óbvio que a situação é constrangedora - ou vai reclamar, apontando o quanto o outro foi infeliz com tal comportamento.

O amadurecimento nos mostra que amar é fazer ajustes, é conhecer um ao outro o tempo todo. É descobrir pequenos detalhes que podem ser conversados para serem compreendidos de uma maneira bem mais tranquila, bem menos provocante.

CASO - Erika e Carlos

Certa vez, uma leitora me escreveu contando que tinha um casamento feliz de 12 anos. Amava muito o marido, mas vinha se sentindo incomodada com o fato de ele tratá-la como se fosse pai dela, extremamente protetor, zeloso, sempre prevendo o que poderia dar errado.

Prapiorar, a diferença de idade entre eles era significativa, o que dava a ele ainda mais segurança para considerar que estava certo em tentar preveni-la sobre possíveis erros. De certa forma, ele tinha mesmo razão. E ela até conseguia enxergar isso e compreender que a intenção dele era boa. Mas o fato é que ela queria arriscar, queria tentar e poder arcar com as consequências de algum erro que viesse a cometer. Sem contar que essa sensação de extrema proteção fazia com que ela se sentisse filha e não mulher dele. E isso vinha interferindo até em seu desejo sexual pelo marido, que sempre tinha sido muito bom.

Sugeri que ela, primeiro, tentasse entrar em contato consigo mesma para compreender por que é que aquele comportamento

dele a estava incomodando. Não para se criticar ou para se julgar como errada. Não! A gente não sente errado. Nunca! A gente sente como a gente é. E se queremos mudar um sentimento, então temos que entender quem somos e como podemos nos tornar para conseguirmos lidar com determinados sentimentos e determinadas situações.

Propus algumas reflexões e alguns questionamentos. Você sempre se incomodou com esse jeito dele? Ele mudou e passou a ser assim recentemente ou foi você quem mudou e passou a se incomodar com esse comportamento que ele sempre teve? Se foi você quem mudou, o que houve? O que aconteceu? Como você entendia esse comportamento antes e como entende agora? O que significa, para você, o que ele faz? E como você gostaria que fosse? Por que? Note que não é o que o outro faz que cria o problema e sim a combinação entre o que ele faz e quem você é, o que você sente.

É fácil entender isso quando alguém te conta, por exemplo, que adora que a esposa ligue para ele, todas as tardes, para perguntar o que ele gostaria de comer no jantar. Outro homem, muito tranquilamente, poderia dizer que ficaria profundamente incomodado se a esposa tivesse um comportamento semelhante, já que ele não quer pensar no que vai comer no jantar e espera que ela decida sozinha. Bem, não há nada de errado, em princípio, no ato de ligar pro marido e perguntar o que ele quer comer. Mas se torna um problema quando o tal marido se incomoda com essa atitude. E tudo bem. Ele tem o direito de se incomodar e não precisa engolir isso pra sempre como prova de que a ama. Mas é preciso que haja maturidade, consciência, espaço entre eles para que um possa dizer ao outro do que gosta e do que não gosta, sem que isso se torne uma ofensa.

Mostrar o amor inclui tudo isso. Mas, para que o outro enxergue e entenda como demonstração de amor, precisa estar

minimamente preparado. Senão, tudo vira motivo pra briga, pra insegurança e para achar que um não aceita o outro como ele é. Bem, as pessoas são tão diferentes, e têm crenças tão diferentes, e viveram num ambiente tão diferente umas das outras que me parece absolutamente compreensível que façam ajustes e conversem muito sobre o que sentem e pensam e desejam quando passam a dividir o mesmo teto ou a conviverem diariamente.

E que mal pode haver nestas conversas? Que mal pode haver em abrir espaço para que o outro se sinta melhor, mais confortável, mais à vontade, mais feliz? Não seria esse o exercício do amor? Não seria justamente essa a evolução a que o amor pode nos levar: a de receber o outro com espaço suficiente para que ele seja ele mesmo, sem ter de corresponder – o tempo todo – às nossas expectativas?

Talvez, a esposa ligue para o marido todas as tardes simplesmente porque acredita que ele gosta de ser incluído na decisão do cardápio para o jantar. Talvez ela tenha visto a mãe ou a tia fazer isso durante toda a sua infância e tenha acreditado que esta é uma atitude de amor. Mas se ela considerar que as pessoas são (e têm o direito de ser) diferentes umas das

Você sempre se incomodou com esse jeito dele? Ele mudou e passou a ser assim recentemente ou foi você quem mudou e passou a se incomodar com esse comportamento que ele sempre teve?

Mostrar o amor inclui tudo isso. Mas, para que o outro entenda como demonstração de amor, precisa estar minimamente preparado. Senão, tudo vira motivo pra briga, insegurança e para achar que um não aceita o outro como ele é.

outras, então entenderá se o marido disser que prefere que ela não faça essa pergunta.

Mas, claro, haverá uma gigantesca diferença entre dizer isso a ela com agressividade, num tom de acusação, e dizer isso num tom amigável, fazendo um pedido, como que reconhecendo que ela está tentando ser democrática e agradá-lo, mas que não é assim que ele sente. O problema é que muitas pessoas receberiam a ligação durante anos, considerando uma chatice, dando pouca atenção, demonstrando nas entrelinhas e na falta de carinho que não estão gostando. Mas nunca dizendo diretamente. Nunca sendo realmente claras. Nunca mostrando amor nessa situação, embora amando a outra pessoa.

E daí, num dia ruim, quando o marido estivesse com um grande problema a resolver, por exemplo, e a esposa ligasse no meio de uma reunião delicada e tensa, ele poderia disparar um tiro contra ela, gritando que não aguenta mais essas ligações sem nexos, todas as tardes, chatas e que incomodam, só para perguntar o que ele quer para o jantar. E quem estaria certo? Bem, me parece que não se trata de estar certo ou errado. Ela tem o direito de acreditar que estava sendo gentil, assim como ele tem o direito de sentir que aquela

gentileza é totalmente dispensável. E se um dispusessem a falar e o outro a ouvir, então o amor estaria mostrado, tal como cada um o sente, tal qual cada um é!

E voltando a leitora incomodada com a superproteção do marido, sugeri também que, depois de se questionar sobre seus próprios sentimentos, contasse tudo isso a ele num momento em que não estivesse com raiva. Que aproveitasse um dia em que os dois estivessem tranquilos, conversando sobre amenidades ou até que estivessem passeando, jantando fora. Enfim, às vezes, o momento de falar pode fazer toda a diferença no resultado da conversa. Mas, veja o que aconteceu:

Continuação do caso Erika e Carlos

Algum tempo depois, ela me escreveu novamente contando que tinha falado para ele tudo o que vinha sentindo. O problema é que não conseguiu esperar o momento mais tranquilo e terminou falando em meio a uma discussão. Quando ele começou a repreendê-la, tentando preveni-la de um provável desgosto, ela não aguentou e terminou soltando tudo.

Brigaram. Ele se sentiu profundamente ofendido e se fechou. Considerou as palavras dela como a de uma ingrata, incapaz de perceber como ele a amava e como se importava com ela. E, assim, a relação ficou estremeçada por dois ou três dias. Depois, foi voltando ao normal e não tocaram mais no assunto.

Ela estava muito frustrada com o resultado da conversa que, aliás, nem tinha sido uma conversa. E me perguntava: “o que fazer agora? Tentei mostrar a ele como estava me sentindo e não deu certo”.

É verdade, não deu certo. E tenho uma notícia não muito boa para te dar: nem sempre vai dar certo. Mostrar o que você sente não é garantia de que o outro vai entender e aceitar. Muito menos garante que ele vai gostar. Mostrar é um risco. É uma tentativa. Inclusive, mostrar pode até estragar tudo! Sim, porque se o outro não estiver preparado para ver quem você é e o que você sente, ou se você não souber mostrar e terminar jogando em cima do outro toda a responsabilidade pelo que você sente de ruim, pode ser um desastre daqueles.

E você poderia, então, e com razão, questionar se realmente vale a pena mostrar. Eu continuo assegurando firmemente que, embora possa sair como um tiro pela culatra, atingindo lugar errado, na hora errada, vale a pena arriscar. Mas, claro, com o máximo de consciência possível. Note que, quanto mais você engolir, quanto mais tentar fingir que nada está acontecendo ou quanto mais preferir o silêncio magoado ou raivoso, mais difícil será usar o melhor tom e escolher a melhor hora para falar desses sentimentos que você tem preferido negar ou esconder. Ou talvez de sentimentos que você nem percebe, nem note que andam cutucando você. Simplesmente atribui o que sente ao que o outro faz sem se questionar, sem identificar o que é que anda acontecendo aí dentro.

Além disso, tenho pesquisado e observado uma consequência muito nefasta do silêncio nos relacionamentos. Não estou falando do silêncio que abre espaço para a paz, para a reflexão e para a meditação. Estou falando do silêncio contaminado, envenenado, preenchido por pensamentos que criam fantasias monstruosas. Sim, porque tudo o que a gente fica alimentando no pensamento, vai crescendo e ganhando contornos que não correspondem com a realidade. É por isso que a palavra dita com consciência dá uma dimensão bem mais verdadeira para as questões e nos permite tomar decisões bem mais acertadas.

Para você entender melhor do que estou falando, proponho o seguinte exercício: quando estiver com um pensamento fixo sobre alguém ou alguma situação; quando não conseguir parar de pensar no que aconteceu, no que gostaria de ter feito ou no que pretende fazer ou dizer, observe como tudo vai aumentando dentro de você. Dependendo do quanto você é ansioso, toda a história pode crescer bem rapidamente dentro de você, ocupando sua mente, seu corpo e toda a sua energia com tal história.

Quando se der conta de que não está conseguindo deixar fluir, que está tomado pelo bicho-papão que sua mente criou, então é hora de colocar para fora e ver qual é, de verdade, o tamanho disso tudo. O melhor é que você faça isso contando o que aconteceu para alguém em quem confie. Conte os fatos e seus pensamentos sobre ele. Conte o que vem alimentando sobre a situação. Conte o máximo que conseguir. E se ouça. É muito provável que você comece a se dar conta dos exageros, das distorções e, principalmente, comece a se dar conta de você mesmo nesta situação.

Qual é a sua parte? Por que está te incomodando tanto? Por que está tão difícil deixar fluir ou simplesmente ir lá e falar com a pessoa certa, com a diretamente

E é mesmo verdade que pode haver muita paz no silêncio, mas penso que é urgente aprendermos a gigantesca diferença entre o silêncio que apazigua e pacifica, do silêncio que ensurdece, grita, mente e perturba.

**Quanto mais
você tentar
fingir que
nada está
acontecendo
ou quanto
mais preferir
o silêncio
magoado ou
raivoso, mais
difícil será usar
o melhor tom
e escolher a
melhor hora
para falar dos
sentimentos
difíceis.**

envolvida na história? Se é apenas uma questão de esperar a oportunidade para fazer isso, por que você não está conseguindo simplesmente esperar? Simplesmente parar de pensar nisso agora, viver o que há para ser vivido agora e se conscientizar de que tudo tem o seu momento para acontecer?

É esta loucura mental que o nosso silêncio contaminado nos causa. É por causa deste caos interno que muitos males físicos nos acometem. Nosso sistema imunológico enfraquece, abrindo portas para doenças que poderiam ter passado longe de nós se estivéssemos em paz, fluindo levemente com cada acontecimento, na hora em que ele se dá. Isso sem contar no mal que faz ao nosso relacionamento.

Somos os únicos seres vivos que se comunicam por meio das palavras, da linguagem falada. Isso deve ter alguma importância bastante relevante. Porém, infelizmente, muitas vezes temos lidado com esse dom - o da fala - de modo extremamente negligente: ora exagerado, distorcido e equivocado, ora simplesmente se negando a falar.

Ditos populares sobre esse tema, além do essencial equilíbrio entre falar e ouvir, existem vários: “Falar é prata, mas calar é ouro”, “Quem muito fala, dá bom

dia a cavalo”, “Quem muito fala, muito terá de se justificar”, entre outros. Um pensamento de que gosto muito é de Antoine de Saint-Exupéry: “A linguagem é uma fonte de mal entendidos”.

Ou seja, parece que a sabedoria popular nos sugere mais silenciar do que falar. E é mesmo verdade que pode haver muita paz no silêncio, mas penso que é urgente aprendermos a gigantesca diferença entre o silêncio que apazigua e pacifica, do silêncio que ensurdece, grita, mente e perturba. Aliás, existem silêncios tão perturbadores que podem enlouquecer um ser humano.

Acima de tudo, precisamos aprender a falar com um propósito. Não falar só para jogar sobre o outro as nossas frustrações ou falar só para ofender e impor razões e vontades. Não se trata de vociferar, mas de se expressar, de mostrar ao outro quem somos e o que queremos. E mais do que isso: de enxergar quem o outro é e o que ele quer. No exercício diário do amor, estou cada vez mais certa de que não pode haver modo mais eficiente de resolver conflitos, aplacar a ansiedade e desfazer mal entendidos do que por meio do uso de uma comunicação clara, direta e sem joguinhos.

Mas, lamentavelmente, por não saberem como sequer começar, ou por medo e até covardia, muitas pessoas adotam o silêncio como principal forma de comunicação. Calam-se para “deixar bem claro” que estão bravas, tristes ou insatisfeitas. Recusam-se a falar porque concluem que é óbvio o que está acontecendo e o que estão sentindo e que, além disso, o outro já deveria saber. Há ainda os que prolongam a mudez apostando que o tempo simplesmente resolverá as mágoas e as incertezas. Como se sentimentos não precisassem ser elaborados e digeridos.

Não exagerei quando disse que o silêncio pode enlouquecer uma pessoa. Existimos a partir da linguagem. Descobrimos que

somos únicos e separados do outro a partir do momento em que nascemos e por meio da linguagem, do que o outro diz sobre nós, sobre como estamos no mundo e o que provocamos nas pessoas. É assim que nos constituímos, que nos reconhecemos e que nos criamos internamente. É assim que se forma nossa autoimagem.

Claro que quanto mais amadurecemos, mais confiança ganha nossa própria voz, nossas percepções e capacidade de compreender o que acontece fora e dentro de nós. Mas o fato é que relacionar-se com alguém que não se mostra, que não revela o que pensa, sente e quer, é altamente frustrante, desgastante e deprimente. Não há troca. Não há encontro de almas. Não há sintonia possível!

Não falar é, muitas vezes, uma forma de torturar o outro, de fazê-lo padecer e sentir a dor do inexplicável, do incompreensível, do imponderável. Sei que a vida não nos dá garantias. Sei também que não temos todas as respostas, mas quando podemos olhar para a pessoa que amamos e sentir que, no espaço que separa uma alma da outra, existe uma voz que acolhe, acaricia e mostra o que ali pulsa e vibra, aí sim, podemos sentir e vivenciar todo o amor que aí está!

Sem contar que quem ama de propósito, sabendo o que quer, querendo fazer dar certo, vai encontrar uma forma produtiva de contar ao outro que não gostou do que ele fez, embora reconheça completamente sua boa intenção. E vai explicar, claro, falando sobre si e ouvindo o que o outro tem a dizer sobre os motivos que o levaram a se comportar de determinada maneira. O cuidado que precisamos ter, nesta dinâmica, é o de não cair na armadilha de acreditar que amor, amor mesmo, desses feitos de humanidade e auteridade, não tem nada a ver com esse tipo de conversa, com falar do que não gosta. Aliás, com identificar situações das quais não gosta na relação.

Acreditar nisso, de modo infantil, pode nos fazer, muitas vezes, agir sem pensar, escolher sem querer, fazer sem saber por que. Se você ainda sustenta ideias do tipo “todos têm uma alma gêmea e, quando essas almas se encontram, tudo é perfeito” ou “quando a gente ama de verdade, a paixão nunca acaba” ou “quem ama não briga”, comece a revê-las. Almas são, sobretudo, complementares. E pessoas (com suas almas) brigam, desentendem-se e discordam uma da outra. E não existe, nunca, em nenhum encontro, por mais amor que sintam, por mais maduros que sejam, a perfeição! Isto é, pode mesmo continuar sendo amor, mesmo quando não parece!

O problema é que, por conta dessas ilusões, por se deixarem enganar por elas, muitas pessoas abrem mão de viver relacionamentos que poderiam ser maravilhosos. Ficam à espera de algum sinal ou certeza de que estão fazendo a escolha certa. Desistem de encontros que tinham tudo para dar certo só porque não correspondem aos seus conceitos preconcebidos sobre o que seja o amor certo, o amor perfeito.

Tenho visto, ao longo dos últimos 15 anos, muitas pessoas abrindo mão de possibilidades só porque nada de especial

**Além disso,
tenho
pesquisado e
observado uma
consequência
muito nefasta
do silêncio
nos relacio-
namentos.
Estou falando
do silêncio
contaminado,
envenenado,
preenchido por
pensamentos
que criam
fantasias
monstruosas.**

Por que está te incomodando tanto? Por que está tão difícil deixar fluir ou simplesmente ir lá e falar com a pessoa certa, com a diretamente envolvida na história?

lhes indicou que o outro era a sua tão procurada alma gêmea. Outras ainda invalidam casamentos e desestruturam toda a família por insistirem em acreditar que a alma gêmea é aquela impossível, que gera angústia e se assemelha às histórias de contos de fadas - ou seja, que não existem!

Pra começar, se você prefere mesmo nortear sua vida pela ideia de que existe uma alma gêmea da sua, então é bom considerar que gêmea é esta pessoa que está com você agora! Sim, neste momento, a sua alma e a alma desta pessoa entraram em sintonia para se encontrar. Por isso, pare de se atormentar com ideias de que deveria haver luzes piscando ou de que seu coração deveria disparar alucinadamente. Isso não é pré-requisito para você ter certeza de que está com a pessoa certa. Aliás, não existem nem certezas e nem pessoas erradas. São todas certas para aquele momento, para algum aprendizado importante.

Ou melhor, paixão ganha maturidade e muda de ritmo com o tempo. Tem a ver com o estopim do início, a ânsia por conhecer e reconhecer o outro a partir de nossas próprias expectativas. Felizmente, diminui por ora, ganha novos movimentos! E quando muda, a gente cresce, aprende a olhar para o outro com olhos de realidade,

de humanidade, acolhendo sua imperfeição e descobrindo que, ainda assim - nem tão príncipe, nem tão princesa - o desejo permanece, e até cresce.

Amar é exercício diário! E que bom que assim é! Poder se reencontrar nessa capacidade de recomeçar e de apostar de novo e de querer ser melhor amante e melhor par. O importante é reinventar o amor à medida que mais maduros nos tornamos, sem que isso signifique ter de pular de galho em galho.

E sem essa de que quem ama não briga. Concordo que quem ama evita ofensas, está atento ao respeito e à confiança. Mas pessoas se desentendem. E duas pessoas convivendo certamente terão de se ajustar. A questão não é querer e ver e pensar o mundo de modo diferente um do outro, mas quanto cada um se abre para incluir essas diferenças, lidar com elas e encontrar um jeito de caminharem juntos, apesar delas.

Outro dia, um leitor me escreveu que “amor é o que sobra depois que o amor acaba”. É isso: quando as crenças limitantes são desconstruídas, quando as máscaras podem ser tiradas e quando você realmente se coloca, conseguindo mostrar do que gosta e do que não gosta, e abrindo espaço para acolher o outro com tudo do que ele gosta e do que ele não gosta, aí sim, o amor infantil e cheio de ilusões acabou e começou o amor real, o amor de gente grande. É esse que nos faz feliz e que nos faz crescer!

No final das contas, é sempre isso o que estamos buscando – segurança, controle, alguma garantia de que não vamos sofrer, não vamos doer.

5

QUAIS CRENÇAS MANDAM NO SEU JEITO DE MOSTRAR?

Você já pode perceber que existem muitas formas de mostrar o que sente. Cada um de nós escolhe – consciente ou inconscientemente – a forma que nos parece mais acertada, mais segura. No final das contas, é sempre isso o que estamos buscando – segurança, controle, alguma garantia de que não vamos sofrer, não vamos doer.

E assim, mais do que viver em função de sentir prazer, terminamos vivendo grande parte de nossa vida e de nossas relações

As pessoas têm um reservatório de amor gigantesco dentro delas, transbordando, querendo muito uma oportunidade de extravasar, amar, mostrar e viver esse amor.

em função de evitar a dor. Em função de driblar o medo. Mas de onde veio esse medo? Quem disse que precisávamos ter medo? Quem a gente viu sentindo medo e acreditou que é assim que o amor funciona? Quem a gente viu sofrendo e, por isso, decidiu não sentir essa mesma dor?

O fato é que fomos, desde bem pequenos, assimilando o que vimos e o que ouvimos como verdades. Tornaram-se crenças que, na época, não tínhamos condições de avaliar, analisar ou questionar se era realmente nisso que acreditávamos ou queríamos acreditar. Simplesmente assimilamos. Afinal, foram pessoas muito importantes para nós que nos mostraram ou nos disseram sobre tais acontecimentos, sentimentos e a forma como deveríamos lidar com eles.

Crescemos, mas essas crenças continuam atuando fortemente em nós. Foram as nossas bases para o desenvolvimento. E isso significa que elas foram mesmo fundamentais para que nos tornássemos quem somos hoje, adultos, prontos para experimentar relações, sentir e mostrar o que sentimos. Prontos para viver o que nos permitimos e do modo como nos permitimos. Mas, veja, tudo isso tem tudo a ver com as tais crenças que nos serviram

como degraus, como pontes, como portas, como caminhos, como setas, como verdades para chegarmos até aqui. A questão é: você sabe que crenças são essas? Você sabe em que acreditou para se tornar quem você é, do jeito que é?

Nossas crenças são, na maioria das vezes, mais determinantes do que os fatos em si. Ou seja, muitas vezes, tomamos decisões, fazemos escolhas e seguimos por este ou aquele caminho tomando como base essas crenças – mesmo sem sabermos conscientemente, quais são elas. Então, se elas são como verdadeiros guias em nossa vida, penso que seria mesmo bem interessante se dedicássemos algum tempo para conhecê-las, não? Saiba! Cada casa, cada família, assim como cada cultura, região e país adotam crenças particulares. Das mais simples e que, aparentemente, não exercem influência significativa sobre nossos resultados, até as mais contundentes e que impingem toda a diferença na nossa história.

Só pra você ter uma ideia do que estou falando: uma crença bastante simples, mas de que me lembro fortemente, é que na casa de uma amiguinha da escola, todos eles – mãe, pai e os três filhos – tomavam café com leite enquanto comiam pizza, aos sábados à noite. Quando vi aquilo, do alto de meus 12 anos, achei muito, muito estranho. Não conseguia entender como aquelas pessoas conseguiam tomar café com leite e comer pizza ao mesmo tempo. Mas essa era uma crença deles. Simples, quase insignificante, mas era uma crença. E era diferente das crenças da minha casa, já que nunca, nenhum de nós lá de casa, tomava café com leite quando comia pizza.

Lembro-me também de ter me espantado com as crenças que vi numa outra casa, quando era adolescente. Era uma família composta por mãe, pai e cinco rapazes. O mais novo tinha cerca

de 10 anos e o mais velho deveria ter seus 20 ou 22 anos. Eu, na época, tinha 16. Ao frequentar aquela casa, percebi que os pais, aos domingos, acordavam por volta de meio dia ou uma da tarde. Enquanto isso, os meninos já estavam despertos, tinham se virado como conseguiam e, aos meus olhos, baseada nas crenças da minha casa, aquilo tudo parecia uma loucura, uma completa bagunça, uma desorganização sem precedentes. Afinal, nunca, nunca em toda minha vida, vi meus pais acordarem depois das nove horas da manhã, no mais tardar. Em geral, eles acordavam por volta das 7h da manhã aos finais de semana.

Bem, essas diferenças eram apenas questões de crenças. Cada casa tinha as suas e desenvolvia dinâmicas a partir delas. Mas estou convencida de que tais dinâmicas, simples ou complexas, exerceram influências consideráveis na minha vida, na vida de meu irmão, na vida da minha amiga e daqueles rapazes. Assim como as crenças da sua casa exerceram influência sobre quem você se tornou. É assim que é a vida e é assim que se dá o desenvolvimento de uma pessoa. Daí, podemos somar várias outras crenças: de que forma seus pais lidavam com o dinheiro? Economizavam ou gastavam tudo? Faziam dívidas? Compravam a prazo ou à vista? E com o trabalho, como eram? Autônomos ou empregados? Mudavam de emprego constantemente ou ficaram por anos num mesmo trabalho?

E no relacionamento entre vocês, como era? Falavam o que sentiam ou não? Brigavam ou mantinham o silêncio e engoliam sapos? Seus pais demonstravam carinho ou só discutiam? Havia tapas, agressões e xingamentos? Passeavam juntos e se entendiam ou os passeios terminavam sempre em desentendimentos e estresse? Quem mandava em quem? E o que seu pai falava sobre sua mãe para você? E sua mãe, falava sobre seu pai ou só

chorava? Você tinha que ficar em silêncio quando ele voltava do trabalho?

E seus pais com você, como eram? Conversavam ou batiam? Deixavam tudo ou proibiam tudo? Davam o que você pedia ou não? Havia disciplina e ordem e limite na sua casa ou era cada um por si? Seus pais tratavam você como tratavam seus irmãos ou faziam diferença? Você era mimado por eles? Como você percebia e sentia essa casa, esses pais, essa família?

Agora, por um momento, concentre-se no que você viu e ouviu, de forma direta e indireta, sobre mostrar sentimentos? Neste momento, a ideia é se lembrar especialmente das crenças limitantes. daquelas que mostravam o amor, as relações e o casamento como algo doloroso, difícil, duvidoso. Crenças construídas por um viés distorcido e extremista. Quais eram as frases repetidas por pais, avós, tios, madrinha, vizinhos, professores e as pessoas mais próximas? Leia as colocações abaixo e marque quais mais se aproximam das que acompanharam você enquanto você estava crescendo e se tornando a pessoa que você é hoje:

- homem não presta!
- mulher é safada!
- casamento é uma merda!

