



# AMAR PODE DAR CERTO

**Roberto Shinyashiki &  
Eliana Bittencourt Dumêt**

Edição revista e atualizada

Editora Gente, São Paulo, 1988

ISBN 85-85247-02-91

Revisado e Formatado por SusanaCap

[WWW.PORTALDETONANDO.COM.BR/FORUMNOVO/](http://WWW.PORTALDETONANDO.COM.BR/FORUMNOVO/)

Dedico este livro, à minha amiga Ana Helena, companheira na aprendizagem dos caminhos do amor e da amizade.

ROBERTO

Quero dedicar este mergulho no amor a todos aqueles que amam: meus pais, minhas filhas, meus amigos e a mim.

Dedico, em particular, a duas pessoas especiais que cultivei, em silêncio, como modelos de vida: meu bisavô Luís Tarquínio e minha avó Adelaide Tarquínio Bittencourt.

ELIANA

Foram muitas as pessoas que nos ajudaram para que você pudesse fazer conosco esta reflexão em torno do amor. Sem nossos amigos, o resultado final não teria sido deste jeito.

Agradecemos em primeiro lugar, ao nosso querido Carlos Aloísio. Ele era um amigo especial, daqueles para todos os momentos. Um homem que sempre transpirou amor, que não fugia das despedidas porque, para ele, o "até logo" era uma promessa de um novo encontro. Repetia-nos muito que, para que houvesse um novo encontro, renovado, era necessário, antes, uma despedida. Ensinou-nos que o amor só explode em nós quando nos colocamos no nosso centro. Ele falava de "eu no centro", da necessidade de ocuparmos o centro de nossa vida, como uma das condições básicas para viver um grande amor.

Sempre que nós três nos encontrávamos, fazíamos um brinde e dizíamos: "Ao amor, sempre!!!" Escrevendo sobre o amor, nós nos sentimos reunidos a ele novamente.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a Gilberto Cabeggi, Helen Forgach, Norma Bium, Luiz Lobo, Sinésio Cabeggi, Alberto Couto, Gerusa e Wagner Borges, Eny Feio, Angélica Navalinhas, Eládio Carvalho, Mônica Lev} Olinda Cabeggi

e Laura Almeida, por fazerem a leitura dos originais e nos darem feedbacks importantes, que nos ajudaram a reavaliar alguns tópicos.

Em especial, agradecemos a Claudia Shinyashiki, Gabriel Perissé, José Augusto Silva e Roberto Lang, que não só nos convidaram a reescrever algumas vezes vários capítulos, mas também refletiram conosco sobre as maravilhas do amor. Suas anotações sobre os primeiros textos, os telefonemas que nos fizeram, em várias horas do dia e da noite, apresentando novas sugestões e as noites que gastaram revisando os escritos e discutindo cada parágrafo demonstraram quanto estavam torcendo para que pudéssemos fazer o melhor.

## **PREFÁCIO**

Este livro é a expressão de uma prática amorosa funda, que encontra agora seu momento reflexivo. No fundo, trata-se de uma fenomenologia do amor cotidiano, com suas realizações, suas patologias, suas buscas e suas promessas. E há muita confiança no amor, contra toda uma tendência cética dos que confundem o amor com o desfrute desbragado da vida.

Mas o amor supõe trabalho e arte. É verdade que nascemos com imensas potencialidades de amar, mas também somos herdeiros de distorções culturais poderosas, que dificultam a gratificante experiência do amor. Por isso, o amor exige trabalho sobre nós mesmos e, não raro, contra nós mesmos. Até transformar as pessoas para viverem o amor como a arte de um relacionamento o mais inclusivo possível.

O amor é a relação básica do ser humano. Somente por ele se expande o sistema da vida e se alarga a percepção do sentido da totalidade. Os maiores inimigos do amor são o medo e a indiferença. O medo estiola a pulsação vital e transforma o amor em angústia. A indiferença supõe a morte do amor. As pessoas antes amadas, na indiferença, perdem significação; o fascínio por elas empalidece, o imaginário se esvazia e o desejo se apaga.

A arte do cultivo amoroso supõe ternura, percepção do detalhe e valorização do universo simbólico. Sem sim bolos de afeição não há encontro de amor; há a reunião em nome de interesses e, no máximo, a amizade que nos garante o sentimento de pertença e nos ajuda a enfrentar a solidão. Mas o amor é outra coisa: é a transfiguração do pequeno, é a

inauguração da eternidade ("Se eu te amo, sei que tu não morrerás jamais") já dentro do tempo, é a preservação da inocência que não se perdeu totalmente no fracasso histórico e originário da existência humana.

Mas o amor não possui somente essas significações mais transcendentais. Ele se dá nas dobras da vida, na sexualidade, na paixão, no cuidado, no trabalho, nas crises de encontro, no aprendizado mútuo, na acolhida das diferenças, amiúde, tão desafiante, nos fracassos de uma das partes.

A autenticidade do amor se mede na capacidade de sofrer por causa do amor, de sustentar a relação para além da satisfação imediata, no entendimento de que todo amor humano se realiza dentro de um encontro, de uma história de encontro, até fundir as vidas numa única direção, numa interpenetração de desejos, de sentimentos e de destino. Eliana e Roberto entram, com fina percepção, nesse campo da construção cotidiana do amor, onde a sabedoria universal e dados da observação científica ajudam a estabelecer o quadro do aprofundamento.

O amor é criativo; é a maior afirmação da vida; por isso, o amor irradia alegria fontal. O amor está próximo da poesia, criação mais excelente da escritura. Não é sem razão que um livro que sustenta vigorosamente a certeza de que "amar pode dar certo" venha perpassado de poesia, dos próprios autores.

Por fim, o amor constitui a realidade axial da vida, a ponto de ser a própria definição da divindade. Não podemos pensar nem desejar Deus senão no prolongamento da experiência do amor. "Deus é amor, e quem permanece no amor permanece em Deus e Deus nele" (1 Jo 4,16). A medida da fidelidade a Deus se encontra na fidelidade ao amor. Quem tem amor tem tudo: a terra, a paz, o coração e o próprio Deus. O livro de Eliana e Roberto reforça essa utopia. Por isso é verdadeiro.

Frei Leonardo Boff

## **A VOCÊ, QUE NOS TEM NAS MÃOS AGORA!**

Este livro nasceu para ajudar a inverter uma mentalidade estabelecida no mundo, de que amar é algo doloroso, frustrante e complicado.

A cada dia, mais pessoas aceitam passivamente a solidão como uma inevitável companheira, seja vivendo sozinhas, seja permanecendo em relacionamentos frustrantes, totalmente sem esperança de ser felizes com alguém.

Em vez de nos decepcionarmos com o amor, é importante que nos questionemos a respeito da nossa forma de amar e sobre as idéias que temos quando resolvemos viver com alguém.

Nesses anos de mudanças radicais no mundo, precisamos ter a coragem e a criatividade para novamente valorizar o amor e construir maneiras diferentes de estar com alguém.

É claro que o amor continuou o mesmo, mas a correria da vida moderna fez com que muitas pessoas se esquecessem de que amar alguém exige dedicação e paciência.

Encontramos quase tudo pronto. Comida congelada, fast-food, roupas, carros e bebidas de todas as partes do mundo. Mas como encontrar uma amizade ou um namoro em um balcão de uma loja de conveniência? Muitas pessoas têm a ilusão de que vão encontrar o relacionamento pronto e, quando percebem que terão de dedicar seu tempo, carinho e atenção, simplesmente jogam fora esse amor como uma garrafa descartável. Os hábitos do mundo moderno estão nos iludindo sobre a essência de uma relação afetiva.

O amor é eterno e maravilhoso em sua essência, capaz de realizar as mais importantes transformações em um ser humano, mas as pessoas atualmente se machucam muito porque não aprenderam a amar de uma forma plena.

O casamento, o namoro e o noivado tradicionais já não traduzem as necessidades do ser humano. Novas formas de casamento foram criadas para dar condições às pessoas de ser felizes à sua maneira. Muitos casais foram morar juntos sem nenhum vínculo formal, enquanto casais casados decidiram morar em casas separadas. Os relacionamentos mudaram tanto que foram necessárias novas nomenclaturas para descrever as formas de estar juntos. Os adolescentes inventaram o ficar. Os adultos inventaram a amizade colorida. Tem gente que namora pela internet, sem coragem de se encontrar pessoalmente com o namorado. Tudo isso é reflexo da busca de um novo modelo que dê às pessoas condições de ser felizes no amor e de vencer a insegurança que sentem em amar.

O crescimento profissional da mulher quebrou o equilíbrio neurótico que havia nos antigos casamentos.

Esse avanço feminino no mercado de trabalho tem transformado radicalmente as relações afetivas, pois a mulher que antigamente queria segurança no casamento hoje procura amor. O homem, que sempre se preparou para dar segurança econômica e mandar, está perdido, ainda não sabe o que fazer. A mulher experimentou o sucesso profissional, mas ainda não descobriu uma postura no casamento que lhe proporcione felicidade no amor.

Por isso a maioria das pessoas ainda pensa que o amor dá muito mais trabalho do que felicidade.

Mulheres e homens estão sofrendo por viverem a indefinição de não sentir mais prazer no tipo de relação de antigamente, mas ainda não terem construído uma nova forma de viver juntos.

A incerteza talvez seja a nossa maior companheira nos dias atuais. As dúvidas passeiam por nossa mente sem encontrar respostas tranquilizadoras.

Por esse motivo, o sentido do relacionamento a dois transcendeu a própria paixão e o romantismo. Nos próximos anos, a palavra-chave para o relacionamento amoroso será amizade.

Hoje, as pressões são tão intensas que o relacionamento em que o casal não for amigo estará condenado à separação. No meio de tanta angústia só há uma forma de caminhar para a solução: sentar para conversar e um procurar compreender o mundo do outro, sem críticas nem julgamentos, mas com a curiosidade de uma criança que abre um presente novo. É fundamental que os dois se unam para conseguir sonhar juntos, fazer planos e realizar suas metas.

Compreensão passou a ser uma virtude fundamental para quem quer amar. Aquele que pressiona o outro vai ser deixado de lado, porque já temos muito mais cobranças do que podemos suportar. A sedução (essa capacidade de despertar no outro o desejo de nos amar) passou a ser importantíssima, pois nos convida a estar junto sem cobranças - como se estar juntos fosse um dever a cumprir.

É nesse contexto que surge esta nova versão de Amar pode dar certo. A paixão, o romantismo e o sexo continuam importantes, mas precisamos

desenvolver a amizade no amor. Uma relação sem companheirismo tornou-se insustentável.

Dentro dessa nova realidade, nosso objetivo continua sendo o mesmo: ajudar você a acreditar, profunda mente, em coisas simples, tais como fazer amizades, namorar, casar-se, conversar, acariciar e, sobretudo, acreditar no amor.

O problema não está no amor. O ser humano não consegue ser feliz sozinho. Desistir de amar é deixar de lado uma parte fundamental da própria vida, e por isso mesmo é triste ver tantas pessoas tratarem o amor com desprezo, acharem as manifestações de romantismo algo feio e, principalmente, desistirem de viver um grande amor.

Chega de pessimismo!

Amar pode dar certo! O amor é e continuará a ser a fonte de uma vida feliz.

Por favor, acredite sempre no amor e respeite a sua vocação para amar e ser amado.

Nós torcemos por você.

Com carinho,

Eliana Bittencourt Dumêt

e Roberto Shinyashiki

## INTRODUÇÃO

Afirma uma antiga tradição popular que Deus dá às pessoas as coisas em que elas crêem. Então, se alguém crê no amor, conseguirá o amor e, se acreditar na solidão, acabará só.

Deus nos dá tudo aquilo em que acreditamos. Quem acredita na solidão encontrará a solidão. Quem acredita no amor encontrará o Amor.

Você já reparou naquelas pessoas desconfiadas que, por não acreditar em ninguém, acabam sempre sendo enganadas?

Havia um mosteiro zen que era conduzido por dois irmãos. O mais velho era muito sábio e o mais jovem, ao contrário, era tolo e possuía apenas um olho.

Qualquer forasteiro que quisesse hospedagem por uma noite nesse convento tinha de vencer um dos monges num debate sobre zen-budismo. Essa tradição tinha por finalidade lembrar a todos que vencer alguém num debate propicia somente uma noite de sono, pois no dia seguinte sempre haverá outro debate.

Uma noite, um forasteiro foi pedir asilo no convento e, como o velho monge estava cansado, mandou o mais jovem confrontar-se com ele, com a recomendação de que o debate fosse em silêncio. Dessa forma, o monge tolo não cometeria enganos.

Algum tempo depois, o viajante entrou na sala do monge sábio e disse: "Que homem sábio é o seu irmão!

Conseguiu vencer-me no debate e, por isso, devo ir-me".

O velho monge, intrigado, perguntou: "O que aconteceu?"

"Primeiramente, ergui um dedo simbolizando Buda, e seu irmão levantou dois simbolizando Buda e seus ensinamentos. Então, ergui três dedos para representar Buda, seus ensinamentos e seus discípulos, e meu inteligente interlocutor sacudiu o punho cerrado à minha frente, para indicar que os três estão integrados e formam um único ser."

O forasteiro se foi e, pouco depois, entrou o monge tolo, bastante aborrecido. Foi saudado pelo irmão, que lhe perguntou o motivo da chateação. E o caolho respondeu: "Esse viajante é muito rude! No momento em que me viu, levantou um dedo e me insultou, indicando que tenho apenas um olho. Mas, como ele era visitante, eu não quis responder à ofensa e ergui dois dedos, parabenizando-o por ele ter dois olhos. E o miserável levantou três dedos, para mostrar que nós dois juntos tínhamos três olhos. Então fiquei furioso e, com o punho cerrado, ameacei dar-lhe um soco. E, assim, ele foi embora".

Viver é procurar provas para aquilo em que acreditamos. Se uma mulher acredita que homem não presta, inconscientemente procurará homens que a farão sofrer. Se um homem acredita que as mulheres só dão trabalho, encontrará mulheres supercarentes que se transformarão em um peso na sua vida.

As pessoas procuram nos outros e na vida a confirmação daquilo em que acreditam e, infelizmente, andam desesperançadas com relação ao amor, como se a infelicidade fosse inevitável. Às vezes uma pessoa nos diz "eu te amo", mas nós entendemos "você não me serve". Distorcemos a realidade, como se tivéssemos um olho só. E pior ainda: um olho que não enxerga o que acontece...

Como o forasteiro da história, porém, devemos acreditar no melhor, acreditar que o amor é tão inevitável como o perfume que a rosa exala. Como poderemos viver sem amar? Impossível, porque, se assim for, o vazio sempre nos acompanhará. Por outro lado, é importante que cada um de nós reconheça a sua inabilidade no assunto. Não há nada que o adulto tenha desaprendido tanto quanto se entregar ao amor. E por isso vive na eterna busca de algo que nunca alcança. Perdemos aquele amor puro de que fala a poeta inglesa Elizabeth Browning: "Amo-te com a fé da minha infância, ingênua e forte"

Agora é um momento excelente para você fazer uma pausa, olhar bem no fundo do seu coração e analisar se você acredita no amor. E, mais importante, olhar para a sua alma e descobrir se você se considera digno de viver um grande amor. Quem não se sente digno de amar pode até encontrar a pessoa especial, mas acabará destruindo esse amor. É dentro de você que começam os seus relacionamentos.

Depois de ter tomado consciência de que realmente você acredita no amor, o próximo passo é dar-se conta de que para viver um grande amor é necessário criar um novo estilo de vida, em que haja espaço para que esse amor aconteça.

Ninguém consegue viver um grande amor sem realizar mudanças profundas em sua maneira de pensar e agir. E isso assusta as pessoas. Para viver o amor, é preciso abandonar ambições impossíveis e aprender a ser simples. As dificuldades surgem porque o ser humano é mestre na arte de complicar e completamente inábil na arte de simplificar.

Os problemas com o amor não aparecem de repente nem nascem grandes, como os vemos quando finalmente tomamos consciência de que há algo errado na nossa relação amorosa.

Na verdade, cada problema é a soma de muitas pequenas dificuldades que vamos acumulando no dia-a-dia. Passamos por cima

delas sem lhes dar a devida atenção, sem procurar resolvê-las, porque, por serem pequenas, pensamos que serão superadas automaticamente.

Terrível engano! As pequenas desavenças são minúsculos obstáculos na amizade ou na vida do casal que vão crescendo, e um belo dia uma dessas insignificantes dificuldades funciona como a gota que faz a água entornar do copo. A água não transbordou por causa dessa gota, mas pela soma dela com todas as outras que já estavam no copo. Uma relação se desestrutura como a pedra que se parte depois da vigésima martelada. Também aí, como a gota d'água, a última martelada só partiu a pedra porque ela já estava abalada, rachada com as dezenove pancadas anteriores.

Amar pode dar certo. Se cada um de nós se pro puser esse objetivo, ele poderá ser realizado. Estas páginas representam um canto em louvor ao que existe de mais importante na vida do ser humano: a capacidade de se deixar levar para viver o amor com o outro.

Talvez, neste momento de sua vida, exista nas profundezas do seu ser um sentimento de desesperança ante a possibilidade de viver plenamente com alguém. Isso vai levá-lo a procurar um meio de provar a si próprio que a solidão é o único caminho. Em vez de negar essa sensação dentro de você, faça algo diferente: observe-a, perceba como esse sentimento vai contaminando o seu coração com o ceticismo, fazendo críticas e afastando-o do verdadeiro amor... Não lute contra a desesperança. Não a mande embora. Procure conhecê-la profundamente. Pode ser que, ao sentir-se compreendida, essa sua parte reconheça que é inútil e saia de sua vida!

Acredite!

Amar é a sua verdadeira vocação!

## **AMAR VALE A PENA**

### **DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DO AMOR**

- Duas pessoas podem viver juntas numa relação construtiva e amorosa, apesar de serem diferentes.

- A individualidade pode ser preservada, ao mesmo tempo em que a relação é construída.
- Acreditamos que a mulher, antes de tudo, é uma mulher.
- Acreditamos que o homem, antes de tudo, é um homem.
- Um homem e uma mulher podem confiar um no outro.
- Todos os seres humanos têm direito de cometer enganos e aprender com eles.
- Uma relação pode acabar e, ainda assim, continuar havendo compreensão e respeito mútuo.
- Um homem e uma mulher podem encontrar, juntos, suas próprias soluções.
- O ser humano não pode ser uma fome sem alimento, uma sede sem água, uma pergunta sem resposta, uma vida sem amor.
- Um ser humano só é livre quando ama.
- Amar alguém é chamá-lo para a vida e exercer o próprio ato de estar vivo.
- A família pode ser um espaço aconchegante e cheio de estímulos para o crescimento.
- Uma mulher e um homem podem ter sucesso profissional, festejar juntos e continuar românticos.
- Amar pode dar certo.

### **AFINAL, O QUE É O AMOR?**

*O amor é o sentimento dos seres imperfeitos, uma vez que a função do amor é levar o ser humano à perfeição.*

*ARISTÓTELES*

Muita gente confunde possessividade, insegurança e ciúme com o amor. Na verdade, esses sentimentos podem assemelhar-se ao amor, mas, em sua essência, negam a nossa profunda vocação na vida. São como

flores de plástico comparadas com a flor verdadeira. Ambas têm em comum algumas características, mas possuem origens diferentes. As flores de plástico nascem do petróleo, ao passo que a flor verdadeira nasce do encontro entre a terra e a semente.

A possessividade nasce do medo, ao passo que o amor nasce da própria vida à procura de celebração.

O ciúme nasce da mesquinha, da vontade de controlar o crescimento do outro, e o amor nasce da generosidade que existe em nós.

Enquanto a insegurança nos transforma em mendigos, sempre pedindo, ou pior, cobrando algo do outro, o amor nos dá energia para doarmos o que somos à pessoa que nos estimula a amar.

Certamente cada um de nós, pelo menos uma vez na vida, já refletiu sobre o amor – fonte de luz, de energia vital que movimenta toda a humanidade. Começamos, porém, nossa reflexão percebendo o que "não é amor".

Amor não é cobrar por suas ações. Há uma confusão muito grande entre o amor verdadeiro e um produto similar chamado amor de troca – uma conduta usada como moeda para dar direito a cobrar determinados comportamentos dos companheiros. Exemplo típico é a eterna cobrança "Eu sempre cuidei de você, e agora que preciso não o tenho comigo".

O amor é uma energia que cresce dentro de nós e nos convida a estar com o outro. Quando nos encontramos em estado de amor, torna-se inevitável agir de forma amorosa. Portanto, o outro, no fundo, nos faz um favor ao se deixar amar por nós.

O amor não é um convite à infelicidade.

Quando, numa relação, as pessoas se sentem amarguradas, convém refletir cuidadosamente, pois o amor é uma energia que impulsiona para a vida. Quando estamos amando alguém, sentimo-nos vivos e em sintonia com o Universo.

Amar não é se anular para fazer o outro feliz, O amor não cria o eterno sofrimento de estarmos sempre por baixo no relacionamento. Amar não é viver assustado, procurando adivinhar o que o parceiro quer, para obter sua aprovação ou temendo o seu mau humor. O sentimento do amor nos dignifica e nos dá a verdadeira dimensão do nosso valor; faz-nos

sentir que pertencemos à raça humana e que não somos meros complementos um do outro.

O amor exige que o valorizemos em nossa vida! Quando o amor não se realiza, volta-se contra aquele que o desprezou. Quando não valorizamos o amor que sentimos, imediatamente experimentamos o vazio. Vazio de vida, vazio que fica no lugar do amor que não nos perdoa quando não encontramos um jeito de saciar nossa sede de amar. Surge uma intranqüilidade, como se dentro de nós houvesse uma criança birrenta exigindo a atenção dos pais dos modos mais inconvenientes. E começamos a ter doenças psicossomáticas, insônia, momentos de irritação, de ansiedade e a sentir uma infinidade de outras manifestações. Quando o nosso desejo de amar é sufocado, a vida fica confusa e triste, até que paremos e comecemos a refletir: como poderei realizar o amor?

Amar não é ficar parado, como um príncipe mimado, à espera de que o outro, pelo fato de estar sendo amado, se sinta um devedor do nosso sentimento.

O amor nos proporciona uma sensação de gratidão pela vida, o sentimento de termos sido abençoados pela dádiva divina. E, em retribuição, somos levados a cuidar desse amor.

Amar é fazer uma viagem fantástica com alguém, e nessa viagem, ao mesmo tempo que desfrutamos essa entrega, desvendamos os mistérios que ela nos apresenta a cada momento.

O amor é a força que nos leva a enfrentar todos os nossos medos, criados desde as primeiras experiências dolorosas de aproximação. Tornamo-nos corajosos e ousados, prontos a desafiar o tédio e o comodismo, a enfrentar o desafio do cotidiano, O amor nos salva da rotina massacrante. Proporciona-nos uma condição de aprendizes, concedendo-nos a suprema compreensão de que, quando somos conduzidos pelo amor, sempre realizamos algo significativo. No amor não estamos nos submetendo ao outro, e sim obedecendo às ordens da sabedoria que existe dentro de nosso coração.

O amor é um convite para estar com o outro. Segundo o sociólogo italiano Francesco Alberoni, "é um estado nascente de um movimento a dois; é um querer estar compartilhando alegrias e dores, problemas e soluções com o ser amado".

O amor leva-nos a respeitar a nossa individualidade e a do outro. De acordo com o líder espiritual indiano Osho: "Viver é como o ciclo respiratório. Na inspiração entra-se em contato consigo próprio, é o estar só, é o momento em que se carrega o coração de energia, é a maturação do feto, a preparação do botão de rosa. E na expiração dá-se o encontro, o desabrochar do amor, o renascimento como outro, o 'ser' com o outro. A respiração não é possível sem os dois movimentos. Precisamos da inspiração tanto quanto da expiração".

O amor é a força que nos torna guerreiros. Para o psicanalista americano Erich Fromm, "amar é comprometer-se sem garantias; entregar-se completamente, com a esperança de que nosso amor produza amor na pessoa amada".

O amor é uma viagem para dentro de nós, em busca de respostas que nos revelem o que está certo conosco, mesmo que o outro esteja sendo desleixado com nosso amor. Como dizia o escritor Antoine de Saint Exupéry "o amor é o processo em que você me mostra o caminho de retorno a mim mesmo".

Nas quatro letras da palavra amor esconde-se um significado tão profundo que, às vezes, ao procurarmos conceituar o sentimento, torna-se inevitável que o limitemos. Temos, porém, que fazer aquilo que dance Lispector dizia: "Todos os dias, quando acordo, vou correndo tirar a poeira da palavra amor".

O amor é mais que o encontro de dois corpos, muito mais que a união física entre duas pessoas. É a própria consciência da Existência: a crença nas forças divinas, que cuidam de todo o Universo e nos levam um ao outro com a mesma fluidez com que aproximam uma nuvem de uma montanha, que nos proporcionam uma força sobre-humana, que dão energia ao vento, ao mar e à chuva e que nos tornam grandes como pinheiros gigantescos.

No amor seguimos um caminho, realizamos uma história, cujo final só vamos conhecer plenamente quando a completarmos.

A única certeza que temos é a de que o amor é uma condição inerente ao ser humano. Assim como a flor emana o seu perfume, o homem naturalmente exala o amor. Isso é tão inevitável quanto é impossível proibir a terra molhada de desprender seu cheiro.

O poeta Angelus Silesius escreveu um poema que nos faz pensar na gratuidade do amor, que é o que melhor o define:

A rosa não tem por quê.

Ela floresce porque floresce.

O mesmo acontece com o amor.

O amor não tem por quê.

Ele floresce porque floresce.

## **A ARTE DE VIVER JUNTOS**

*Quem trai seu amor por vaidade é um desconhecedor  
da liberdade, dessa imensa, indizível liberdade que  
traz um só amor*

*VINICIUS DE MORAES*

Muitas pessoas formam um casal pensando que vão iniciar uma grande brincadeira cujo objetivo maior é o prazer. A experiência mostra que aqueles que pensam apenas no gozo são os que mais sofrem numa relação. Depois de algum tempo vêm as insatisfações, as frustrações, as cobranças, a rotina e o tédio. A pessoa se sente como um peixe apanhado no anzol: tentou comer a minhoca e acabou virando comida de pescador!

Quando duas pessoas desejam se unir, devem criar um espaço no qual possam desenvolver a capacidade de viver a dois, buscar soluções criativas à medida que os obstáculos aparecem e aprender a desfrutar todas as formas de viver com amor.

Após a grande liberação sexual dos anos 60 e 70, ficou fácil para as pessoas se encontrar e ter relacionamentos ocasionais, em que aliviam as tensões, conhecem gente diferente e gozam de momentos agradáveis. Mas, ao mesmo tempo, cada vez mais, elas sofrem com a "ressaca sexual" — aquela sensação de vazio, culpa e insatisfação que acompanha tais relacionamentos. A pessoa acorda de manhã e se pergunta: "Meu Deus, o que estou fazendo nesta cama, ao lado desta pessoa?" Já dizia um poeta: "Deitei ao lado de um corpo e acordei à beira de um abismo..."

A ressaca sexual aparece toda vez que se comete uma agressão íntima contra si mesmo e, sem dúvida, é um aviso de que é preciso ser mais cuidadoso. No passado, muitas pessoas experimentavam a "ressaca moral" por ter transgredido uma regra aprendida na infância, como a norma de que se deve ser fiel ao esposo ou praticar sexo apenas depois do casamento. Mas hoje o que nos chama a atenção é a ressaca sexual, cada vez mais experimentada por mulheres e homens que tiveram um grande número de relações superficiais e passageiras.

Passada a euforia da "libertação sexual", as pessoas estão sentindo falta de relações profundas e sólidas!

Estar com alguém plenamente é um caminho de crescimento, um aprendizado de viver a dois; é a possibilidade de vencer o medo da entrega e de se conhecer no mais íntimo.

Conviver com alguém que amamos é o mesmo que comprar um imenso espelho da alma, no qual cada um dos nossos movimentos é mostrado sem a mínima piedade. Ao mesmo tempo que conhecemos melhor o outro, entramos em contato com nossas inseguranças também. E aí começa o inferno... Em vez de encarar a verdade e de ver a imagem temida do verdadeiro eu, tenta-se quebrar o espelho.

Como é possível quebrar esse espelho? Há muitas formas, porém as mais freqüentes são: fugir da intimidade, culpar o outro, não assumir as próprias responsabilidades na relação e desacreditar o amor.

Viver com alguém que se ama não é só uma oportunidade de conhecer o outro, mas também a maior chance de entrar em contato consigo mesmo. Apenas quando conseguimos nos enxergar por inteiro é que percebemos o medo de nós mesmos e nos damos conta de que precisamos evoluir para nos tornar pessoas melhores. Começamos, então, a nos capacitar para o amor.

Um dia, perguntaram a um grande mestre quem o havia ajudado a atingir a iluminação, e ele respondeu:

"Um cachorro"

Os discípulos, surpresos, quiseram saber o que havia acontecido, e o mestre contou: "Certa vez, eu estava olhando um cachorro, que parecia sedento e se dirigia a uma poça d'água. Quando ele foi beber, viu sua imagem refletida. O cachorro, então, fez uma cara de assustado, e a

imagem o imitou. Ele fez cara de bravo, e a imagem o arremedou. Então, ele fugiu de medo e ficou observando, distante, durante longo tempo, a água. Quando a sede aumentou, ele voltou, repetiu todo o ritual e fugiu novamente. Num dado momento, a sede era tanta que o cachorro não resistiu e correu em direção à água, atirou-se nela e saciou sua sede. Desde esse dia, percebi que, sempre que eu me aproximava de alguém, via minha imagem refletida, fazia cara de bravo e fugia assustado. E ficava, de longe, sonhando com esse relacionamento que eu queria para mim. Esse cachorro me ensinou que eu precisava entrar em contato com a minha sede e mergulhar no amor, sem me assustar com as imagens que eu ficava projetando nos outros'

## **APRENDER A AMAR**

*No amor, nem sempre são as faltas o que mais nos prejudica, mas sim a maneira como procedemos depois de as ter cometido.*

*(Nome do autor da frase ilegível (N. da revisora)).*

Amar e ser amado é, sem dúvida, o maior desejo do ser humano e, por isso mesmo, a maior causa de suas frustrações e também de suas satisfações.

Muitas pessoas reclamam de seu destino por não ter sido contempladas com um grande e definitivo amor. Mas a realidade é que um grande amor é fruto de sua maneira de existir.

Amar, jogar xadrez, cozinhar, andar de bicicleta, qualquer processo de aprendizagem tem três fases: a primeira é a da falta de consciência. Realizamos uma ação pelo prazer de realizá-la, sem nos importar com o nosso aprimoramento. Começamos pensando que já sabemos muito. No caso do amor, acreditamos que já amamos bastante, que já nos entregamos. Nem bem começamos e já nos consideramos mestres no amor. E, quanto mais alguém pensa que já sabe amar, mais se torna patente que não conhece muito sobre o amor.

A segunda é a fase do esforço consciente, da aprendizagem propriamente dita, quando descobrimos que não sabemos nada... ou quase nada. Então, traçamos um objetivo e queremos aprender o máximo

possível. É a etapa da técnica, do treinamento metódico para atingir um determinado fim. No amor, é necessário desenvolver um treinamento para viver junto com alguém (treinar diálogos sem manipulação, treinar a sinceridade, a confiança, treinar sair para dançar, divertir-se, treinar relações sexuais satisfatórias, treinar estar com os filhos sem ficar pensando no trabalho, em sair ou dar telefonemas etc.).

A terceira fase é a da sabedoria, em que não existe nem o "eu" nem o "tu", mas simplesmente a comunhão. Quando não há homem nem mulher isoladamente, apenas o "nós". É o momento em que o encontro se torna o mais importante. É a etapa que transcende as individualidades, levando-as à plenitude.

O ato de amar só pode ser desenvolvido com disciplina, humildade e coragem. Nós já nascemos sabendo amar, mas desaprendemos essa habilidade e por isso precisamos reaprender do zero, todos os dias, como verdadeiros aprendizes do amor. É como respirar: ninguém precisa aprender a fazer isso. Depois de tantas repressões, os "pulmões" do amor ficam atrofiados. Então precisamos aprender a amar novamente. E, para aprender a amar bem, necessitamos de um trabalho cuidadoso e da consciência de quanto não sabemos amar.

Muitas pessoas agem como se soubessem, perfeitamente, como amar. O que não deixa de ser verdade! Esse tesouro está guardado dentro de cada um de nós, mas para alcançá-lo é preciso, com humildade, unir disciplina e carinho e realizar nossos atos de amor como se conhecêssemos muito pouco deles. Quando precisa desativar uma bomba, mesmo um grande perito em explosivos age com extremo cuidado e precaução, como se nada conhecesse daquele artefato. Ele sabe que um gesto precipitado pode acabar com tudo.

Nós aprendemos a demonstrar afetividade expressando nossas sensações em relação aos nossos pais. Tivemos, como modelo, a maneira como eles manifestavam carinho e amor por nós. E crescemos, muitas vezes, sem nos dar conta de que crescemos e de que a pessoa amada não é mais aquela mamãe nem aquele papai que foram nossos mestres nas primeiras lições afetivas.

Saber amar é estar atualizado com os próprios desejos, com os desejos do parceiro e com a maneira mais adequada e especial de concretizá-los. É estar disposto a ingressar outra vez na escola do amor, sem medo de descobrir que, como dizia o psicanalista inglês R. D. Laing,

"o que pensamos é menos do que sabemos; o que sabemos é menos do que amamos; o que amamos é muito menos do que existe; e, nesta concreta extensão, somos muito menos do que somos".

## **O MEDO DE AMAR**

*O medo de amar é o medo de ter de a todo momento escolher com acerto e precisão a melhor direção.*

*BETO GUEDES*

Todos os seres humanos possuem um grande objetivo na vida: viver em estado de pleno amor. Talvez poucas pessoas estejam conscientes da importância que o amor tem ou pode ter em sua existência. Alguns vivem o amor em sua plenitude pelo simples fato de dispor dele em abundância. Aprenderam a amar, a se entregar ao ser amado e a estabelecer relacionamentos criativos.

Infelizmente, porém, a realidade da maioria é o permanente estado de carência, de confusão emocional, de miséria afetiva. Vivem em solidão, isolados num apartamento, ou num casamento sem amor, ou em relações superficiais sem um envolvimento profundo.

O grande medo do homem moderno é o de amar, que é tão grande quanto o medo de não ser amado. Num mundo tão materialista, muitas pessoas se sentem envergonhadas de amar, como se fosse algo ridículo e bobo. Somos seres nascidos para o amor e, no entanto, negamos na prática nossa própria essência.

Cada um de nós sabe que amar alguém pode provocar uma sensação de fragilidade e dependência; a presença do outro torna-se vital, e a possibilidade de ser abandonado a qualquer momento fica tão ameaçadora que, em geral, as pessoas optam pela saída mais fácil: sabotar a possibilidade de viver um grande amor.

Eis aqui um dos grandes dilemas do ser humano: queremos viver um grande amor, mas procuramos o tempo todo destruí-lo. Certamente, as tentativas de destruição não são totalmente deliberadas e planejadas, porém o que conta é o resultado final.

O medo de amar é uma praga, uma erva daninha que corrompe o coração da maioria das pessoas. E depois vêm as queixas de solidão, desilusão, sofrimento.

Imagine o caso de uma amiga. Estamos numa segunda-feira e você vê, ao longe, no corredor da faculdade (ou da fábrica, escritório ou consultório), a sua amiga Sueli. Ela está esplendorosa, radiante. Sua aura brilhante está à mostra, pulsando com todo o vigor. Ao aproximar-se dela, você a cumprimenta com entusiasmo e pergunta o que está acontecendo.

Ela responde que encontrou o homem de sua vida, alguém inteligente, culto, sensível, bonito, com uma conversa atraente, participativa, e um jeito másculo e sensual. Sueli fala do olhar meigo e penetrante do parceiro, do seu toque suave, de seus abraços (mais gostosos que um mergulho no mar em dia de sol) e, para completar, diz: "Não entendo como um homem tão especial ainda não se casou! Agora que o encontrei, tenho certeza de que vou fazer tudo para dar certo".

Ela se despede e você sai todo feliz, por ver que sua amiga, por fim, encontrou alguém capaz de motivá-la a amar e a viver um grande amor.

Uma ou duas semanas depois, você a encontra outra vez e percebe que ela já não está tão radiante. Seus passos já não parecem tão firmes e, quando você lhe pergunta "Como está indo o namoro do ano?", ela friamente responde: "Vai bem".