A questão é: você sabe que crenças são essas? Você sabe em que acreditou para se tornar quem você é, do jeito que é?

As crenças, especialmente as que nem notamos que sustentamos, são capazes de transformar nosso amor em moeda. Moeda de troca. Moeda para negociar o que queremos. Moeda para fazer o outro se comportar como desejamos.

- os homens são todos mentirosos!
- as mulheres são todas interesseiras!
- meu filho, nunca deixe uma mulher te fazer de otário!
- minha filha, nunca confie nos homens!
- não se case, porque solteiro é muito melhor!
- minha filha, arrume um homem rico!
- meu filho, case-se com uma mulher que te obedeça.
- casamento é loteria: tô pra ver quem acertou!
- sexo só depois do casamento.
- sexo é pecado mortal!
- mulher fácil não presta. Prefira as difíceis.
- homem só quer transar. Depois que consegue, te abandona.
- mulher que não é mais virgem, não serve para casar.
- filha, não deixe os homens mandarem em você.
- se eu soubesse que casamento era isso, jamais teria me casado.
- filho, não se apegue a mulher porque elas só vão te fazer de bobo.
- durante o namoro vai tudo bem; depois que casa, vira chatice.

Ou talvez você tenha ouvido e visto situações diferentes. E aí? O que te

disseram sobre casamento e amor? Sobre homens e mulheres? Sobre felicidade, companheirismo, confiança e demonstrações de afeto? Talvez você tenha tido o privilégio de ouvir e ver outra qualidade de amor e de relacionamento. Talvez seus pais tenham dito e vivido de uma forma bem mais criativa, produtiva e harmoniosa. E isso é um mesmo um presente.

O mais provável, no entanto, é que você tenha visto e ouvido um pouco de cada extremo. Talvez tenha acontecido em fases. Ora estavam melhores, entendendo-se bem, conseguindo conversar e mostrar afeto. Ora brigavam, ofendiam-se e até incluíam você nas discussões, solicitando que tomasse partido ou que desse sua opinião.

Bem, a verdade é que não existem relações perfeitas. Mas existe amor, com certeza. Cada qual mostra como sabe, como consegue, como se sente mais protegido. Mas é fato que há amor nas famílias, nas casas, no mundo. Inclusive, acredito piamente que existe bem mais, muito mais amor do que é mostrado. Felizmente.

Acredito, de verdade, que as pessoas têm um reservatório de amor gigantesco dentro delas, transbordando, querendo muito uma oportunidade de extravasar, amar, mostrar e viver esse amor. Mas suas crenças, muitas vezes, fazem com que elas se segurem, escondam, disfarcem, camuflem, economizem e joguem com esse amor. As crenças, especialmente as que nem notamos que sustentamos, são capazes de transformar nosso amor em moeda. Moeda de troca. Moeda para negociar o que queremos. Moeda para fazer o outro se comportar como desejamos.

E não somos maus. Não! Certeza de que não somos! Somos do bem. Somos gente boa. Somos loucos por amor, loucos para amar. Mas estamos reféns dessas crenças, morrendo de medo

de mostrar e se danar. De mostrar e doer. De mostrar e não ser correspondido. De mostrar e parecer fraco, frágil, exposto demais.

A sua crença é a sua sentença!

E sabe o que é pior? É que a sua crença é a sentença que você mesmo se dá. Aquilo em que você acredita, torna-se seu ideal de vida. Você vai viver cada dia de sua história com o intuito de provar que sua crença faz sentido. Por mais dolorosa ou ruim que ela possa lhe parecer, suas escolhas e suas atitudes serão feitas e tomadas com o único objetivo de provar que essas crenças são reais. Que não mentiram pra você. Que você não está apostando em balelas. Então, você vai fazer o que for preciso para provar que tais crenças são verdadeiras, especialmente se estiverem inconscientes.

A começar por quem atraímos para nossas vidas: pessoas que correspondam às nossas crenças, aquelas mais enraizadas em nosso subconsciente, ou seja, as que nem sempre ou não facilmente nos damos conta de que alimentamos e, principalmente, de que agimos nos baseando nelas.

Estou cada dia mais segura de que as relações que estabelecemos em cada fase de nossas vidas são formas que encontramos de mostrar para nós mesmos que acreditamos em algo consistente. Até aí, parece muito fácil identificarmos, então, o que é que determina tais relações. Entretanto, tanto quanto estou certa de que a nossa crença é a nossa sentença, também estou certa de que é somente com muita coragem e disponibilidade para decifrar nossos mais profundos conceitos, que poderemos abrir mão delas e escrever novas crenças.

Somente a partir do momento em que nos tornamos donos

de nossas escolhas e atitudes, sem ficar culpando pai, mãe, destino, condição social, física ou financeira ou quem quer que seja por nossos fracassos, é que podemos encarar este amontoado de crenças e, definitivamente, começar a botar fora o que não nos serve de nada, adequar aquilo que nos convém e assumir inteiramente aquilo em que realmente acreditamos.

Neste momento, podemos escolher conscientemente, propositadamente, as nossas crenças e, assim, decidir a nossa sentença. Tudo isso pra dizer que o amor que você mostra, o jeito com que você reconhece e se sente amado e as relações que você vive têm absolutamente tudo a ver com as suas crenças sobre o que venha a ser afeto, namoro, casamento, carinho, companheirismo, fidelidade, confiança, respeito e admiração.

Não basta afirmar e reafirmar, o tempo todo, indiscriminadamente, que você quer encontrar uma pessoa para compartilhar sua vida, que você deseja que seu casamento dê certo, que tudo o que você mais quer é ser feliz no amor se, de verdade, contundentemente, você não acredita nesta possibilidade.

Talvez você ache que acredita; talvez

Nossas crenças são, na maioria das vezes, mais determinantes do que os fatos em si.

you até queira mesmo acreditar; mas é preciso mais do que achar ou querer; é preciso transformar suas crenças internas.

Como fazer isso? Um bom começo é manter o coração aberto: sem se criticar nem se defender. Não se culpe e nem se absolva, apenas se observe.

Por exemplo: O que você realmente pensa (aquela parte mais dentro de você que você consegue ouvir) quando alguém lhe conta sobre uma relação que está dando supercerto? Pensa: “nossa, que legal, tomara que continue assim e que eles sejam cada dia mais felizes”, ou pensa “até parece!!! Nenhuma relação dá tão certo assim... ele só pode estar exagerando ou inventando”?!?

Ou ainda, o que você pensa quando alguém lhe diz que muitos homens querem assumir um compromisso e que muitas mulheres não são interesseiras? Pensa: “que bom que existem pessoas disponíveis e bem intencionadas!” ou pensa: “ah, tá... e eu sou o papai-noel”?!?

Este é um bom exercício, desde que você seja realmente sincero consigo mesmo, para você saber em que realmente acredita. Porque aquela voz que você ouve bem baixinho, com som abafado, falando coisas o tempo todo dentro de você, mas

que você geralmente maquia, mascara, reformula e expressa de um outro jeito, é a que melhor decifra as suas verdadeiras crenças.

Preste atenção, pense nisso! Você poderá se sentir flagrado e até envergonhado diversas vezes, como se estivesse ficando nu diante de si mesmo e enxergando crenças que nunca teve coragem de admitir que guardava aí dentro, Mas somente depois de apoderar-se de cada uma delas, é que você saberá onde colocá-las: dentro ou fora de você.

E cuidado com a armadilha do casamento, principalmente. Crenças limitantes sobre este tipo de relacionamento minam, muitas vezes, intenções maravilhosas e sentimentos bastante fortes. Pessoas que se deixam enganar, confundindo as dificuldades naturais de qualquer convivência com sentenças terríveis sobre a dinâmica do casamento, podem corroborar justamente com o que não querem para sua vida, para sua história. Repense! Não é bem assim! Tudo depende, aqui também, do que você mostra, de como você mostra.

Talvez você ainda não tenha se casado. Talvez já tenha se casado e esteja, no momento, solteiro. Independentemente do seu estado civil, é bem provável que já tenha imaginado como gostaria de viver uma relação de amor. Acontece que muitas pessoas acreditam, de forma limitada e desavisada, que dividir o mesmo teto tem a ver somente com rotina, chatice e excesso de responsabilidades. E por medo de viver isso – porque se casamento fosse só isso mesmo seria realmente uma grande chatice – preferem nem arriscar um envolvimento maior.

Claro que construir uma família exige dedicação, mas depois de se casar, é possível – e muito indicado – criar e manter momentos de prazer vivido na época do namoro! Como? Basta refletirem sobre o que faziam antes e o que fazem depois de se

Aquilo em que você acredita, torna-se seu ideal de vida. Você vai viver cada dia de sua história com o intuito de provar que sua crença faz sentido.

casarem. E, assim, decidirem manter, no casamento, boa dose do prazer de um namoro. Porque é isso: tem a ver, sobretudo, com uma decisão e não com mágica ou sorte, como muitos ainda apostam.

Observe como muitos casais se comportam antes e depois e veja como não repetir tais enganos!

CASO - Antes e depois do casamento

Antes: aos finais de semana, passeios, viagens, parques, cinema, bares, restaurantes...

Depois: só em casa, um cozinhando e o outro assistindo tevê? Não pode!

Solução: resgatem alguns dos programas que faziam quando namoravam para não deixar a relação afundar sem que se deem conta.

Antes: ligações durante o dia para dizer o quanto estavam com saudades e antes de dormir para desejar boa noite.

Depois: ligações para falarem das contas e cobrar sobre as rotinas domésticas? Que armadilha!

Solução: liguem, ao menos uma vez ao dia, somente para saberem um do outro, sem que nenhum problema da casa ou dos filhos seja abordado na ligação.

Antes: faziam surpresas ou trocavam presentinhos em datas especiais ou até sem motivos.

Depois: passam a achar que esses detalhes não têm importância e não trocam sequer um cartão ou um bilhete romântico?

Solução: de jeito nenhum! É o foco nos pequenos detalhes que está a mais poderosa das vitaminas para o amor.

Não deixem de celebrar o encontro de vocês, sempre que possível.

Antes: sempre elogiavam um ao outro, citando roupas, perfume, cabelos, estilo, etc.

Depois: nem se notam mais, deixando que o “costume” dos olhos roubem a capacidade de enxergar a beleza e o brilho do outro?

Solução: parem com isso! Elogiar o quanto o outro é lindo, cheiroso e especial são formas muito poderosas de manter a intimidade e o afeto na relação.

Antes: reservavam sempre um tempinho para ficar a sós, conversar e fazer planos.

Depois: estão sempre com os filhos e esquecem de valorizar os momentos a dois?

Solução: hora de mudar! Pelo menos uma vez a cada duas semanas, deixem as crianças com alguém ou os coloquem para dormir mais cedo e instituem a “noite dos sonhos” para falarem sobre viagens, desejos e sonhos. Combinem formas de realizar esses sonhos.

Antes: olhavam-se nos olhos, beijavam-se com frequência e mantinham brincadeiras gostosas.

Agora, por um momento, concentre-se no que você viu e ouviu, de forma direta e indireta, sobre mostrar sentimentos?

Não basta afirmar e reafirmar, o tempo todo que você quer encontrar uma pessoa para compartilhar sua vida, que deseja que seu casamento dê certo, que tudo o que você mais quer é ser feliz no amor se, de verdade, você não acredita nesta possibilidade.

Depois: deixam-se engolir pela rotina do dia a dia e mal se olham, esquecendo até de se beijarem diariamente?

Solução: que perigo! Tratem de se olharem, se tocarem e se beijarem o máximo que puderem. Isso é fundamental para manter o amor pulsante.

Meu desejo é que você comece a acreditar - de fato - que amar e ser amado são possibilidades bem reais. Que o primeiro passo é você quem deve dar. E que, daqui por diante, você saiba: o tipo de amor que você atrai é justamente aquele que valida suas crenças internas. Ou seja, o amor no qual você acreditar é o amor que você vai viver!

O que fazer com o medo de errar?

Que raio de medo é esse que tem parecido ser maior do que somos? Pode apostar que nenhum de seus medos é, de fato, maior do que você. Não é! Temos ferramentas e recursos suficientes para lidar com esses medos. Mas precisamos conhecer essas ferramentas, aprender a usar esses recursos. Só assim poderemos passar por cima desses medos e ir adiante, mostrar o que sentimos do jeito que sentimos, na intensidade que sentimos.

Isso se chama espontaneidade. Penso que uma das maiores qualidades de uma pessoa é ser espontânea. Não sem noção. Não exagerada. Mas espontânea. Sentir e mostrar, sabendo mostrar. Mas isso não é fácil. Algumas vezes conseguimos. Outras, não. Às vezes, em algumas situações, com algumas pessoas, sentimos segurança suficiente para sermos espontâneos. Mas se não ficarmos atentos, instintivamente, automaticamente nos defendemos. Por medo.

Será mesmo que ele é tão ameaçador quanto nos fizeram acreditar? E se decidíssemos olhar para a cara do medo de uma vez por todas e dizer a ele algo como: “bem, aqui estou eu. E aí? O que vai ser agora? O que vai fazer comigo?”. Fico aqui imaginando a cara do medo... Será mesmo que pode ser mais definida e linda e sabida do que a nossa personalidade, do que quem somos, com tudo o que somos? Será mesmo que o medo, sozinho, pode nos paralisar ou nos impedir de mostrar a que viemos? Não, não pode. E se tem podido até agora, é simplesmente porque deixamos. Porque demos a ele esse poder. Porque acreditamos que não temos força e equilíbrio para superar as dificuldades que podem surgir.

Sim, porque vão surgir problemas, dificuldades, confusões. Vai ter momento em que a gente não vai saber o que fazer mesmo. E tem hora que a gente vai errar. E que vai doer. Mas como eu já disse, não tem como ser diferente. Não somos algo permanente e, por isso, nossos sentimentos também variam de intensidade e até mudam, se transformam.

E quanto mais a gente se der conta disso, quanto a mais a gente entender, de uma vez por todas, que não há como viver uma vida sem confusão, sem dúvida, sem nunca sofrer, sem nunca doer, mais acontece algo incrível: ficamos menos e menos

confusos, menos e menos em dúvida, menos e menos sofremos e menos doemos.

Não é maluco isso de quanto mais evita, mais dói? E de quanto mais aceita que é assim mesmo, menos dói? Pois é assim mesmo. Porque o que mais nos causa dor não são os acontecimentos em si. É o quanto tensionamos, o quanto ficamos ansiosos, estressados e preocupados com o que pode acontecer. O que mais nos faz doer é o medo de doer e a força que fazemos para tentar evitar que isso aconteça. Sendo que se simplesmente vivêssemos, se simplesmente fôssemos espontâneos e fluíssemos com a vida, menos doeríamos.

Então, que tal começarmos a nos questionar quem estamos sendo enquanto escolhemos esse ou aquele jeito de mostrar o que sentimos? Que tal aproveitar essa dinâmica não para se julgar, não para se criticar, mas para se conhecer? Para amadurecer?

Observe-se. Está jogando, economizando sentimento, camuflando o que sente? Então, apenas observe. Qual é o medo? Qual é a crença? O que você está querendo evitar? E o que, principalmente, está querendo conseguir, de verdade?

Lembre-se de que não é o outro que faz com que você se sinta uma pessoa maravilhosa ou um zero à esquerda. Não! É você mesmo, em última instância. Pode até ser que o outro esteja mesmo tentando te espezinhar, mas você tem a opção de escolher se quer continuar se deixando espezinhar ou não. E não se trata de terminar o relacionamento com essa pessoa e partir pra outra. Pode até ser que esta seja a sua escolha, mas pode não ser.

Talvez, você possa simplesmente começar a se comportar como quem reconhece que não merece ser tratado desta forma, e reconhece que talvez tenha preferido ocupar o lugar de submisso e sofredor só para parecer bonzinho ou coitadinho. Talvez você

tenha aprendido que ser homem ou ser mulher é ser assim. E por isso, tem repetido um comportamento sem sequer perceber.

Aproveite este momento, esta pessoa, este encontro, este relacionamento. É uma chance. É uma oportunidade. É um convite da vida para você se ver. Para você se enxergar, enfim. Não para se diagnosticar com a ‘síndrome de Gabriela’: “eu nasci assim, eu cresci assim, vou ser sempre assim...”. Não! A partir do momento em que você se der conta de onde está, pode começar a desenhar o caminho daqui pra frente. Pode começar a fazer escolhas conscientes.

Mas não pense que você vai mudar da noite para o dia. Não vai! Este é um processo que leva algum tempo e dá trabalho. Eu, particularmente, acredito muito no poder de colocar o que se quer no papel. De escrever o seu caminho. De desenhar uma espécie de mapa, de guia, com detalhes do que vai fazer, com que objetivo, aonde quer chegar, como, quando, entre outros.

Sem contar que não considero um trabalho penoso ou chato. Conhecer a si mesmo é um trabalho fantástico e que pode ser extremamente divertido em muitos momentos. O segredo é não ficar se comparando, não ficar acreditando que você tem de ser de um jeito ou de outro. Você

Quais eram as frases repetidas por pais, avós, tios, madrinha, vizinhos, professores e as pessoas mais próximas?

O que você
 pensa quando
 alguém lhe diz
 que muitos
 homens querem
 assumir um
 compromisso
 e que muitas
 mulheres
 não são
 interesseiras?

é você. Se fez assim. Pode mudar, claro, especialmente alguns comportamentos que só servem como armadilhas contra sua própria felicidade. Mas não precisa ser como fulano ou sicrano. Não precisa ser igual a ninguém. Só precisa ser a sua melhor versão a cada dia. Um pouco de cada vez. Incluindo também os seus defeitos, as suas dificuldades e as suas limitações. Afinal, são também eles que completam quem você é!

Alguém que você admire pode até servir de inspiração e motivação para você buscar o seu melhor, mas nunca de modelo. O que é bom e funciona para ele não é exatamente o que é bom e funciona para você. Podemos aprender e trocar experiências uns com os outros, mas não podemos copiar alguém. Tem gente que até tenta, mas perde um tempo danado e, no final das contas, só consegue frustração. Porque é impossível. E que bom que seja assim. Porque é essa singularidade que nos enriquece e faz a existência de cada um ser tão indispensável.

Uma limitação pode servir para sustentar uma qualidade

É por isso que tenho me dito, cada vez mais, que cada limitação nossa sustenta uma

qualidade. Quanto mais julgamos e não aceitamos o outro, numa relação, ou quanto mais nos criticamos, julgamos e condenamos quem somos, mais descompensamos, mais perdemos nossa essência e o melhor que temos, que somos, que estamos.

A ideia não é apanhar para aprender. A ideia é aproveitar tudo o que já é, tudo o que já está. O intuito é saber lidar melhor com tudo isso. O objetivo é descobrir como combinar nossas características de modo a construirmos pontes que nos permitem atravessar abismos. Trampolins que nos impulsionam ao mais alto de nós mesmos.

No final das contas, quanto mais aprendemos a nos aceitar como estamos, neste momento, apenas nos organizando de um modo mais otimizado e fluido, menos tentaremos também mudar as pessoas com quem nos relacionamos. Num casamento, principalmente, temos essa mania de querer que o outro seja diferente. Se ele é bagunceiro, queremos que seja organizado. Se ele é esquecido, queremos que seja ótimo de memória. Se ele é muito previsível e perfeccionista, queremos que ele seja mais aventureiro e ousado.

Precisamos tomar cuidado com essa mania de se iludir acreditando que o outro seria bem melhor se não tivesse esse ou aquele defeito! Todo defeito faz parte de um conjunto ou de uma engrenagem que sustenta vários outros comportamentos! Já parou para se questionar o que perderia de bom nesta pessoa se retirasse dela isso que você considera um defeito?

Uma pessoa perfeccionista, por exemplo, certamente é crítica, às vezes pode chegar a ser chata, e tende mesmo a ver, o tempo todo, o que pode dar errado numa situação. Tem até quem a considere pessimista! Entretanto, é exatamente seu perfeccionismo que a torna uma pessoa organizada, detalhista,

observadora, atenta e que, por isso mesmo, costuma evitar alguns desastres ou impulsos que seriam catastróficos!

Além disso, pessoas com todas as suas características, incluindo defeitos e qualidades, servem ainda de complemento para seus pares. Pra começar, a gente costuma se encantar pelo que é diferente de nós. Claro, buscamos semelhanças e desejos parecidos, sonhos que se encaixam. Mas queremos o novo, o inusitado, o surpreendente. Não queremos nos relacionar só com a gente mesma. Se fosse assim, seríamos todos solitários e felizes. Mas fomos feitos para a troca, para a inter- relação. É isso que desperta nossos deuses interiores, e também nossos demônios pessoais. É isso, sobretudo, que nos mantêm vivos e pulsantes.

CASO - Ana e Ubiraci

Ana e Ubiraci, por exemplo, entendiam-se superbem, exceto por algumas características dele que Ana insistia em classificar como defeitos. Embora eles tivessem vários traços em comum, valores parecidos e sonhos em sintonia, eram também bastante diferentes em alguns aspectos, especialmente no modo como lidavam com a rotina do dia a dia.

E na convivência, com o tempo, esse jeito de cada um ficou mais e mais marcante, perceptível. Ana era mais organizada e detalhista. Ubiraci era esquecido, perdia tudo e era bom em bagunça. Era fácil perceber quando ele estava em casa ou não. Bastava olhar os cômodos e como estavam. Se tivesse blusa pelo sofá, sapato espalhado pela casa, copos em cima de todas as mesas, sim, ele estava.

Mas, claro, Ana e Ubiraci não eram só isso. Tinha várias outras características. Ele era mais falante e extrovertido.

Ela era mais ouvinte e introvertida. Ele era musical, do som. Ela apreciava muito o silêncio. Ele era bem mais flexível e relaxado. Ela era mais rígida, sabia impor regras e ordem nas coisas. Ele gostava do imprevisível. Ela gostava de planejar. E falando assim, parece até que seria mesmo impossível esse encontro dar certo, não é? Não, não é! Não só era possível, como poderia ser muito proveitoso. Mas, para isso, os dois tiveram de aprender a perceber, aos poucos, que eram justamente essas diferenças que davam um toque todo especial para a relação deles.

Certa vez, reclamando de Ubiraci, repetindo pela centésima vez que ele sempre trocava as toalhas e terminava usando a dela, Ana se deu conta – ao ficar em silêncio – que aquela casa, aquele casamento e a vida dela seriam muito chatos se ele fosse como ela. Tudo seria muito mais endurecido e sem graça se ele se comportasse exatamente como ela. Ponderou também que se ela fosse como ele, a casa, a relação e a vida dos dois também seria bastante complicada, um verdadeiro caos.

Imaginou os dois perdendo tudo, nunca sabendo onde estavam a carteira, as chaves, os documentos. Imaginou

E aí? O que te disseram sobre casamento e amor? Sobre homens e mulheres? Sobre felicidade, companheirismo, confiança e demonstrações de afeto?

os dois bagunçando tudo, sem regras ou ordem. E riu. Imaginou depois ele se importando com pequenas coisas, cobrando mais organização, reclamando dela e se tornando introspectivo e silencioso. De repente, correu até Ubiratan e o abraçou. Agradeceu por tudo o que ele era, pelo seu jeito descontraído e moleque de ser. Elogiou suas qualidades e disse que até os seus defeitos eram adoráveis. Obviamente, ele adorou e também confessou a Ana que, felizmente, ela não era como ele. E assim, diferentes, podiam fazer aquilo tudo funcionar e ser divertido.

Por isso, mais do que tentar ser diferente ou passar a vida toda esperando que o outro seja diferente, que tal começar a lidar com o que você tem, com o que você é, com o que o outro é, e aprender a tirar proveito disso tudo? Talvez alguns ajustes, algumas adequações, algumas revisões nas medidas. Mas nada de querer ser outra pessoa, alguém que você não é. E nem de querer que o outro seja outro, alguém que ele não é, como se tivessem nascido em outra casa e sido criados por outras pessoas. Enfim, isso sim é impossível e, portanto, frustrante. Aproveite os seus defeitos

Independen-
temente do seu
estado civil, é
bem provável
que já tenha
imaginado
como gostaria
de viver uma
relação de
amor.

e os defeitos do outro para fazer uma grande festa de qualidades sustentadas. Assim, o amor entre vocês poderá ser mostrado de um jeito bem mais criativo e prazeroso. Sem tantas decepções e expectativas vazias.

Pare de falar a “língua do contrário”!

Por fim, para encerrarmos essa revisão de crenças, sugiro que você observe se não tem falado a ‘língua do contrário’, no seu relacionamento. O que é isso? Bem, você já reparou que algumas pessoas, quando gostam de alguém, parece que decidem usar um modo estranho de mostrar seus sentimentos? Não o tempo todo, mas especialmente quando se sentem inseguras e com medo, ou quando sentem ciúme ou raiva diante de alguma situação. Parece que, por não saberem como lidar com esse sentimento de frustração ou por se sentirem contrariadas, essas pessoas falam como que o contrário do que sentem.

Creio que esta mania vem de uma crença alimentada há muito tempo: a de que devemos parecer ambíguos no amor, a fim de que o outro nunca se sinta seguro o bastante. A regra é mais ou menos assim: não mostre o quanto gosta do outro senão ele vai abusar de seus sentimentos e brincar com seu coração. Assim, morrendo de medo de se machucar, a dita cuja vai agindo e, especialmente, verbalizando o que deseja e o que espera do outro por meio de colocações muitas vezes contraditórias. Ou melhor, o que ela fala contradiz o que ela sente. E o outro não sabe no que acreditar. A confusão está armada! A arapuca foi montada para os dois. Tem gente ainda que parte do pressuposto de que o outro deveria saber o que elas estão sentindo. Deveria ler o coração delas e satisfazer suas expectativas sem que precisem ser claras, diretas e transparentes.

E, assim, de equívoco em equívoco, vão minando a relação sem nunca dizer exatamente o que estão sentindo - sem ruídos, sem estratégias. Não quero ser preconceituosa nem julgar qualquer arte, mas já reparou que muitas músicas e todas as novelas parecem motivar exatamente isso? A pessoa quer, mas não mostra. Ama, mas finge que não ama. Deseja, mas se comporta com indiferença. Está louca para abraçar, mas ataca, agride. Pensa algo, mas não diz. Sente de um jeito, mas mostra de outro. Uma baita confusão. Uma confusão dos diabos, como dizia meu avô!

E aquelas músicas populares, que falam de um amor distorcido, vivido ao contrário? É incrível como fazem sucesso! Tem uma clássica, que serve perfeitamente para mostrar a dinâmica de muitos casais por aí. A melodia é linda e fácil de assimilar. Além disso, é impossível não enxergar a humanidade nela, mas convenhamos: se você adotar essa conduta no seu relacionamento, vai acabar depressivo, ansioso, inseguro, sozinho e sem saber por quê! Preste atenção na letra! Começa assim:

“Quando digo que deixei de te amar, é porque eu te amo. Quando digo que não quero mais você, é porque eu te quero (...)”.

Como assim?!? E continua:

“Eu me afasto eu me defendo de você. Mas depois me entrego. Falo coisas, digo coisas, que eu não sou. E depois eu nego”.

Gente, que doideira é essa? E sabe o que é pior? Tem gente que vive exatamente assim! Falando uma coisa e fazendo outra. Dizendo e depois negando. Entregando-se para, em seguida, se defender. De todo modo, serei justa! Antes de terminar, a brilhante Roberta Miranda conserta as coisas e bota tudo em seu devido lugar. Faz jus ao nome da música – Evidências – e confessa a real. Para de falar a língua do contrário:

“Eu sei que eu te amo. Chega de mentiras. De negar o meu desejo. Ah eu te quero mais que tudo. Eu preciso do teu beijo. Eu entrego a minha vida. Pra você fazer o que quiser de mim. Só quero ouvir você dizer que sim”.

Exageros à parte, já que a ideia não é deixar o outro fazer o que quiser de você, porque você é dono de si, ao menos a música propõe um jeito mais saudável e coerente de mostrar o amor.

E fica a sugestão de uma importante reflexão: será mesmo que é melhor fingir e economizar afeto? Será mesmo que não mostrar mais amor é garantia de ser mais amado? Será que quanto menos o outro se sentir correspondido mais vai gostar da gente? Isso tudo não lhe parece coisa de gente maluca? Não lhe parece demandar muito mais energia e causar desgastes desnecessários? É verdade que ao se mostrar, mostrar o que sente, do jeito que sente e na intensidade que sente significa se expor e correr o risco de não ser correspondido ou - pior! - de se ferir. Mas somente assim pode valer a pena porque somente assim terá sido verdadeiro.

A música da Roberta Miranda é tão interessante que até explica as razões das pessoas que agem assim. É por que elas

A verdade é que não existem relações perfeitas. Mas existe amor, com certeza. Cada qual mostra como sabe, como consegue, como se sente mais protegido.

entregam-se como se disputassem quem vai conseguir esconder por mais tempo o que sente, como se esta fosse a grande vantagem do amor. Talvez, como na música, justifiquem:

“Eu tenho medo de te dar meu coração e confessar que eu estou em tuas mãos, mas não posso imaginar o que vai ser de mim se eu te perder um dia (...)”.

E fica a questão: será que não entregar o seu coração ao outro já não significa perder de fato? Ou melhor, já não significa nunca tê-lo tido de verdade? Afinal, o ganho no amor só acontece na troca, na reciprocidade. Quando a entrega acontece, a evidência aparece:

“Mas pra que viver fingindo se eu não posso enganar meu coração”.

Esta é minha sugestão: pare de complicar e usar a “língua do contrário”! Saiba que se, por acaso, ela funcionar, será por pouco tempo. Seja claro. Mostre o que sente. Seja todo coração. Porque você realmente não pode enganar o seu coração. Assim, o amor poderá ser, enfim, não um jogo, mas uma gostosa evidência!

Tem solução. Tem saída. É possível fazer diferente. Mas veja! Você terá de querer.
Terá de abrir caminho.

6

O QUE VOCÊ FAZ COM O QUE SENTE?

Até agora, falamos especialmente de identificar seus sentimentos, dos jeitos que as pessoas costumam usar para mostrá-los e de por que fazem isso desse jeito. Até porque, não dá para pedir para você mostrar algo que nem reconhece. Seria, talvez, como lhe pedir: mostre-me uma gabiroya! Se você não sabe o que é isso, vai responder “hein????”.

Bem, gabiroya, também conhecida como gabiroya, sendo que algumas pessoas ainda insistem em dizer que é araquá, é uma frutinha alaranjada, pequena. É isso. Mas veja como conhecer

Há quem diga que nossas ações alimentam nossos sentimentos. Outros, ainda, apostam que são nossos sentimentos, da forma como já estão organizados dentro da gente, que direcionam nossas ações.

algo é fundamental para conseguir mostrar. Já se eu pedisse para você mostrar sua flor preferida, certamente você encontraria um exemplar, uma foto ou até faria um desenho dela. Porque conhece, sabe qual a cor, o formato, o tamanho. Sabe até onde tem dela. Daí, fica fácil mostrar.

O que está dentro da gente, nem sempre é tão fácil mostrar. Alguns sentimentos terminam ficando transparentes até sem a gente querer. Por exemplo, quando uma pessoa está se sentindo muito cansada, costumamos notar. Seus olhos ficam fundos, seu semblante abatido, enfim, seu corpo, o tom de sua voz e até seus olhos mostram que ela está cansada. É comum também acontecer isso com tristeza e alegria. São sentimentos mais diretos, menos complexos que o amor. E, em geral, também temos menos medo deles, convenhamos. Não existem tantas crenças e tantas histórias sobre pessoas alegres que se deram mal, ou sobre pessoas tristes que não foram correspondidas.

Sim, já falamos um pouco também de modos distorcidos de mostrar o que você sente. Mas agora, aqui, quero falar fundamentalmente do que você faz com o que sente. Há quem diga que nossas ações alimentam nossos sentimentos. Outros,

ainda, apostam que são nossos sentimentos, da forma como já estão organizados dentro da gente, que direcionam nossas ações.

Penso que não há como separar uma coisa da outra. A gente sente e faz. Faz e sente. Via de mão dupla. Desconheço haver um modo seguro e absoluto de garantir o que vem primeiro. Mas, por tudo o que venho estudando, pesquisando e observando sobre o comportamento humano, arriscaria afirmar que a via principal é a que vai do modo como nossos sentimentos funcionam e estão organizados para as nossas ações.

Ou seja, funcionamos, fundamentalmente, de dentro para fora. E isso explica o fato de haver pessoas essencialmente mais voltadas para interpretações positivas e pessoas essencialmente mais propensas a interpretações negativas dos acontecimentos. Como se uma usassem uma lente colorida, clara, que as fizessem enxergar a vida e os dias como belos, iluminados e radiantes, enquanto que outras usassem uma lente cinza, sem brilho, que as fizessem enxergar a vida e os dias como opacos, escuros, frios e sem cor.

Pois o que seria esse filtro principal senão a média das crenças que adotamos ao longo da vida? Se são crenças positivas, otimistas e encorajadoras, parece que tendemos a ver a vida por esse viés. Mas se são crenças pessimistas, negativas e desencorajadoras, então tendemos a tocar a vida por aí.

Mas volto a dizer que também acredito ser possível rolar pelo outro sentido. Isto é, em algumas circunstâncias, um acontecimento pode ditar nossos sentimentos com mais força do que o contrário. Tal acontecimento precisa ser significativo o bastante para exercer essa influência, para driblar as crenças e modificar a organização dos sentimentos. E acredito, sobretudo, que esta é a tarefa de uma leitura como esta, que você está fazendo agora, neste exato momento.

Portanto, esta deve ser, muito provavelmente, uma das melhores notícias que eu poderia lhe dar. Tem solução. Tem saída. É possível fazer diferente. Mas veja! Você terá de querer. Terá de abrir caminho. Terá de se deixar influenciar por um novo modo de fazer e de sentir. De sentir e de fazer. De amar e de mostrar. De mostrar e de amar. De se relacionar consigo mesmo, com o outro e com o mundo. E tudo isso precisa estar mais sintonizado com os resultados que você deseja obter.

De todo modo, reconhecer o que você está sentindo é o primeiro passo. Depois, perceber o que está fazendo em função disso pode ser fundamental para evitar muitos arrependimentos. O problema está no fato de que quando uma pessoa não está conectada com o que sente, tende a atribuir suas escolhas e suas atitudes aos outros.

Assim, passa a vida acreditando que está irritado por causa da esposa. Que está triste por causa do marido. Que está apaixonada porque a pessoa amada é encantadora. Que está depressiva porque foi abandonada por alguém a quem a tanto se dedicou. Que está alegre porque foi elogiada. Que está, está e está sempre por conta de algo que aconteceu fora dela. Sim, mas lembre-se: esta é apenas uma das vias possíveis e a menos provável. Ou seja, você está enganando seu coração, desmentindo as evidências. E tudo por causa das crenças limitantes que alimenta.

O que acontece, na maioria das vezes, é que você reage ao que acontece como aprendeu a reagir. Automaticamente, sem pensar. Baseando-se em crenças que, muitas vezes, você nem sabe que tem. Espero que agora, depois de ler o capítulo sobre as crenças, você já esteja conseguindo se dar conta de algumas. Daí sim, poderá perceber também por que entende os homens, as mulheres, os casamentos e o amor como sempre costumou entender.

E é bem possível que, a partir de então, você também comece a se dar conta de por que costuma repetir histórias. Como se atraísse pessoas ou dinâmicas ou enredos semelhantes repetidas vezes. É porque você faz sempre do mesmo jeito e não percebe. A questão é com você e não com o outro. Mas, até hoje, talvez você tenha apostado todas as suas fichas numa outra crença do tipo ‘não tenho sorte no amor’ ou ‘não nasci para isso’, ou ainda ‘tenho dedo podre para relacionamentos’, entre outras. Agora já pode ficar tranquilo: não tem nada de errado com o seu dedo. Está tudo certo com o seu nascimento e com a sua sorte. Aliás, sorte é sintonia entre você e o que chamamos de acaso – o que não se explica. Nada mais que isso.

Daí, já dá pra perceber que sentir não é, definitivamente, uma vivência linear. Cada um sente do seu jeito e mostra e faz também do seu jeito. Então, podemos considerar que a atitude de cada um a partir de cada sentimento depende da maturidade e do equilíbrio emocional que atingiu até esse momento. Porque, no final das contas, não é o que você sente que determina quem você é, mas o que você faz por causa do que sente!

O problema está no fato de que quando uma pessoa não está conectada com o que sente, tende a atribuir suas escolhas e suas atitudes aos outros.

A grande maioria das pessoas realmente feliz teve de fazer por onde, teve de trilhar seu próprio caminho, descobrir quem elas eram e como poderiam se posicionar no mundo.

O que você sente, em princípio ninguém está vendo. Mas o que você faz, te posiciona no mundo. O que você sente, enquanto não é mostrado, não faz diferença a ninguém, a não ser para você mesmo. Está dentro e só dentro de você. É a partir do momento que você mostra, por meio de atitudes, que você toca o mundo, o transforma – para melhor ou para pior. E dá subsídios para que as pessoas formem uma imagem de quem você é.

Sim, é verdade que muitas pessoas parecem o que não são e outras não são o que parecem. Mas isso é por causa do que mostram e de como mostram. Ou ainda por causa do que as pessoas que se relacionam com elas veem, do modo como elas são compreendidas. Mais pra frente, vamos falar sobre a importância de saber se quem você ama está entendendo o que você está mostrando como amor. Porque não basta mostrar. Tem de verificar se o outro está vendo e compreendendo. Esta é a arte de amar, de exercitar amor, de fazer amor.

Mas voltando ao que as pessoas fazem com o que sentem, ponderemos: tem gente que leva um fora e se mata, literalmente. Tem gente que mata quem deu o fora nela! Mas tem gente que cresce, aprende a se valorizar mais e se torna

mais forte para a próxima relação. Tem ainda quem escreve uma música ou um poema. Ou pinta um quadro. A diferença não é que para as primeiras foi muito difícil passar por isso e para as outras foi fácil. Para todas certamente foi difícil. Aliás, pra todo mundo é doloroso se sentir rejeitado. A diferença é que as primeiras conseguiram enxergar apenas uma saída: a destruição do que lhes parecia o problema em si; e as outras encontraram diferentes maneiras de lidar com sua dor.

Tem gente que sente ciúme e arma uma baita confusão, dá vexame, ofende, agride e perde a razão. Mas tem gente que, apesar de também sofrer por causa deste sentimento, consegue elaborar a situação e compreende que é possível resolvê-la de maneira mais criativa, conversando, expondo seu ponto de vista, impondo seus limites, por exemplo.

Tem gente que é traído e entra em profunda depressão. Tem até quem mate o traidor. Tem quem destrói a si mesmo, entrega-se a alguma dependência, seja física, química ou psíquica, ou se fecha tão hermeticamente para a possibilidade de amar novamente que nunca mais consegue ser coerente com seus desejos. Mas tem gente que percebe que o outro não agiu dignamente e não conseguiu exercer a lealdade e descobre que cada um é responsável por suas próprias escolhas. As pessoas são diferentes!

Tem gente que sente tristeza ou solidão e se lamenta tão escancaradamente que se torna pesada, cansativa, negativa, repelente. Fica patinando em sua própria dor e não para pra avaliar qual a melhor atitude a fim de desatolar-se. Mas tem gente que busca ajuda, procura ver o lado bom da vida e investe em seu amadurecimento de modo que se torna maior e mais forte que a tristeza que lhe faz derrapar. E sai do buraco. E vai para a vida,

cheia de sol e de luz e de brilho, começar de novo, amar mais uma vez e melhor do que antes.

Mas, sabe... tem ainda um outro tipo de gente. É aquela que sente tudo isso, entre outros sentimentos, e simplesmente finge que não sente. Ou porque realmente tem um ego exacerbado e decide exibir a máscara de todo-poderoso, negando suas emoções; ou porque nem se dá conta do que está sentindo. Simplesmente desconecta, não pensa no assunto. Está tão distante de sua essência que atropela a si mesmo (e aos demais) e vive como se fosse um iguana, cuja estrutura cerebral é tão primitiva que não tem condições de sentir qualquer tipo de afeto. Isso também é uma atitude, uma escolha. Isso também posiciona tal pessoa no mundo e dá aos outros subsídios para formar uma imagem de quem ela é. Uma impressão.

Tais pessoas não são iguanas, é verdade. E, por isso mesmo, mais cedo ou mais tarde, algo vai acontecer para tirá-las desse lugar de ‘não é comigo’, ‘não sei de nada’, ‘não sinto nada’ ou ‘tá tudo bem’. Uma avalanche de sentimentos ressequidos virá à tona de alguma forma: ataque cardíaco, colesterol alto, artrose, diabetes, depressão, crise de estresse, transtornos afetivos, doenças autoimunes, câncer, entre outros inúmeros desajustes físicos e psíquicos decorrentes de uma vida inteira sem lidar com os próprios sentimentos, ignorando-os dia após dia.

Ou não! Existem – felizmente! – formas mais saudáveis de transcender nossas limitações e quebrar as armaduras que tanto nos distanciam de quem realmente somos. Daquilo que realmente desejamos viver no amor. E estas saídas não existem somente para os que renegam (consciente ou inconscientemente) o que sentem, mas para todos nós, porque ninguém tem todas as respostas. Estamos sempre em processo... sempre! Além disso,

estamos vulneráveis a recaídas e enganos, o que nos coloca na posição de ‘eternos aprendizes’, como cantou lindamente o grande Gonzaguinha.

Isso significa que todo mundo que está vivo, inevitavelmente está exposto aos sentimentos difíceis: saudade, tristeza, desespero, sensação de abandono, ciúme, insegurança, ansiedade, solidão, etc.; assim como também está sujeito às maravilhosas surpresas da vida, à possibilidade de superar os momentos mais dolorosos e a experimentar ocasiões imperdíveis.

Por isso, admitir que você pode estar enganado na forma com que vem agindo por causa do que sente (ou do que não tem sequer se permitido perceber que está sentindo), é uma ótima demonstração de inteligência emocional, já que as relações que você vive devem servir justamente para isso: para apontar uma chance de se tornar mais integrado, mais você mesmo, com todas as suas gostosuras e todas as suas chatices.

E o que seria o amor senão o exercício de nossa mais imperfeita e, ao mesmo tempo, tão fantástica humanidade do modo mais explícito, inteiro e verdadeiro possível? Mas, mais do que admitir, é preciso se decidir a ter novas atitudes diante do que

Para começar, é preciso querer, querer mesmo, de verdade. Mas já sabemos: querer apenas não basta. Desejo não é mágica. Vontade por si só não transforma.

sente. Certamente, a pergunta que grita em sua mente agora, é: “como? Como mudo? Como consigo fazer diferente a partir de agora? Tento, mas não consigo. Não é fácil!”. E você tem razão. Passou uma vida inteira agindo e reagindo aos seus sentimentos de determinada maneira. E se essa maneira tem servido muito mais para te fazer infeliz do que feliz, é mesmo urgente buscar ajuda para aprender a lidar com o que sente de uma forma mais saudável e mais condizente com a vida que você quer viver.

Você quer mudar, mas não sabe como?

Mudar é um processo, um caminho, e não o apertar de um botão qualquer que, feito interruptor de lâmpada, faz tudo clarear com apenas um clique.

Se você não sabe nem por onde começar, tudo bem! Acredite: não é fácil para ninguém. Não são poucos os grandes pensadores que vêm nos alertando desde sempre sobre o quanto uma mudança interior requer a junção de um conjunto de pré-requisitos. Ninguém disse que é fácil, portanto. Mas também é certo que esta é a única forma de fazer a vida valer a pena: tornar-se você, dia após dia, aprendendo a retirar carapuças, rever crenças, abrir mão das que nada têm a ver com a pessoa que você realmente é. E assim, feito ostra,

fechado em si por um tempo precioso, pode ter certeza de que conseguirá encontrar, enfim, a pérola dentro si mesmo!

Para começar, em primeiro lugar, repito que é preciso querer, querer mesmo, de verdade. Mas já sabemos: querer apenas não basta. Desejo não é mágica. Vontade por si só não transforma. Sem contar que, para alguns, a percepção de que é hora de mudar chega quando estão se sentindo incomodados, sofrendo. Porém, em muitos casos, especialmente para os mais teimosos e resistentes, a percepção só chega quando estão sangrando, desmanchando-se, desfazendo-se, quase sucumbindo. Somente, então, realmente se disponibilizam a começar o processo de mudança.

Sim, mudar é um processo, um caminho, e não o apertar de um botão qualquer que, feito interruptor de lâmpada, faz tudo clarear com apenas um clique. Portanto, se você deseja mudar da noite para o dia, esqueça! Não vai rolar! Só se muda vivendo, tentando, errando, exercitando um “eu” mais autêntico todos os dias.

Eu sei que, no final das contas, tudo o que você lê pode servir como maravilhoso estimulante, mas na prática, na vida mesmo, quando “o bicho tá pegando”, é preciso bem mais do que palavras, do que conteúdo, do que conhecimento. É preciso ter as ferramentas certas e, principalmente, é preciso saber usá-las. Eis a questão: como? A resposta está no que conhecimento que você realmente transformou em sabedoria. Conhecer é saber. Sabedoria é fazer.

Embora já tenha cansado de dizer isso, talvez de outras maneiras, vou repetir: não existe uma única resposta para a pergunta “como?”. Cada um tem de encontrar a sua. O meu “como” é, muito certamente, diferente do seu. Ou seja, não tenho respostas prontas. Não tenho receitas para te dar. Não posso

simplesmente te contar como eu fiz e pedir para você fazer igual. Não funciona assim. O que vai funcionar para você, para que você fique pronto para fazer diferente, mostrar seus sentimentos de um jeito mais seu, mais consciente, exige o seu movimento – que é único, que tem ritmo próprio. Não dá para querer mudar e, ao mesmo tempo, continuar parado ou continuar fazendo tudo igual. Mudar é agir, e agir de um jeito diferente!

Então, acorda! Pare de reclamar, choramingar, cozinhar o galo, dar desculpas, adiar ou enfiar a cara no sofá e ficar assistindo a vida passar. Se você pensa que qualquer pessoa admirável se tornou a pessoa que é só porque desejou e, num estalar de dedos, tudo aconteceu, sinto em decepcioná-lo, mas não foi nada disso, pode apostar! A grande maioria das pessoas realmente feliz teve de fazer por onde, teve de trilhar seu próprio caminho, descobrir quem era e como poderia se posicionar no mundo.

Por isso, se quer se sentir realmente mais satisfeito com o modo com que vive e com que mostra o que sente e com que se relaciona com as pessoas mais importantes da sua vida, então terá de criar a sua história, revelar seus próprios segredos, fazer suas próprias regras e abrir o seu caminho, o que o conduzirá a exatamente onde você quer chegar! Um passo de cada vez, um dia de cada vez, e buscando ajuda, porque ela é quase sempre essencial!

Não seja inocente nem tolo de achar que pode fazer tudo sozinho! Na maioria das vezes, não pode! Precisa de ajuda. E ajuda de quem sabe de coisas que você não sabe. Afinal, não sabemos tudo e as pessoas têm conhecimentos diferentes dos nossos. Pense: quando está com dor de dente, vai ao dentista. Quando está com dor de estômago, vai ao gastro. Quando está com problemas na pele, vai ao dermatologista. Mas

por que será que quando está com dores emocionais, resiste tanto para procurar um especialista no assunto?

Existem muitas excelentes opções! Psicólogos das mais diversas abordagens, meditação, transpessoal, constelação familiar, livros maravilhosos, cursos imperdíveis. Basta procurar o que mais se encaixa com sua personalidade, com seus valores. Pare com essa bobagem de que falar de sentimentos e aprender a lidar com as emoções é coisa pra gente doida! Pra começar, em última instância, ninguém é normal, nem eu e nem você! E que bom. Porque ser normal, isto é, estar sempre dentro da norma, é coisa pra soldado, quartel, robô, máquina, regimes autoritários, entre outros esquemas que não consideram nossa lindíssima singularidade.

E depois, esse tipo de pensamento ou crença equivocada sobre os profissionais que trabalham com a psique humana não passa de um preconceito inconsistente e extremamente limitante! Então, pare de resistir e vá conhecer. Pergunte, leia, converse, tente. Arrisque. O que mais você pode perder?

Um curso que também indico pessoalmente, extremamente funcional e eficiente, é o Processo Hoffman da Quadrinidade. Procure saber mais! Já fiz e me

Não basta mostrar. Tem de verificar se o outro está vendo e compreendendo. Esta é a arte de amar, de exercitar amor, de fazer amor.

surpreendi com a qualidade e os resultados do treinamento, que é validado pela Universidade de Harvard como o melhor para quem quer aprender a liderar a própria vida! São oito dias de imersão absoluta num local especialmente preparado para promover profundas transformações numa pessoa. E conduzido por profissionais altamente competentes e amorosos. Meu filho já foi, meu marido já foi, minha mãe já foi, vários amigos muito amados já foram. E ficaram tão gratos pela oportunidade. Tão gratos por descobrirem que existe um jeito bem mais amoroso de viver.

Enfim, se você está sofrendo emocionalmente ou desejando mudar seu comportamento, faça alguma coisa por si mesmo! Caso contrário, terá de se conformar com a vidinha que vem levando e esperar até que ela se torne insuportável e você tenha de reconhecer que já perdeu pessoas, relacionamentos e felicidade demais! Mas, sobretudo, pare de atormentar o mundo com suas lamentações, porque elas definitivamente não servem para nada! Tome uma atitude de gente grande!

Você mostra, mas ela não vê, não entende, não sente o seu amor. Por que será?

7

A PESSOA AMADA VÊ O QUE VOCÊ MOSTRA?

É, esse negócio de mostrar o que você sente não é para você. Ou não só para você! É também e especialmente para quem você ama. Se fosse só para você, bastaria sentir e reconhecer que está sentindo. Mas isso não basta. Você precisa mostrar para que o amor possa ser trocado, exercitado. Amar é troca. É exercício. É compartilhando que se alimenta um sentimento. Senão, ele murcha. Perde o brilho. Perde a razão de ser.

Tá certo que sentir já é bem bom, especialmente se o sentimento experimentado é prazeroso. Mas isso alimenta você e

Se você tem sintonia com alguém, já deve ter se pegado pensando que parece mesmo algum tipo de magia, bruxaria. Porque é incrível como se tornam capazes até de ler pensamentos, de antecipar falas, de adivinhar desejos.

só você. Seria um desperdício não mostrar o que você está sentindo de bom. Ainda mais porque, no caso de amor, sempre tem outra pessoa envolvida. Então, que você a deixe saber que está sendo amada. Assim, o mundo certamente ficará mais pacífico e leve.

É fácil entender como esse exercício de mostrar funciona quando nos lembramos de um sentimento ruim que tivemos. Algo que nos incomodou e ficou apertando nosso peito, arranhando nossa garganta. Raiva, por exemplo. Alguém fez algo que te prejudicou enormemente. Foi irresponsável e terminou atrapalhando seus planos. Você, naturalmente, não gostou. Ficou bem bravo.

Vamos imaginar que você não mostrou esse sentimento. Que guardou a raiva só para você. Que não disse nada a esta pessoa e não a deixou saber o que você estava sentindo diante da atitude dela. E aí? De que serviu esse sentimento senão somente para te desestabilizar e para, talvez, te provocar até dores físicas?