Você pensa: "Como um namoro com um homem tão sensacional pode ficar, em menos de duas semanas, simplesmente... bem?"

Ela continua: "Estamos nos dando conta de um monte de desacertos. Acho que ele me tolhe muito; estou me sentindo sufocada, mas vamos levando".

Vocês se despedem, e uma série de imagens de relacionamentos com pessoas especiais que você amou e das quais, por causa dessa mesma sensação de sufocamento, se separou começa a aparecer na sua cabeça.

Quando você a encontra alguns dias depois, ela está visivelmente de baixo-astrol, com a aparência de que algo ruim aconteceu. Antes de você falar qualquer coisa, ela diz: "Não deu certo, nós nos separamos. Foi melhor assim; pelo menos nós nos respeitamos e não nos machucamos".

Sem mais comentários, ela se despede. Cada um vai para o seu lado e você continua pensando como pôde acabar, tão rápido, algo que tinha tudo para dar certo.

Ou será que foi exatamente porque ia dar certo?

Não terá sido justamente por causa do medo de que desse certo?

O medo de amar existe.

Esse medo faz com que as pessoas arrumem desculpas e justificativas para explicar suas inseguranças. Ele faz parte da nossa vida. Negá-lo ou inventar respostas fáceis é o que menos resolve.

Certa vez, depois de um caso amoroso mal resolvido, um rapaz muito bem-sucedido nos negócios desabafou: "Meu coração secou e está fechado". Em todas as ocasiões fazia o maior esforço para parecer seguro, autoconfiante. Estava convencido de que jamais deixaria alguém invadir novamente seu espaço, sua vida. Talvez imaginasse que, destruindo o amor antes mesmo de ele nascer, teria chances de sair "ileso" de qualquer relação. O medo de sofrer novamente por amor era tão grande que inviabilizava uma nova relação. Por medo de sofrer, condenou-se a sofrer todos os dias a dor da solidão.

O melhor, sem dúvida, é estar atento para esse medo, dar um mergulho na própria vida e perceber que, no fundo, quando alguém está decidido a ficar sozinho por medo de ser abandonado outra vez, não consegue mais enxergar o amor e tampouco tem olhos para a pessoa amada.

## SOLIDÃO X AMOR

*Só uma coisa me entristece: o beijo de amor que eu não roubei, a jura secreta que não fiz, a briga de amor que eu não causei.*

SUELI COSTA

É muito comum as pessoas dizerem que sentem medo de ficar sozinhas no futuro. O fato, porém, é que essas pessoas já estão sozinhas. Mesmo que preencham a vida com uma série de compromissos, trabalhos

e relações superficiais, não têm consciência da própria solidão. Quem teme ficar sozinho, tanto na meia-idade como na velhice, é porque já está tomando providências para que a solidão se instale. Já está programando um futuro solitário, passo a passo, com a vida que estruturou no presente.

O que é realmente a solidão?

Adaptamos um poema sobre a solidão, cuja autora quer se manter anônima:

Solidão é...

Olhar o telefone, ansioso por um chamado, e ele permanecer mudo.

Ouvir uma música e não ter ninguém com quem associá-la.

Querer dormir muito, para não ter a consciência de que está só.

Não ter ninguém com quem brindar um acontecimento.

Sentir frio e não ter um abraço para aquecê-lo.

Falar alto em casa, para ter a sensação de estar ouvindo algum ser humano.

Ter apenas um prato na mesa, às refeições.

Não ter alguém para lhe abotoar o vestido ou lhe ajeitar a gravata.

Sair de madrugada, tentando encontrar algum conhecido para poder desabafar.

Perceber que não tem um ombro para chorar.

Ler o jornal durante as refeições, por não ter com quem conversar.

Verificar que a correspondência se resume a contas e extratos bancários.

Nunca ter a quem dizer bom-dia, ao acordar.

Não ter quem lhe faça um chá, quando está indisposto.

Não ter a possibilidade de dividir o mesmo desodorante ou a mesma pasta de dentes.

Não ter alguém que lhe impeça o suicídio.

E você? Quando se sente realmente só?

Não há dúvida de que devemos criar momentos de isolamento, pois eles são um sinal da nossa mais profunda identidade. É bom ficarmos sozinhos de vez em quando para refletir em silêncio, para descobrir quem somos. Esse isolamento, no entanto, é apenas uma pausa para olharmos ao nosso redor, em busca do amor.

O isolamento não é solidão, mas um momento para estarmos conosco, em paz e harmonia. É uma busca interior, um movimento voluntário, uma virtude a ser desenvolvida que nos ajudará depois a encontrar melhor os olhos e o coração dos outros.

O isolamento contraria a essência do ser humano, que é amar e ser amado. A solidão é quando nos trancamos para o amor. É a incapacidade de se comunicar, de estar com alguém. Muitas pessoas, num ato de vaidade, podem até demonstrar orgulho por não depender de ninguém. Mas, depois de algum tempo, vão se tornando amarguradas e desesperadas.

O ser humano, mesmo se isolando, mesmo sabotando todas as formas de amor, continua, no seu íntimo, querendo amar. Não se sabe de onde, mas, de repente, aparece uma ânsia louca por alguém, por um amor duradouro, por uma intimidade diária, por uma convivência feita de pequenas circunstâncias diárias.

Existe um experimento em psicologia comportamental que exemplifica bem como o ser humano se limita no amor.

Um cientista coloca um ratinho numa gaiola. No início, ele ficará passeando de um lado para o outro, movido pela curiosidade. Quando sentir fome, irá em direção ao alimento. Ao tocar no prato, no qual o pesquisador instalou um circuito elétrico, o ratinho levará um choque muito forte, tão forte que, se não desistir de tocá-lo, poderá até morrer.

Depois do choque, o ratinho correrá na direção oposta ao prato. Se pudéssemos perguntar-lhe se tem fome, certamente responderia que não, porque a dor provocada pelo choque faz com que despreze o alimento. Depois de algum tempo, porém, o ratinho entrará em contato com a dupla possibilidade da morte: a morte pelo choque ou pela fome.

## *FOME*

Quando a fome se tornar insuportável, o ratinho, vagorosamente, irá de novo em direção ao prato. Nesse meio tempo, no entanto, o pesquisador desligou o circuito. O prato não está mais eletrificado. Porém, ao chegar quase a tocá-lo, o ratinho terá a sensação de que levou um segundo choque. Haverá taquicardia, seus pêlos se eriçarão e ele correrá em direção oposta ao prato. Se lhe perguntássemos o que aconteceu, a resposta seria: "Levei outro choque". Esqueceram de avisá-lo que a energia elétrica estava desligada!

A partir desse momento, o ratinho vai entrando numa tensão muito grande e seu objetivo agora é encontrar uma posição intermediária entre o ponto da fome e o do alimento que lhe dê uma certa tranquilidade. Chama-se a isso de ponto de equilíbrio, porque representa uma posição entre fazer alguma coisa para se alimentar e ao mesmo tempo evitar um novo choque.

## *SENSAÇÃO DE MORTE*

### *CHOQUE*

Qualquer estímulo que ocorrer por perto, como barulho, luminosidade ou algo que mude o ambiente, levará o ratinho a uma reação de fuga em direção ao lado oposto do prato. É importante observar que ele nunca corre em direção à comida, que é do que ele realmente precisa para sobreviver.

Se o pesquisador empurrar o rato em direção ao prato, ele poderá morrer em consequência de uma parada cardíaca, motivada pelo excesso de adrenalina, pelo medo de que o choque primitivo se repita.

É provável que você esteja se perguntando: "Muito bem, mas o que isso tem a ver com o medo de amar?"

Muitas vezes, vemos pessoas tomando choques sem tocar no prato.

Quantas vezes, nesta semana, você teve vontade de convidar alguém para sair, para conversar, para ir à praia ou ao cinema, e não o fez, temendo que a pessoa pudesse não ter tempo ou que não gostasse de sua

companhia, e, desse modo, acabou sentindo-se rejeitado sem ao me nos ter tentado?

Quantas vezes você se apaixonou sem que o outro jamais soubesse do seu amor?

Quantas vezes você abandonou alguém, com medo de ser abandonado antes?

Quantas vezes você sofreu sozinho, com medo de pedir ajuda e ficar "dependente" de alguém?

Quantas vezes você se afastou de um grande amor, com medo de se comprometer?

Quantas vezes você não se entregou ao amor por medo de perder o controle de sua "liberdade"?

Quantas vezes você tomou um choque sem tocar no prato?

Experiências dolorosas do passado podem provocar um medo absurdo de novos sofrimentos. As pessoas se esquecem de que nem todos os pratos estão eletrificados, de que nem todas as portas estão fechadas, de que nem todas as mas são mas sem saída. Um amigo pode não ter tido tempo para você alguma vez, o que não significa que ele não o ame ou que outra pessoa não queira estar com você.

Devido a algumas experiências de rejeição e de desqualificação na infância, na adolescência ou até na maturidade, reagimos perante homens e mulheres como se eles fossem os senhores do bem e do mal, com poder de nos fazer sofrer ou de nos fazer felizes.

Por falta de amor, compreensão e segurança, a criança pode desenvolver-se com um caráter inquieto, tornar-se incapaz de dar felicidade a si mesma ou a quem quer que seja, envergonhada do amor que sente por alguém — da mesma maneira que se sentia mal ao pedir, mais uma vez, que o pai brincasse com ela, mesmo sabendo que a resposta seria negativa.

É verdade que um grande amor sempre traz consigo a possibilidade de uma dolorosa perda. Uma das poucas certezas que temos num relacionamento é que ele pode terminar. O coração do amante, a cada encontro e a cada despedida, sente a fragilidade da vida. E quem não

aprender a conviver com essa fragilidade tenderá a estruturar relações de pouca profundidade e fadadas a um fim próximo. Por ter medo do muito que o amor pode dar, e tirar, rejeita-o em bloco.

Na vivência do ponto de equilíbrio, o medo não se faz consciente. E o equilíbrio varia de pessoa para pessoa, dependendo de como, quanto e quando alguém foi rejeitado ou abandonado no passado ou se sentiu inseguro.

Na infância, a maioria de nós tomou alguns choques de rejeição. Se não a rejeição real, ao menos a percepção de que estávamos sendo rejeitados, o que, do ponto de vista psicológico, é praticamente a mesma coisa.

Faça uma pausa para reflexão: será que alguma experiência dolorosa do passado, como as brigas ou a separação de seus pais, por exemplo, não terá influencia do você a ponto de impedir que entrasse num relacionamento mais profundo e autêntico?

O degrau mais próximo do sentimento de rejeição é a solidão. Poucas pessoas suportam a experiência máxima de solidão ou de medo da rejeição. Então a saída é ficar no ponto de equilíbrio, entre a solidão e um grande amor, onde há a sensação de que tudo está bem.

Quando, por fim, a pessoa sente a necessidade de se entregar, ou quando existe a "ameaça" de avançar e comprometer-se um pouco mais na relação, ela se assusta, volta correndo e fica sozinha. Na maioria dos casamentos, por exemplo, as pessoas mantêm um perigoso equilíbrio da solidão a dois. E a consequência é sentir-se prisioneiro, sem liberdade, sem espaço. O relacionamento se esvazia, embora aparentemente os dois respeitem a "privacidade" de cada um. Em geral, as brigas iniciam-se quando se percebe que o equilíbrio está a ponto de terminar. Então, nessa hora, há três possibilidades: ou as pessoas rompem o falso equilíbrio e se entregam ao amor, ou se afastam uma da outra, ou se acomodam de novo num ponto de equilíbrio que pode se romper até que "a morte os una", como diz Chico Buarque de Hollanda ironicamente.

É comum, numa relação a dois, uma certa harmonia do casal e uma vida sexual não satisfatória. Nesse caso, o ponto de equilíbrio é a acomodação sem sexo. Pode também acontecer o contrário: um bom relacionamento sexual e desajustes em outros aspectos.

Há casais que só têm relações sexuais uma vez por ano, o que pode ser um falso ponto de equilíbrio sexual. Talvez exista o medo de se entregar mais ou o receio de amar demais.

Duas pessoas podem ter uma vida em comum bem ajeitada, mas não têm amigos ou não sabem se divertir juntas. Se uma delas começa a cultivar amizades, a outra passa a ter medo de perdê-la e se irrita tanto que o parceiro se priva dessa alegria e volta para o ponto de equilíbrio. Fazem as pazes e se mantêm aí. Na maior parte das relações amorosas nas quais se estabelece esse ponto de equilíbrio, um parceiro pode estar alegre, mas não tem força suficiente para trazer o outro para a alegria. E geralmente aquele que não está bem passa a incomodar tanto o outro que ambos acabam ficando mal.

Esses casais que têm sexo e alegria mas não têm amigos, quando decidem fazer novas amizades, podem sentir-se ameaçados com a fantasia de perder o parceiro. Surgem as queixas: "Você não me ama mais, trata melhor os amigos do que a mim" – e o jeito é voltar para o ponto de equilíbrio. Isso ocorre com pessoas que, na infância, não tinham permissão para brincar com outras crianças, trazê-las para suas casas ou frequentar lugares que não fossem o ambiente familiar. O ponto de equilíbrio, nessa situação, é desfrutar apenas o convívio com pessoas do círculo familiar.

É comum uma relação se desestabilizar quando a mulher começa a crescer profissionalmente. Sua independência econômica ameaça o homem, que tudo fará para mantê-la no ponto de equilíbrio que ele pode suportar. Um se sente ameaçado pelo crescimento do outro.

Há pessoas que se encontram e mantêm um relacionamento apenas nos fins de semana. É seu ponto de equilíbrio. Se um dos dois quebra a rotina e dá um simples telefonema no meio da semana, o outro pode assustar-se com a possibilidade de alguma "terrível" mudança.

Se o ponto de equilíbrio de alguém for apenas a conquista, ele perde o encanto e o interesse quando consegue a aproximação. A permissão que ele tinha era apenas a da conquista, e a proibição é continuar junto de alguém.

Existem muitos casos em que se perde o interesse e se afirma que "o amor acabou" quando um relacionamento está ficando profundo, comprometedor. A possibilidade de amar mais profundamente e de

entregar-se um ao outro ameaça o ponto de equilíbrio suportável, que é estarem próximos, sim, mas sem um real envolvimento afetivo.

É bastante comum pessoas desfrutarem uma relação sexual quando não há amor ou amarem alguém sem conseguir uma resposta sexual satisfatória. Trata-se da divisão sexo/afetividade. A crença "ou sexo ou amor" gera outro tipo de ponto de equilíbrio e não permite que se chegue a um estado de encontro e plenitude:

Quando, de alguma forma, existe um estímulo muito forte para abandonar um velho modelo e lançar-se na aventura do amor, a maioria das pessoas resiste à idéia de que agora será diferente. Pode acontecer de um parceiro convidar o outro a sair de seu comodismo, a vencer o medo de ser infeliz, e o outro ter a sensação de estar sendo empurrado para um abismo... É que o amor é para ele algo tão proibido que chega a parecer uma ameaça de queda e morte.

Ao longo destas páginas, você deve dialogar consigo mesmo e com quem você ama, para descobrirem quais são os pontos de equilíbrio que impedem vocês de saborear as deliciosas refeições que a vida oferece. Às vezes uma pessoa adquire o medo de saborear pratos como uma bela feijoada porque uma vez na vida teve um início de indigestão ao comer uma feijoada. Passa a tomar sopinhas para não repetir a triste experiência. Vive "em paz", mas sem amor.

Conseguiremos ultrapassar o ponto de equilíbrio se tivermos disciplina e coragem para enfrentar os fantasmas criados em nossa infância ou mesmo depois dela. Só então poderemos perceber que o outro, assim como nós, tem como desejo básico amar e ser amado.

Um alerta, porém: é importantíssimo que você entenda e respeite determinadas dificuldades do ser ama do que o fazem apegar-se a algum ponto de equilíbrio. Não force uma situação. A compreensão pode ser o melhor estímulo de que ele precisa para confiar de novo no amor e abrir horizontes para o seu coração.

## **COMPARAR É NEGAR O OUTRO**

*De Amor e seus danos eu te fiz lavrador;  
Semeava amor e colhia enganos.*

As pessoas vivem fazendo comparações. Comparam-se com outras e também comparam as pessoas entre si. Não se dão conta de que comparar é negar a beleza que existe em cada um.

Quando você entra nesse esquema de comparações, alguém sempre sai perdendo. E quem perde geralmente é você mesmo. Imagine quando você comenta ou pensa:

"O Marcos era mais carinhoso que você (perceba como você se sente infeliz agora);

"A Sônia era mais batalhadora que você (e ela não está mais com você);

"Se eu fosse tão refinado quanto o Mário . (você se sente tão inferior assim?).

Ao se comparar com alguém, você se impede de ver quanto o outro é único e especial. O Silvío não será exatamente o Silvío, mas a continuação do Manuel, que por sua vez é a continuação do Sérgio. E se você compara a pessoa que está com você com outra, do passado, significa dizer que você bebe, sempre, com o gosto da bebida anterior deixada no outro copo. E a bebida de agora é que sai perdendo...

Cada um de nós é o que é, tem a sua própria essência. E quem não se sente aceito não tem motivo para mudar. Querer mudanças radicais é não aceitar a essência do outro. As mudanças precisam ser operadas, sim, mas mediante um crescimento individual e também como consequência do relacionamento.

Você tem determinada altura e não pode diminuí-la nem aumentá-la. A aceitação desse fato é fundamental para você viver bem, abaixando a cabeça quando a entrada for baixa ou ficando na ponta dos pés quando precisar alcançar algo que está num ponto muito alto para você. Certamente, você poderá conquistar objetos materiais, mas aspectos da personalidade são estruturas existentes há muito tempo e que só vagarosamente podem se modificar, mesmo assim apenas quando a pessoa decide mudar.

Comparar é diferente de admirar, pois a admiração cria uma motivação para evoluir, enquanto a comparação cria um sentimento de

inferioridade. Se você, por exemplo, admira o casamento de um amigo que é feliz, alguma inspiração pode sair daí para que sua vida também seja mais harmoniosa. Admire as virtudes do casamento dele, mas não deixe de valorizar os aspectos positivos do seu relacionamento.

O outro é do jeito que é em razão de sua história e não porque está com você. Entendê-lo é o primeiro passo para ajudá-lo a evoluir. Tenha em mente que ele é desse modo porque foi assim que desenvolveu a sua personalidade. Por certo, em outras situações da vida dele, tais características também se manifestam e o fazem sofrer. Ele não é neurótico porque conheceu você, mas porque assim se desenvolveu.