Por decidir guardar um sentimento como raiva, mágoa, irritação ou outro semelhante, podemos causar vários desajustes internos. Ao optar por não mostrar, não lidar com ele, não expô-lo de

modo produtivo e a fim de torná-lo um esclarecimento na relação, podemos desenvolver tensão nos ombros, rigidez muscular, dor de cabeça, dor de estômago e até mal estar generalizado.

Mas, ao contrário, se consegue se dar conta deste sentimento e das razões pelas quais o está sentindo; se consegue se responsabilizar por isso e reconhecer que ele é, antes de qualquer coisa, um aviso de que existe um mal entendido entre você e outra pessoa, então pode fazer bom uso dele. A raiva vai servir não para culpar o outro, não para agredi-lo ou para fazer do outro um depósito de suas mazelas. Mas para criar clareza entre vocês. Para que você consiga pontuar o que está te incomodando e pedir para que o outro não repita tal comportamento.

Isto é, sentimento não mostrado se torna um desserviço. Não serve para melhorar nossas relações. Não cumpre seu poder, sua sabedoria. E é por isso que, especialmente no caso do amor, um sentimento tão transformador, tão poderoso, precisa ser mostrado e o outro precisa compreender, precisa ver, precisa assimilar essa mostra.

Amor serve para fazer o outro feliz. Porque quem ama e sabe que ama e consegue mostrar, já vai mesmo se sentir bem feliz, pode apostar! Mas seu grande propósito é promover felicidade. Então, agora o exercício é descobrir se o outro sabe que você o ama. Talvez você venha mostrando, há tempos, mas percebe que algo não está funcionando direito. Parece que tem alguma coisa errada, que não está se encaixando. Por algum motivo que você desconhece, parece que a pessoa amada ainda não entendeu ou sentiu que está mesmo sendo amada.

Você mostra, mas ela não vê, não entende, não sente o seu amor. Por que será? Bem, muito provavelmente tem a ver com as crenças dela. Do mesmo modo que a gente aprendeu a mostrar a

partir das crenças que a gente assimilou, também aprendemos a nos sentir amados a partir dessas crenças. Então, o que pode ser uma demonstração de amor para você, pode não ser para outra pessoa. E essa pessoa pode ser justamente a que você ama.

Sendo assim, é bom descobrir de que forma a pessoa que você ama se sente amada. Quando ela sente que você a ama? Será que já sentiu isso alguma vez? Tem gente que fica casada durante anos com alguém e é capaz de jurar, de pé junto, que nunca foi amada. Simplesmente porque não conseguiu sentir, em nenhuma das demonstrações de amor do outro – se é que ele realmente mostrou – esse amor.

Conheci um casal assim.

Caso - Márcia e Rogério

Márcia e Rogério se apaixonaram aos poucos, com o tempo. Ele, mais por causa da inteligência dela. Ela, mais por causa do jeito experiente dele. Havia uma troca racional entre eles que era incrível. Conversavam durante horas. Ele adorava compartilhar com ela os seus planos. E ela adorava ouvir, aprender com ele, vislumbrar um novo mundo. E, claro, sentiam-se bastante atraídos um pelo outro. Não deu outra! Alguns meses depois, casaram-se e tiveram um filho. A história tinha tudo para dar certo, não fosse o fato de que ela realmente não conseguia entender por que ele havia se casado com ela.

Aliás, foi ele quem a pediu. Foi ele quem quis primeiro e ajustou tudo para que ficassem juntos. Ela queria também, mas como não conseguia sentir o amor dele, não imaginava que esse relacionamento se concretizaria tão rapidamente.

E foi mesmo bem rápido. A sintonia intelectual continuava acontecendo, mas faltava – pelo menos para Márcia – a sintonia emocional. Ela queria sentir o amor dele. E Rogério acreditava, sem Márcia saber, que não poderia ter mostrado amor maior por ela ao ter se casado. E mais: ao ter desejado e dito que queria ter um filho com ela. Para ele, não havia jeito mais real, prático e óbvio de mostrar a ela o que estava sentindo.

Mas o problema é que não falavam sobre isso. Ele, com seu jeito racional, prático e energético de ser, beirava à grosseria ao falar. Mas nem percebia. Não se dava conta de que a estava magoando. E Márcia, em vez de pontuar, em vez de avisar que estava se sentindo magoada com aquela forma de se relacionar, simplesmente se fechava. Muitas vezes, chorava. Não entendia por que ele se comportava daquela maneira. Queria mais carinho, mais toque, mais beijos, mais mão na mão. Para ela, isso era amar. Era assim que ela se sentiria amada.

Como para ele, a partir das crenças dele, esse tipo de demonstração era desnecessário, nem se dava conta do que estava acontecendo. E não

Seria um desperdício não mostrar o que você está sentindo de bom. Ainda mais porque, no caso de amor, sempre tem outra pessoa envolvida.

É bom descobrir de que forma a pessoa que você ama se sente amada. Quando ela sente que você a ama? Será que já sentiu isso alguma vez?

entendia quando ela se distanciava, quando parecia triste, insatisfeita. E acredite: não percebia nada mesmo. Não entendia mesmo. Para ele, estava tudo bem entre os dois. Tinham um filho lindo e falavam sobre tudo. Mas para Márcia não era bem assim.

Os desentendimentos passaram a ser cada vez mais frequentes. A mágoa dela foi se transformando em raiva. Mas ela tinha medo de falar e parecer ridícula. Tinha medo de falar e não ser compreendida e nem correspondida. Ou ainda, de constatar, finalmente, que ele realmente havia se arrependido de ter se casado com ela.

Parece claro, olhando de fora, que Rogério estava desconectado de sua própria sensibilidade, acreditando realmente que afeto não precisava ser mostrado no dia a dia, na convivência. Rogério acreditou, desavisadamente, que uma vez casado, o amor está posto. Não está. Amor é construído diariamente. Nunca está acabado, pronto. Está sempre se fazendo. Ou é assim que deveria ser.

Parece claro também que Márcia estava insegura, com a autoestima abalada, sem se conhecer o bastante para se colocar com segurança, para

ocupar seu lugar naquela relação e falar sobre o que sentia, o que percebia, e como gostaria que fosse. Márcia acreditou, desavisadamente, que uma vez amando, nada precisa ser dito, explicado, colocado. Como se tudo já fosse óbvio para os dois. Não é! Ninguém tem bola de cristal para adivinhar o que o outro está sentindo, pensando e desejando. É preciso falar. É preciso mostrar.

E por causa dessa negligência de ambos, o casamento acabou depois de alguns anos. Rogério, completamente atordoado com a decisão de Márcia de ir embora, não se conformava. Perguntava a ela, realmente querendo entender, o que é havia dado errado. Qual era o problema, tão grave assim, que a fizera desistir deles, da história tão bonita que tinham tido lá no começo. A questão é que, para ele, o casamento havia foi consumado no momento da decisão e o amor estava, assim, evidente. E depois, nada mais precisava ser mostrado. Mas para ela, não era bem assim.

Depois de muitas brigas, acusações, cobranças e lágrimas, de ambas as partes, finalmente Rogério e Márcia começaram a entender que precisavam falar sobre o que realmente sentiam e pensavam a respeito da dinâmica do amor deles. E descobriram, tarde demais, que um não soube mostrar ao outro o que sentia. Ela queria, mas não falava. Amava, mas não mostrava por medo. Camuflava, fazia-se de forte. Escondia sua dor. Ele sentia e achava que nada mais precisava ser detalhado. Que não tinha importância. Aliás, ele nem sabia mostrar. Tinha aprendido que amor está implícito e pode assim ficar.

Na casa de Rogério, amor tinha mais a ver com agressividade em forma de brincadeiras, com ameaças em forma de conversas e, sobretudo, com praticidade. Acima

de tudo, ele aprendeu que as relações se sustentavam pela lealdade entre as pessoas. E ele era, de fato, extremamente leal. Márcia, por outro lado, tinha aprendido que não se deve confiar nos homens. Que eles só querem sexo e, depois que conseguem, perdem o interesse. E como era inexperiente, imatura e insegura, baseou-se nessas crenças para interpretar o amor de Rogério. A primeira ‘certeza’ que teve, depois de se casarem e de se dar conta de que ele não lhe daria carinhos explícitos, foi a de que realmente os homens eram assim. E que se ele já havia conseguido tudo o que queria, realmente não iria mais se importar em mostrar interesse por ela.

Quantos enganos. Quantos equívocos! Não conseguiram salvar a relação, especialmente porque não procuraram ajuda quando ainda era tempo. Ficou uma profunda tristeza no lugar do que poderia ter sido, mas não foi. Ficou um buraco imenso no lugar do amor não mostrado. E agora, restava a esperança de que, numa próxima oportunidade, conseguissem mostrar o que sentem e contar à pessoa amada de que forma se sentem amados.

Descubra como quem você ama se sente amado

Não deixe que seu relacionamento acabe por não mostrar. Ou por mostrar sem saber se o outro está vendo e sentindo. Pergunte. Interesse-se. Queira saber o que você faz que deixa o outro se sentindo amado. Observe. Conversem sobre isso. Escute os pedidos de quem você ama. Afinal, de que adianta amar se não for para o outro, pra compartilhar, para fazer quem você ama mais feliz, para deixar a vida da pessoa amada mais

colorida e prazerosa?

A gente precisa começar a rever tantas crenças negativas sobre casamento e amor. Para isso, basta abrir os olhos para os tantos relacionamentos maravilhosos que existem ao nosso redor. Existem muitos. O tempo todo, muitas pessoas estão tentando acertar. E estão acertando. Estão querendo fazer dar certo. Estão empenhadas em ser feliz. E fazer o outro feliz. E isso é lindo de se ver. E é lindo de aprender.

Em primeiro lugar, precisamos saber que pra mostrar e ser visto, tem de haver sintonia. Sintonia no olhar, no jeito de pensar, no jeito de viver e de querer. E isso também não é mágica, embora até pareça, muitas vezes. Se você tem sintonia com alguém, já deve ter se pegado pensando que parece mesmo algum tipo de magia, bruxaria. Porque é incrível como se tornam capazes até de ler pensamentos, de antecipar falas, de adivinhar desejos.

Mas sabe como é que isso acontece? Como é que se estabelece sintonia com alguém? Com delicadeza, com paciência, com interesse. É como aqueles aparelhos de rádio antigos, onde para sintonizar uma estação, era preciso girar o botão do dial bem devagar, até encontrar o lugar exato onde acontecia a conexão e o som saía

**Amor é
construído
diariamente.
Nunca está
acabado, pronto.
Está sempre
se fazendo. Ou
é assim que
deveria ser.**

Ninguém tem bola de cristal para adivinhar o que o outro está sentindo, pensando e desejando. É preciso falar. É preciso mostrar.

nítido, limpo.

Sintonia de amor é assim: precisa de comunicação. Um fala e o outro realmente escuta. Os dois se olham nos olhos. Perguntam-se e querem saber a resposta. Querem ouvir um ao outro. Sorriem-se numa cumplicidade momentânea. Estão juntos e se sabem juntos. E isso é tão possível. Basta que confiem e que se entreguem. O universo conspira absurdamente para que o amor aconteça, para que o amor seja feito e refeito, começado e recomeçado, construído e reconstruído.

Sim, porque sintonia não exige perfeição. Nada do que é humano pode ser perfeito. O sentimento de amor é perfeito, mas o exercício dele, não é! Na prática de amar, erramos muitas e muitas vezes. Mas se estamos comprometidos em acertar, fica muito mais fácil. O amor da vida real não é como o amor de contos de fadas que tem garantido o “foram felizes para sempre”. Isso não existe. Seu amor existe só por hoje.

E é por isso que é tão necessário estar atento, cuidar, nutrir, fazer crescer. Amor é vida. É vivo. Pulsa e consome energia. Precisa ser recarregado. E só se recarrega a bateria do amor com mais amor. Amor mostrado. Amor praticado. Atitudes de

amor. Então, pode ser que haja sintonia hoje e que amanhã, por algum desentendimento, por algum desajuste, a sintonia se desfaça. E tudo bem. É hora de usar a paciência, a vontade e a delicadeza mais uma vez. E resgatarem a sintonia.

Se você tiver o privilégio de conhecer algum casal que viva razoavelmente bem e que seja razoavelmente maduro e que esteja junto há muitos anos, talvez 20, 40 ou até 60 anos de união, pode constatar o que estou falando, na prática. Converse com eles. Pergunte como se conheceram, como decidiram se casar. Como foi o início da vida a dois. Quais foram as maiores dificuldades. Pergunte das brigas e de como faziam as pazes depois. Interesse-se pelos “segredos” deles, no sentido de descobrir que estratégias usavam para resgatar o entendimento, a sintonia. Você vai se dar conta de que não se trata de um romance perfeito. Vai perceber que faz parte desta história sentimentos como mágoa, confusão, dúvida, medo, irritação, ciúme, orgulho, impaciência e tudo o que faz parte do jeito de ser casal, de ser gente.

Mas vai descobrir também que, depois de tantos anos juntos, existe um amor gigantesco um pelo outro, uma cumplicidade visceral, muita alegria, construção, superação, ajuda mútua, momentos incríveis, paixão, lembranças que tornam a história deles absurdamente linda. Bem, é o que eu acho das longas relações. Elas têm uma coragem admirável. Porque realmente não é fácil. Mas é tão válido, é tão encantador.

E saiba que não estou aqui para defender relações falidas e nem para julgar as relações que terminam. Não é nada disso. Cada um com a sua história, no seu tempo, com as suas crenças, escolhas e consequências. Tenho certeza de que você sabe de si muito melhor do que eu sei ou do que qualquer outra pessoa sabe. Portanto, que você não se compare e não se critique. Apenas observe e aprenda

o que achar que vale a pena ser aprendido. Citei as relações longas porque sei que existem algumas tantas realmente maravilhosas. E que deveriam ser consideradas contos de fadas reais. Para que nossas crianças e até nós mesmos pudéssemos aprender um pouco mais sobre a arte de amar e de mostrar. E sobre sintonia – tão importante para que o outro consiga se sentir amado.

Uma vez sintonizados, você pode ir descobrindo quais palavras, qual jeito de olhar, quais toques, gestos e até objetos que, ao lançar mão deles, a pessoa que você ama se sente, definitivamente, amada. E há, basicamente, dois tempos através dos quais a maioria das pessoas se sente amada: o especial e o corriqueiro. O mais conhecido e, portanto, que mais serve como momento de mostrar amor e de saber que o outro se sente amado, é o tempo da surpresa. O tempo do inesperado, da celebração específica. Esse tempo, o especial, inclui os datas especiais. Os momentos especiais. Tanto os conhecidos como os desconhecidos. Mas sempre especiais, que fogem do ritmo do dia a dia.

Você certamente se preocupa em saber de que forma pode fazer com que seu par se sinta amado no dia do aniversário dele, na data de namoro de vocês, no dia dos namorados, entre outros em que ambos estão muito interessado em agradar um ao outro. Nestas ocasiões, você costuma dar um jeito de descobrir o que o outro quer. Ele gosta de determinado perfume? É esse que você compra. Ela viu um certo vestido na vitrine daquela loja? Você volta lá e manda embrulhar. Ele adora quando você faz nhoque? Esse será o cardápio para o jantar desta noite especial. Ela adora quando você faz massagem nela? Então, você prepara o óleo com a essência de que ela mais gosta. E assim por diante. Atitudes pensadas, propositais. Afinal, você quer que ele ou ela saiba o quanto você ama. E pela reação, pelo resultado de toda

a preparação intencionada, você constata: deu certo! Está no ar, evidente, pra quem quiser ver, todo o seu amor e a pessoa amada está radiante por sentir esse amor.

Mas, olha só, vamos fazer uma continha rápida. Se o ano tem 365 dias, quantos dias especiais vocês dois têm juntos? As datas comemorativas devem ser 5 ou 6, incluindo os aniversários. Se vocês fazem o estilo romântico, que preparam surpresas um para o outro, podemos considerar mais uns 8 dias por ano. Afinal, vocês trabalham, têm muitos afazeres ao longo da semana, contas a pagar, dinheiro apertado, cobranças, e todas as atribuições da vida cotidiana. Se formos otimistas e contabilizarmos 20 dias de demonstrações propositais de amor, como são os outros cerca de 345 dias do ano? Como é a vida conjugal de vocês nestes 345 dias? Como o outro sabe que você o ama nos dias sem presentes, sem jantares especiais, sem massagens, sem flores, sem viagens a dois, sem perfumes?

Pense. O que você tem feito para garantir que o outro saiba que você ama mesmo sem esses detalhes propositais? Tomara que tenha encontrado algumas respostas. Mas caso não tenha conseguido, vamos fazer isso juntos? Vamos encontrar

**Não deixe
que seu
relacionamento
acabe por não
mostrar. Ou
por mostrar
sem saber se o
outro está vendo
e sentindo.
Pergunte.
Interesse-se.**

Deveríamos mostrar um leque interessante de opções e aguardar, atentamente, até a pessoa amada nos dizer o que prefere, como prefere e quanto prefere.

maneiras rápidas, fáceis, baratas, óbvias e eficientes de fazer com que a pessoa amada saiba que você a ama?

Só que, antes, preciso te dizer algo muito importante. Sabe aquele ditado que ouvimos desde pequenos, de nossas mães, avós, do padre talvez, que diz assim: “faça ao outro somente o que gostaria que fizessem a você!”? Pois é, ele nem sempre funciona como nos fizeram acreditar, principalmente quando estamos falando de como o outro sente que está sendo amado. E isso por causa da singularidade de cada um, do modo como cada um foi se constituindo ao longo da vida.

Daí, você poderia argumentar: “mas eu tenho meu próprio jeito de mostrar. O que posso fazer se o outro não consegue ver, não consegue sentir o meu amor?”. Bem, você pode aprender de que forma ele entende, de que forma ele vê. E isso é bem óbvio, embora muitos de nós continuemos mostrando amor do jeito que a gente entende amor e não do jeito que o outro entende amor.

Pense comigo: você decidiu abrir um café. Uma pequena e confortável cafeteria, aonde as pessoas vão para apreciar esta bebida e aproveitam para comer tortas, salgados e bolos. Suponho que essa decisão está baseada, sobretudo, no fato de

que você gosta de café. Mas avalie: tem pessoas que não gostam. E exceto se souberem de algum outro produto que você ofereça na cafeteria e do qual elas gostem, é bem provável que essas pessoas nunca nem entrem no seu estabelecimento. Vá fazendo um paralelo com quem você é. Tem pessoas que vão gostar e pessoas que não vão. É assim com todo mundo.

Pois bem, imagine alguém que goste de café entrando em sua cafeteria e parando em frente ao balcão. Você está lá, pronto para servi-lo. É para isso que você abriu a cafeteria. Lucros à parte, você quer satisfazer e agradar o seu cliente. Quer que ele goste daquele lugar, do café, do que você oferece. Mas você tem várias opções. O que você faz? Pergunta o que ele deseja ou, baseado em suas preferências, vai logo dizendo que ele precisa experimentar o cappuccino da casa?

Até pode ser que você sugira o cappuccino, mas quero crer que não sai correndo para preparar um antes de ele sequer se manifestar. Imagino que você ofereça a ele o cardápio e até dê explicações sobre cada bebida, as combinações e tal. Mas espera até que ele escolha o que mais lhe apetece.

Penso que assim é que deveríamos nos comportar ao nos disponibilizarmos num relacionamento. Deveríamos mostrar um leque interessante de opções e aguardar, atentamente, até a pessoa amada nos dizer o que prefere, como prefere e quanto prefere. Assim, seria bem mais fácil fazer com que ela se sinta satisfeita, não?

Seguindo essa ideia, vale ressaltar que, embora você possa ter características realmente boas, ainda assim haverá pessoas que não vão se interessar. E tudo bem. Tá tudo certo. É assim mesmo. Você não precisa agradar a todos. Mas àquela pessoa a quem agradar e para quem decidir oferecer tudo de bom que você tem e é, então que você faça direito! Que você faça valer a pena.

De nada adiantaria abrir uma cafeteria para impor aos seus clientes o tipo de café que eles vão tomar, a intensidade, a quantidade e a combinação que você mais gostar ou que, naquele dia, você estiver com vontade de preparar. Não é bem assim que funciona. É preciso que aprendamos a servir.

Amar é servir. E se você vai servir a pessoa amada, precisa perguntar como ela prefere ser servida. E no dia a dia, quando os presentes e as surpresas não cabem por uma série de motivos, ainda assim é possível agradar, é muito possível fazer com que o seu amor se sinta amado. Como? Perguntando!

- De que forma posso ajudar?
- O que você quer?

E vá aprendendo com as respostas para que não precise perguntar a mesma coisa todos os dias. Considerando as diferenças – de gênero, de personalidade, de necessidades, de preferências e de humores – cada um vai se sentir amado a partir daquilo que lhe fazem e que lhe agrada.

Do que seu amor gosta?

Do que seu amor precisa para se sentir bem?

De que forma você pode ajudar a aliviar as tensões e as preocupações diárias dele?

Observe alguns comentários de pessoas que não se sentem amadas e note por que não se sentem!

Caso dos que não se sentem amados!

- se ele me amasse, me ajudaria com as crianças, à noite.
- se ela me amasse, entenderia que preciso jogar futebol pelo menos uma vez por semana.
- se ele me amasse, entenderia que preciso fazer as unhas no

sábado a tarde, e me ajudaria com as tarefas da casa para que desse tempo.

- se ela me amasse, não ficaria tão irritada quando me esqueço de colocar a toalha no banheiro.
- se ele me amasse, colocaria o lixo na rua todas as noites.
- se ela me amasse, reconheceria que trabalho duro para dar uma vida confortável para a nossa família.
- se ele me amasse, notaria meus cabelos, minha roupa e minha tentativa de ficar bonita para ele.
- se ela me amasse, elogiaria quando troco a lâmpada ou conserto o portão.
- se ele me amasse, entenderia que preciso comprar uma roupa nova, mesmo quando não preciso, só para me sentir feliz.
- se ela me amasse, concordaria em me deixar fazer um churrasco com os amigos lá em casa, aos finais de semana, de vez em quando.
- se ele me amasse, ficaria comigo na cozinha, conversando, enquanto preparo o jantar, em vez de ficar grudado na tevê.
- se ela me amasse, pararia de ver tantas novelas e aceitaria meu convite para assistirmos a um filme juntos.
- se ele me amasse, me incentivaria a procurar um novo emprego, do qual

O universo
conspira
absurdamente
para que o amor
aconteça, para
que o amor seja
feito e refeito,
começado e
recomeçado,
construído e
reconstruído.

Há quem diga que nossas ações alimentam nossos sentimentos. Outros, ainda, apostam que são nossos sentimentos, da forma como já estão organizados dentro da gente, que direcionam nossas ações.

eu gostasse mais, e seguraria as contas por uns dois ou três meses.

- se ela me amasse, pararia de me chamar de frouxo ou banana só porque não quero discutir com meu chefe e acredito que esta é a melhor forma de lidar com a situação.

- se ele me amasse, seria mais carinhoso durante o dia, ligando pra perguntar como estou, mandando uma mensagem comentando sobre minha roupa ou sobre quanto me acha bonita.

- se ela me amasse, não me rejeitaria tantas noites seguidas, e me diria o que quer, como quer.

- se ele me amasse, não chegaria em casa tão irritado e impaciente, e me contaria o que está acontecendo com ele.

- se ela me amasse, no viveria tão tensa, reclamando de tudo, fazendo com que eu me sinta um inútil e ingrato.

- se ele me amasse, daria mais valor ao jantar que preparo todas as noites e às roupas que lavo e à casa que limpo, mas ele nem nota e ainda bagunça tudo.

- se ela me amasse, entenderia que sou distraído e em vez de brigar porque não notei seu corte de cabelo, me diria que cortou só para me agradar.

- se ele me amasse, me convidaria para comer fora de casa, nem que seja num

restaurante barato, só para eu não ter de cozinhar aos finais de semana.

- se ela me amasse, perceberia que preciso de um pouco mais de aventura e liberdade, e me acompanharia em passeios mais radicais de vez em quando.

- se ele me amasse, deixaria minha mãe se sentir mais à vontade na nossa casa. Afinal, ela é minha mãe.

- se ela me amasse, pararia de criticar tanto a minha mãe e tentaria ao menos não discutir todas as vezes que encontramos com ela.

Quer mais? A lista é interminável. Já ouvi de tudo. Passando pelas questões sexuais, financeiras, da casa, do trabalho, dos filhos, da escola, enfim, por todos os tantos detalhes que compõem a vida de uma família. Sim, claro, não se trata de se tornar escravo do outro. Bom senso é sempre parte fundamental do amor. O equilíbrio entre dar e receber também ajuda muito.

Enfim, sei que não é fácil. Mergulhados na rotina de um dia após o outro, manter-se atento e disposto a agradar a pessoa amada o tempo todo não é uma tarefa assim tão simples. Não é mesmo. Mas quando a gente se decide a fazer dar certo, ao menos tenta. E quando não consegue por um dia ou até quatro ou cinco dias, percebe isso e retoma a tentativa. E quando percebe que o outro também não está se esforçando, em vez de acusar, brigar e cobrar como se não fosse mais do que obrigação, chamaria para uma conversa e contaria o que está sentindo, o que está percebendo.

E se é assim com um curso que a gente decide fazer, com um concurso que decide prestar, com um novo hobby, com um novo aprendizado, por que não pode ser com o amor? Se você trabalha todo dia e dedica um tempo considerável para isso –

cerca de 8 a 14 horas – por que não dedica uma ou duas horas para seu par. Se a gente aceita regras de todas as ordens e vindo de todos os lados, muitas vezes sem sequer questionar, por que não queremos praticar amor, incluindo as partes menos prazerosas da convivência? Se a gente engole imagens e conversas sem graça e que absolutamente nada nos acrescentam, prostrados diante da tevê, alienando-se e distanciando-se do que realmente importa, por que não revemos nossas escolhas e começamos a investir no que vai, de fato, nos fazer feliz?

Não há nada mais eficiente e funcional do que uma escolha feita, uma decisão tomada. E se você escolher e decidir mostrar à pessoa amada o seu amor, do jeito que ela entende e sente que é amada, então, pode ter certeza, vai dar certo! Só que essa escolha só vale por um dia ou dois, no máximo. Precisa ser refeita. Precisa ser revista. Precisa ser renovada. De novo: amor é construção. Diária e pelo tempo que você quiser ser realmente autor do seu romance!

Não te parece que dispor-se a escutar o seu par é uma baita demonstração de amor?



**QUEM AMA,
ESCUTA!**

Quem ama, mostra, sim. Essa é a ideia principal deste livro: incentivar as atitudes de amor. Motivar você a exercitar o amor. Ajudar você a usar seus sentimentos para transformar o mundo à sua volta e viver a vida que quer, que sente. Afinal, quando você mostra, toma parte no que quer, no que está vivendo. Torna-se responsável pelo que sai de você e pelo resultado que isso provoca. Mas quem ama também, e fundamentalmente, escuta. Olha o outro. Vê o outro. Coloca-se no lugar dele. Isso é empatia.

“eu gostaria de saber, de verdade, o que está acontecendo entre nós. Como você gostaria que eu agisse, o que gostaria que eu fizesse para que você se sentisse mais feliz?”. E ouça a resposta! Demore ela o quanto demorar, doa o quanto doer, escute a resposta!

E se você ainda tem dúvidas de que a empatia é essencial para o sucesso de qualquer relacionamento, deixo aqui a sugestão de uma leitura. Dale Carnegie, autor de um dos livros mais vendidos em todo o mundo – “Como fazer amigos e influenciar pessoas” – foi brilhante ao nos explicar e nos ensinar o fantástico e poderosíssimo valor de saber ouvir o outro e tentar ver o que ele está vendo, sentir o que ele está sentindo. Quando você consegue fazer isso, de verdade, entregue, de coração, sem estar vislumbrando apenas a satisfação de um desejo seu ou de um objetivo, então você pode conseguir o inimaginável.

Sim, porque à medida que você pratica, que você ouve o outro com todo o seu ser voltado para ele, com todo o seu ser emprestado para quem ele é, naquele momento, o outro sente. E por isso, entregue-se a você intuitivamente. Na maioria das vezes, inconscientemente, o outro termina, inclusive, fazendo o que você quiser – respeitando os seus limites, é claro – porque fica imensamente grato por você tê-lo recebido tão sincera e completamente.

Penso que o poder que este ato de escutar o outro nos dá, já nos mostra o quanto é difícil fazer isso. Mas também

aprendemos, com o tempo e com a prática da escuta, que é mais uma questão de treino do que dificuldade propriamente. Trata-se de mudar o foco. A maioria de nós está tão carente que passa grande parte do tempo tentando conseguir atenção de alguém. Ou seja, está voltada para si mesma e não para o outro. Está interessada em si, em satisfazer seu próprio desejo. Em preencher sua própria solidão.

Acho muito interessante observar o modo como algumas pessoas conversam. Repare. Você também já deve ter notado. Duas pessoas conversando. Uma fala e a outra, aparentemente, escuta. Parece mesmo que está escutando. Só que quando a primeira para de falar, a outra fala algo que não tem a ver com o que acabou de escutar. É assim: cada uma fala de si mesma, de suas histórias, de suas experiências, opiniões e sentimentos. Não estão trocando. Não estão se ouvindo. Não estão conversando. Estão falando. Apenas falando. Podem até estarem escutando mesmo, mas não se interessam uma pela outra. Apenas usam o que ouvem para refletir sobre si mesmas. Ou nem isso.

Na verdade, é o que costuma acontecer: as pessoas se usam. Não com

Pare de escutar já pensando no que vai responder, totalmente interessado em ter razão, em derrubar o argumento do outro, em provar que ele está errado e você está certo!

más intenções. Provavelmente, nem é de propósito. Usam-se porque estão extremamente carentes de alguém que as ouça. De alguém que seja “todo ouvidos” só para elas. Que as escute e, quem sabe, possa dar indícios de que elas estão sendo aceitas exatamente como são. Sem serem julgadas, sem serem criticadas, sem que o ouvinte acredite que tem as respostas certas ou que suas sugestões são as melhores. E também que não fique comparando a vida dessas pessoas com a vida de outras, como se todos fossem iguais. Como se o que deu certo para uma fosse dar certo para todas.

Bem, me parece óbvio que ninguém gosta de ser considerado igual aos outros. Somos únicos e queremos ser vistos como singulares. Podemos viver experiências semelhantes, mas nunca idênticas. E mesmo sendo parecidas, as reações, os sentimentos e o modo de lidar com essas experiências são sempre únicos, porque carrega em si toda a vida de quem está passando por tais situações. Então, escutar começa por aí! Como muito bem disse Carl Rogers, psicólogo norte-americano precursor da psicologia humanista, sobre a arte da escuta: “Escutar é estar despido de julgamentos,

totalmente disponível ao outro como ele é, e não como eu gostaria que ele fosse”.

Mas, estranho, por que será que, mesmo se amando, muitos casais não conseguem se ouvir? Por que será que terminam caindo na armadilha do “os dois falam, mas nenhum dos dois se ouve e nem ouvem um ao outro”? Penso que o problema é que a maioria dos casais levanta suas defesas para evitar a dor, como já dissemos antes. Por isso, permanece preenchida de suas próprias verdades, ensurdecida por suas próprias convicções e, portanto, indisponível para ouvir e se interessar pelas verdades e pelas convicções do outro.

Especialmente quando discordam um do outro, quando discutem e se alteram por não aceitar a opinião do outro, argumentam: “eu já sei o que você vai dizer!” ou “eu sei muito bem o que você quis dizer com aquilo!” e pronto—está destruída a chance de qualquer entendimento. Assim, dependendo da intensidade da briga, terríveis acusações são feitas, ofensas são alimentadas e uma lamentável disputa de egos fica a serviço de destruir e machucar um ao outro.

Pare de escutar já pensando no que vai responder, totalmente interessado em ter razão, em derrubar o argumento do

**À medida que
você ouve o
outro com todo
o seu ser voltado
para ele, com
todo o seu ser
emprestado
para quem
ele é, o outro
sente. E por isso,
entrega-se a você
intuitivamente.**

**Quem ama
também, e
fundamental-
mente, escuta.
Olha o outro. Vê
o outro. Coloca-
se no lugar dele.
Isso é empatia.**

outro, em provar que ele está errado e você está certo! Assim, pessoa querida, não há comunicação que dê resultado! Não há relacionamento que seja harmonioso! Não há conversa que acabe em conciliação e satisfação. Por mais que um pareça estar com a razão e o outro, equivocado, o final dessa dinâmica é sempre ruim. Porque a sensação que fica é de que conversar não adianta nada. De que nunca conseguem chegar a um consenso. E fica parecendo que falar, em última instância, é pura perda de tempo! E por alimentarem essa crença desastrosa, os casais vão se falando cada vez menos, se ouvindo cada vez menos e se sentindo cada vez mais sozinhos, mais descasados.

Por essas e outras, não te parece que dispor-se a escutar o seu par é uma baita demonstração de amor? Não te parece que ele se sentirá de fato uma pessoa muito amada à medida que percebe que você está realmente interessado nele? Pois, então, vamos à prática, sabendo que escutar é uma arte. Tem níveis. Existem formas diferentes de se escutar, sendo que algumas são péssimas, de baixíssima qualidade, enquanto que outras podem nos ensinar muito sobre o outro, a vida e o amor.

A maioria de nós está tão carente que passa grande parte do tempo tentando conseguir atenção de alguém.

Com que disponibilidade você ouve a pessoa amada?

Antes de começar uma conversa, especialmente aquelas mais difíceis, para as quais já vamos palpitações e tensos, deveríamos passar por uma espécie de ‘câmara esvaziadora de crenças, conceitos e, sobretudo, preconceitos’. Somente desta maneira chegaríamos diante do outro com espaço suficiente para deixá-lo ‘entrar’. Ou seja, para de fato ouvirmos o que ele tem a nos dizer. E aí, sim, a dinâmica seria harmoniosa: um fala e o outro ouve; um ouve e o outro fala. Alternadamente, atenta e respeitosamente, o objetivo seria cumprido, ainda que muitas outras conversas pudessem acontecer até que se esgotassem todas as dúvidas e mágoas.

Isso sim é desejar o consenso, é querer realmente chegar a um entendimento. O que mais importa não é o tema discutido nem tampouco a sua opinião. O intuito, nesta dinâmica e com essa consciência, é o de aprender a ler o coração do outro, isto é, ouvir o que ele tem a dizer. Porque é este, no final das contas, um dos caminhos mais curtos para nos tornarmos pessoas

Somos únicos e queremos ser vistos como singulares. Podemos viver experiências semelhantes, mas nunca idênticas.

Dependendo da intensidade da briga, terríveis acusações são feitas, ofensas são alimentadas e uma lamentável disputa de egos fica a serviço de destruir e machucar um ao outro.

que sabem, de fato, relacionar-se com o outro com uma atitude de amor. Por isso, antes de tentar impor a sua verdade ao outro, tentar fazer com que ele escute o que você tem a dizer, que tal, por um dia que seja, manter-se firme no propósito de estar realmente atento ao que ele tem a dizer? Que tal desejar realmente ler o seu coração e respeitar os seus sentimentos reconhecendo que é isso o que ele tem de mais sagrado?

Assim, quem sabe – por mais destoantes que as opiniões e os sentimentos desta pessoa forem dos seus – você possa acolher quem ela é, como é? Quem sabe consiga, amorosa e humanamente, reconhecer que somos todos aprendizes, moradores de uma mesma dimensão, sob as dores e as delícias de um mesmo Universo? Afinal, é na capacidade de ponderar, refletir e aceitar o fato de que uma verdade é apenas um ponto de vista que está o autêntico exercício de amor, tão escasso em nossas vidas ultimamente!

E se ainda tem dúvidas sobre como fazer isso, passo a passo, tente fazer do jeito mais simples possível. Apenas pare e ouça. De verdade. Ouça o que o outro está dizendo. Se não entender por que ele está vendo a situação daquela maneira,

pergunte! Interesse-se por descobrir o que ele está sentindo, o que está pedindo, do que sente falta, o que deseja, como quer, quanto quer! Nenhuma solução pode ser encontrada se você não conseguir compreender exatamente o que está acontecendo no seu relacionamento.

E isso nada tem a ver com submissão ou com fazer o que você não quer. Não se trata de se desrespeitar ou ignorar seus limites. Não! Trata-se de flexibilizar, crescer, rever conceitos e crenças. Trata-se de aprender e evoluir! Porque cada vez que você se disponibiliza a, pelo menos, tentar, mas tentar de verdade, com todo seu coração, a conciliação, em vez de se desgastar apontando os erros e as limitações do outro, você está, de fato, praticando o exercício de mostrar amor!

Além disso, uma relação é feita de comunicação, acima de tudo. Como já dizia nosso saudoso Chacrinha, “quem não se comunica, se trumbica”! Essa sua célebre assertiva merece ser repetida, especialmente quando o assunto é se relacionar! Afinal, não há amor à primeira vista ou atração fatal que resista a um casal que não consegue conversar, que não consegue falar sobre si e ouvir sobre o outro, sobre seus desejos e planos.

Pare de escutar já pensando no que vai responder, totalmente interessado em ter razão, em derrubar o argumento do outro, em provar que ele está errado e você está certo!

O que mais importa não é o tema discutido nem tampouco a sua opinião. O intuito, nesta dinâmica e com essa consciência, é o de aprender a ler o coração do outro, isto é, ouvir o que ele tem a dizer.

Outro dia, li numa revista que certo casal de famosos havia terminado seu relacionamento de cerca de dois anos por falta de assunto. E fiquei pensando sobre o que acontece com tantos casais que, depois de algum tempo juntos, parece que já não sabem o que dizer, como dizer ou talvez até por que dizer qualquer coisa um ao outro. Partindo do princípio de que amor é sinônimo de intimidade e cumplicidade, creio que seja praticamente condição *sine qua non* que o casal troque confidências, confie um no outro a ponto de contarem sobre sua vida cotidiana, entre outros detalhes, para que o laço de afeto se fortaleça e se sustente.

Porém, para isso, é preciso disponibilidade de ambos. O casal precisa querer manter um vínculo que é muito mais sutil e, não raro, mais forte que aquele que se consegue dividindo a mesma cama, a mesma mesa e o mesmo teto. E essa ausência de comunicação ou comunicação distorcida acontece porque os dois entram no “piloto automático” e simplesmente deixam a vida rolar, dia após dia, sem se darem conta das escolhas que são feitas a cada palavra proferida, a cada olhar e até mesmo a cada silêncio que se instalam sorrateiramente entre eles.

O problema é que muitos casais ainda acreditam, ingenuamente, que o fato de dormir e acordar juntos todos os dias já é suficiente para garantir o relacionamento. E assim, vão levando a relação por 20, 30, 50 anos. Mas a que preço? À custa de quanto vazio, quanta solidão, quanta mágoa? Até os casais que se entendem muito bem sexualmente podem ter problemas na hora em que começam a conversar. Diante dos temas mais banais, terminam discutindo por bobagem, discordando um do outro por questões tolas, e isso nada mais é que a revelação indireta de que algo está mal resolvido entre eles. Algo não foi dito, não foi conversado o bastante, certamente.

Acredite! Quem não se comunica, se trumbica de verdade! Não tem saída! Não há paliativos! É preciso investir no diálogo - que inclui falar, mas acima de tudo, escutar! E é bem provável que você, em algum momento, queira se defender e se justificar, dizendo algo como “mas eu escuto. É o outro quem não me escuta, não me dá atenção e nunca está interessado no que eu tenho a dizer”.

Talvez seja isso mesmo, talvez você esteja certo na sua percepção. Mas antes de desistir de falar e ouvir, entenda: isso não importa agora! Se você realmente

Que tal desejar realmente ler o seu coração e respeitar os seus sentimentos reconhecendo que é isso o que ele tem de mais sagrado?

E se ainda tem dúvidas sobre como fazer isso, passo a passo, tente fazer do jeito mais simples possível. Apenas pare e ouça. De verdade.

deseja recuperar a motivação desse amor, disponha-se a ouvir com todo o seu ser! Pare tudo e arrisque um convite à pessoa amada: “eu gostaria de saber, de verdade, o que está acontecendo entre nós. Como você gostaria que eu agisse, o que gostaria que eu fizesse para que você se sentisse mais feliz?”. E ouça a resposta! Demore ela o quanto demorar, doa o quanto doer, escute a resposta!

Certamente, virão críticas, acusações, ressentimentos passados, sujeiras serão retiradas de baixo do tapete e você sentirá vontade de se defender inúmeras vezes. Mas não faça isso! Agora não é o momento! Agora é hora de ouvir atentamente tudo o que o outro tem a dizer. Esteja interessado realmente em saber o que você tem feito, dia após dia, que o tem magoado tão profundamente. E, mais do que isso, esteja realmente disposto a fazer melhor. Não a fazer algo que agrida você essencialmente. Não estou sugerindo que você se desrespeite, mas que se pergunte até onde pode ir, o quanto pode melhorar, o quanto tem a dar e estava apenas economizando amor!

Fácil? Com certeza, não! Mas é a sua única chance, caso queira fugir das velhas e conhecidas “soluções-relâmpago”, isto é, o que a maioria das pessoas faz: ou

finge que nada está acontecendo e vai empurrando a relação ‘com a barriga’, conformando-se por anos a fio com a ideia de que casamento é assim mesmo. Ou troca de parceiro, separa-se e decide ficar só, repetindo aos quatro cantos que não existe amor que dê certo. Ou ainda, casa-se de novo, numa ilusão insana de que desta vez vai dar certo! Pode até ser que dê, mas se der, eu posso apostar todas as minhas fichas de que, desta vez, houve diálogo e a comunicação foi soberana! Caso contrário, sinto em lhe informar: vai se trumbicar de novo!

Algumas das questões mais delicadas e que costumam dificultar a demonstração do que uma pessoa sente têm a ver com o modo como ela é no mundo



AINDA ASSIM, ESTÁ DIFÍCIL MOSTRAR?

Você já se dispôs a identificar o que sente. Já se interessou por saber o que pode fazer e como fazer para que o outro se sinta amado. Já reviu suas crenças e está realmente disposto a mostrar o que sente. E já tentou, inclusive, escutar o outro com todo o seu ser. No entanto, ainda tem algo que está dificultando. Tem algo incomodando e fazendo com que você não consiga viver esses sentimentos de forma fluida, leve, gostosa.

Pode acontecer mesmo de você amar muito, querer muito mostrar esse amor à pessoa amada, mas estar se sentindo refém

É impressionante o número de pessoas que ainda se relaciona com a porta fechada, deixando o outro do lado de fora, e com as luzes apagadas.

de alguma questão específica. E diante da dificuldade de lidar com a tal questão, sente que toda a espontaneidade do amor fica comprometida. Algumas das questões mais delicadas e que costumam dificultar a demonstração do que uma pessoa sente têm a ver com o modo como ela é no mundo, o que pensa sobre si ou como lida com sua sexualidade e seus sentimentos em geral.

Eu arriscaria dizer que, depois de receber mais de 10 mil mensagens de leitores ao longo dos últimos 15 anos, incluindo homens e mulheres com idade entre 14 e 87 anos, de todas as classes sociais, diversas culturas, diferentes orientações sexuais e múltiplas crenças, que as questões mais delicadas nos relacionamentos, as que mais podem impedir ou atrapalhar uma pessoa de mostrar o que ela sente, têm a ver com:

- insegurança por não conseguir sequer enxergar a si mesmo
- medo de se entregar
- timidez
- insatisfações acerca da sexualidade
- excesso de orgulho e autodefesas
- ansiedade

Vamos tentar saber mais sobre isso para aprender a lidar com quem

você é? De novo, estamos às voltas com a importância do autoconhecimento. É mais ou menos assim: se você não sabe onde você começa e onde termina, se não reconhece o que é seu e o que é do outro, se não enxerga suas qualidades e nem as suas limitações, fica mesmo difícil interagir com o outro. Porque vai ser um ‘cego-surdo’ se relacionando com alguém que, em última instância, ficará impedido de te ver também. É você quem precisa abrir a porta e acender a luz de sua casa quando o outro chega. Mas é impressionante o número de pessoas que ainda se relaciona com a porta fechada, deixando o outro do lado de fora, e com as luzes apagadas. Assim, só bate cabeça e não entende por quê!

Tenho descoberto, quanto mais pesquiso, que as dificuldades enfrentadas por cada um nem se trata do quanto se gostam. Mas do quanto se conhecem. Seria como dizer que só tem baixa autoestima quem não se conhece, quem não se vê! Porque, repare: é impossível não gostar de uma pessoa quando você se dispõe a realmente conhecê-la.

Não acredita? Então, faça um teste! Pense numa pessoa de quem você não gosta muito. Sei lá, ‘o santo de vocês não batem’, como costumam dizer. Por alguma razão conhecida ou desconhecida, vocês não conseguem se entender e você não vai com a cara dela. Bem, se puder, se estiver disposto a fazer esse teste, permita-se aproximar-se dela. Aos poucos, conforme sentir que tem uma brecha, uma oportunidade. Pergunte sobre ela, sobre a vida dela, sobre de que gosta, de que não gosta, o que já fez, o que faz, o que tem vontade de fazer. Interesse-se de verdade por ela. Fale de você somente se ela perguntar. Se não perguntar, apenas ouça sobre ela. Deixe-a se sentir completamente à vontade para falar de si.

E quanto ao que vai ouvir, tente não julgar, não atribuir valores. Apenas ouça. Conheça essa pessoa. Tente compreender por que ela é como é. Por que pensa como pensa e sente o que sente. Tente compreender, sobretudo, por que ela se comporta como se comporta. Quais as oportunidades que ela teve na vida? Quanto amor ela recebeu? O que fez até chegar onde está hoje? Bem, a ideia é que você se dê conta de como fica infinitamente mais fácil gostar de uma pessoa quando você sabe dela. Quando você a enxerga de verdade. Isso é tão incrível que já vi depoimentos de pessoas que se dispuseram a fazer pesquisas dentro de penitenciárias, por exemplo, e ficaram chocadas com o que ouviram e sentiram.

Tive uma professora na Universidade que nos contou exatamente sobre esta experiência. Para seu mestrado, desenvolveu uma pesquisa na penitenciária feminina do Estado de Santa Catarina. Durante meses, diariamente, mantinha contato com essas mulheres presas. O trabalho era, basicamente, ouvi-las. Fazer perguntas sobre elas. Conhecer o máximo possível da história de vida de cada uma delas, individualmente. Emocionada, ela relatou sentimentos que teve e que jamais imaginou que poderia ter. E reforçou que o acolhimento que podemos dar a uma pessoa fica extremamente alargado quando olhamos nos olhos dela e a ouvimos.

Não estou insinuando que você vai amar a todos, indistintamente. Não estou dizendo que você vai querer ser amigo de todo mundo, independentemente do que a pessoa faz. Não é isso. Estou querendo dizer que quando a gente conhece alguém, a gente passa a reconhecer o que ela tem de bom, e a compreender, muitas vezes, porque faz o que faz, do jeito que faz. E se é assim com as pessoas, imagine consigo mesmo? Imagine como você

pode se amar se decidir se conhecer, se reconhecer, se enxergar, compreender o que você faz, por que faz e por que faz do jeito que faz?

Imagine como seria bem mais fácil se colocar no mundo e fazer escolhas e mudar de ideia se você conhecesse seus recursos, seus potenciais, suas ferramentas internas? Imagine como seria muito mais fácil se mostrar para o outro se você soubesse contar a ele como se sente em determinadas situações e por que se sente desta forma? Imagine como seria muito mais gostoso viver a sua vida se você pudesse gostar do seu jeito, admirar a sua beleza, reconhecer a sua inteligência e, além disso, aceitar que você não sabe tudo, que você não precisa ser mais bonito que ninguém porque sua beleza é única, que você não precisa acertar sempre, porque ninguém precisa e, simplesmente, porque na condição humana, ninguém acerta tudo, o tempo todo?

Imagine, sobretudo, como seria incrível se dar conta da pessoa maravilhosa que você é? Talvez essa maravilha tenha sido escondida dentro de um baú e trancado a sete chaves num canto bem escuro de si mesmo. E é por isso que, ao se olhar de relance, você simplesmente não se vê por

Imagine como seria muito mais gostoso viver a sua vida se você pudesse gostar do seu jeito, reconhecer a sua inteligência e aceitar que você não sabe tudo, que você não precisa acertar sempre?

inteiro. Bem, então, vamos tentar enxergar um pouco mais de quem é você? Sugiro que leia cada uma dessas circunstâncias e desses cenários tentando se ver nele. Talvez você não seja tímido, nem inseguro. Mas talvez seja ansioso. Talvez tenha problemas com sua sexualidade, no sentido de lidar com ela. Talvez... Não sei! Só você quem sabe. Ou precisa saber para começar a se gostar! Então, vamos lá?

De 0 a 10, quanto sua insegurança atrapalha você a mostrar o que sente?

Pessoas inseguras, principalmente quando estão se relacionando, correm o risco de inventar “verdades” para justificar comportamentos agressivos e insensatos.

Ninguém é sempre seguro ou sempre inseguro. Existem todos os níveis e todas as intensidades de segurança. Claro, algumas pessoas se sentem, em geral, bem mais seguras que inseguras. E, nesta medida, algumas se sentem, em geral, bem mais inseguras que seguras. Além disso, sentir-se inseguro diante do desconhecido ou de alguma nova situação, é completamente natural. Insegurança diante da impetuosidade da paixão ou da falta de garantias no amor também pode ser compreensível. Entretanto, na linha

tênue do exercício de viver, é preciso encontrar uma medida saudável e criativa para todos os sentimentos.

Se você vive inseguro, achando que não vai conseguir fazer a coisa certa, que o outro é areia demais para o seu caminhãozinho, que vai falar ou fazer bobagem; se você vive titubeando ou até paralisado diante da sensação de que, a qualquer momento, pode perder a pessoa amada ou ser substituído por alguém “mais interessante”, talvez seja momento de respirar fundo, relaxar e rever seus conceitos sobre si mesmo.

Dia desses, presenciei um comportamento decorrente de uma insegurança desmedida e destrutiva e comecei a observar o quanto uma pessoa pode construir seu próprio futuro de modo mascarado, empobrecido e equivocado sem se dar conta, tão afetada que está pela falta de reconhecimento de suas capacidades e também de seus medos. Em decorrência dessa miopia, finalmente entendi por que uma amiga muito querida, a Ticiania, vivia experimentando relações complicadas, magoando-se recorrentemente diante da constatação de que suas estratégias eram frágeis e de quanto, por mais que tentasse – quando conseguia tentar – terminava se considerando ineficiente. Percebi que o motivo de ela estar sempre se queixando da solidão que sente é a sua dinâmica interior.

CASO TICIANA E RAMON

Ela me contou que estava muito magoada com um amigo nosso, com quem vinha saindo nos últimos meses, porque ele era muito ingrato e não era recíproco nas demonstrações de afeto, cuidado e carinho. E me contou o que tinha acontecido. Ela havia se dedicado muito para ajudá-lo a concluir um

trabalho de faculdade. Quando o trabalho estava finalizado, depois de noites e noites colaborando com a pesquisa e na redação daquele trabalho, ela resolveu dar uma olhada final, a fim de apreciar como tinham sido produtivos e criativos juntos. Ao chegar na parte dos agradecimentos, notou que ele, o Ramon, havia citado uma outra pessoa, que em nada tinha ajudado na confecção do trabalho, antes mesmo de citá-la. Para ela, estava evidente que Ramon estava dando mais importância e mais reconhecimento a alguém que nada tinha feito para merecer tal lugar. Decidiu, naquele momento, que se afastaria dele. Não queria mais ser tratada com despeito.