Um depoimento interessante reflete o que pode acontecer entre duas pessoas.

"Estávamos os dois a sós, mas eu percebia nele outras personalidades. O homem com quem eu estava se desdobrava em três: um era o homem que eu acreditava que ele fosse; o outro, o que ele acreditava ser; e o terceiro, o que ele era realmente. Apesar de eu o ter como companheiro, de meu amor por ele vir do fundo do meu ser e de eu revelar a ele meus segredos mais íntimos, deixando-o entrar em mim, buscando uma sintonia maior do que a vivida até então, essa escolha revelava muito de mim. Muito do que nós vivíamos só acontecia na minha imaginação. Com alguma atenção eu podia perceber que, no íntimo, eu vivia projetando imagens e que, com base nelas, eu o havia escolhido. Eu podia, também, ver refletida nos olhos dele a minha própria imagem se desdobrando em três."

As características básicas das pessoas que procuramos coincidem ou se opõem, na maioria das vezes, às de alguma pessoa especial e importante da nossa infância.

Quando as pessoas iniciam uma nova relação, geralmente vêm o outro como uma pessoa diferente dos parceiros anteriores, como alguém especial. Porém, à medida que os problemas vão surgindo, começam as comparações com o último relacionamento e, depois de algum tempo, reafirma-se a crença negativa de que amar não dá certo.

Freqüentemente ouvimos a afirmação: "Eu não dou sorte mesmo; comigo as situações se repetem. Sempre me apaixono pela pessoa errada".

Alguma vez você já experimentou essa sensação? Porém, em lugar de se queixar, parou para pensar que pontos em comum têm essas pessoas

com as quais você se envolve e que, depois de um certo tempo, apresentam os mesmos defeitos e comportamentos?

Quando, num relacionamento, não amamos o outro como realmente ele é, mas como uma imagem que construímos, inevitavelmente criamos frustração para ambos. O desinteresse e o desencanto serão nossos eternos companheiros. Quando vem a desilusão, partimos de novo em busca de alguém que personifique a tal imagem.

Embora não se leve em consideração, é útil a análise do "curriculín amoroso" de uma pessoa. Se ela começa uma relação nova a cada curto espaço de tempo, então o prognóstico não é bom. Mas isso não quer dizer que ela não possa alterar esse comportamento, se decidir investir no amor.

Para amar alguém é preciso analisar se a pessoa que buscamos pode existir de fato ou se só faz parte das nossas fantasias, como um príncipe (ou princesa) encantado que, além de freqüentar as páginas dos contos de fadas, só existe na nossa imaginação.

Enquanto vivermos sob o domínio das nossas fantasias, com sistemas de comparações, jamais amaremos alguém com intensidade. Amamos nos sonhos e ficamos sozinhos quando estamos acordados.

O texto a seguir caracteriza bem a pessoa que sempre procura alguém ideal:

"Enquanto o parceiro ideal não chega, eu vou bebendo muito, fumando e deixando a vida correr. Mas, quando ele aparecer, vou ter uma vida calma no campo.

Bem... afinal, só tenho 20 anos...

Enquanto ele não chega, resolvo trabalhar muito, ler tudo o que puder, aproveitar as gulodices da vida. Quando ele chegar, eu quero estar em boa situação financeira, para curtir a vida com ele. Afinal, só tenho mesmo 30 anos...

Ele ainda não chegou. É verdade que agora já não tenho um corpinho jovem nem aquela disposição toda, faço exercícios, mas eles são um pouco mais lentos. Compreendo que o meu par ideal demora, mas sei que ele virá. Afinal, ainda tenho 40 anos.

Quanta cultura e sabedoria acumulei durante todos esses anos... Agora, já não me serve qualquer um. Não gosto de qualquer conversa e já

não tolero determinadas atitudes. Tenho 50 anos e ainda espero encontrá-lo, mas agora que estou madura sei exatamente o que quero...

A realidade me acordou hoje, somente aos 60 anos...

Meu coração bate com uma certa tristeza!

Neste momento, penso em quantos amores interessantes cruzaram o meu caminho... Por onde seguiram? Estão sozinhos como eu? Por que descartei tantas chances não ideais? Por que tanta intolerância?

Quando José me pediu para vestir azul, percebi que era o branco que me atraía.

Quando Antônio me pediu para usar o branco, encontrei a beleza no verde.

Hoje a maturidade me revela: não era nem o azul nem o branco...

A cor realmente não importava. Eu era apenas um botão, pronto para desabrochar, e ninguém percebeu isso. Nem mesmo eu, que estava preocupada em esconder-me com o azul ou com o branco."

## **O LIMITE DAS RESISTÊNCIAS**

*Amo o amor que se reparte em beijos, leito e pão.*

*PABLO NERUDA*

As pessoas, freqüentemente, têm a idéia de que o amor vai resistir a tudo. Acreditam que o parceiro sempre vai entender, aceitar e perdoar atitudes de desrespeito ou outras que poderiam abalar o amor.

Será que o amor resiste a tudo?

O que um amor a dois pode agüentar?

Muitas vezes o amor é lindo e grande, mas é submetido a uma carga maior do que as gratificações da relação.

O amor pode suportar conflitos familiares, pessoais, ciúme, doenças, falta de dinheiro, crises de ansiedade... Mas não pode suportar a indiferença, a desonestidade afetiva, a mentira sentimental e o desprezo.

Não adianta nada você dizer a alguém "Eu te amo" simplesmente por dizer. É desgastante quando você, por exemplo, entra numa relação sexual sem vontade, apenas para agradar ao parceiro ou para cumprir uma obrigação. Essa desonestidade consigo mesmo só vai gerar mais infelicidade. E a outra pessoa ficará sem entender o que se passa, porque o que ela ouve de você não corresponde à verdade interna que você, de alguma forma, manifesta através de pequenos gestos denunciadores.

Se você pensa que o seu par vai entendê-lo mesmo que você não expresse o que está sentindo, engano seu. Ele poderá concluir, pelo seu silêncio, que você simplesmente não confia mais nele. Ou então passa a desconfiar de você, intuindo que o seu silêncio encobre uma mentira. Como tudo isso permanece apenas no nível de pensamento, sem comunicação direta, a consequência poderá ser o afastamento um do outro, sem que nenhum dos dois saiba exatamente o que está acontecendo e tenha uma possibilidade de ajuda.

Pode ocorrer que, em seus momentos maus, você descarregue a ansiedade ou a raiva no seu par, na ilusão de que quem ama tem de agüentar tudo. É claro que você pode desabafar, porém deixe bem claro que precisa dessa ajuda e abra-se também para receber algum conselho, o que demonstrará sua confiança.

Se você chega em casa — depois de um dia exaustivo e tenso de trabalho, quando as coisas não correram bem — e está a ponto de explodir, declare isso o mais rápido que puder, dizendo algo do tipo: "Não estou nada bem. Meu dia foi horrível. A minha irritação não tem nada a ver com você". Ou: "Preciso que você me escute; sinto necessidade de desabafar com alguém em quem confio. Estou muito chateado pelas coisas que aconteceram hoje..."

Ao contrário, se você se trancar no mutismo e na irritação, o mais provável é que qualquer fato que aconteça, por mais irrelevante que seja, o leve a despejar seu mau humor na companheira e a canalizar toda essa energia contra ela, que, sem saber o motivo de tanta agressividade, poderá imaginar que há algo de errado entre ambos. E cabe a quem está tranquilo, sentindo-se bem, aceitar que o amado esteja atravessando maus momentos e ajudá-lo a ficar bem.

Por outro lado, mesmo que o outro não diga nada, o parceiro que percebe alguma mudança de um dia para o outro pode fazer uma

pergunta como: "Vejo que algo erra do aconteceu. Posso ajudar? Quer contar o que se passou?"

O importante é que ambos entendam que no amor, como em tudo, há um limite, O avião não pode levantar vôo se o limite de peso da carga for ultrapassado. Um elevador não pode ser operado com um número excessivo de pessoas em seu interior. A terra tem seu limite para suportar a seca, a chuva ou o desmatamento. Para tudo existe um limite de resistência e, quando se exige demais, o risco de rompimento é grande.

Casais que vivem permanentemente em crise em geral estruturam suas relações de tal forma que o peso das desqualificações é maior do que a capacidade das pessoas de sentir-se amadas. Na verdade, não é o amor que é limitado; o limite está nas pessoas.

Quando éramos crianças, nossos pais representavam tudo para nós. Eles significavam o mundo, a proteção, o alimento, as brincadeiras. Com eles dividíamos os problemas, as novas experiências, as pequenas angústias. Eles eram heróis, mitos e fantasias. Apesar das críticas que faziam ou das broncas que davam, nós nos sentíamos amados por eles de modo incondicional.

A partir de então, passamos a buscar o amor em figuras que nos fizessem lembrar deles e nos dessem outra vez a sensação de segurança absoluta. A resistência do amor dos pais é quase sempre maior do que a resistência do amor das pessoas com que nos relacionaremos no futuro, assim como também é maior a resistência do amor dos filhos pelos pais. Por termos a idéia de que o amor familiar a tudo resiste, magoamos pais e irmãos. Não percebemos que eles, ao se sentir magoados, acabam se afastando também.

Da mesma maneira que alimentamos a idéia do amor incondicional na família, criamos a ilusão de que o nosso relacionamento agüenta tudo e passamos a querer que o amor de outra pessoa resista tanto quanto o de nossos pais.

Quando os filhos chegam em casa extremamente irritados, agressivos, sem querer conversar, é normal os pais sentirem preocupação pelo que eles estão passando. É constante o desejo de vê-los bem e felizes. Os pais dificilmente pressupõem que o mau humor dos filhos é dirigido contra eles e, mesmo quando pensam assim, demonstram uma imensa capacidade de perdoar, esperando quanto tempo for necessário pelo

momento oportuno de dialogar. Não é comum os pais sentirem medo de ser abandonados pelos filhos e é raro encontrar aqueles que tenham dúvidas quanto à duração dessa relação. Os pais têm a convicção, na maioria das vezes, de que, aconteça o que acontecer, nada os separará de seus filhos e que a relação nunca acabará, mesmo que passem longo tempo sem se ver.

Por acreditarmos que o amor dos pais é incondicional e queremos tê-lo sempre, procuramos uma pessoa que nos ame incondicionalmente. A maioria de nós busca, na relação a dois, encontrar alguém que seja um apoio ideal; alguém que esteja sempre pronto a nos proporcionar momentos de alegria e divertimento, a resolver todos os nossos problemas, seja falta de dinheiro ou dificuldades no emprego, sejam conflitos pessoais e familiares ou de ciúme, e a nos oferecer total compreensão.

Casamento dá certo para quem não depende do casamento... Precisamos ter uma vida pessoal significativa, com amigos para compartilhar nossos momentos de alegria e tristeza. Às vezes estamos com um grande problema e nosso companheiro também passa por dificuldades. Nessas ocasiões, um amigo tem uma importância fundamental. É ilusão querer que seu cônjuge lhe dê tudo de que você precisa. E pior ainda é imaginar que você pode dar tudo de que ele precisa. Somente pessoas inteiras podem criar um relacionamento inteiro.

De nada adianta usar o seu par como depósito do seu lixo. Ninguém tem a capacidade de assumir as frustrações que o outro colecionou durante a vida. Ninguém é responsável pelas insatisfações que cada um acumulou nas relações afetivas do passado, e nenhum de nós é culpado pelas frustrações do outro. Cada pessoa pode, e deve, limpar seu próprio lixo e assumir as próprias responsabilidades, para poder viver uma relação construtiva.

É fundamental desmistificar a fantasia de que a relação a dois é a única solução para todas as dificuldades que nos rodeiam. Além de pais, existem irmãos, amigos, colegas de trabalho, pessoas que podem funcionar como válvulas de escape ou mesmo como amortecedores, sem sobrecarregar demais o relacionamento do casal. Cada qual necessita assumir a responsabilidade pelo tipo de pensamento e pelo estilo de vida que estruturou.

Não estamos querendo dizer com isso que não é o casal que vai resolver seus conflitos, nem que um não possa ajudar o outro sempre que

necessário. Um par integrado e que se ama sabe proteger-se e cooperar mutua mente. Entretanto, existem períodos realmente desgastantes para ambos e, nesse momento, uma saída é buscar alguém confiável e neutro para desabafar, ou ir a um cinema sozinho para esfriar a cabeça, ou caminhar longe de casa para pensar ou até mesmo para desligar-se do problema, tomar fôlego, desanuviar a mente. Agindo assim, você descarrega grande parte da energia negativa. Isso evita que a relação fique sobrecarregada, permitindo que você ganhe tempo para elaborar melhor algumas idéias a respeito do assunto preocupante.

## **A COMPETIÇÃO OCUPA O ESPAÇO DO AMOR**

*Amar quer dizer sentir-se inclinado a alegrar-se com a perfeição e o bem do outro, com a sua felicidade.*

*LEIBNIZ*

Quem compete com o ser amado fica por cima ou fica por baixo, mas nunca junto dele. A competição cria a derrota do amor.

As pessoas que vivem competindo no amor, apesar do sucesso que podem obter, no fundo da alma carregam um sentimento de inferioridade. Para não ter de enfrentar esse sentimento, sacrificam a felicidade, vivendo em competição permanente. Sentem-se ameaçadas pelas virtudes do parceiro. Desejam viver com alguém que admirem, mas ao mesmo tempo querem dominar o relacionamento para não entrarem contato com seu sentimento de inferioridade. Vivem diminuindo o outro para ele se sentir inferior.

Pessoas que vivem negando a virtude de alguém sempre escondem na alma a dor de não terem sido valorizadas.

Como dizem os franceses, "no amor, os dois ganham ou os dois perdem". Em qualquer tipo de competição, alguém sempre será desvalorizado.

Quando alguém compete, perde de vista seus objetivos, como no caso do homem que fica desqualificando a mulher, esquecendo-se de que ele a escolheu para viverem juntos, em harmonia.

É óbvio que, em tal relacionamento, o amor não pode fluir. A palavra amor — o sentimento, nesse caso, não existe — é usada como arma para neutralizar, irritar e manipular o outro. Esse falso amor acaba por obstruir a vida do parceiro, criando-lhe problemas, desestimulando-o e impedindo-o de crescer.

A inveja nasce da incapacidade de admirar nos outros o que eles são ou têm. Com essa incapacidade, o invejoso nega ou desvaloriza as virtudes alheias. E, sempre que alguém desvaloriza alguém, está preparando uma oportunidade para o outro se vingar. Porque ninguém aceita passivamente uma humilhação! A pessoa até pode se comportar com passividade, mas, quando surgir uma oportunidade, sentirá a tentação de dar o troco, manifestando seus ressentimentos. Por vezes essas invejas e respectivas vinganças são demonstradas em situações banais.

Imagine uma situação, não rara, deste tipo:

O marido marca um jantar com pessoas da sua empresa sem consultar a esposa. Ela fica muito irritada por não ter sido consultada, mas não diz nada e, no dia do jantar, como revide, atrasa-se bastante. Ele se sente profundamente aborrecido pelo atraso e decide: "Já que ela está me provocando, vou ignorá-la no jantar". A mulher, sentindo-se desprezada pelo marido durante toda a noite, decide se embriagar. Ele fica com raiva pelo vexame que ela está dando e retira-se com a mulher, esbravejando o tempo todo até chegar em casa.

Tais grosserias aumentam o sentimento de insatisfação da mulher, que continua a beber. Ao mesmo tempo, ele se desespera ainda mais, passa a gritar e a ficar mais tenso. Decide fazer sexo para relaxar e praticamente a obriga a manter relações sexuais com ele.

Ao se sentir ainda mais desrespeitada, e como forma de vingança, ela insinua que ele é sexualmente incompetente e que, com o marido, não sente o menor prazer. A situação vai se agravando e cada um vai acumulando mais e mais razões para vingança. E acabam se esquecendo de que o motivo básico pelo qual estão vivendo juntos é criar uma situação de harmonia e crescimento.

Infelizmente, muitos casais, logo após um período de cooperação, assumem uma postura destrutiva, na qual se desvalorizam quase diariamente. Esquecem-se de que, cada vez que um despreza o outro, no fundo está desprezando a si mesmo.

A melhor maneira de acabar com o sentimento de inveja é reconhecer, com coragem, o que o outro tem de bom, receber como presente para si, orgulhar-se pelo outro e saber elogiá-lo. O elogio verdadeiro e a capacidade de admirar o parceiro são um excelente antídoto para o veneno da inveja e ajudam a tomar consciência de que as qualidades do outro são boas em si mesmas. E, uma vez que ele está com você, essas qualidades dirigem-se também a você e são motivo para aumentar o amor entre os dois.

Mas essa capacidade de admirar e elogiar depende de treinamento! É preciso treino para ver as qualidades do companheiro, para elogiá-lo com sinceridade, reconhecendo que todo ser humano tem virtudes e valores dignos de ser notados. Quando o aprendizado dessa capacidade vem da infância, é bem mais fácil. Quem viu ou vê os pais vivendo isso em sua relação ou mesmo estimulando a admiração entre os irmãos, elogia a pessoa que ama com naturalidade.

Quanto à vingança de que falamos, e que pode se manifestar das mais diversas formas, a melhor maneira de combatê-la é tomar consciência de sua origem. O vingativo pode se sentir no direito de responder à altura, mas talvez ele não perceba que a pessoa que tentou humilhá-lo está com problemas, não consegue vencer a inveja que nasce de uma cegueira para o bem alheio e para as suas próprias qualidades.

A atitude mais nobre é perdoar e fazer o outro recordar (re- recordar, isto é, fazer passar de novo pelo coração) as alegrias que ambos viveram juntos e os tornavam identificados pelo amor.

## **EGOÍSMO: ILUSÃO DO PODER**

*Depende de cada um se fazer amar. Embora sejam poucos os que dedicam ao amor o esforço que lhe é necessário.*

*LOUISE LABÉ*

Na aprendizagem do amor, um ponto importante é dar-se conta de como somos egoístas. Todos os seres humanos, em graus distintos, vivem pensando em si mesmos. É um comportamento natural. Nascemos e aprendemos a dizer "meu pai", "minha mãe", "meu brinquedo" – e não é à

toa que esses pronomes se chamam possessivos. Quando chegamos, pela primeira vez, aos braços do nosso pai ou da nossa mãe, também ouvimos "minha filha", "meu filho". O sentimento de posse e apego é vital para a sobrevivência. Mas, ao longo da vida, reforçamos tanto esse apego que nos esquecemos de aprender a compartilhar, a dividir afetos, tempo, coisas, espaços.