Quando terminou de me contar, imediatamente perguntei se ela tinha conversado com ele sobre o que leu e o que sentiu. Ao que ela também prontamente respondeu: “Eu não! Pra quê? Se ele tivesse o mínimo de consideração, teria reconhecido que fui eu que estive ao lado dele todas as noites, que o ajudei em todos os detalhes e que fui incansável a fim de garantir que ele terminasse tudo no prazo”. Continuei dizendo que era compreensível o que ela estava sentindo, até porque não existem sentimentos certos e sentimentos errados. Mas já que ela estava me contando e que somos amigas, sentia-me com espaço para dar minha opinião. E disse que eu não concordava com o fato de ela não falar com ele e simplesmente se afastar. Pois era bem provável que ele sequer imaginava que ela tinha se afastado por causa disso. E sequer imaginava também que ela poderia se sentir desta maneira diante do que leu. E, por fim, que era justo dar a ele a chance de falar sobre o assunto. Defendi que isso é se relacionar. É falar sobre si e ouvir sobre o outro. Assim, poderiam chegar a um veredito muito mais justo e equilibrado.

Ela resistiu e disse que não ia falar com ele. Mas como sou amiga dos dois, passaram algumas semanas até que Ramon também me contou a sua versão dos fatos. Disse que vinha se dando super bem com a Tici, que gostava bastante dela, e até contou sobre o quanto ela tinha sido companheira e querida naquela fase chata da conclusão de seu trabalho. Mas que não estava entendendo por que ela se afastou repentinamente. Para ele, nada havia acontecido que justificasse o comportamento dela. Do mesmo modo que fiz com ela, também perguntei se ele já havia perguntado pra ela. Ele disse que sim, sem dúvida. Inclusive, disse que tinha feito isso por alguns dias seguidos, sempre questionando o que a havia feito mudar tanto, em tão pouco tempo.

Mas concluiu, cabisbaixo e triste, que ela simplesmente não respondia. Aliás, respondia dizendo que nada havia acontecido e que apenas ela andava ocupada demais, sem tempo para se encontrarem. O que ele não engoliu, claro. E por conta desse desencontro de comunicação, principalmente da parte dela, ele tinha decidido não mais procurá-la. Disse ainda que estava bastante decepcionado com essa atitude dela, porque acreditava que po-

Se você não se der conta de que precisa cuidar, antes de tudo, de si mesmo, não estará apto a cuidar do outro e nem dará espaço a ele para que cuide de você.

deriam conversar sobre algo que a tivesse incomodado. Que ele estava aberto e disposto a ouvi-la e que não era justo simplesmente ficar em silêncio.

Na tentativa de reaproximá-los e não deixar a história se perder, já que eles tinham tudo para se dar bem mesmo, e considerando ainda que em nenhum momento ela me pediu para não falar nada sobre a história com ele – como fazia em algumas outras situações – resolvi contar o que ela havia me dito. E constatei o que já supunha. Ele nem imaginava que se tratava disso. E ainda me explicou, como certamente faria com ela, que havia citado a coordenadora do curso dele por uma sugestão de sua orientadora, a fim de que validasse a posição hierárquica dela e até a incentivasse a colaborar mais com os alunos. Sem contar que, com aquela citação, abria portas para ser aceito numa outra pesquisa coordenada por esta pessoa.

Ramon reforçou, várias vezes, que a ordem das citações nada tinha a ver com grau de importância, com o quanto cada uma tinha contribuído, até porque reconhecia absolutamente que Ticiania tinha sido fundamental para ele naquele momento. E que ele era muito grato a

ela por isso. Ficou transtornado, sem entender por que ela não disse, por que não falou que se sentiu magoada ao ler aquilo. Ele poderia perfeitamente ter explicado. E ficaria até bem feliz por poder dizer a ela, mais uma vez, o quanto ela tinha sido uma companheira maravilhosa. Seu rosto contava o quanto ele estava triste por ela ter-se negado a conversar com ele e preferido simplesmente se afastar.

Sugeri que ele a procurasse novamente, agora sabendo por que ela estava agindo daquela forma. Mas ele balançou a cabeça, negativamente, alegando que não estava disposto a investir numa pessoa que não sabe conversar, que não fala sobre o que sente e que não tenta resolver as diferenças com diálogo. Disse que podia imaginar o quanto seria difícil conviver com alguém que se fecha a cada vez que se sente contrariada ou magoada com algo que não aconteceu da forma como esperava. E desistiu de Tici. E Tici desistiu de Ramon. E eu fiquei ali, sem nada poder fazer, já que o final desta história dependia só dos dois. E os dois desistiram!

Note como foi a insegurança dela que a fez tomar a decisão que tomou. Claro, se Ticiania se sentisse segura o bastante para se autorizar a sentir qualquer coisa, até aquela surpresa diante da ordem dos nomes. Se ela se sentisse segura o bastante para ocupar seu lugar naquela relação que vinham vivendo, ela teria falado. Simples assim. De forma espontânea e verdadeira, teria mostrado a página de agradecimentos para ele e perguntado por que o nome daquela pessoa vinha antes do dela. Inclusive, se estivesse se sentindo segura, muito provavelmente nem falaria isso com mágoa ou se sentindo preterida. Saber-se gostada por ele e apenas teria desejado entender o raciocínio dele

Se você se dá pouco, receberá pouco. Se você dá pouco aos outros, receberá pouco. Se você pede pouco, receberá pouco também.

que, em sua opinião, não fazia sentido. E assim, Ramon teria explicado e dez minutos depois estariam rindo e se divertindo novamente, como sempre faziam.

Pessoas inseguras, principalmente quando estão se relacionando, correm o risco de inventar “verdades” para justificar comportamentos agressivos e insensatos, sobretudo para se afastar daqueles que, por motivos também inventados, parecem representar uma ameaça à sua suposta segurança. Pois pode apostar: felicidade tem a ver com a segurança de ser, de se colocar. E não pode ser ameaçada por quem quer que seja. Se o que você vive é realmente uma vida de gente grande, se está a fim de construir um relacionamento saudável, em busca de amadurecimento e cumplicidade, certamente não precisa se afastar, porque seu coração está em sintonia com o universo e com a pessoa amada. E sempre podem conversar mais uma vez.

Tem ainda algumas pessoas que, ao se sentirem inseguras e ameaçadas por um terceiro, passam seus dias pensando em estratégias para derrotar inimigos que nem existem. Isso só faz com que elas percam a maravilhosa oportunidade de vivenciar um encontro bacana e promissor. Além disso, quem se sente inseguro a maior parte do tempo, em várias relações, tende a se transformar numa pessoa mal-humorada, pesada, briguenta, tensa, chata e feia! Não feia de beleza física, mas feia de jeito de ser, de se comportar. Feia em suas escolhas. Não que ela seja realmente feia. Ninguém é, tenho certeza. Mas muitos se comportam como feios. E assim terminam parecendo. E o pior é que não só a pessoa insegura perde com tudo isso, mas também as pessoas que ela mais ama, sejam seus familiares, amigos e, principalmente, seu par!

Sugiro que você faça uma auto-avaliação bastante honesta e, para efeito de percepção, dê uma nota de 0 a 10 para o quanto você tem se sentido inseguro. Tente se dar conta do quanto tem investido em seu autoconhecimento, do quanto sabe-se inseguro, do quanto reconhece que, muitas vezes, deixa de falar sobre o que sente porque, bem lá no fundo, não se dá o direito de fazer isso. Bem lá no fundo, tem medo de se expor. Ou pior, porque sequer sabe o motivo de estar se sentindo desta forma. Ou seja, porque nem se enxerga. É só quando você reconhece que ainda não se tornou tudo o que pode ser, que ainda não está usando a sua melhor parte, que você estará no caminho de se tornar. Isto é evolução! Mas, para isso, tem de primeiro se enxergar!

Porque é fato: se você não se enxerga, também não se mostra! É aí que entra aquela parte da vida em que a gente aprende que precisa se amar, antes de mais nada. Essa conta é, na teoria, bem simples de entender. Começando pela sugestão de Jesus Cristo “Amarás ao teu próximo como amas a ti mesmo”. Bem, se você não ama a si mesmo, que qualidade de amor dará ao outro? Mais ou menos também como quando a

**Você recebe,
reconhece e
degusta o amor
do outro em paz
consigo mesmo,
como se fosse
uma iguaria
rara e deliciosa.
E não como
se estivesse
morrendo de
fome.**

Quanto mais se olhar diante do espelho e se enxergar, enxergar os seus contornos e seus conteúdos, mais encontrará seu lugar no mundo. E mais digna e elegantemente o ocupará.

gente viaja de avião e, antes mesmo de decolar, os comissários se apressam em avisar: “Em caso de depressurização da cabine, máscaras de oxigênio cairão automaticamente à sua frente. Coloque primeiro a máscara em você e somente depois auxilie crianças e idosos ou quem estiver ao seu lado”. Ou seja, se você não se der conta de que precisa cuidar, antes de tudo, de si mesmo, não estará apto a cuidar do outro e nem dará espaço a ele para que cuide de você.

Tudo está interligado! É assim que o mundo funciona. A vida te dá exatamente na mesma medida que você se dá. O universo usa você como referência para as suas medidas e intensidades. Se você se dá pouco, receberá pouco. Se você dá pouco aos outros, receberá pouco. Se você pede pouco, receberá pouco também. Sim, eu sei, na prática não é tão simples nem tão lógico. Repito que tem a ver com autoconhecimento, autoestima e noção de merecimento. Tem a ver com quanto e como você se enxerga. É sutil, um tanto inconsciente, mas acredite: funciona exatamente assim! Enquanto você não conseguir se enxergar como uma pessoa bacana, gente boa mesmo, que tem uma beleza autêntica e interessante, que pode

se tornar mais e mais atraente, tanto por dentro quanto por fora, não vai mostrar isso a alguém. Simplesmente porque não vê. E a gente só mostra o que consegue ver. Não precisa ver com os olhos. Mas precisa ver de alguma forma, com algum sentido próprio.

Ou seja, você só consegue se mostrar digno de ser amado por alguém se você se enxerga digno de ser amado. E se enxerga, então vai se amar antes de qualquer outra pessoa. Assim, o amor do outro chega como um presente e não como uma necessidade de sobrevivência. Você recebe, reconhece e degusta o amor do outro em paz consigo mesmo, como se fosse uma iguaria rara e deliciosa. E não como se estivesse morrendo de fome. Como se esse amor fosse absolutamente imprescindível para você continuar respirando. Não! Isso não é amor. É desespero. É carência decorrente do amor que você não se dá! E daí, passa seus dias esperando que o outro te dê. Não vai dar. Aliás, pode até ser que ele dê, mas você não sabe receber. Não abriu a porta. Não acendeu a luz. Não convidou o outro a entrar. Está morrendo de medo e morrendo de fome.

Para mudar essa dinâmica, é preciso que você descubra o que há em você que a torna uma pessoa merecedora de ser amada... por você primeiro! Talvez essa descoberta fique mais fácil se você pensar em alguém que acredita que merece. Ou seja, quem você diria que, se fosse como ela, certamente seria amada? Quais qualidades essa pessoa tem, tanto internas quanto externas? Por que ela é admirável e encantadora? Quais características lhe parecem tão sedutoras? Tome-a como uma inspiração, mas nunca, jamais, queira ser exatamente como ela! Você não é e nunca será, felizmente. Nosso maior trunfo é sermos singulares e complementares.

Se fôssemos todos iguais, o mundo seria uma grande chatice, pode apostar! Apenas lembre-se de que ninguém mais tem uma beleza igual a sua. Então, aproveite essa exclusividade e reconheça-se.

Quer fazer um exercício de autoconhecimento? Se ainda não solicitou seu caderno de exercícios pelo e-mail informado no início do livro, solicite o quanto antes. Vá na página de exercícios referente a este capítulo e faça!

E assim, lapidando seu corpo e sua alma, como se fosse uma pedra que, embora já preciosa, se rende a todo um processo até se tornar uma joia valiosa, estou certa de que, dia após dia, você vai se apaixonar por quem é, por quem você sempre foi, mas se deixou perder ou desperdiçar em meio a tantos medos e defesas. E quanto mais se olhar diante do espelho e se enxergar, enxergar os seus contornos e seus conteúdos, mais encontrará seu lugar no mundo. E mais digna e elegantemente o ocupará.

Amar a si mesmo é um exercício de autoconquista diário. Do mesmo modo que você ama o outro pelo que ele faz você sentir de bom, certamente também se ama (ou não) pelos sentimentos e sensações capaz de se provocar. E é isso, exatamente isso, que faz com que o outro também se apaixone por você, ou não. Mas o fato é que, uma vez se amando, você entende que será amado por alguém que se encaixe, que tem a ver com quem você é. Tudo vai depender não de procurar a pessoa certa, mas de se tornar a pessoa certa! Não de amar o outro para ser amado, mas de se amar para, então, se deixar ser amado pelo outro. Assim, mais certeza terá de que, apesar de não agradar a todos – porque ninguém é unânime – será amado por quem tiver de ser. Por

quem for compatível. Por uma alma afim, que junto da sua, complementam-se. Não de forma perfeita. Mas de forma harmoniosa e criativa.

Não consegue se permitir viver um grande amor?

Por mais que o discurso da maioria das pessoas seja o de que deseja sinceramente experimentar uma relação madura, intensa e íntegra, verdade seja dita: muitas sequer conseguem acreditar nesta possibilidade e, conseqüentemente, entregar-se ao que sentem! Outras, embora acreditem e se empenhem para viver uma relação baseada nesses preceitos, sentem tanto medo de dar errado e sofrer, ou de não serem correspondidas, que começam e terminam com “um pé atrás”, como se tivessem de se manter sempre defendidas para, caso algo dê errado, estejam preparadas... Mas no fundo sabem que não estão, nem nunca estarão!

Claro, amar e receber amor não são tarefas fáceis! Entregar-se requer autoconfiança, confiança no outro e coragem de correr riscos. Coragem para, sobretudo, ver-se no outro, através

Tudo depende não de procurar a pessoa certa, mas de se tornar a pessoa certa! Não de amar o outro para ser amado, mas de se amar para, então, se deixar ser amado pelo outro.

O momento de se viver é sempre agora. Hoje! A partir daí, de onde você já está, com quem está. E se está só, é momento também de se entregar à experiência de ficar só.

dele! Além disso, pode ser mesmo que não dê certo, que acabe antes do que a gente gostaria ou que haja boa dose de sofrimento envolvido nesse intenso aprendizado. Estamos falando de um encontro entre seres em evolução e amadurecimento. Todos aprendendo e, de um jeito ou de outro, desejando acertar, mas errando muitas vezes, sem conseguir enxergar a si mesmos naquilo que tanto incomoda e assusta.

Além disso, cada um de nós também é, em boa medida, muito do que aprendemos com nossos pais, do que vimos na dinâmica de amor deles. O que e como vivemos quando crianças dizem muito sobre o modo como nos relacionamos atualmente, pode apostar! Elis Regina imortalizou muito bem essa verdade no verso: “(...) Minha dor é perceber que apesar de termos feito tudo o que fizemos, ainda somos os mesmos, e vivemos como os nossos pais (...)”.

Mas isso não significa, definitivamente, que você não tem como fazer diferente, fazer do seu jeito, do modo como acredita ser o melhor. Isso não significa que você não está pronto para se entregar, para apostar todas as fichas num encontro sem que isso signifique se perder de si

mesmo. Portanto, pare de acreditar que existirá um momento perfeito, um alguém perfeito. Pare de esperar até que você esteja completamente certo ou até que tenha todas as respostas. Esse momento simplesmente não existe. Nunca vai chegar!

O momento de se viver é sempre agora. Hoje! A partir daí, de onde você já está, com quem está. E se está só, é momento também de se entregar à experiência de ficar só. A entrega para o amor e para a vida não pode depender do outro. É a sua escolha. É a sua postura diante do amor, diante da vida! Isso muda tudo! Faz toda a diferença! O fato é que, no exato instante em que você se deixa deslizar, confiante de que o que tiver de ser simplesmente será, conectado com o momento presente, atento aos sinais, fluindo com os acontecimentos, em sintonia com seu coração, sua existência recupera toda a força e faz acontecer! Isso se chama fé! E não existe amor sem fé!

Não estou dizendo que as dúvidas, todos os medos ou todas as frustrações desaparecerão. Não! Até porque isso tudo também faz parte do processo de amar e viver. De crescer. De fazer valer a pena! O que estou dizendo é que quando a gente para de dar desculpas e começa a viver de verdade, o amor se enche de possibilidades e de atalhos. Estou, sim, apostando que fica muito mais fácil lidar com os conflitos. Que se tornam muito mais cheios de significados tanto os encontros quanto os desencontros.

Porque, no final das contas, cada detalhe é parte fundamental de uma história cujo enredo depende de quanto tempo você fica sentado na plateia, pensando se deve arriscar ou não, e de quanto tempo você sobe no palco e atua, e ocupa seu lugar de protagonista da sua história. Sentindo medo, sim. Defendendo-se algumas vezes, sim. Mas, sobretudo, disposto a arriscar e a se entregar. Disposto a viver, amar e aprender!

Quando sua timidez atrapalha você de mostrar o que sente!

Quem já se sentiu intimidado ou é tímido na maior parte do tempo, sabe muito bem como é ruim se sentir completamente paralisado diante de um desejo. Sem saber o que fazer, o que dizer, como se o próximo passo fosse dar diretamente no maior abismo do mundo. Na década de 1980, o grupo Biquíni Cavado descreveu, numa de suas músicas – Timidez – muitos dos sentimentos que uma pessoa tímida experimenta:

“(...)Se eu tento ser direto, o medo me ataca, sem poder nada fazer. Sei que tento me vencer e acabar com a mudez. Quando eu chego perto, tudo esqueço e não tenho vez. Me consolo, foi errado o momento, talvez. Mas na verdade, nada esconde essa minha timidez.(...)”.

Medo, mudez, esquecimento e pavor da aproximação são algumas das travas que costumam transformar as tentativas do tímido em mais um aparente fracasso. E isso termina servindo para reforçar a sua crença de que não é capaz de criar o momento certo, aproximar-se e mostrar a que veio. Mas não é bem assim. Cada tentativa é, na verdade, uma vitória, um acerto. O que dificulta é que, no fundo, o tímido é muito autocrítico e autorreferente. Seu maior problema não é incapacidade de se expressar, nem excesso de pudor. Mas sim o medo do pior que poderia acontecer! Medo baseado não em fatos, mas na crença de que a atenção de alguém, quando voltada para ele, será para analisá-lo, julgá-lo e, provavelmente, condená-lo – seja pelo que ele diz ou pelo que ele não diz!

Por isso, ele tenta, com todas as suas forças, obter a certeza “absoluta” de que não vai errar, não vai pagar mico, não vai

decepcionar. Mas como nunca consegue essa certeza, simplesmente porque é impossível, o tímido desperdiça seus dias e muito de sua energia adiando sua estreia na vida. O problema é que ele quer viver sem riscos. Quer viver como se houvesse a chance, para algum dos sete bilhões de mortais, de agradar sempre, de obter sempre respostas positivas e acertar sempre! Não, isso não existe!

Para começar, é bom que você, especialmente sendo tímido, saiba que ninguém precisa ser de um único jeito durante a vida toda. Isso significa que se você é uma pessoa tímida hoje, pode deixar de ser muito em breve. Mas, para isso, obviamente, terá de aprender algumas novas crenças. Abrir-se para a mudança. Arriscar. Pagar pra ver. Afinal, vale muito a pena deixar de se sentir travado diante da vida e começar a se sentir autorizado. Autorizado a ser, fazer, falar e mostrar. Não acha? O lado bom do medo – que é o maior problema do tímido – é que ele nos alerta para o perigo, para o que realmente pode dar errado. E assim, podemos evitar algumas situações realmente desnecessárias. Mas quando o medo é demais, é hora de mostrar quem manda em quem. Você é maior que seus

Medo, mudez, esquecimento e pavor da aproximação são algumas das travas que costumam transformar as tentativas do tímido em mais um aparente fracasso.

Quer viver como se houvesse a chance, para algum dos sete bilhões de mortais, de agradar sempre, de obter sempre respostas positivas e acertar sempre! Não, isso não existe!

medos, sempre. Fácil quebrá-los? De jeito nenhum! Mas totalmente possível! Basta parar de pensar tanto e começar a fazer, seguir em frente, agir!

Uma boa nova crença para quem está tímido é que o pior que pode acontecer é ele ouvir um “não” como resposta, seja de alguém ou da vida. Seja diante de um pedido de emprego, uma tentativa de conquistar alguém ou a exposição de uma ideia. O primeiro “não” certamente vai “doer” bastante. Mas a partir do segundo, tudo vai ficando mais e mais fácil. E o que custa tentar? Não ensaie tanto. Neste caso, o ditado “quem muito pensa, nada faz!” é muito pertinente! A vida é ao vivo e, só por isso, os erros são comuns a todos nós. Todos nós dizemos coisas das quais nos arrependemos depois. Fazemos o que poderíamos não ter feito e depois temos de pedir desculpas. Todos nós já tivemos de lidar com as frustrações, as decepções e os “micos”. E quer saber? O mundo não acaba por causa disso! Pelo contrário: é por isso que ele evolui. É assim que a gente aprende e amadurece!

Por fim, vale lembrar da sábia afirmação de Luis Fernando Veríssimo: “Mas eu desconfio que a única pessoa

livre, realmente livre, é a que não tem medo do ridículo”. Pense nisso e comece seu processo de libertação. Pare de ter tanto medo do ridículo. Ridículos somos todos em algum momento, em algum grau. Mas e daí? Depois do ridículo vem o aprendizado. E depois do aprendizado, resultados incríveis. Até o próximo ridículo. E que bom que assim podemos ser e viver.

Você e sua sexualidade são íntimas?

Podemos amar muitas pessoas ao longo de nossa história. Entretanto, o que diferencia uma relação de amor da outra é a forma como esse amor é exercitado. Quando nos referimos ao amor que inclui relações sexuais, o exercício de nossa sexualidade, a intimidade pode se tornar bem mais profunda. Pelo menos no que tange ao acréscimo deste fator de intimidade. O que caracteriza esta aproximação e este tipo de encontro entre duas pessoas é o desejo, a atração física, a busca da realização e do encontro pelo prazer sexual. E é fato que muita gente tem dificuldade de lidar com sua própria sexualidade. Que dirá, então, compartilhar essa sexualidade com o outro de forma aberta, livre, bem resolvida, como costumam dizer.

Os que já estão de bem com sua sexualidade, sabem: nada mais saudável e gostoso do que quando esse encontro acontece com confiança e respeito. É realmente muito bom poder estar com alguém inteiramente, um e outro se mostrando como são, falando do que querem, como querem e também de seus sentimentos e dificuldades, medos e limitações. Mas, infelizmente, é mais comum do que supomos acontecer de os casais não conseguirem criar esse espaço. Por timidez, tabus ou crenças equivocadas, não falam sobre sexo. Fazem sexo

como sabem, muitas vezes de forma travada, tensa e cheia de pensamentos ruins. Mas não falam sobre o assunto. Assim, com o passar do tempo, o que era um medo ou uma insegurança compreensível e até natural, termina se transformando em fantasmas horrorosos, verdadeiros monstros que perturbam a relação, atrapalham a intimidade e distorcem os sentimentos.

Resultados? Podem ser vários. E pior: podem provocar muito constrangimento. Ou seja, duas pessoas que se amam, mas não conseguem sentir prazer sexual. Não conseguem praticar sua sexualidade com intimidade e transparência. Não há troca. Cada qual fica preso em seu mundinho sexual sem nunca se permitir ser sexual. Daí para surgirem sentimentos como insegurança, baixa autoestima, ciúme, irritação, angústia, cobrança, afastamento e, lamentavelmente, até traições, pode ser uma questão de tempo. De brigas camufladas após brigas mascaradas. Brigas que não dizem ao que vieram de verdade, o que querem, o que estão reivindicando.

Conclusões precipitadas ou completamente erradas são tiradas sem que uma conversa franca e sincera aconteça. Um acusa o outro. Ou pior: os dois se fecham e fingem que nada está acontecendo. Ignoram a desastrosa situação sexual em que se encontram. Sentem tanta dificuldade de lidar com o assunto que simplesmente abrem mão do prazer e desistem da felicidade. Assim, a relação se torna cinza, sem graça, morna, triste, insossa, descaracterizada. Há ainda os que vivem uma sexualidade de mentira. Fingem que está tudo ótimo. Fingem que gozam. Fingem que estão ali, naquela cama, com aquela pessoa. Mas não estão. Estão bem longe, perdidas em confusões e dúvidas.

É óbvio que se vislumbrasse uma saída, ninguém optaria por viver assim. Por isso, a primeira pergunta é: qual é o problema? Talvez ele já tenha nome. Talvez seja apenas subjetivo, um

sentimento. Mas é importante saber do que se trata.

Tem vergonha de expressar sua sexualidade?

Considera, lá no fundo, talvez até sem concordar racionalmente, que sexo é pecado?

Apreendeu que sexo é sujo?

Apreendeu que ‘mulher direita’ não gosta de sexo?

Apreendeu que ‘homem de verdade’ pega todas?

Não se permite viver sua sexualidade do jeito que deseja porque ela foge às regras sociais ou religiosas?

Não conhece seu corpo? Nunca tocou ou olhou para os seus órgãos sexuais?