É verdade que cada um de nós é um ser único, especial, sem outra réplica no mundo, com capacidade de amar e ser amado da forma mais intensa possível, com potencial para todo sucesso desejado. Um ser digno de toda beleza e riqueza que a vida pode oferecer. Mas também é verdade que todos os seres humanos têm esses mesmos direitos.

Uma regra básica de convivência é reconhecer que, se nos sentimos as pessoas mais importantes do mundo, os outros seres humanos têm a mesma sensação em relação a eles próprios. E, portanto, para haver harmonia num relacionamento, é necessário que se saiba compartilhar.

O ser humano, em seu processo de crescimento no amor, descobre que é um ser grupal, relacional. Existe, assim, o amor ao grupo, aos outros, como condição da sobre vivência de todos. É preciso que haja amor recíproco para que todos se desenvolvam. A pessoa egoísta, que apenas recebe afeto e não o devolve, ou raramente o faz, acabará ficando sem amor. Na dinâmica do crescimento do amor, a reciprocidade constante é um elemento imprescindível.

O egoísmo não se define apenas por aquilo que uma pessoa quer para si, mas sobretudo por ela não dar o mesmo direito aos outros. O fato de alguém não querer emprestar um livro, para não o estragar, não significa necessariamente que seja egoísta. Mas exigir que todas as pessoas lhe emprestem os livros que ele pede, sem direito a dizer não, isso é um forte sinal de egoísmo.

Mais radicalmente, o egoísmo é querer transformar os outros em propriedade nossa. Quando você tem a sensação de que o outro lhe está sendo tirado é porque, na verdade, você apenas o tratava como uma coisa que possuía. O parceiro não estava realmente integrado ao seu ser. Quando amamos uma pessoa, queremos que ela seja livre. Essa liberdade do outro nos dá segurança. Ele é livre e, portanto, está comigo porque quer, porque real mente me ama. Nada o obriga. E nossa preocupação passa a ser mais dar do que exigir.

As pessoas egoístas necessitam que seu par sempre se dedique por inteiro a elas. Exigem permanentes provas de amor e têm atitudes ameaçadoras de abandonar o parceiro se não forem atendidas. Exigem do outro um amor estável, mas, ao mesmo tempo, passam-lhe a impressão de não estar amando totalmente, para provocar insegurança e estimular o companheiro a sentir-se inferior em seu amor, com medo de ser abandonado. Pretendem conseguir, com essa manipulação, que o outro lhes dê sempre mais e peça cada vez menos. São pessoas que reclamam mais presença, mais atenção, mais cuidados, não por sentimento de amor, mas com o intuito de não perder o controle e não dividir nada com ninguém. E a resposta do outro também não é, na maioria das vezes, de amor. É uma resposta carregada de medo pela possibilidade de ser abandonado, castigado, ridicularizado, O que se observa aqui? De um lado, possessividade e, do outro, uma sensação de inferioridade, que pode ir do medo submisso à raiva. Todos esses sentimentos são bem diferentes do amor.

É difícil perceber nosso egoísmo. Não é comum admiti-lo, porque nem sempre temos consciência de que é tão ruim essa ânsia de sermos "felizes" a qualquer custo (para o outro, é claro!). Essa felicidade, porém, é uma ilusão, O egoísta imagina ter um poder, mas já perdeu o poder de amar. Embora seja difícil identificar o egoísmo, há indicações desse sentimento, algumas claras e outras bastante sutis:

Fazer um programa a dois e não consultar o parceiro, apenas informando-o depois. E irritar-se ao não contar com a sua companhia ou aprovação. Chegar ao restaurante e fazer o pedido ao garçom, sem perguntar a quem o acompanha o que deseja comer.

Falar o tempo todo e não parar para escutar o acompanhante.

Dizer: "Eu sei o que é melhor para você", em vez de perguntar: "Do que você precisa? Do que você gosta?" Não se sentir feliz com o sucesso do par. Não incentivar o crescimento do companheiro. Não se preocupar em atender alguma necessidade do outro, por achar que é bobagem.

Não se lembrar do parceiro em momentos de alegria. Não dividir uma dor num momento difícil. Chegar em casa e, sistematicamente, isolar-se no trabalho, na leitura, diante da televisão ou do computador. Trabalhar demais e só chegar em casa para dormir. Não respeitar os limites da outra pessoa. Desqualificar o sentimento romântico do ser amado.

- Não dividir tarefas domésticas.
- Gastar mais dinheiro consigo próprio do que as possibilidades financeiras do casal permitem.
- Não cuidar do outro quando ele precisa.
- Não se cuidar, para fazer o outro feliz.
- Não apoiar o companheiro em momentos de dor ou de dificuldades profissionais.
- Pensar que todos os problemas da relação são apenas responsabilidade do companheiro.
- Exigir ser amado, mas não amar.

Para quem, neste momento, está se dando conta de suas ações egoístas, é importante perceber que você dormirá na cama que estiver preparando. O egoísmo leva necessariamente à solidão... Uma pessoa que se torna infeliz por causa do egoísmo do outro jamais terá condições de fazer esse outro feliz.

Crie o amor que você merece. Escute o outro. Tenha prazer em fazê-lo feliz, e ele dará a você, de presente, a felicidade que você mesmo ajudou a construir.

## DIÁLOGO X MONÓLOGO

*Sempre haverá amor enquanto houver assunto entre os dois.*

*RUTH ROCHA*

É fundamental que o casal cultive diálogos francos e abertos sobre suas concordâncias e divergências, sobre suas alegrias e dores, sobre os problemas e suas soluções e sobre o amor que os une.

No entanto, dialogar talvez seja o que menos faça mos. Muitos casais, em vez de um diálogo, entregam-se a dois monólogos simultâneos, a um diálogo de surdos.

Na figura da Esfinge, vemos os quatro verbos da iniciação na sabedoria: saber, na sua cabeça de mulher de olhar penetrante; querer, no perfil do laborioso touro; ousar, nas suas garras de leão; e calar, nas suas asas dobradas.

Esses quatro verbos se combinam entre si:

- Saber querer, saber ousar, saber calar.
- Querer saber, querer ousar, querer calar.
- Ousar querer, ousar saber, ousar calar.
- Calar saber, calar querer, calar ousar.

Calar é das atitudes mais difíceis e uma das mais importantes para o diálogo. Apenas quando calamos é que verdadeiramente conseguimos escutar o outro. Calar para ouvir, para deixar as palavras do outro repercutirem em nossa mente e em nosso coração. Estar atento ao que o outro quer dizer. Estar ligado não apenas ao que o outro está dizendo, mas a tudo o que representa para ele aquilo que está falando.

Se o seu companheiro olha para você e diz que está triste, qualquer que seja o motivo, e, por suas próprias dificuldades, não tem coragem de lhe pedir um abraço, um aconchego, você precisa notar essa necessidade. E conseguirá, se ousar calar-se para entrar em sintonia com ele. Então, saberá se aproximar suavemente, oferecer-lhe o ombro para que ele possa chorar. Do mesmo modo, se o outro estiver irritado e você perceber que há algo errado, algo que no entanto você não sabe definir, em vez de tomar para si as agressões poderá dizer:

"Sinto que você tem algum problema. Quero ouvi-lo para poder ajudá-lo".

Nesse momento, você se cala para entender o outro.

Calar para escutar é a busca da sintonia com o outro. O jejum de palavras é também a eliminação das palavras dispensáveis e a expressão apenas das que são necessárias a cada momento. Saber calar é não se esconder atrás de palavras vazias; é estar com a atenção volta da para distinguir o que é real do que é fantasia, o que é fruto da imaginação e o que de fato existe.

Temos a ilusão de que o outro, quando conta o seu problema, espera de nós um conselho. Pode até ser que queira uma opinião, mas o mais

importante para ele é ser ouvido, em silêncio e com interesse. Quando somos ouvidos com atenção, nos sentimos especiais para o outro. E sentir-se especial para alguém é o melhor caminho para uma auto-estima elevada.

Mesmo em situações de tensão, escute. Escutar diminui a tensão gerada por algum conflito, e sem essa tensão torna-se mais fácil chegar a um acordo.

Imagine-se envolvido num conflito com a pessoa amada. Isso poderá ser constrangedor, senão doloroso. Você sente um profundo afeto por ela, mas começou a perceber que está prestes a perdê-la. Hoje você lhe contou seus temores, e a resposta seca que recebeu foi: "Amanhã nós conversamos".

Sua expectativa é imensa...

O que você faria ou pensaria hoje sobre o que vai acontecer amanhã?

Não faça coisa alguma. Ouse calar. Não pense nem pressuponha nada, para não ser tomado por fantasias e assumir uma atitude defensiva que poderá afastá-los ainda mais. Sinta suas emoções e perceba o que a outra pessoa representa para você. Só depois de saber o que realmente está acontecendo com você é que poderá dizer ou fazer alguma coisa, baseado nos seus sentimentos. Poderá lutar pelo seu amor e, se perdê-lo, vai precisar calar mais uma vez para dar espaço à sua dor e para senti-la. E, depois que ela se esgotar, você precisará calar novamente e se preparar para renovar o seu amor.

Sabe por que muitas pessoas têm dificuldade de conversar com alguém? Porque vivem eternamente em diálogos internos, conversando consigo mesmas, sem perceber que o outro está na sua frente, abrindo o coração.

Muitas vezes as pessoas não percebem as mudanças no outro porque já definiram, dentro de si, o que o outro é, deveria ser ou vai ser. Não notam que, todos os dias, a pessoa amada muda um pouco. Mas um dia, de repente, descobrem que ela mudou tanto que se tornou impossível agüentá-la e que é preciso ir embora.

Os diálogos internos fazem com que a pessoa defina de antemão o que vai acontecer, impedindo-a de enxergar o que de fato está acontecendo.

Tudo começa com um pensamento, que gera um sentimento e uma conseqüente conduta. Se alguém pensa que o outro não gosta dele, sem nenhum dado real, apenas por uma percepção difusa, poderá cair numa pro funda e... inútil tristeza. Tal sentimento levará a pessoa a se afastar mais e mais de quem ama, conduta que só vai reforçar o pensamento de que o outro não gosta dela. Esse processo é uma retro alimentação permanente do pensamento, que potencializará mais emoções e firmará mais a conduta.

Imaginemos uma moça esperando o novo namorado. Ele prometera chegar às 7 horas da noite. Já eram 9 da noite e ele ainda não tinha chegado. Finalmente apareceu e pediu desculpas, dizendo: 'Peço que você me perdoe pelo atraso, mas acho que a sua raiva se deve muito mais a você estar imaginando algo. Se está chateada pelo atraso, tudo bem, mas se for por imaginar que eu estava traindo você, precisamos dar um jeito nisso".

Insistiu então que ela ligasse para o lugar de onde ele tinha vindo, para que confirmasse a razão do atraso. Ela se negou, mas o rapaz foi inflexível: "Ligue para o meu amigo e ele lhe dirá o porquê do meu atraso". Enquanto não se convenceu de que a namorada, ligando ou não, estaria tranqüila, ele continuou a falar, a fim de derrubar a parede que havia surgido entre os dois.

A fantasia negativa pode criar problemas que não existem na realidade, e a (mica solução é checar a realidade.

Conta-se que uma mulher, no leito de morte, fez o marido jurar que não se comprometeria com nenhuma outra pessoa. E o ameaçou de voltar, como espírito, e de não o deixar viver tranqüilo se ele não cumprisse a promessa. O marido, a princípio, cumpriu a palavra, mas, depois de alguns meses de viuvez, conheceu outra mulher e se apaixonou por ela.

Quase imediatamente, começou a aparecer-lhe, todas as noites, um espírito que o acusava de haver quebrado o juramento. O fantasma noturno não só estava informado de tudo o que se passava com a relação amorosa que ele mantinha, como também conhecia todos os seus pensamentos, esperanças e sentimentos. Como a situação se fazia insuportável, o homem decidiu pedir conselho a um mestre zen.

"Sua esposa se transformou em espírito e sabe tudo o que você faz, diz e pensa. É um espírito muito sábio e merece ser admirado por você",

disse-lhe o mestre. E continuou: "Quando ele aparecer de novo, faça um trato. Diga-lhe que, já que ele sabe tanto de você, não é possível esconder-lhe nada. E, por isso, você vai romper seu novo compromisso amoroso, caso ele responda acertadamente a uma simples pergunta"

"Que pergunta tenho de lhe fazer?", indagou o homem.

"Encha a mão de feijão e pergunte-lhe quantos grãos haverá nela. Se o espírito não responder, você ficará sabendo que ele nada mais é que produto de sua imaginação, e então você não será mais molestado por essas visões."

A noite chegou e o espírito apareceu. O homem agiu exatamente como o mestre mandara. Estendeu a mão e perguntou: "Quantos grãos há aqui?" E não havia mais espírito algum para responder. A imaginação do homem não poderia responder a uma pergunta para a qual nem ele próprio conhecia a resposta..

Agir com base em pressupostos infundados é atirar-se a uma empreitada arriscada. É importante separar o que é real do que não passa de fruto da nossa imaginação. Apenas o diálogo claro, direto e objetivo nos leva a esclarecer os pontos obscuros. Quando duas pessoas estão dialogando, a predisposição de ambas é encontrar soluções, trocar informações, estar interessadas uma no assunto da outra, mesmo que o tema seja doloroso. Em geral, dialogar com o outro dói menos do que se imagina.

## **INCAPACIDADES**

*Não há amor sem coragem e não há coragem sem amor.*

*ROLLO MAY*

Se, em algum momento da vida, você se sentiu incapaz de realizar um trabalho para o qual estava qualificado; se ficou mudo diante de uma platéia, mesmo sendo conhecedor do assunto; se acordou pela manhã e, sem sintoma algum de doença, sentiu-se apático e sem motivação para levantar-se; se não foi capaz de declarar-se à pessoa que você amava; se

teve o desejo de constituir uma família, mas até hoje continua solteiro, provavelmente você já experimentou uma sensação de incapacidade.

Pode-se observar duas formas de incapacidade.

Na incapacidade fundamentada, existe um impedimento verdadeiro para você atingir seus objetivos. Por exemplo, uma pessoa ama outra, mas esta não corres ponde ao sentimento por não estar disponível, ou por não querer, pois já ama alguém. Existe aí um obstáculo real, e não vencê-lo mostra que a incapacidade é real. Continuar insistindo nesse amor é sabotar a possibilidade de encontrar outro amor, é lançar-se na solidão.

Outra forma de incapacidade é a imaginária. Ocorre quando a pessoa se julga incapaz de obter algo que, na verdade, lhe seria possível. Por exemplo: alguém se apaixona por uma pessoa que pode corresponder àquele sentimento, porém não consegue declarar o seu amor a ela. Nesse caso, a fantasia cria obstáculos ilusórios e configura uma incapacidade ilusória.

É importante saber diferenciar a incapacidade real da imaginária, pois ambas podem existir numa mesma situação. Como no caso do homem cuja mulher estava triste porque o pai adoecera. Ele nada podia fazer para curar o enfermo e, conseqüentemente, para devolver a alegria à mulher. Trata-se de uma incapacidade real. Mas ele podia ouvi-la e oferecer-lhe o ombro para chorar, de maneira que ela pudesse se sentir protegida, apesar de todas as dificuldades. Se o homem não agiu assim e continuou afirmando que nada podia fazer por sua mulher, colocou-se numa situação de incapacidade imaginária, que no fundo demonstrava uma grande falta de coragem de fazer o que estava ao seu alcance.

A incapacidade imaginária pode manifestar-se de duas formas: pela supervalorização do outro, de tal maneira que ele é considerado alguém inatingível, ou pela diminuição do nosso potencial, fazendo com que nos sintamos incapazes de receber amor e atenção. O sentimento de rejeição é tão grande nesses casos que impede a aproximação de outra pessoa.

Se isso ocorre mesmo havendo amor entre o casal, é porque ambos estão fugindo de algo que os ameaça. Pensando tornar-se seguros através dessas condutas, podem arruinar esse amor.

Por que não deixar o parceiro perceber nossas in seguranças? Ninguém é um gigante ou um super-herói. Todo ser humano tem o direito

de se sentir incapacitado, inseguro. Na verdade, é preciso armar-se de coragem para reconhecer essas limitações.

Faz parte da arte de amar usar bem as opções em favor da sobrevivência do amor. Uma das formas mais poderosas de proteger o amor, numa relação saudável, é permitir que os limites, as inseguranças, os pontos fracos sejam conhecidos pelo parceiro, de modo que ambos possam cuidar para que eles não os prejudiquem. Ameaças e inseguranças ocorrerão sempre, pois ninguém dá cem por cento de garantia a ninguém. Mas, se cada um se conscientizar da forma como pode contribuir para a relação crescer, as ameaças e as inseguranças serão muito menores.

A única maneira de esclarecer se nossa capacidade é real ou imaginária consiste em ter coragem de acreditar no amor do outro, ter confiança de que o outro nos amará com nossas limitações reais e nos ajudará a vencer as imaginárias.

A essa atitude damos o nome de entrega amorosa.

## CIÚME

*O ciúme é cruel como a sepultura.*

*REI SALOMÃO*

O ciúme é um sentimento natural quando acompanhado de atitudes que visam preservar o objeto de amor. Quando existe dessa maneira, ele é um elogio ao parceiro. Mas muitas pessoas deturpam esse comportamento com uma série de elementos mesquinhos, de manipulação do outro, de possessividade e de alienação.

Quando uma relação se inicia, toda a energia despertada por ela, inevitavelmente, leva os parceiros às alturas. Por si só, é um elogio revigorante às duas pessoas envolvidas, que se sentem e se tornam mais belas e atraentes quando estão amando.

Depois de certo tempo de relacionamento, delinea-se melhor o perfil daquele ciúme e se descobre se de fato era um elogio ou uma armadilha. Quando as pessoas não sabem caminhar juntas, geralmente iniciam um jogo de poder para ver quem manda mais. Instala-se então uma gangorra na relação: um fica em cima e o outro embaixo e, para subir,

geralmente o que está embaixo acaba convidando o outro, através de variados estímulos, a descer. É nessa gangorra que o ciúme se fortalece.