Não sabe o que te dá prazer? Não sabe pedir como gosta, como quer?

Tem medo de ser julgado? Tem medo de ser considerado ‘sem-vergonha’?

Qual é o medo? Qual é a trava?

E se sua sexualidade já foi diagnosticada com algum distúrbio, qual é ele? Se você é homem, pode estar sofrendo de ejaculação precoce, dificuldade de ereção, falta de desejo sexual, até a completa

É realmente muito bom poder estar com alguém inteiramente, um e outro se mostrando como são, falando do que querem, como querem e também de seus sentimentos e dificuldades, medos e limitações.

A terapia sexual pode ser um método fantástico e muito eficiente para mudar esse quadro e fazer com que um casal reencontre o caminho do prazer e da satisfação.

impotência. Se você é mulher, pode estar sofrendo de frigidez, falta de lubrificação, dificuldade de atingir o orgasmo, falta de desejo sexual, dor durante a penetração. Ambos podem estar sofrendo de alguma doença sexualmente transmissível e se fechar para o outro, para a vivência de sua sexualidade por conta disso.

Uma vez identificada a dificuldade, a questão passa a ser: o que fazer? Felizmente, existem muitas soluções, muitas formas de tratar e curar os problemas sexuais. E o melhor: na maioria das vezes, é bem mais simples e rápido do que se supõe. Porém, para que qualquer método funcione, é preciso que a pessoa queira. Que vá atrás das soluções. E se o casal conseguir fazer isso junto, muito melhor. Talvez mais fácil. Não que seja condição para se atingir bons resultados, mas se o problema está afetando aos dois, então por que não buscarem a solução juntos? De todo modo, é preciso estar aberto e disponível para essas possibilidades.

Considerando que grande parte dos problemas sexuais tem a ver, sobretudo, com crenças equivocadas e questões psicológicas, decorrente de travas emocionais, a terapia sexual pode ser um método fantástico e muito eficiente para

mudar esse quadro e fazer com que um casal reencontre o caminho do prazer e da satisfação. Essa terapia pode ser realizada com os dois ou somente com aquele que está se sentindo insatisfeito com seu desejo e sua expectativa. Mas sabemos que existem também os casos em que o problema é decorrente de outras doenças e dificuldades físicas, tais como diabetes, disfunções hormonais, entre outros, e até com a idade, má alimentação ou sedentarismo. Para esses também existem soluções.

Algum tempo atrás, o jornalista esportivo Jorge Kajuru deu uma entrevista revelando que o implante de uma prótese peniana mudou sua vida. Mas ele não é o único e nem o primeiro famoso a falar sobre o assunto. Na era da pílula azul, em que a tecnologia e a medicina podem favorecer alguns distúrbios sexuais, o cantor Sérgio Reis, aos 70 anos, também contou sobre sua busca pelo prazer e pela satisfação sexual. Afinal, ele amava sua mulher e não queria abdicar desta intimidade com ela. Ou seja, embora ainda haja tanta dificuldade, especialmente por parte dos homens, para falar sobre suas limitações sexuais, a situação pode ser outra e pode ser muito melhor. E pode ser logo!

Claro que não é preciso ser capa de revista nem anunciar aos quatro cantos os detalhes de sua vida sexual, mas se existe algo que o incomoda e que faz com que você se sinta insatisfeito, talvez seja hora de parar de sofrer sozinho, de parar de se punir e se impor a infelicidade. Mesmo que seja de modo discreto, o ideal é que você se cuide integralmente e consiga resgatar as delícias de estar vivo e de amar e ser amado! Porque a intimidade sexual é capaz de aproximar um casal de modo surpreendente. E se é verdade que sexo não é tudo, é verdade também que a sexualidade bem vivida garante um prazer bastante importante para a saúde das pessoas.

Seu problema é excesso de orgulho?

Você é daquele tipo de pessoa que nunca quer dar o braço a torcer? Que nunca pede desculpas? Que espera até que o outro dê o primeiro passo no sentido de fazer as pazes depois de uma discussão? Bem, você pode terminar descobrindo que está agindo contra si mesmo. Que é seu maior inimigo. Que é o maior causador de sua infelicidade.

Se você não sabe exatamente quanto pesa ou quanta influência tem o seu orgulho sobre seus pensamentos, sentimentos e decisões, saiba que ele começa sempre como uma voz. Uma voz tagarela, incessante, brava, que não para de falar dentro da sua mente. Essa voz quer convencê-lo de que o melhor a fazer é continuar nutrindo essa prepotência e esse desejo de parecer mais forte que o outro. O orgulho é tenso e, em última instância, bastante covarde. Este sentimento costuma invadir uma pessoa sempre com a equivocada sensação de que ela está certa e o outro está errado, seja pelo que fez, pelo que disse ou simplesmente por ser quem ele é, do jeito que é! Como se a orgulhosa fosse, ou ao menos estivesse, neste momento e nesta situação, superior.

Bem, partamos do seguinte princípio: se seu orgulho está se sobrepondo aos seus sentimentos leves e gostosos, tais como alegria, paciência e capacidade de relevar, o mais inteligente mesmo é você começar a se responsabilizar por essa dinâmica. Para tanto, a pergunta é: o que você realmente quer fazer em relação a essa pessoa ou situação? Convenhamos que, se não for importante, nem vale a pena se desgastar. Mas se for importante, será que vale a pena insistir na ideia de que você tem de deixar claro que está com a razão? Será que isso não tem servido, no final das contas, mais para roubar a sua paz e o

seu prazer de viver do que para resolver a questão ou lhe fazer algum bem? Quantos amores, amizades e prazeres você já se negou e se impediu de viver por causa de sentimentos como raiva e ressentimento? Quantas vezes já sofreu à toa por decidir não dar o braço a torcer numa discussão ou por não reconhecer e admitir que desta vez foi você quem errou? Quantas vezes amargou a solidão e pôs a perder um dia feliz simplesmente por orgulho? Orgulho bobo, infantil e inútil? Que tal arriscar uma nova atitude, um novo comportamento? Que tal testar um novo jeito de ser? Você não tem nada a perder! Pelo contrário, só tem a ganhar! Que tal prestar mais atenção no seu mau-humor e interrompê-lo com uma gostosa e inteligente gargalhada de si mesmo?

Não espere chegar à beira da morte para se dar conta do que realmente importa em sua vida. Por mais que essa advertência possa parecer clichê, trata-se de uma verdade indiscutível e de um momento irremediável. Quando a gente descobre que a vida pode acabar em um segundo, de uma hora para outra, sem que tenhamos sequer a chance de cumprir aviso prévio, nossos sentimentos ganham novos valores. Ganham valores bem mais reais.

Quantas vezes já sofreu à toa por decidir não dar o braço a torcer numa discussão ou por não reconhecer e admitir que desta vez foi você quem errou?

O fato é que damos importância demais ao que, muitas vezes, não tem importância nenhuma. E se tem alguma, poderia ser tratada de forma bem menos contundente, bem mais flexível. Tente só por hoje. Tente só desta vez. Não pelo privilégio que vai oferecer ao outro, mas, sobretudo, pelo imenso bem que vai fazer a si mesmo. E assim, cada vez que relevar, perdoar, esperar, não brigar e reconhecer seu erro, mais fracos e sem sentido vão ficar o seu orgulho, a sua raiva e o seu ressentimento. E pode apostar: mais leve, mais divertido, mais gostoso e mais bonito você vai se tornar! Mais incrível e inesquecível será conhecer e se relacionar com uma pessoa como você!

Será que isso não tem servido, no final das contas, mais para roubar a sua paz e o seu prazer de viver do que para resolver a questão ou lhe fazer algum bem?

Caso - Beto e Carla

Outro dia, conversando com uma amiga, a Carla, ela me contava sobre o término de seu relacionamento. Falava sobre o quanto estava triste, o quanto havia ficado angustiada e decepcionada com a conversa que teve com Beto quando ele decidiu romper o namoro. Como é de costume, percebi que aquele desabafo servia para que ela se sentisse um pouco melhor, afinal, num

momento como esse, tudo o que desejamos é o colinho de um amigo, o acolhimento daqueles de quem gostamos e em quem confiamos.

Tentei fazer isso. Ouvi-la e acolhê-la. Ajudá-la a organizar as ideias e os sentimentos, ponderando sobre o que estava acontecendo há algum tempo entre eles e que não vinha fazendo bem a nenhum dos dois e tal. Nossa conversa seguia muito bem até que ela fez um comentário – infelizmente, não tão raro quanto eu acredito que deveria ser. Carla se lamentou por um comportamento que teve diante dele, enquanto a delicada e dolorosa decisão sobre o fim do relacionamento era tomada. Ela me disse que, de tudo o que acontecera, de tudo o que haviam dito um ao outro, do que mais se arrependia era de ter chorado, de ter mostrado o quanto gostava dele e o quanto seria difícil esquecê-lo. Lamentou-se por ter sido tão fraca e por ter deixado que ele ‘saísse por cima da situação’.

Por alguns instantes fiquei pensando se deveria manifestar a minha opinião – tão contrária à dela – naquele momento, ou se deveria deixar para um momento menos delicado. Mas concluí que, justamente por estar tão mobilizada, talvez fosse aquela a hora de perceber o quanto a transparência e a manifestação dos sentimentos eram importantes e humanas. Comecei questionando, quase como se não estivesse falando dela, por que será que tantas pessoas acreditam que demonstrar um sentimento verdadeiro, expor o coração e especialmente chorar diante do outro é ser fraco, é ser um perdedor, é ficar por baixo, inferiorizado e diminuído? Não seria exatamente o contrário?

E como ela continuou em silêncio, com a cabeça deitada em meu colo, continuei a provocação, no bom sentido: será que inverter os sentimentos, pelo menos na aparência, é

realmente um sinal de fortaleza e de superioridade? Será que erguer os escudos e fingir que não está sentindo nada é realmente a melhor maneira de se sentir bem, aliviado e satisfeito diante de uma circunstância onde, na verdade, o coração está sangrando, doendo, sofrendo? E nós duas nos calamos. Apenas ficamos ali. Ela querendo colo. E eu dando colo. Mas continuei pensando: até entendo que temos medo de sermos atacados no momento em que baixamos nossas defesas e nos expomos ao outro. Mas não é isso o que tenho visto, nem em minhas experiências pessoais e nem nas experiências que tão atentamente procuro observar.

O que descubro, cada dia mais, é que uma pessoa, quando expõe seu coração à outra, não é atacada. O outro, diante de um coração aberto, acolhe. Não que mude de ideia. Não que fique mesmo querendo ir embora. Não é esse o propósito. Mas a admiração e o respeito prevalecem. Ou seja, quase sempre que demonstramos o que realmente estamos sentindo, seja este sentimento recíproco ou não, o outro não se atreve a nos machucar mais. Isso porque somos dotados de uma inteligência afetiva que nos permite reconhecer a coragem de alguém que, apesar de seu medo, se mostra. Apesar de seu medo, não lança mão da arrogância ou do desejo mesquinho de querer parecer forte, insensível, frio. Apesar de seu medo, deixa-se ser simplesmente gente, com todas as limitações que esta condição lhe confere.

Porque quando baixamos o tom da voz, embargada por uma dor que é intransferível, quando não nos escondemos atrás de frases-feitas, de acusações incessantes e de uma postura medíocre e artificial, o que fica exposto é uma alma

que segue seu destino com dignidade. É um coração que se recusa a andar na contramão! Trata-se, definitivamente, de alguém que mostra a que veio!

Sua ansiedade te paralisa e faz você estragar tudo?

Já devo ter dito isso, mas não custa repetir. Em principio, nenhum sentimento é ruim. Nem bom. Tudo depende da medida que damos para ele e do que fazemos a partir do que sentimos. No caso da ansiedade, também é bom lembrar: não existe movimento sem nenhuma ansiedade. A ansiedade é fundamental para nos despertar o desejo de fazer, de conquistar, de conseguir, de seguir adiante, apesar de todas as dificuldades que possam surgir. Sem ânsia, nada se transforma, nada amadurece, nada nasce. É a ânsia que nos impulsiona para o novo, para as mudanças. Uma pessoa com pouca ou nenhuma ansiedade torna-se dona de uma apatia indesejada. Há que se querer algo, que se desejar alguma coisa para que a vida ganhe sentido.

A ansiedade é fundamental para nos despertar o desejo de fazer, de conquistar, de conseguir, de seguir adiante, apesar de todas as dificuldades que possam surgir.

Este é o papel da ansiedade: ânsia, expectativa, desejo. Sentimento que motiva a busca. Sentimento que faz a gente sonhar, planejar e levantar da cadeira para realizar. Possibilita-nos chegar onde queremos. O problema, portanto, não é a ansiedade e sim o excesso dela. Buda advertiu: “Sempre que estiver em um dos extremos, você estará fora da realidade”. Esta sábia colocação, sobre a qual ele edificou todo o seu precioso ensinamento, mostra justamente que, se você não sentir ânsia alguma ou, por outro lado, sentir ânsia demais, algo estará seguramente errado!

No excesso ou na falta, qualquer sentimento fica distorcido, como se estivesse anêmico ou inflamado, nos causando fraqueza, dor, febre e mal estar. A falta nos causa depressão. O excesso nos causa impaciência, pressa, irritação e intolerância. E como a maioria das pessoas com problemas de ansiedade reclama do excesso, precisamos considerar: O excesso nos faz meter os pés pelas mãos e fazer bobagem. Assim como fome demais nos rouba a capacidade de escolher os alimentos por sua qualidade ou seu sabor, ansiedade demais nos priva de avaliar as circunstâncias com a atenção e o cuidado que poderiam nos salvar de perigosos enganos.

É a ânsia que nos impulsiona para o novo, para as mudanças. Uma pessoa com pouca ou nenhuma ansiedade torna-se dona de uma apatia indesejada.

Então, a ideia é aprender a lidar com este sentimento que, vezes ou outras, nos invade com tal intensidade que parece nos sufocar, nos roubar o ar. Que nos desestabiliza. Aprender o que fazer quando a ansiedade parece ocupar todo o espaço dentro da gente. Como agir quando este sentimento parece direcionar todos os nossos pensamentos e todos os nossos desejos para uma única direção. E, em geral, uma direção sem controle, sem freio. Penso que essa é a questão. A ansiedade funciona, em nós, como o acelerador funciona num automóvel. Se pisamos demais, no acelerador, perdemos o controle e causamos acidentes. Por isso, existe também um outro pedal – o freio. Qual é o nosso freio?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a ansiedade já se tornou um transtorno para mais de 10 milhões de pessoas, somente no Brasil. Portanto, embora nem sempre este sentimento seja um transtorno ou um distúrbio, é certo que, sendo ansioso (ânsia em excesso), precisa aprender a reconhecer seu freio e a pisar nele, quando for necessário. Como? Tornando-se consciente!

Você já viu alguém entrar em desespero? Já notou como o desespero é perda da noção da realidade? Como se fosse um carro descendo uma ladeira, desgovernado e sem que ninguém pise no freio. Bem, você não pode ajudar uma pessoa desesperada se entrar no desespero dela. Para ajudá-la, você precisa pisar no freio por ela, ao menos momentaneamente. Ou seja, precisa manter a calma. Segurá-la em seus braços e olhar para ela pode ser um ótimo jeito de começar. Olho no olho, mudando o foco dela, fazendo-a olhar para um outro lado, aos poucos, você conseguirá trazê-la de volta à realidade e ela retomará a verdadeira dimensão dos fatos. Ou seja, de nada adiantará você ficar gritando para ela se acalmar. Como não adiantaria gritar para o carro parar. Ele só

para se alguém pisar no freio. E mais fácil e mais rápido será se esse alguém for o motorista, que está dirigindo esse carro.

Lidar com a ansiedade excessiva é como lidar com uma pessoa desesperada. Se voce é ansioso, é como um motorista que só tem pisado no acelerador. Não importa se está na descida, na subida ou até com o carro parado. Você continua apertando o acelerador. E o motor fica roncando, pedindo para você tirar o pé e, dependendo da situação, pisar no freio. Mas você sabe onde fica seu freio? Você se conhece o suficiente para saber se parar? Para saber diminuir sua própria velocidade interna?

Afinal, se você nada fizer e continuar ansioso, muito provavelmente fará escolhas sem parâmetros reais. Portanto, é preciso parar de brigar com o pensamento que te incomoda e se concentrar no exercício de recuperar seu ritmo.

Depois, já na velocidade interna sobre a qual você tem condições de se dirigir com segurança razoável, será hora de compreender por que é que você está se tornando refém de um sentimento ou de uma situação. Este é, certamente, um ótimo começo para que você consiga usar seu motor com prudência.

E lembre-se: qualquer exercício serve para nos tornar melhores quanto mais o praticamos. Não desista e terminará se tornando perito em reencontrar seu ponto de equilíbrio!

A sugestão é que você conheça tão bem a si mesmo e a sua ansiedade que possa, na medida do possível, perceber em que momento ela deixa de ser saudável para atuar em razão de uma provável carência ou de um forte sentimento de insegurança. Pois, no momento em que ela transcende o desejo de viver para se tornar um agilizador dos acontecimentos, você pode estragar tudo! Ou melhor, pode assustar as pessoas, fazer com que elas se sintam devoradas por sua pressa e fujam, mesmo que inconscientemente.

Devemos nos lembrar que todas as situações requerem um tempo próprio, uma evolução, um crescente. Quando tentamos empurrar a vida, apressar os acontecimentos, podemos machucar as pessoas e, principalmente, nos machucar. Simplesmente porque não fomos capazes de esperar, de respeitar o tempo natural da vida e das pessoas. Mesmo que, num primeiro momento, sua ajudinha pareça estar rendendo bons resultados, saiba que, mais adiante, a própria vida se encarregará de retomar seu ritmo e o que estiver fora, voltará para ele, causando sensações ruins, desentendimentos, decepções e mágoas.

A ansiedade da paixão

Quando um relacionamento está começando ou para começar, é natural sentir a ânsia aumentando. O desejo de que dê tudo certo é o que desperta esse aumento. Mas há também quem já seja maduro o bastante para lidar com esse momento de forma mais tranquila. É bom sempre lembrar: relacionar-se é um risco, inclui milhares de possibilidades. Sempre vale a tentativa. E é justamente por saberem disso que os ansiosos de plantão sofrem, alguns absurdamente.

O problema, portanto, não é a ansiedade e sim o excesso dela. Buda advertiu: “Sempre que estiver em um dos extremos, você estará fora da realidade”.

Eu tenho uma amiga que vomita, literalmente falando, toda vez que está começando um relacionamento, tamanha é a sua ansiedade. Seu corpo reage. Grita. Precisa transbordar de alguma forma. Já soube de pessoas que têm diarreia. Dores terríveis no estômago. Tudo isso porque se deixam afogar pelo medo de que as coisas não aconteçam como elas gostariam.

Inconscientemente, tentam driblar a ansiedade criando expectativas e ilusões. Mas nem se dão conta de que o excesso de pensamentos e a tentativa de controlar seus desejos só servem para gerar mais e mais ansiedade. Daí, restam aquela sensação de urgência, aquele buraco no estômago. O coração acelera, o humor fica instável e todo o corpo parece se mobilizar na tentativa de acelerar o mundo e, enfim, obter os resultados desejados!

Cuidado! É exatamente por causa desta mania de idealizar o outro e o amor, de querer garantir que tudo se desenrole com perfeição, que muitos ansiosos terminam fazendo desandar o que mal começou. Claro! Esta urgência que é alimentada internamente e, na maioria das vezes, inconscientemente, transforma-se em insegurança e, por

consequente, em cobrança, em pressão, em necessidades exageradas. Enfim, transforma-se em tensão, peso, chatices.

O que deveria ser um tempo de prazer, leveza, diversão, muita conversa, tempo de se conhecerem melhor e rir juntos de si mesmos e da vida, passa a provocar em ambos a impressão de que estão vivendo numa contagem regressiva para a explosão de uma bomba-relógio. Assim não há quem aguente por muito tempo. E o final dessa história é aquela triste sensação de que tinham tudo para dar certo, mas, não se sabe por que, deram errado!

Será que não é hora de parar e respirar? Sim, respire fundo, devagar, lentamente. Sentindo o ar entrando em seus pulmões e saindo dele. A respiração recupera o ritmo, reduz a velocidade, retoma a paz. Tente! Respire e reflita: somos todos pessoas, apenas pessoas com seus medos e desejos. Pessoas que têm limites e que se assustam com tantas idealizações e expectativas. Que só querem, no final das contas, uma chance de ser feliz, mais uma vez.

Sim, eu sei. Na teoria, é exatamente isso que você quer também! Mas é preciso agir, na prática, com essa mesma lógica. Se você quer uma chance, se dê uma chance! Se você quer ser feliz, aja como quem é feliz. Se você quer que essa relação dê certo, pare de tentar acelerar os acontecimentos e deixe rolar! Deixe acontecer. Vá vivendo um dia de cada vez. E pare, de uma vez por todas, de transformar essa possibilidade de amor numa espécie de ameaça. Senão, em vez de ser feliz, você e a outra pessoa conseguirão apenas viver à beira de um ataque de nervos! E amor não tem nada a ver com isso.

Mantenha-se focado em suas verdades, seguro de suas intenções e de seus objetivos. Assim, fica mais fácil respeitar

No excesso ou na falta, qualquer sentimento fica distorcido. A falta nos causa depressão. O excesso nos causa impaciência, pressa, irritação e intolerância.

o tempo de cada etapa da conquista e, principalmente, confiar que essa relação vai acontecer como tiver de ser. Sua parte é se manter íntegro, coerente com o que sente. Sua parte é mostrar o que quer, como quer, e olhar para o outro, para o que ele quer, como quer. E assim, juntos, encontrarem o melhor jeito de fazer a história acontecer.

Como transformar ansiedade em sabedoria

Para evitar o excesso de ansiedade, o segredo é: auto-observação! Quando você perceber que deseja muito que algo aconteça, que alguém se interesse por você ou ainda que, depois de interessado, esse alguém assuma você o mais rapidamente possível, traga logo esse desejo desenfreado para o seu foco racional, para a sua atenção. Tente descobrir o que esse excesso de ânsia está encobrindo: talvez uma carência. Talvez uma necessidade de autoafirmação. Talvez um medo de não ser amado. Talvez uma insegurança, como se estivesse em dúvida se realmente tem atributos para que o outro se interesse por você.

Enfim, você melhor do que ninguém pode descobrir o que faz com que você queira acelerar os acontecimentos. Com que fique tão ansioso e tão refém de um desejo. Se você conseguir ficar consciente, conectado com o que está sentindo agora, neste momento, terá condições de pensar antes de agir. Será capaz de avaliar se determinada atitude realmente deve ser tomada agora ou se ainda não chegou a hora. Note que ficar no presente já é, por si só, sair da ansiedade. Ansiedade é a tentativa de estar no futuro. É fugir para lá, como se isso fosse possível, tomado pela

ilusão de que, assim, nesse ritmo, com essa aceleração, pode prever, antecipar ou controlar os acontecimentos.

Só que esse desejo de apressar a vida pode cegar você, impedindo-o de enxergar os pontos positivos e favoráveis de uma situação. Assim, antes mesmo de vivê-la, você já a considera perdida. Assim, é fácil se deixar invadir pelo sentimento de urgência e de impaciência e sufocar as pessoas, fazer cobranças demasiadas e se tornar chato. A partir de agora, quando sentir que a ansiedade está tomando conta de você, pare! Pergunte-se: você está com medo de que? Qual o problema em esperar a vida acontecer no seu tempo, no seu ritmo? E tente respeitar o fluxo natural dos acontecimentos.

Geralmente, homens e mulheres que terminam desistindo de continuar num relacionamento com uma pessoa ansiosa, justificam essa decisão queixando-se das cobranças excessivas, do quanto se sentem pressionados a se comportar de uma maneira que não é a sua e a viver num mundo que não é o seu. Na maioria das vezes, o ansioso tem condições de perceber quando uma situação realmente não está favorável. Quando isso acontecer com você, em vez de insistir, de fazer mais

Quando tentamos empurrar a vida, apressar os acontecimentos, podemos machucar as pessoas e, principalmente, nos machucar.

e mais cobranças e de sufocar a pessoa, tente se observar, analisar detalhadamente e com critérios inteligentes o que está tornando a situação desfavorável. Observando com clareza e atentamente a situação por diversos ângulos, é mais fácil consertá-la ou desistir dela sem causar maiores aborrecimentos, tanto a si mesmo quanto ao outro.

Obviamente, a tristeza e a sensação de derrota ainda farão parte do processo, mas agora de forma mais consciente, mais madura. E essa consciência chega quando você reconhece que o sentimento é seu. Quando para de responsabilizar o outro. Caso contrário, nada poderá fazer para ajudar-se. Assuma que a fragilidade é sua e que você pode resolvê-la a partir do momento em que se der conta do que realmente está acontecendo dentro de você. Lembre-se de que é a maneira como você enxerga as situações que faz com que você sinta ansiedade. Outra pessoa poderia interpretar a mesma situação de forma totalmente diferente da sua. Portanto, quando você sentir que a ansiedade está se tornando mais forte que sua capacidade de raciocinar, antes de tomar qualquer decisão, pegue um papel e uma caneta e faça, conscientemente, o exercício de escrever a situação como ela é,

enquanto de outro lado, escreva a situação como lhe parece enquanto está transbordando de ansiedade.

Veja que, no final das contas, é uma questão de confiar no fluxo. De aceitar que o outro pode não fazer o que você gostaria que ele fizesse. É uma questão de tomar as rédeas de sua vida e saber o que você quer e o que não quer viver. Em última instância, é uma questão de amadurecimento. De autoconhecimento.

Se você quer que essa relação dê certo, pare de tentar acelerar os acontecimentos e deixe rolar! Deixe acontecer.

O problema não está em se desentender ou não gostar de algo e dizer. O problema está em só se desentender. Em só criticar e reclamar.