O ciúme pode ser projetado em uma pessoa quando a admiramos ou quando nos criticamos, baixando nossa auto-estima. E, dessa forma, estabelecemos um relacionamento inferior/superior com o parceiro.

O ciúme é a manifestação de uma pessoa que se sente inferior e quer controlar a pessoa amada. Porém, principalmente, o ciumento é um preguiçoso, pois, em vez de evoluir, para ficar à altura da pessoa querida, pro cura o caminho mais curto (para ele): diminuir o outro e, assim, manipulá-lo.

O importante é a observação de que, na maioria das vezes, por trás de uma manifestação de ciúme há um apelo para o amor. E, dependendo da compreensão de cada um, poderá ocorrer o crescimento ou o fracasso da relação.

O ciúme, em geral, nasce da percepção de que não se é tudo para o outro. Existe, é claro, o lado real da história, uma realidade a ser aceita, de que ninguém pode mesmo preencher completamente as necessidades do outro. Por outro lado, devemos ter o cuidado de não menosprezar a relação pelo fato de ela não nos preencher totalmente.

Uma medida importante para evitar o ciúme desnecessário e doentio é o casal fazer um acordo amoroso sobre as coisas que vão ser exclusivas entre eles, e que as partes cumpram os compromissos assumidos.

Algumas pessoas sentem-se desprotegidas se o outro não expressa o medo de perdê-las. Então, muitas vezes, o parceiro começa a manifestar ciúme somente para deixá-las satisfeitas. No entanto, fingir algo que não sente cria uma dose de insegurança em relação à veracidade do seu sentimento.

Muitas vezes, dá-se o nome de ciúme a uma sensação que é apenas tristeza por se sentir preterido, por se perderem as esperanças de continuar com o ser amado.

Na verdade, o ciúme é negativo, nasce do apego ao outro como se ele fosse um objeto. Geralmente, as pessoas ciumentas sentem-se mal se alguém usa algum objeto seu ou se um amigo escolhe viajar com outra

pessoa. O ciúme trata o ser amado como se ele fosse um objeto de sua propriedade. Ninguém pode compartilhá-lo.

É inegável que todos nós, em algum momento da vida, e em graus diferentes, experimentamos a sensação de ciúme. O que mais importa não é tanto se esse sentimento tem a ver com a realidade ou não, mas o que fazemos com ele. Ficar se consumindo de ciúme corrói o relacionamento. O mais indicado e eficaz é declará-lo abertamente à pessoa amada. Dizer-lhe que está com ciúme e pedir-lhe que não repita determinadas condutas que o machucam tanto. Ao mesmo tempo, cuide de melhorar a autoestima, para não ficar refém do comportamento do parceiro.

Existe um ponto em comum em todas as situações que despertam ciúme: o fato de não se ter controle sobre as ações e os pensamentos do outro; de não admitir que o outro é um ser individual, autônomo e que sua individualidade precisa ser respeitada. Estar com amigos, conhecer gente nova, presentear, receber elogios, ficar em silêncio e tantas outras situações não significam, necessariamente, que o amor ou a relação estejam em perigo.

Você tem sido consumido pelo ciúme da pessoa amada?

Se isso estiver ocorrendo, pare por um instante: analise o que você precisa desenvolver em sua vida para se sentir à altura dela. Procure respeitar a liberdade do outro e saiba que o amor não passa escritura definitiva. Temos de evoluir constantemente, para assim nos tornarmos sempre pessoas que despertam o amor do nosso amado.

## **AS CRENDICES DO AMOR**

*Somos responsáveis por aquilo que fazemos, pelo que não fazemos e pelo que impedimos de fazer.*

*ALBERT CAMUS*

Viver é provar o que acreditamos. Mas, quando acreditamos em "verdades" que destroem, acabamos por destruir o amor que há numa relação.

Existem muitos conceitos, regras e interpretações sobre o amor que passam de pessoa para pessoa como se fossem verdades definitivas. Essas

"verdades" vão criando frustrações e conflitos desnecessários, porque, apesar de às vezes corresponderem ao ideal, estão longe de se adequar à realidade.

Quem quer viver um grande amor precisa aprender a ter pensamentos que o ajudem a construir relacionamentos positivos. É preciso amar com sabedoria para que nossas fantasias não destruam o amor.

Temos de compreender que o outro está amando da melhor forma que sabe e consegue. Juntos, com generosidade, podemos criar um relacionamento construtivo e pleno. Mas se exigimos perfeição o que geralmente conseguimos é magoar o outro e nos decepcionarmos. Devemos entender que o outro faz o que faz porque essa é a sua forma de ser, e não porque pretende nos magoar.

As pessoas, por vezes, imaginam um ideal de amor e passam a lutar por ele, sem pensar se é um objetivo tangível e se o parceiro também o deseja daquele modo. Criam uma série de ilusões, acreditam que são a realidade e procuram vivê-las no relacionamento, acabando por condená-lo ao fracasso. Diz um provérbio popular:

"Quem casa com o ideal acorda ao lado do real".

Antes de desistir de uma relação, analise se as suas "verdades" são capazes de criar a relação que você deseja. Pare e se pergunte com seriedade se as "verdades" em que você acredita não serão meros preconceitos e crendices, se os seus sonhos de amor são de fato realizáveis. Se forem apenas instrumentos de tortura, para você e para quem você ama, certamente criarão um relacionamento hipócrita. E, nesse tipo de relacionamento, são cobrados comportamentos impossíveis. Há o desejo de a relação dar certo, mas os nossos relacionamentos são o retrato do que acreditamos a respeito do amor.

Quando cremos em algo, fazemos qualquer coisa para provar sua veracidade, mesmo que essas verdades só criem sofrimento. E, quando as nossas idéias pretendem criar o amor perfeito, criamos o inferno para nós e para a pessoa amada.

Vamos refletir juntos sobre alguns falsos conceitos sobre o amor, para que possamos identificar suas falhas e encontrar saídas criativas e realistas.

## **1. O AMOR É LINEAR**

Geralmente as pessoas vivem o amor de forma cíclica, alternando períodos de paixão e profundo interesse com fases de apatia e, às vezes, até de desinteresse. Exigir do outro (e de si próprio) paixão todos os dias cria um clima de tensão e hipocrisia. Acabam sendo ditas coisas que não se está sentindo apenas para agradar ao outro. E se exige do outro algo que não se consegue ver. Exigir um amor linear, constante, do parceiro é empurrá-lo para longe de si. E, do mesmo modo, obrigar-se a isso é desajustar-se consigo mesmo.

O amor está lá, abrigando momentos de intensa paixão, de distanciamento, de preocupações, de alegrias etc. Ele dá espaço para manifestarmos todas as emoções que vivemos de acordo com as circunstâncias que a vida apresenta.

Muitas vezes o que sentimos como apatia ou até como desinteresse são momentos de recarga da paixão. A paixão consome muita energia. O amor é a fonte não apenas da paixão, mas também da alegria, da compreensão, da vida, enfim.

O amor sempre dá prioridade ao que é vital no momento. Por isso amar pode dar certo.

Há dias ou épocas em que outras coisas além do amor tomam a atenção dos dois. Nessas ocasiões, é importante compreender o que está ocorrendo e lançar-se a outras atividades. Se a relação está bem, a fase passa e o amor logo depois volta ao normal. Sem desespero, sem tensão, com uma profunda fé na relação criada por vocês.

## **2. VOU ENCONTRAR O PAR IDEAL**

A busca do par ideal é como pensar que cada ser humano já nasce com um par equivalente, perfeito, pronto, criado sob medida e especialmente para ele.

Em geral, a pessoa que acredita nisso é levada a tomar dois caminhos equivocados em relação ao amor. Um deles é o da desistência. Depois de algumas ou várias experiências amorosas frustrantes, conclui que o par ideal não existe: "Esqueceram de mim!" Como se os deuses, num

momento de distração, tivessem esquecido de fazer o seu par. Ela é vítima de uma cruel fatalidade.

O outro equívoco é o da eterna busca. A pessoa acre dita que seu par ideal está em alguma parte do mundo, só aguardando o momento mágico do encontro. A pessoa, então, passa a vida procurando por ele. Entra em uma relação, encontra dificuldades reais e desiste. Entra em outra, sofre, desiste, e assim vai, pulando de frustração em frustração.

Ambos os caminhos conduzem a um mesmo destino: a solidão.

Ora, todos nós somos seres limitados, procurando a evolução. Atos ambivalentes fazem parte da nossa imperfeição. Exigir do parceiro a perfeição, como se todas as nossas ações fossem coerentes, desgasta qualquer tipo de relação.

É também comum algumas pessoas construírem uma imagem do ser ideal com pedaços de muitas pessoas reais, não aceitas integralmente. Surge assim alguém com a inteligência de Carlos, a beleza de Eugênio, o carisma de Rafael, a sensualidade de um, a riqueza de outro, enfim... a pessoa ideal.

Elas acabam encontrando não o par ideal, que só existe no pensamento de quem o criou, mas o próprio Frankenstein!

O par ideal é a pessoa real, a pessoa que não vem pronta e para a qual nós ainda também não estamos prontos.

Cada pessoa é um diamante bruto. No roçar do cotidiano, vamos nos lapidando, corrigindo falhas, aparando arestas, as pontas, as saliências, até um ponto em que ficamos polidos, e o roçar continuará, mas agora mais doce e suave. Esse é o relacionamento real, em que, juntas, duas pessoas se reinventam, admitindo e respeitando suas imperfeições.

O seu par ideal é uma pessoa disposta a crescer junto com você.

### **3. EU TENHO DE SER INESQUECÍVEL**

A neurose exige sempre a realização de façanhas. As pessoas acabam imaginando planos gigantescos e mirabolantes, esquecendo-se de que uma relação consistente é formada de coisas simples e de atos delicados. Ser simples e natural é uma arte que podemos aprender a praticar. Quando desenvolvida, ela cria um clima de paz e

despreocupação, necessário para viver uma relação saudável. Ser inesquecível para alguém, no amor, é algo que se consegue sendo verdadeiro, e não com realizações faraônicas.

A maior parte das crises de impotência sexual vividas pelos homens nasce da obrigação que eles próprios se impõem de ser um amante inesquecível. Ter o beijo inesquecível, fazer amor de uma forma inesquecível... No fim das contas exigem tanto de si mesmos que não conseguem compartilhar o seu desejo com a mulher amada.

Seja uma pessoa simples, que ama de uma maneira simples e simplesmente quer fazer o outro feliz. Os momentos de felicidade tranqüila serão tantos que vão fazer você importante para a pessoa amada.

O relacionamento inesquecível é aquele em que as pessoas aprenderam a ter prazer em assistir a um filme em casa, em dar uma caminhada na praça em uma manhã de domingo, em simplesmente curtir a presença do outro sem querer impressioná-lo.

#### **4. PARA EU ESTAR FELIZ, O OUTRO TAMBÉM PRECISA ESTAR**

Todos nós passamos por períodos em que queremos ficar isolados para refletir sobre a própria vida, por fases em que estamos totalmente mergulhados em um projeto ou, pior, em que administramos um problema que nos exige toda a atenção.

Para uma pessoa ainda insegura no amor, situações como essas, em que o outro se recolhe, podem provocar uma angústia terrível. Ela começa a fantasiar com o silêncio do outro, e o que é apenas um "fechamento para um balanço existencial" torna-se motivo para diálogos internos do tipo: "Ele não me ama mais", "Não posso mais fazê-lo feliz", "Nosso relacionamento está em crise", "Ele está me ignorando", "Ele quer acabar com a minha felicidade", e por aí afora.

Calma! Com esse monte de hipóteses pessimistas você vai acabar massacrando o companheiro com cobranças inadequadas e preconceituosas. Exigir alegria do outro num momento em que ele está passando por montanhas de problemas é uma ótima forma de fazê-lo se sentir miserável.

Dê-lhe o tempo necessário. Até para que ele possa sentir a paz do seu amor. Do contrário, você corre o risco de decepcioná-lo ou magoá-lo,

caso ele esteja refletindo, entre outras coisas, sobre como tem sido bom amar você.

Duas pessoas, apesar de se amarem muito, freqüentemente vão estar em diferentes momentos de sua vida pessoal.

Lembre-se: não é pelo fato de estarem casados que as suas individualidades se dissolveram no ar.

É muito gostoso poder mergulhar em um projeto pessoal e sentir-se compreendido e apoiado pelo companheiro.

Aproveite a sua felicidade ao máximo. Acredite, ela será um estimulante para ele, seja qual for o problema que esteja enfrentando e que, no momento, não pode dividir com ninguém.

Duas pessoas que se amam são capazes de, mesmo estando em momentos totalmente diferentes, crescer no seu amor um pelo outro.

Se a mãe do seu parceiro, por exemplo, estiver com uma doença grave, você pode comemorar o aniversário do seu pai sem exigir que ele vá à festa.

Sua parceira, por outro lado, pode estar vivendo a angústia de um desemprego, e você comemorar com amigos a sua promoção.

Se for possível que os dois integrem seus momentos tão diferentes, ótimo! Se não for possível, a compreensão é o melhor caminho. Cada um pode experimentar o seu momento, deixando espaço para o respeito mútuo e para que o amor cresça ainda mais.

## **5. PARA FAZER O QUE QUERO, TENHO DE ME SEPARAR**

É comum as pessoas reclamarem da falta de liberdade ou de apoio do parceiro para realizar aquilo a que se propõem na vida. Muitas vezes essas pessoas se separam, constroem uma nova relação e, no entanto, continuam com as mesmas queixas.

Essas são as pessoas que passam a vida inteira culpando o outro por suas dificuldades e fracassos. Não assumem suas fraquezas e, portanto, acabam vítimas de suas ilusões.

Quem ainda não ouviu um amigo ou amiga dizer:

- Eu não tenho sucesso porque ele me sufoca.
- Eu não saio com meus amigos porque ela me castra.
- Eu não consigo praticar esportes porque ele tem ciúme demais.

Essas pessoas se separam, casam-se de novo e, alguns meses depois, estão com as mesmas reclamações. Vivem na ilusão de que o outro tem tanto poder que consegue impedi-las de fazer algo importante. Colocam-se como vítimas e não percebem que o que realmente está faltando é uma força interior para assumirem a responsabilidade por suas próprias vidas.

Todos podemos fazer as coisas que queremos, estando casados ou não, desde que usando o bom senso, sem agredir ou desrespeitar as pessoas que nos cercam.

Com a tranqüilidade dos vencedores. Sabendo que todos os objetivos podem ser alcançados com paz, compromisso e determinação.

Se você ama o seu parceiro, não imponha a ambos o sofrimento inútil de uma separação, para alguns meses depois descobrir que o mais importante, afinal, é o verdadeiro poder que está dentro de você.

## **6. AS MULHERES SÃO TODAS IGUAIS / OS HOMENS SÃO TODOS IGUAIS**

Quem pensa assim já estabeleceu um padrão único de busca, embora não tenha consciência disso.

É como se essas pessoas, por falta de registro ou referência (referência que se adquire na infância), não pudessem enxergar nada além de uma determinada forma de existência. Por exemplo, o quadrado. O que não for quadrado elas não conseguem enxergar, e, portanto, não existe para elas.

Numa multidão, essas pessoas "escolhem" sempre o quadrado. Se tem quatro ângulos de 90 graus, serve. Es tam com os olhos e o coração fechados para qualquer pessoa que não apresente aquelas características registradas como padrão. Por isso repetem constantemente o mesmo tipo de parceiro, que ainda por cima incomoda.

Se o parceiro for ciumento, todos os outros serão.

A pessoa busca, inconscientemente, o padrão ciumento.

Se o parceiro for infiel, todos os outros serão. Se for egoísta, todos serão. Se for oportunista, todos serão. O que conta é o padrão, o modelo que se perpetua. A pessoa que sai e entra em relacionamentos com essa crença no fundo está aprisionada ao equívoco que criou para si mesma. Precisa parar, perguntar-se onde "comprou" esse modelo e romper com ele.

Ao perceber que seu foco de atração está distorcido, deve abrir seu campo de visão e deixar o coração descobrir novos padrões. Padrões saudáveis para viver de verdade o amor.

Lembre-se: até irmãos gêmeos são únicos. Cada ser humano exibe uma beleza própria e, se você tiver olhos para ver o novo, poderá encontrá-lo realmente!

Infelizmente, a maioria nunca conseguiu enxergar a beleza única de seu companheiro. Para não ser mais um, gaste alguns momentos observando a pessoa especial que vive com você. Olhe seu jeito de andar, escute a sua voz, curta o seu olhar, compreenda as suas idéias. Certamente, se conseguir ver a beleza inimitável dessa pessoa, nunca mais dirá que as pessoas são todas iguais.

## **7. RELAÇÕES EXTRACONJUGAIS NÃO ATRAPALHAM O MEU CASAMENTO**

Manter duas relações estáveis ao mesmo tempo, durante longo período, leva à limitação de ambas. Quem tem dois amores vai descobrir que ainda não conhece o amor. E chega um momento em que é necessário decidir qual das duas relações é mais importante manter.

É possível amarmos duas pessoas ao mesmo tempo, porém o nível de amor de cada relacionamento deve ser completamente diferente. Uma amizade não atrapalha o casamento, se for uma verdadeira amizade. Querer manter um compromisso igual com duas pessoas é fugir do envolvimento profundo com ambas.

Ter amante é comprar um ingresso para assistir a um contínuo e angustiante filme de intrigas e suspense. Uma situação dessas destrói não só o seu casamento, mas também as suas coronárias. Imagine a cena. Sábado à noite, sua família está jantando. O telefone toca. Sua filha vai atender, e desligam o telefone. Você pergunta quem era, para fingir

naturalidade. Sua filha responde que desligaram antes. Aí começa o tormento. E se a amante voltar a ligar? E se ela falar com sua mulher?

Manter dois relacionamentos simultâneos é uma viagem ao inferno.

Uma pessoa dividida não é capaz de criar um relacionamento pleno.

Talvez, neste momento, você esteja "amando" duas pessoas. Cancele o embarque para essa viagem ao país do sofrimento. Pare um pouco, analise a sua vida. Veja o que está faltando para você se sentir feliz. Cuide bem de você. Respire fundo. Descanse. Faça umas caminhadas sozinho. Volte a estar em paz consigo. E você chegará à conclusão de que, para amar alguém, é preciso estar inteiro numa relação.

## **8. NÃO POSSO PERDER O CONTROLE**

Você tem medo de perder o controle?