10

POR QUE VOCÊ AMA QUEM VOCÊ AMA?

O memorável Carlos Drummond de Andrade, um de nossos poetas mais conhecidos, escreveu que “existem muitas razões para não se amar uma pessoa, mas apenas uma para amá-la”. No sentindo mais poético e eloquente da questão, penso que ele quis dizer o seguinte: uma pessoa, imperfeita que é, vai nos dar muitas razões para não amá-la. Isso especialmente ao longo do tempo, com a convivência e o peso das responsabilidades do dia a dia. Mas apenas uma razão para amá-la. E esta razão, a mais forte, a que sustenta todas as outras,

Uma pessoa, imperfeita que é, vai nos dar muitas razões para não amá-la. Mas apenas uma razão para amá-la. E esta razão, a mais forte, a que sustenta todas as outras, é a nossa vontade. A nossa escolha!

é a nossa vontade. Uma escolha! A decisão de querer viver esse relacionamento, da melhor forma, aprendendo com ele e descobrindo que nós também, imperfeitos que somos, daremos ao outro inúmeras razões para não sermos amados.

Por outro lado, também poderia abrir o lindo verso de Drummond para uma reflexão. Racionais que somos, controladores que tentamos ser, estamos sempre buscando. E por isso, quando amamos alguém, costumamos encontrar muitas razões para justificar esse amor. Pois então, proponho que você responda a seguinte pergunta: quando você olha pra essa pessoa com quem se relaciona, por quem sente amor, quais são as suas razões? Para alguns, principalmente aos que costumam ver o lado bom da vida e das pessoas, será mais fácil responder. Já aos mais críticos, talvez comecem dizendo que não sabem. Talvez demorem mais. Mas se você estiver realmente comprometido em encontrar tais razões, vai conseguir.

É fato também que, enquanto apaixonados, no início da relação, encontrar razões é, além de fácil, um enorme prazer. Porém, conforme vocês se deparam com a humanidade um do outro, conforme se veem diante da navalha da convivência e

da cobrança da realidade, as idealizações vão desmoronando uma a uma, até ficar evidente também o que existe de mais apático e sem cor em cada um! Daí, então, dependendo da fase desta relação, encontrar razões pode se tornar um árduo, sufocante e doloroso desafio.

Não sei se você já viveu relações longas, de 10, 20 ou 30 anos. Mas sei que estaria sendo absurdamente injusta se deixasse você acreditar que a única consequência do tempo sobre o amor é desfazer as mais belas qualidades que o outro tem quando nos apaixonamos por ele. Não, não é isso! Primeiro, porque tais qualidades estão aí. São desta pessoa. Podem até estar esquecidas, abandonadas, não exercitadas. Mas são dele. A pessoa por quem você se apaixonou continua sendo a dona de cada uma dessas preciosidades. E depois, porque o tempo não é exatamente o responsável por torná-lo vulnerável e pálido no palco da conquista e da sedução. Quando isso acontece num relacionamento, somos nós mesmos, cada um por seus motivos, os responsáveis por não mais mostrar essas qualidades.

Mas, sobretudo, preciso contar que há casais que só melhoram com o tempo. Que ganham em intimidade, entrega, confiança, espontaneidade. Que ganham em amor e satisfação, prazer e alegria. Mais do que o desenrolar da vida, é a maneira como adubamos – ou deixamos de adubar – esse solo em que cresce nosso amor, que vai reforçar as razões pelas quais amamos e somos amados. Que vai nos tornar, enquanto casais, mais fortes, robustos e amadurecidos, ou mais anêmicos, fragilizados e imaturos!

Portanto, para que você esteja com as razões na ponta da língua quando tiver de responder, seja para si ou para quem quer que seja, sobre por que você ama quem você ama, só tem um jeito:

treinando seu olhar, exercitando o reconhecimento, lembrando-se de elogiar, de tempos em tempos, as qualidades dessa pessoa que você escolheu para se relacionar! Sim, o reconhecimento é altamente poderoso, afrodisíaco, consistente e benéfico. Cura desconfianças infundadas, fortalece a autoestima, reforça os laços de cumplicidade e intimidade, alimenta o desejo e solidifica a mútua admiração.

Sendo assim, se você consegue enxergar as qualidades do seu amor sem nenhum esforço, aproveite para começar a contar a ele, pelo menos uma vez por dia, sobre alguma das razões pelas quais você o ama. Mas se sua relação estiver desgastada, desbotada e murcha, então, você terá de se esforçar. Mais do que depressa, comece a relembrar as razões que fizeram você se apaixonar por essa pessoa e declare-as o maior número de vezes possível. Diga algo como “amo você porque você é uma pessoa carinhosa e atenciosa comigo”. Depois, diga algo como “amo quando você me convida para jantar e conversamos sobre nós, nossa vida”. E assim por diante. Olhe para ela e enxergue, reconheça, verbalize o que vê de bom!

E se, neste momento, essa pessoa não estiver sendo o que você está dizendo que ela é, balize-se pelo fato de ela já ter sido assim um dia. E se ela já foi, é capaz de ser novamente. Talvez falte motivação. Talvez falte se lembrar de que é capaz, de que é bom, de que faz vocês se sentirem muito melhores e mais felizes.

Infelizmente, fomos pesadamente treinados para reconhecer o que o outro fez e faz de errado, de ruim, que nos magoa. Mas nos esquecemos de reconhecer e até de agradecer pelo que ele fez e faz de certo, bom e que nos agrada. E assim, desnutridos, sem força e desmotivados, os amores vão morrendo sem que a gente se dê conta dos motivos. E tudo poderia ser tão diferente se lembrássemos

com mais frequência – e contássemos isso ao outro – sobre as razões pelas quais ele é tão digno de ser amado!

Caso - Leandra e Eraldo

Eles estavam casados há 10 anos e, em geral, se entendiam muito bem. Não tinham problemas graves. Porém, com os anos e a convivência, as diferenças passaram a incomodar cada vez mais. E nas pequenas coisas do dia a dia, eles passaram a se desentender a maior parte do tempo.

As discussões não começaram da noite para o dia, claro. Mas foram aumentando ao longo dos anos sem que eles se dessem conta de que a situação estava passando dos limites.

Certo dia, depois de Eraldo deixar o tênis jogado na sala e a camiseta suada em cima da mesa, Leandra explodiu. Teve um ataque de fúria que era visivelmente desproporcional à gravidade da situação. A briga foi tão feia que, pela primeira vez, chegaram a se ofender e isso magoou profundamente os dois.

Depois de alguns dias, quando já estavam mais calmos, tomaram a decisão de procurar ajuda. Pediram

Para saber por que você ama quem você ama, só tem um jeito: treinando seu olhar, exercitando o reconhecimento, lembrando-se de elogiar, de tempos em tempos, as qualidades dessa pessoa que você escolheu para se relacionar!

indicação para alguns amigos e descobriram uma terapeuta de casais próximo à casa deles. Passaram a frequentar a terapia uma vez por semana, durante seis meses.

Descobriram ali que tinha algo muito distorcido na comunicação deles. Leandra entendia que a desorganização de Eraldo era um desrespeito contra ela. E isso a fazia sentir-se pessoalmente ofendida cada vez que ele usava o pano de cozinha como pano de chão, deixava a toalha molhada em cima da cama dos dois ou qualquer outro comportamento do tipo.

Eraldo, por sua vez, reconhecia que estava sendo desleixado, mas considerava um exagero tremendo Leandra levar isso para o lado pessoal. Para ele, era uma simples questão de esquecimento ou de ter coisas mais importantes para pensar. E, assim, julgava Leandra como maluca e sem controle.

Na terapia, descobriram que cada pessoa tem seus valores e o nível de importância que cada uma dá para determinadas questões também pode ser absurdamente diferente. Mas aprenderam também que a arte da convivência é justamente aprender a considerar o que é importante para o outro.

O reconhecimento é altamente poderoso, afrodisíaco, consistente e benéfico.

Nesta linha, ao logo das semanas, puderam falar sobre tudo o que incomodava ao outro na rotina diária e descobriram detalhes daquele casamento que nem imaginavam. Leandra falou de sentimentos e impressões das quais Eraldo jamais sequer havia imaginado. E Eraldo também se abriu de uma forma que nem ele mesmo sabia que poderia. Terminou se dando conta de sentimentos e impressões que nem se dava conta de que tanto o incomodavam.

O casamento deles ganhou uma cumplicidade que até então não existia, simplesmente porque um pode ouvir de verdade o que era importante para o outro e começar a considerar isso. Eraldo parou de julgar os pedidos de Leandra como exagerados e descabidos e passou a prestar mais atenção onde deixava seus objetos pessoais. Do mesmo modo, Leandra passou a pedir com mais calma e clareza aquilo que queria.

Claro que não se tornaram perfeitos. E quando me contaram essa história, foi porque nos conhecemos e terminamos falando sobre o que cada um fazia. Conteí a eles que era especialista em relacionamento, que tinha livros publicados sobre este tema e que dava consultoria individual. E depois de ouvir tudo isso, dei a eles uma sugestão de exercício de reconhecimento.

Não sei se você já fez algum exercício de reconhecimento, mas se não fez e não sabe bem como fazer, posso te dar algumas sugestões. Eu mesma, um mês antes do meu casamento, preparei um presente para meu noivo, na época. E como não sou boba nem nada, três anos depois, preparei um presente de aniversário com uma proposta bem parecida. Veja quais foram os presentes, que estão como sugestões para você fazer também, no caderno

de exercícios, que deve ser solicitado por e-mail, conforme instruções no início do livro.

Bem, essas foram algumas das formas que encontrei de relembrar por que amo meu marido. Razões para isso não me faltam. E isso não significa que se eu focasse no negativo, se eu tentasse encontrar defeitos dele, eu não encontraria. Encontraria, sim. Porque ele é gente. E gente tem defeitos. Todo mundo tem. Eu também tenho. Ele também poderia facilmente fazer uma lista de alguns dos meus piores defeitos. Mas isso é uma escolha! É minha escolha para onde quero olhar e o que quero reforçar nele. Também não estou dizendo que nunca reclamo ou nunca critico. Sim, faço isso porque isso também faz parte da dinâmica de ser gente. Portanto, o problema não está em se desentender ou não gostar de algo e dizer. O problema está em só se desentender. Em só criticar e reclamar. Em só relembrar os defeitos. Isso sim enfraquece e empalidece o amor.

Não perca a chance de relembrar por que você ama quem você ama. Nunca se esqueça de que amor precisa ser alimentado. E com bons alimentos. Assim permanece forte e saudável. Bonito e gostoso.

Acreditar no amanhã é imprescindível.
É esta esperança, esta significativa
aposta no amor que o mantém vivo.

11
**NÃO EXISTE
JOGO GANHO!**

Até onde podemos supor, quem começa um relacionamento espera que ele não termine tão cedo. No amor, nossas expectativas sempre rondam a ideia - ainda que fantasiosa - do “e foram felizes para sempre” ou, pelo menos do “que seja eterno enquanto dure”. Isto é, de alguma forma, desejamos que seja intenso e profundo. Que seja verdadeiro e valha a pena.

Sim, sabemos que nada é eterno e que o tempo transforma as relações. Fazem-na diferente, com o passar dos anos, lembrando que “diferente”, em princípio, não quer dizer nem

É verdade que nada pode garantir que o amor entre você e a pessoa com quem você se relaciona jamais vai acabar. Isso não existe. É imprevisível e incontrolável.

pior e nem melhor. Mas o fato é que acreditar no amanhã é imprescindível. É esta esperança, esta significativa aposta no amor que o mantém vivo. Além disso, é preciso desejar para investir e investir para ganhar, seja qual for a sua escolha na vida.

Porém, o maior equívoco na conquista e, principalmente, na manutenção das relações, tem sido o foco. Apesar de ser essencial acreditar no futuro, é absolutamente indispensável vivenciar o hoje, o agora, este dia! Por isso, se você quer saber o que faz o amor acabar, a resposta é apenas uma: começar a acreditar que hoje pode ficar ruim porque depois, amanhã ou outro dia, você poderá consertar e fazer ficar bom de novo. Talvez até possa, mas deixar para fazer o amor valer a pena somente e sempre amanhã é uma das mais perigosas armadilhas que os casais constroem para si mesmos sem se dar conta!

Em outras palavras, é verdade que nada pode garantir que o amor entre você e a pessoa com quem você se relaciona jamais vai acabar. Isso não existe. É imprevisível e incontrolável. Entretanto, se você quer fazer o que está ao seu alcance, se quer fazer o que é possível, então, minha sugestão é para que você viva um

“amor de um dia”. Isso mesmo: ame como se este amor fosse acabar ao final deste dia. Como se você tivesse apenas hoje para namorar, beijar, abraçar, falar, ouvir, ouvir bastante, considerar, perdoar, pedir perdão, ceder, reconhecer o que o outro faz de bom, reconhecer o que você faz que não é muito legal... Enfim, apenas hoje, apenas agora...

Claro que isso não significa que se você não puder aproveitar o hoje, estará tudo acabado. Mas esteja certo de que se você se relacionar na maior parte do tempo sempre adiando o seu melhor, sempre prorrogando o prazer e a reconquista, então, estará cavando seu próprio buraco! Pode ser até que a relação não termine oficialmente, mas é muito provável que a melhor parte deste encontro seja perdida pelo caminho, esquecida com o tempo. E assim, o fim é inevitável, de uma forma ou de outra!

Portanto, não perca mais tempo! Quanto antes você começar, mais fácil será instaurar esta dinâmica no seu relacionamento. Mais eficiente e mais prazeroso será praticar o “amor por um dia”! Afinal, é mais fácil e aparentemente bem mais possível se dedicar a experiência de um amor leve e gostoso por 15 ou 20 horas do que por 15 ou 20 anos. E, na mesma medida, por 15 ou 20 minutos do que por 15 ou 20 horas. Então, que tal uma ligação carinhosa, um convite picante, uma flor sem motivos aparentes, um elogio despretensioso? Nada de mais para quem quer viver uma história de amor que dura apenas um dia, não acha?

Até as suas melhores escolhas valem somente por um dia

E isso significa que você vai precisar escolher de novo, amanhã, o que quer viver. É a consistência de suas atitudes que

conduz você ao sucesso e à realização de qualquer que seja o seu desejo. Desde uma promoção no trabalho até um relacionamento, passando pela aquisição de um bem material ou a efetivação de uma viagem, qualquer sonho precisa de ações coerentes e, principalmente, recorrentes para se tornar real.

Para as questões mais objetivas, em geral seguimos essa lei. Ou seja, economizamos determinado valor por mês para comprar um imóvel, investimos num curso semanal ou diário para merecermos um aumento salarial e por aí vai. Mas, note: você vai pra faculdade hoje e, se quiser ir amanhã, terá de decidir isso amanhã, de novo. Se quiser guardar dinheiro esse mês e de novo no mês seguinte, terá de agir neste sentido, escolhendo diariamente não gastar, rever suas contas e assim por diante. Sei que a escolha termina se tornando automática, quase imperceptível. Mas, de todo modo, as ações precisam ser mantidas para que o resultado desejado seja atingido. É a escolha feita um dia depois do outro que mantém as ações voltadas para uma mesma direção e faz com que você chegue onde deseja.

Porém, infelizmente, quando se trata de questões subjetivas ou emocionais, raras são as pessoas que se comprometem com a consistência de suas escolhas e, conseqüentemente, com a consistência de suas ações a fim de continuar garantindo os resultados desejados, de continuar mantendo os sentimentos vivos e fortes. Porque se ser consistente é escolher fazer algo por um dia e refazer essa escolha todos os dias, incansavelmente, até que o objetivo seja alcançado, podemos supor que, num relacionamento, deveremos ser consistentes por toda a vida. Ou até que o objetivo seja continuar amando e sendo amado.

Isto é, ao contrário do que muitos pensam, amor não é mágica. Não nasce do nada e do nada se mantém. Amor é

escolha, é decisão e precisa ser consistente. Estamos de fato amando quando nos predisposmos a investir – por meio de atitudes coerentes e recorrentes – dia após dia, no relacionamento que queremos viver. Portanto, comece já a praticar a “lei da preservação” do amor.

Enfim, reserve algumas horas de seu dia para investir no seu relacionamento. Não caia na armadilha de acreditar que o fato de ter se casado é garantia para que fiquem juntos e felizes. Não é! Você vai precisar se casar num dia e se recasar em todos os outros, um após o outro, pelo menos enquanto quiser viver esse encontro como algo prazeroso e vibrante.

Por fim, é certo que você não vai conseguir sempre. E tudo bem. Saiba que mais importante do que acertar sempre é continuar disposto, continuar consistente. Numa faculdade, por exemplo, você reprovaria somente se não atingisse a média exigida ou se tivesse mais de 25% de faltas durante o período letivo. Ou seja, erros são admitidos, mas têm limites. Pergunte-se: será que você está de fato presente em pelo menos 75% do tempo em sua relação? Será que você mantém uma média razoável de atitudes que reforçam seu amor e sua vontade de fazer o outro

É muito mais fácil se dedicar a experiência de um amor leve e gostoso por 15 ou 20 horas do que por 15 ou 20 anos. E, na mesma medida, por 15 ou 20 minutos do que por 15 ou 20 horas.

É a escolha feita um dia depois do outro que mantém as ações voltadas para uma mesma direção e faz com que você chegue onde deseja.

Sem reforço e sem reconhecimento diários, a química desanda, a essência se perde.

feliz? Intenções são ótimas, mas o que faz a diferença mesmo é a sua consistência no exercício de amar!

O mais importante mesmo, acima de tudo, é não cair na armadilha de acreditar que o jogo está ganho! Não está! Nunca está! E ainda assim, vejo muitos casais, inocente ou inadvertidamente, acreditando que basta conseguir um “sim” do outro para que tudo esteja resolvido e determinado em sua vida afetiva. A esses desavisados, creio ser absolutamente preciso deixar bem claro: seja num namoro ou, especialmente, num casamento, o “sim” não funciona como nos contos de fadas, que garante o “E foram felizes para sempre...”. Muito pelo contrário!

O sim é apenas o começo de tudo! O sim apenas impulsiona a partida, o primeiro passo de uma longa viagem. E como para fazer qualquer viagem, no amor não é diferente: é preciso saber para onde vocês estão indo. Isso requer atenção, foco, investimento, tempo, dedicação e, sobretudo, determinação para não desistirem ou se perderem na estrada!

Sobretudo, amar é verbo, e como todo verbo, precisa ser conjugado! Precisamos praticá-lo, transformá-lo em ações propositais, em atitudes com objetivos

claros e definidos. O amor é um planejamento feito a quatro mãos e dois corações. Senão, pode apostar que não vai funcionar! Trata-se de uma química muito especial que, embora bastante poderosa e transformadora, acontece entre duas pessoas cujas naturezas são fugazes, frágeis, vulneráveis. Portanto, sem reforço e sem reconhecimento diários, a química desanda, a essência se perde.

Para que você comece a renovar diariamente seu desejo de fazer seu relacionamento valer a pena, vou ressaltar três atitudes infalíveis. O quanto antes você começar a conjugar seu amor baseando-se nelas, mais fortes e consistentes serão seus resultados!

1. Reconheça verbalmente o que o outro faz de bom!

Falamos sobre isso no capítulo anterior, mas vale a pena reforçar. Principalmente quando convivemos com a pessoa amada, tendemos a reclamar de certas atitudes que nos incomodam. Seja a toalha molhada deixada sobre a cama ou, ao contrário, a mania de limpeza e organização do outro; seja a falta de romantismo ou o ciúme exagerado; seja a ausência de carinhos ou o excesso de sensibilidade. Enfim, somos peritos em apontar o que consideramos errado e, embora exista o lado bom disso, que é dar ao outro a chance de se rever, melhorar e crescer na relação, é preciso ter o contrapeso!

Ou seja, não podemos nos esquecer, como a maioria faz, de elogiar, de reconhecer o que o outro faz de bom! Senão, não há amor que cresça, que se torne intenso e gostoso! Por isso, procure demonstrar, verbalmente, olhando nos olhos, o quanto você valoriza e admira certas atitudes da pessoa amada. Seja a

gentileza de perguntar se você quer água, seja o jeito cuidadoso de lidar com a casa, seja a tarefa diária de preparar a comida para a família. Qualquer elogio ou reconhecimento são sempre poderosos aliados do amor, porque mostra o quanto você está olhando e interagindo com quem o outro é, do jeito que é!

2. Invista no contato físico!

Alguns casais, com o tempo, param de se tocar com ‘segundas intenções’, isto é, de propósito mesmo. E pior que nem se dão conta dessa distância que vai se instalando entre eles. Já não andam de mãos dadas. Já não se beijam quando se encontram, quando acordam ou quando vão dormir. Vão se distanciando fisicamente, mantendo somente o contato verbal – isso quando a comunicação resiste. O mais comum é manterem uma comunicação razoável, suficiente para tocar a vida e resolver os problemas. Mas bem pouco se tocam. Talvez só na hora do sexo, e sexo com pouca qualidade, com pouca entrega.

Ser tocado e tocar o outro são formas maravilhosas e infalíveis de investir na intimidade, na confiança e no carinho mútuo. Enquanto o outro dirige, por exemplo, coloque sua mão sobre a perna dele. Enquanto almoçam, faça carinho com os pés, por debaixo da mesa. Quando assistirem tevê juntos, faça um cafuné em seus cabelos ou deslize as mãos em suas costas. Não existe um ser humano no mundo que não goste de ser acariciado, que não queira se sentir acolhido, querido e amado. Demonstrações explícitas como o contato físico são tão poderosas que se tornaram indicação médica, em muitos casos. O toque tem o poder de curar as dores do outro, sejam orgânicas ou emocionais. E o amor, então, nem se fale.

Imagine essas duas forças juntas: amor e toque? Estamos todos muito mais carentes de contato físico amoroso do que supomos. Sendo assim, aproveite a pessoa amada para saciar essa necessidade e ainda investir em seu relacionamento.

3. Nunca deixe de namorar!

Sei que a rotina e as pressões do dia-a-dia nos deixam anestesiados para a leveza e o lúdico do namoro. Como muito bem poetou Carlos Drummond de Andrade, “Não tem namorado quem não sabe o gosto da chuva, cinema sessão das duas, medo do pai, sanduíche de padaria ou drible no trabalho. Não tem namorado quem transa sem carinho, quem se acaricia sem vontade de virar sorvete ou lagartixa e quem ama sem alegria...” (vale a pena ler essa poesia - “Namorados” – com ou para a pessoa amada). Então, namorar é reservar momentos de leveza e alegria que são só de vocês dois, sem os filhos, sem os amigos. Só você e a pessoa amada.

Podem ser uma volta no parque do bairro, um cinema fora de hora, um chope na sexta, após o trabalho. Se for possível, invista em viagens a dois, repeticos da

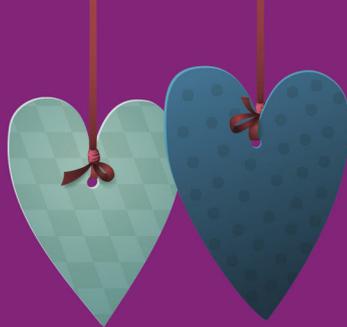
Não caia na armadilha de acreditar que o fato de ter se casado é garantia para que fiquem juntos e felizes. Não é!

Ao contrário do que muitos pensam, amor não é mágica. Não nasce do nada e do nada se mantém.

QUEM AMA, MOSTRA

lua-de-mel. Jantares românticos. Surpresas sexuais. Novidades. Lingerie, velas e joguinhos eróticos. Tudo vale quando o objetivo é lembrar vocês dois de que essa relação pode ser, acima de tudo, divertida e prazerosa. O nível de energia e motivação que esse tipo de atitude, mesmo que apenas uma vez por semana ou quinzenalmente, garante ao relacionamento é incrível. Experimente e sinta a diferença!

Enfim, meu caro, minha cara, não viva seu relacionamento como se o jogo estivesse ganho, por mais que esteja tudo bem! Assim como você investe tempo, dinheiro e atenção em outras áreas de sua vida, ou ainda como cuida de seus filhos, de sua casa ou de seu corpo diariamente, lembre-se: é imprescindível estar atento ao seu relacionamento todos os dias! Essa é a diferença entre quem vive à espera da felicidade e quem faz a felicidade acontecer aqui e agora! E a diferença está na decisão de mostrar! É fato: quem ama, mostra!



Você ama? Então mostra de verdade!

"Quem Ama, Mostra" é uma obra que reflete toda a experiência e maturidade da Rosana Braga acumulada em mais de quinze anos estudando relacionamentos e tornando-se a maior referência no País quando o assunto é AMOR.

Neste livro ela retrata diversas situações entre casais, baseados em casos reais, que fará com que você entenda definitivamente o motivo pelo qual muitos relacionamentos terminam sem que os envolvidos na relação consigam ao menos identificar o que aconteceu e responder a pergunta: onde foi que eu errei?

Você tem em suas mãos uma chance única de fazer diferente. De entender o grande segredo por trás das relações felizes a longo prazo e de se tornar consciente de que o AMOR precisa ser vivido, sentido e principalmente mostrado.

Como ela mesmo ensina: "não tem jogo ganho no amor. Quando você se acomoda e para de mostrar, esse é o começo do fim".

Como seria para você sentir que é realmente uma pessoa amada e descobrir algumas regras simples e poderosas que podem finalmente levar seu relacionamento para o próximo nível?

Eu sou Rodrigo Cardoso e posso te dizer que vivo diariamente a experiência de ver o amor, pois o amor da minha vida, a minha esposa Rosana Braga faz o que ensina!

Com ela aprendi que não basta amar, é preciso mostrar!

E a boa notícia é que você está a um passo de aprender também com essa leitura deliciosa, surpreendente e transformadora!

**Rodrigo Cardoso
Treinador, Coach, Palestrante e Escritor**