Controle sobre o quê?

O que você quer controlar?

É comum querermos manter o controle sobre tudo, ou pelo menos sobre algumas coisas e algumas pessoas. Temos medo de, ao perder esse controle, ficar fracos, loucos ou prisioneiros das circunstâncias. Para não perder o domínio, investimos uma enorme energia ocultando nossas emoções e não delegando coisa alguma ao parceiro, aos amigos, a quem quer que nós "amemos". O medo de perder o controle leva-nos a não nos entregar mos ao amor, a não nos comprometermos profundamente com quem está perto e a vivermos num permanente estado de vigilância, querendo saber tudo o que se passa e desconfiando de qualquer coisa.

Quem vive assim transforma a vida num eterno pesadelo, em que não há mais espaço para amor, carinho, ternura e confiança.

Quem sofre do medo de perder o controle associa a essa fúnebre crença, conseqüentemente, a errônea idéia de que "se demonstrar amor estará perdido", ou de que "o casamento é uma prisão", ou, ainda, de que "o companheiro não é confiável".

Essas pessoas, que ainda estão incapacitadas para amar, definem seu ponto de equilíbrio muito perto da solidão e, para não ter de dar um passo à frente, decidem manter o controle sobre tudo e sobre todos. Resultado?

Acabam dando dois passos para trás! Tal conduta as impede de tomar conhecimento de sua mais terrível realidade, isto é, constatar a própria insegurança e a desconfiança que sentem de si mesmas. Querendo controlar tudo, escondem de sua consciência, de forma paradoxal, a total falta de controle interno sobre seus sentimentos e pensamentos.

Esses oito pensamentos fazem parte de um amplo sistema de crenças negativas, de crendices – a sabotagem da relação. Quando a pessoa está envolvida em suas crendices e percebe que está sendo amada por alguém, seu pensamento fantasioso encontra mais uma saída para não aceitar esse amor: convence-a de que o outro, que a está amando, tem provavelmente algum problema. Pois, se assim não fosse, "ele não a teria escolhido".

Esse sistema segue sempre uma linha comum de ação. Primeiro, acredita-se que o que se pensa é verdade. Em conseqüência, ao deixar esse pensamento tomar conta da imaginação, surge a sensação desagradável de rejeição, abandono, insegurança, frustração, impotência... Como essas emoções são por demais incômodas, atua-se no sentido de evitar senti-las. Mas essa ação apenas reforçará a crença. Quem pensa que ninguém o ama, e se sente rejeitado por isso, vai procurar se manter distante de alguém especial. Não se aproximando, para fugir da possibilidade de sentir a dor da rejeição, acabará mais solitário, o que, afinal, reforça a idéia fixa de que ninguém o ama.

Muitos casais afirmam que se amam. No entanto, pode ocorrer que eles somente sintam esse afeto quando um está longe do outro: só são felizes consumindo-se no impossível. Nesse caso, a crença pode ser: "Tudo o que é bom é complicado". E, então, passam a viver em busca de situações cheias de obstáculos, porque, se eles não existirem, faltarão estímulos para estarem juntos.

Segundo uma interessante idéia do filósofo inglês Karl Popper, a profecia do oráculo a Édipo se cumpriu só porque este, ao conhecê-la, acreditou nela e tentou esquivar-se. Tudo o que fez para escapar da profecia provocou justamente o cumprimento do que o oráculo dissera.

Muitos atraem para si, em determinadas circunstâncias, exatamente o que pretendem evitar. É como se fosse uma predição. É a expectativa, o temor, a convicção ou a simples suspeita de que as coisas evoluirão num sentido e não no outro. No entanto, ela não é vista como mera expectativa, e sim como realidade iminente, contra a qual é preciso tomar medidas

preventivas. Só o fato de encarar a crença como possibilidade real já é suficiente para render-se a ela. De uma forma não consciente, planejam-se ações que, na aparência, são para combatê-la, mas que acabam "provando" que ela é uma verdade irrefutável e inevitável.

Como interromper a interferência desses pensamentos que destroem as relações amorosas?

O primeiro passo é identificar as crenças que atrapalham a sua vida e perceber o que você está fazendo para alimentá-las. Num segundo momento, agir com base na realidade, analisando quais são as opções concretas existentes para os dois a cada encontro. O terceiro passo é desenvolver uma atitude de autoconfiança, de confiança no ser amado e na vida. Enfim, exercitar as crenças positivas, acreditar que se pode viver um grande amor, que também o próximo deseja encontrar uma forma de ser feliz e que, se os dois quiserem, amar pode dar certo.

## SEPARAÇÃO

*O importante não é você se casar com a pessoa pela qual se apaixonou, mas apaixonar-se todos os dias pela pessoa com a qual se casou.*

GILBERT K. CHESTERTON

*Pronto, desliguei!*

*Mas por que terá me telefonado?*

*Ah, sim! Já me lembra*

*É que falei demais e bem pouco escutei.*

*Perdão, recitei um monólogo e não dialoguei.*

*Impus minha opinião e não troquei idéias.*

*Por não ter escutado, não aprendi,*

*Por não ter escutado, nada levei comigo,*

*Por não ter escutado, não comunguei.*

*Perdão, eu estava ocupado.*

*E agora estamos cortados.*

MICHAEL QUO

Falar em separação é algo muito delicado, pois, ainda que ela possa ser o único caminho para duas pessoas que decidem seguir seus próprios rumos, atualmente muita gente pensa em separação como algo banal. Se a separação é um pensamento que vem freqüentemente à sua cabeça, pode ser um sinal de que você não tem valorizado o casamento como deveria.

Mesmo para um casal que chegou ao fim de uma caminhada conjunta, separar-se é, muitas vezes, um ato de coragem. Embora não haja mais amor, existem hábitos, lembranças do passado em comum e sonhos para um futuro que, de repente, são destruídos.

Além do mais, quando duas pessoas viveram juntas e se amaram, uma passa a existir dentro do coração da outra, e o carinho que geralmente ainda se sente, na maioria das relações que terminam, faz com que os dois experimentem uma fase de muito sofrimento.

Contudo, por mais dolorosa que seja uma separação, é importante perceber quando o afeto não é mais suficiente para manter juntas duas pessoas que passaram a ter objetivos diferentes de vida.

Separar-se, mesmo quando existe a convicção de que chegou o momento para isso, não costuma ser fácil. Quando ainda existem admiração e amor pela outra pessoa, não fica claro se separar é realmente a melhor solução. Para quem tem filhos, mesmo na separação os filhos continuarão a ser responsabilidade dos dois, que deverão conduzir juntos o fruto de sua união.

Se a aproximação de duas pessoas necessita estabelecer-se com base na verdade, na simplicidade e na autenticidade, a separação precisa, mais do que tudo, de respeito, principalmente por parte de quem está querendo sair da relação.

Há pessoas que estão juntas há anos compartilhando, dia a dia, uma relação neurótica. Quando apenas um dos dois cresce como ser humano e o outro quer se manter dentro de sua neurose, a separação é inevitável. Mesmo assim, aquele que se desenvolveu por um caminho que o outro não deseja seguir precisa respeitar o antigo par na hora da separação.

Quando uma pessoa sai de um relacionamento, sua tendência é cortar os laços o mais rapidamente possível. Não quer mais encontrar o outro nem falar com ele. Procura concretizar o divórcio quanto antes, e

isso gera no outro uma sensação muito dolorida de ser desprezado. Essa dor logo se transforma em desejo de magoar ao máximo a pessoa que saiu do casamento. Por isso é importante que quem deixou a relação mantenha contato e permita ao outro desabafar a sua dor, a sua mágoa, porque assim ele permanecerá mais tranquilo.

Talvez você esteja pensando: mas conversar com ele (ou com ela) é muito chato. Ele só quer me magoar... Ela só me acusa de tudo...

Paciência. É melhor ele desabafar com você do que com os seus filhos ou mandar a conta através dos advogados, com exigências absurdas. O diálogo nos seis meses que se seguem à separação é fundamental para o equilíbrio futuro dos envolvidos.

Um dos maiores erros que alguém pode cometer é romper uma relação porque pretende viver com outra pessoa; o mais provável é que muitos dos antigos erros sejam repetidos na nova união. Sem contar que a nova pessoa vai sempre carregar a impressão de que um dia aquilo também poderá acontecer com ela.

A precipitação de se separar porque se está apaixonado por outra pessoa deixa cicatrizes profundas. Às vezes entra-se em uma paixão e rompe-se o casamento sem tomar cuidado com os filhos nem com quem está sendo deixado. Numa semana, a família está estruturada. Na semana seguinte, fragmentou-se...

Esse é o momento fundamental para buscar uma terapia. Quando você tem vontade de jogar tudo para o alto porque está apaixonado por outra pessoa, pode até ser que a separação seja mesmo o único caminho. Mas tudo precisa ser feito com atenção e respeito pelas pessoas envolvidas.

Quanto à pessoa que foi abandonada, um comentário especial: o desejo de vingança tornará a situação ainda mais insuportável. A vingança fecha o coração para o amor, pois todas as energias da pessoa se concentram em fazer sofrer aquele que decidiu ir embora. Quando uma separação acontece, é sinal de que a relação já não estava indo bem fazia algum tempo e que alguns problemas não foram resolvidos. Por isso, não culpe o outro e muito menos a você. Aprenda com os erros do passado, cuide bem de si e, principalmente, abra o coração para um novo amor. Aceite a idéia de seguir também o seu caminho em busca de novas chances de ser feliz.

Uma separação saudável é aquela em que alguém se separa por se dar conta de que o relacionamento não tinha mais como se manter sem sérios prejuízos para uma das partes. Sente-se a necessidade de buscar alternativas e outros estilos de vida.

É importante rever que parcela coube a cada um para que o relacionamento não desse certo e verificar quais eram os planos para a vida afetiva.

Outro aspecto a ser considerado é o fato de que uma relação pode terminar porque cada um criou um caminho próprio no qual esse casamento não tem mais espaço. E que não há culpados na história; apenas chegou ao fim o trecho da vida que o casal tinha para compartilhar.

Geralmente, as pessoas desejam separar-se por sentir que, com o outro, não é possível realizar seus desejos.

É bom não ter pressa em concretizar a decisão de separação; proponha-se outro objetivo: organizar a vida para ser feliz.

- Se alguém está pensando em se separar para estudar, convém começar a estudar e ver o que acontece!
- Se alguém quer se separar para poder sair com amigos, é bom assumir esse desejo e verificar as conseqüências!
- Se a separação tem como causa o impedimento de trabalhar, é oportuno trabalhar e perceber o resultado!

Enfim, comece a fazer as coisas que, aparentemente, estão sendo impedidas pela relação, para assim tomar consciência dos reais (ou imaginários) obstáculos que o relacionamento cria para a sua realização pessoal. Pode ser ainda que vocês dois pensem da mesma forma e que ambos precisem viver de modo independente. Então, depois de dialogar, concluirão que já cresceram e agora merecem "ter a chave da casa".

Quando falamos em não ter pressa de tomar a decisão da separação, queremos dizer que decisões importantes necessitam de um tempo de maturação e que não é preciso separar-se para se dar permissão de fazer alguma coisa a que se tem direito. É importante analisar, juntos, quando um dos parceiros sente o desejo de se separar. Você pode querer sair da relação, mas precisa pelo menos comunicar ao outro o seu desejo e dizer por que quer ir embora. E, no mínimo, dar a ele a chance de fazer algo para que uma solução a dois seja encontrada.

É importante, contudo, não passar vários anos na indecisão, porque essa pode ser uma péssima forma de ficar sozinho a dois!

Uma pessoa saudável, honesta, íntegra não dá motivos para que a outra a deixe, não procura articular situações para ser abandonada; ao contrário, assume a decisão de se separar quando percebe que a relação, por uma grave razão, não serve mais. Enfrenta o momento incômodo e doloroso com a sua vontade, sem se esconder debaixo de máscaras e atrás de mentiras.

Se a separação tiver de acontecer, que aconteça enquanto existir respeito mútuo. Muitas pessoas, inseguras sobre a conveniência ou não da separação, acabam fazendo uma série de bobagens e tolices que aumentam a tensão e geram o ódio para, assim, justificar a decisão de se separar. Com isso, buscam uma espécie de alívio, provocando uma situação que poderia ser evitada.

Duas pessoas podem chegar à conclusão de que, apesar de se amar, escolheram caminhos diferentes, não por maldade, mas para atender a desejos individuais e diferentes entre si.

De qualquer maneira, sempre poderão existir dúvidas quanto a essa ter sido a melhor decisão. Quando uma separação ocorre sem que os problemas tenham sido resolvidos ou para fugir da ameaça de desestabilização do ponto de equilíbrio, é comum que, nos momentos de vazio, um dos ex-parceiros, ou ambos, passe a escutar o som das palavras distantes do outro, releia cartas antigas, recorde-se de algum momento especial. E, então, tais cenas passam a ser sua única companhia na solidão.

É comum alguém se separar apenas externamente — evitar o contato pessoal —, mas não romper a relação dentro da própria cabeça e do coração. Nesses casos, a relação não resolvida pode levar a pessoa a não arriscar mais um novo amor por já não confiar em si, não ter mais prazer em amar e haver perdido a esperança.

Existem duas virtudes que sempre poderão ser utilizadas quando se compreende que a separação foi uma decisão errada: a humildade para procurar a pessoa que foi deixada e a coragem para procurar reconquistá-la, sabendo que ela poderá não estar mais disponível para você o tempo todo.

Uma verdade irrefutável é que apenas um amor sincero, profundo e amigo será capaz de promover a nossa reconciliação com a vida.

A separação é uma alternativa sadia para uma relação que se esvazia, mas não deve ser uma postura de vida que leve a pensar em ir embora toda vez que surge uma nova dificuldade. Por isso, vale a pena falar mos do tema da reconciliação como uma possibilidade igualmente sadia, recorrendo a uma antiga história.

Conta-se que, em algum lugar da China, havia um sábio ancião que decidia questões conjugais. Era ele quem abençoava os casais que queriam se unir e quem orientava os que estavam se desentendendo, dizendo-lhes se deveriam ou não se separar.

Certa vez, o ancião foi procurado por dois jovens a quem havia abençoado fazia alguns anos e que agora falavam em separação. O sábio, percebendo que os dois se amavam, não viu motivo para que desfizessem a união, mas não conseguia convencê-los disso. Então presenteou-os com uma planta, dizendo-lhes: "Esta é uma planta muito sensível, Vocês devem deixá-la na sala, e quando ela morrer poderão se separar"

Assim foi feito. O casal colocou a planta no centro sala e ficou aguardando "ansiosamente" a sua morte.

Certa madrugada, ambos se flagraram com regadores em punho, cuidando da planta. Naquele dia, amaram-se como nunca.

A planta sensível era, na verdade, a relação dos dois.

O amor era forte a ponto de acordá-los em plena madrugada. Mas então o que estaria ameaçando aquela união?

O orgulho.

O orgulho que nos impede de pedir perdão. O orgulho que não nos deixa perdoar. O orgulho que não nos deixa dizer que ainda amamos.

## **DIFERENÇAS NÃO SÃO DEFEITOS**

*Ninguém é igual a ninguém.*

*Todo ser humano é um estranho Impar.*

*CARLOS DRUMMOND DE ANDRADE*

Quando começam um novo relacionamento, as duas pessoas envolvidas pela paixão compartilham tudo em todos os momentos. Parece que um só pode e só quer fazer o que o outro também possa e queira fazer. Tudo é encontro e prazer. Até que chega um momento, por volta do terceiro mês, em que se descobre que o outro tem vontades próprias. O rapaz não perde um jogo de futebol, a moça adora restaurantes elegantes, um dos dois é mais reflexivo e aprecia longas conversas, o outro já prefere a ação, mais atividades do que palavras, e assim por diante.

É a descoberta de que cada um, apesar do carinho pelo outro, tem uma maneira peculiar de ser, suas opções pessoais. No começo, parecia que os dois eram um só, pensavam do mesmo jeito, gostavam exatamente das mesmas bebidas, tinham as mesmas idéias. E, de repente, descobre-se que os dois são dois, apesar de terem em comum o amor.

Infelizmente, a maioria das pessoas, quando descobre que o outro é diferente, dá a isso uma conotação negativa, como se as diferenças fossem defeitos. Começa então o bombardeio de críticas aos "gravíssimos defeitos" do outro: ele não gosta de ir à praia, ela não curte cinema europeu, ele só usa roupas escuras, ela faz que não de tomar café depois do almoço... Coisas às vezes pequenas, mas que pesam toneladas e parecem desequilibrar o relacionamento.

Cada ser humano é único, e a beleza do amor está em conseguir levar à unicidade sem cair na uniformidade. Há diferentes formas de ser, e o amor é o que une as pessoas, sem destruir suas características pessoais.

Quantas vezes não encontramos mães reclamando, ou se admirando, pelo fato de os filhos serem tão diferentes, apesar de terem sido criados do mesmo jeito? É comum percebermos nas famílias, mesmo nas mais unidas, que cada filho tem uma personalidade bem diferente e segue caminhos próprios.

Por que as coisas são assim?

Em primeiro lugar, é preciso esclarecer que de forma alguma os filhos são criados da mesma maneira. Cada um vem em períodos diferentes da vida do casal, quando já ocorreram mudanças dentro deles, mesmo que não as tenham percebido. E, ainda que não houvesse essa variante, teríamos outra, talvez a mais decisiva: cada bebê já nasce com parte de sua personalidade individual estabelecida.

Se visitarmos um berçário, poderemos observar bebês que se movimentam muito e outros menos ativos. Alguns têm horário certo para mamar, outros não. Se a mesma regra for aplicada a diversos bebês, é evidente que cada um reagirá de forma diferente a um estímulo. Assim, cada qual vai desenvolvendo o seu jeito de amar e de ser amado. Pode-se dizer que uma atitude que significa "eu te amo" para uns não representa nada para outros. Às vezes, pode parecer banal para muita gente alguém dizer ao telefone: "Oi, meu bem, tudo bom por aí?", enquanto para outros pode significar: "Ele me ama mesmo!"

Se somarmos à nossa parte infantil a influência cultural e familiar recebida de nossos ascendentes, constataremos que não existem duas pessoas iguais. Conseqüentemente, o modo de sentir e de expressar sentimentos também é diferente. Há quem se pergunte: "Se o amor é tão bom, por que tanta gente foge dele?" e os que questionam:

"Se é tão ruim, por que tanta gente o procura?" São pessoas diferentes analisando o mesmo tema.

Sendo cada ser humano único e diferenciado, só existe um modo de possibilitar a vivência a dois: o conhecimento e o respeito das diferenças de cada um, que precisam ser aceitas e ajeitadas pelo casal. Só assim a riqueza das diferenças pode criar algo novo e especial na relação. Se duas pessoas são distintas, pensam de modos diferentes e atuam em estilos diversos, sua união pode oferecer mais alternativas e maiores possibilidades, já que a soma das experiências e características do casal é bem maior do que seria caso os companheiros fossem muito parecidos.

É comum ambos desejarem coisas diferentes simultaneamente. Pode ser que um queira comprar novos móveis e o outro fazer uma viagem. Em vez de ficar dizendo um ao outro que determinado desejo é bobagem, é mais eficaz organizar o orçamento familiar de forma a conseguir satisfazer a ambos.

Não adianta querer convencer o outro de que a vontade dele é desnecessária e sem razão, pois isso acabará gerando insatisfação e focos de conflito em outras áreas.

É fundamental ter claro na mente em que aspectos somos diferentes um do outro e o que é de real importância modificar para que o relacionamento não apenas sobreviva, mas seja um crescer contínuo. É importante considerar o fato de que existem, em todos nós, limites para

mudanças a cada momento. Esses limites precisam estar delineados para nós mesmos e, evidente mente, também para os outros. Quando essa consciência se dá, torna-se mais fácil ampliar nossos limites. É essencial saber que o limite de cada um tanto poderá ser mantido como se ampliar, aumentando as possibilidades de aceitação e mudança. Isso será um passo à frente do ponto de equilíbrio, em busca do encontro com o amor, sempre a caminho da plenitude.

Imagine dois parceiros: um gosta de receber amigos em casa e o outro não suporta isso. Se cada um ficar preso ao seu ponto de vista, as diferenças de preferências poderão causar sérios conflitos. Haverá jeito de resolver isso? Claro que há. Poderá acontecer algo como:

– Querido, eu estava pensando em oferecer um jantar a uns amigos no sábado à noite. Que lhe parece?

– Você sabe que eu não gosto de invasão na minha casa.

– É, eu sei. Acontece que tenho sentido falta deles. Por outro lado, não me agrada sair com eles e perder a sua companhia no sábado à noite.

– Eu também não quero ficar sem você nesse dia. Mas essas reuniões são muito incômodas para mim.

– Tenho uma proposta a fazer Convido o pessoal para vir na quinta, quando você tem ginástica e chega mais tarde. E, quando você chegar, se quiser ficar conosco, vou adorar.

– Acho perfeito! Combinado.

É preciso sabedoria e sensibilidade para não jogar tudo por água abaixo. Nesse caso a mulher, ao receber os amigos, deve procurar levar a conversa para um tema que interesse também ao marido. E, durante o tempo em que ele permanecer no grupo, o ideal é ela se colocar o máximo que puder próxima a ele. Não se esquecer da sua presença e qualificá-la tanto quanto possa, sem ser exagerada.

Podem ocorrer surpresas fantásticas em situações como essas! Se o companheiro não se sente ameaçado por muito tempo na sua incapacidade de conviver com amigos, e se o processo de adaptação for lento e gradual, o mais provável é que chegará o dia em que ele entrará em casa dizendo: "Sabe, querida, convidei uns amigos para jantar hoje. O que podemos fazer para comer?" Ou então: "Que tal convidar aqueles seus amigos simpáticos para assistirmos àquele filme juntos?"

Das diferenças dos dois, criam-se maravilhosas oportunidades de aprendizado e diversão. E o melhor tempero para isso acontecer é a amizade do casal.

Em geral, a pessoa que põe defeito no outro tem guardada uma tristeza lá do passado. Possivelmente alguém a criticava muito quando criança. Quando ela aprende a admirar a beleza na diferença do outro, também aprende a se curtir com mais prazer.

## **RESOLVENDO PROBLEMAS**

*Preciso de serenidade, para aceitar as coisas que não posso mudar. Coragem, para mudar o que posso.*

*E sabedoria, para conhecer a diferença.*

*R. NIEBUHR*

Num mosteiro, havia o Grande Mestre e o Guardião. O Guardião morreu e foi preciso substituí-lo. O Grande Mestre reuniu todos os irmãos para fazerem a nova indicação. Assumiria o posto o monge que conseguisse resolver primeiro o problema a ser apresentado naquele momento.

Então o Grande Mestre colocou um banquinho no centro da sala e, em cima dele, um vaso de porcelana raríssimo, com uma belíssima rosa amarela a enfeitá-lo. Disse apenas: "Aqui está o problema!"

Todos ficaram olhando a cena, O vaso lindíssimo, de valor extraordinário, a flor maravilhosa no centro! O que representam? O que fazer? Qual será o enigma?

Nesse momento, um dos discípulos sacou a espada, olhou o Mestre, os companheiros, dirigiu-se ao centro da sala e zapt! Destruiu tudo com um só golpe.

Tão logo o discípulo retornou ao seu lugar, o Grande Mestre disse: "Você é o novo Guardião... Não importa que o problema seja algo lindíssimo. Se for um problema, precisa ser eliminado".

Um problema é um problema. E a indecisão perante a sua existência, talvez até fascinante, acaba sustentando o problema e adiando as soluções. Quando decidimos o que está pendente, acabou-se o problema.

Para viver um grande amor, é importante perceber que os problemas surgirão e que ficar dando desculpas ou fazendo observações inteligentes, porém sem agir, não ajudará em nada. Sim, porque uma das piores maneiras de tratar um problema é ficar arrumando justificativas para sua existência em vez de enfrentá-lo e resolvê-lo.

Agora é hora de anotar todas as pendências que vivem causando tensões entre vocês dois. Talvez até seja o caso de enumerá-las numa lista e fazer um plano em comum para solucioná-las. Limpem a vida de vocês de bobagens que os impedem de desfrutar uma vida em comum mais organizada e mais amorosa, duas qualidades que não se opõem.

Uma boa alternativa é resolver uma dificuldade por vez. As conversas em que ambos ficam jogando um monte de cobranças na mesma panela, além de não resolver nada, apenas pioram o clima entre os dois. Não adianta entrar em um esquema de acusações infinitas, sem procurar soluções. Tal como no diálogo:

- Eu não gostei de você ter chegado tão atrasado.
- Mas eu me atrasei porque fui cuidar das coisas que você me pediu!
- Ah! Você está sempre jogando a culpa em mim.

Nessa forma de comunicação, são abertas várias questões e nenhuma se fecha. O mais produtivo seria o casal aprender a resolver e a concluir um tema antes de iniciar outro. Nesse diálogo, a pessoa confrontada poderia responder sobre seu atraso, propor uma mudança — na próxima vez marcar um horário mais tarde, cumprir o prometido ou até mesmo não marcar hora para chegar — e só então começar a falar sobre as coisas em excesso que o outro lhe solicitou e que acabaram provocando o tal atraso.

Também é importante criar um clima de tranquilidade, para manter uma relação clara, limpa, natural e com consciência de que as dificuldades entre um casal existem, sim, mas que, à medida que vão surgindo, é possível encontrar soluções convenientes para os dois, sem uma postura negativista do estilo: 'Ai, meu Deus! Mais um problema para eu resolver'.

Quando algo não está indo bem, precisamos parar e refletir:

- Qual é o problema que temos na cabeça, ou no coração, que ainda não resolvemos?
- Quero mesmo resolvê-lo? O que já fiz para isso?
- Já me dei o tempo necessário para resolvê-lo ou estou enchendo o tempo com outras coisas, a fim de evitar pensar no que me aflige?
- Para que está me servindo a manutenção desse problema?

A vida é breve demais para que a desperdicemos com dias de sofrimento inútil.

## **O AMOR ESTÁ DENTRO DE VOCÊ**

### **ADMIRAÇÃO, RESPEITO, CONFIANÇA**

*O fogo dos teus olhos me fascina,  
O langor de teus olhos me enlanguesce, Cada suspiro  
que te abala o seio  
Vem no meu peito enlouquecer minha alma!*  
ÁLVARES DE AZEVEDO

Existe um tripé de sustentação para que um homem e uma mulher vivam plenamente uma relação de amor. Não podemos afirmar se tais características são causa ou efeito do amor, mas sabemos que, se faltar uma das três na relação, a convivência ficará comprometida.

Estamos falando acerca da admiração, do respeito e da confiança.

A admiração é a nossa capacidade de sintonizar com o belo; é a saída da beleza de cada um de nós para encontrar o belo que existe no outro.

Imagine como seria insuportável viver com alguém e nunca sentir estímulo para dizer: "Como você está bonita!", "Que inteligente você é!", "Sinto-me orgulhosa de seu trabalho", "Que comida gostosa você

preparou!", "Como você está cheiroso!", "Adoro fazer amor com você porque você é ótima"...

É preciso reconhecer algo na pessoa amada que seja digno de admiração. É necessário admitir, acreditar e sentir que a outra pessoa é inteligente, bonita, carinhosa, culta, forte, líder, solidária, sem que o reconhecimento dessas qualidades nos faça sentir inferiorizados em relação à outra pessoa.

A admiração funciona como um tempero da relação. Se você não admira nada na pessoa que está ao seu lado, qual é o juízo que tem de si? Como pode alguém passar a vida junto de outra pessoa e ser feliz, se o parceiro não possui nada digno de admiração?

Muitas vezes ocorre que, simplesmente, negam-se no outro as características dignas de ser admiradas. Não é que ele não as tenha. Apenas não são reconhecidas nem identificadas pelo parceiro. Essa incapacidade de admirar a pessoa amada está diretamente ligada ao bloqueio de encontrarmos, em nós próprios, algo admirável e digno de ser enaltecido.

É uma bela lição aquela história dos três operários que estavam à porta de uma catedral em construção, realizando suas tarefas, quando alguém se aproximou e perguntou: "O que estão fazendo aí?" O primeiro respondeu:

"Faço massa de cimento"; o segundo disse: "Seleciono pedras para a escada"; e o terceiro afirmou com altivez: "Ajudo a construir uma catedral".

Comece a descobrir todas as coisas que seu par tem de admirável, mesmo que vocês estejam vivendo uma crise conjugal. Seguramente ele possui muitas qualidades interessantes. Depois de encontrá-las, passe a falar sobre elas com a pessoa amada.

Pode ser que, quando uma pessoa começa a admirar alguém, por qualquer motivo que seja, ela passe a não se sentir merecedora de ser aceita e amada por aquela pessoa admirável que ela está descobrindo e se afaste dela, com medo de ser rejeitada.

Muitas pessoas vivem criticando o parceiro, por achar que ele tem mau gosto pela escolha conjugal que fez! Isso é muito triste. É fundamental para uma relação que a pessoa ache que quem a escolheu

tem bom gosto. Assim como precisamos estar certos de que a pessoa que escolhemos é especial.

O respeito produz em nós a consciência de que não faremos ou diremos coisa alguma que possa desvalorizar ou humilhar a pessoa amada.

Quando alguém ama e protege esse amor, há respeito. E nada será feito que ameace a pessoa amada e o amor que por ela se sente.

Podemos respeitar alguém que não amamos. Muitos respeitam mestres, artistas, personagens históricas ou da vida pública pelo que eles representam ou representaram em uma determinada escala de valores, conceitos e verdades. Por outro lado, não se pode amar alguém sem respeitá-lo, porque o respeito é o efeito de se acreditar no outro, como expressão da verdade.

É mais fácil respeitar alguém distante de nós do que a pessoa mais próxima de nós, pois para crer e, conseqüentemente, se respeitar no amor é necessário conhecer o outro. E apenas podemos conhecer profundamente o ser amado se nos deixarmos conhecer também, o que é assustador para quem não quer avançar no amor e reinventar-se todos os dias.

É comum as pessoas confundirem respeito com medo. Ouvimos constantemente a expressão "me respeite" em muitos lugares. Na verdade, essa frase significa:

"Tenha medo de mim porque eu posso lhe fazer mal".

Desde cedo, damos ao medo o nome de respeito. E o que realmente o respeito significa não é expresso nem usado pelo ser humano, como seria necessário. Quando um pai ou uma mãe dizem: "Basta olhar para meus filhos para que eles me respeitem", o que na verdade estão dizendo é: "Só com o meu olhar consigo meter medo em meus filhos; meu olhar é o controle remoto com o qual eu os ameaço".

Algumas pessoas, quando pensam ou dizem "Eu respeito...", sentem-se ou colocam-se em posição de inferioridade, como se respeitar fosse o mesmo que estar por baixo. Poucas pessoas admitem, para si e para os outros, respeitar seu par, no sentido real e pleno do significado.

Quando alguém respeita o parceiro numa relação de amor mas passa a não ser respeitado por ele, sendo alvo de condutas agressivas,

desqualificativas ou de indiferença, a pessoa que ama pode até continuar emocionalmente ligada à outra, mas o respeito que sentia antes desaparece, porque tudo aquilo que acreditava existir na pessoa amada cai por terra. Em muitos casos, no espaço vazio do respeito surgem o sentimento de raiva e o desejo de vingança.

Cada um de nós é responsável por se fazer respeitar. Apenas quando eu me respeito é que tenho a capacidade de respeitar o outro.

Quanto você se respeita e quanto respeita a pessoa amada?

A confiança é aquela sensação que temos de que, aconteça o que acontecer, podemos contar com alguém. É a certeza de que alguém nos quer, mesmo que estejamos em algum momento ruim. É a tranquilidade de podermos contar tudo o que quisermos, sabendo que, se for pedido, o sigilo será mantido. É a segurança de podermos confiar em alguém. É sabermos que, mesmo que a pessoa nos diga algo que nos incomode, ficamos a certeza de que ela não deixou de nos amar nem quer nos destruir. Ao contrário, temos a certeza de que lhe somos tão queridos que ela nos quer ver crescer e, por isso, aponta algo inadequado que tenhamos feito.

Quando você confia em alguém, pode acordá-lo pessoalmente ou por telefone, a altas horas da madrugada, para dividir uma dor, com a certeza de que será ouvido com carinho, ternura e compreensão.

Quando você confia no outro, pode até mostrar suas inseguranças, seu lado frágil e pedir ajuda.

Quando você confia em alguém, verifica e confronta qualquer informação que possa pôr em jogo a relação. E não se deixa ficar na dúvida, baseado em hipóteses tal vez infundadas.

A pessoa em quem confiamos é aquela que sabemos que nunca rirá dos nossos sentimentos. Não ridicularizará nossa dor; não fará comentários maldosos sobre nós e nunca será desonesta conosco.

Sempre terá um ouvido atento para nos escutar, um ombro onde possamos chorar ou descansar, mãos que nos estarão sempre estendidas, uma cabeça para nos ajudar a pensar e um coração sempre disposto a nos compreender.

Quando confiamos assim, a recíproca precisa ser verdadeira, porque só confiamos se somos confiáveis. Se alguém não confia em si, como poderá confiar no outro e querer ser confiável?

## À PROCURA DE ALGUÉM

*A beleza não está na face, mas na luz  
do coração de quem ama.  
KALIL CIB*

O amor não é coisa para covardes. A mulher com medo vai ficar sábio à noite em casa, assistindo televisão. Quando tiver fome, pedirá pelo telefone uma pizza. Seu único risco é se apaixonar ou não pelo entregador de pizza.

Se você estiver se sentindo solitário e triste, é chegada a hora de ir à luta; parar de ficar em casa sozinho à espera de que alguém maravilhoso bata à porta, milagrosamente descubra o número do seu telefone ou envie do nada um e-mail apaixonado. É o momento de enfrentar o comodismo para atingir o objetivo desejado: encontrar alguém para amar, realizando assim todo o amor que você tem dentro do coração.

Ter o desprendimento de sair não para conseguir alguém para você, mas para encontrar alguém que queira viver em amor com você, mesmo não sabendo o que irá acontecer. Não resolva procurar alguém para suprir as suas carências, e sim para compartilhar a vida.

Há pessoas que, sendo vítimas de abandono e rejeição, lutam desesperadamente por qualquer espécie de afeto que possa preencher o vazio. Pensam estar enamoradas de qualquer pessoa que encontram e que lhes dá um pouco de atenção. Para sobreviver, aceitam um amor qualquer, mesmo que lhes ofereçam migalhas de afeto. Muitas vezes, o que chamam de amor autêntico é apenas um gesto educado ou de gratidão.

Para desenvolver a capacidade de amar, o cultivo de amizades tem mais importância do que geralmente se admite. O amor é prejudicado menos pela sensação de não ser apreciado do que pelo temor de que os outros nos vejam sem as máscaras que usamos, moldadas pelas convenções, pela cultura em que vivemos e pelas crenças que temos.

Os despreparados para o amor podem obter um sucesso temporário e conseguir o carinho que tanto desejam. Mas o afeto não perdura, porque eles não são realmente capazes de aceitá-lo. O raciocínio lógico é que a

pessoa carente de amor deveria abrir os braços para a afeição oferecida, tal como o sedento recebe a água. Mas isso dura pouco tempo. O afeto aceito serve apenas para aliviar a ansiedade e, assim, melhorar a condição da pessoa carente, que, ao se sentir melhor, pensa já estar curada. Qualquer espécie de afeto pode proporcionar uma reafirmação superficial ou mesmo uma sensação de felicidade. Porém, no íntimo, há o confronto com a descrença, ou surgem o medo, a desconfiança, e não se acredita no amor, porque existe a convicção de que ninguém pode amá-lo.

O amor oferecido a uma pessoa incapacitada para amar tropeça na desconfiança e na ansiedade. Aceitar o amor, nesse caso, é o mesmo que se ver presa numa teia de aranha. Ao perceber que lhe está sendo oferecida uma estima sincera, ela se apavora. Geralmente, as provas de afeição podem despertar o medo da dependência, o que a leva a evitar, a todo custo, qualquer resposta emocional positiva.

A fim de impedir que isso ocorra, ela precisa vendar os olhos, para não perceber o amor, manobrando para descartar o afeto e, algumas vezes, buscando relações promíscuas, que não desestabilizarão o ponto de equilíbrio nem ameaçarão acariciar o núcleo afetivo, mantendo-se as crenças neuróticas. É uma situação igual à da pessoa que está morrendo de fome, mas não come nenhum alimento com medo de que esteja envenenado!

- Você procura um par apenas porque está só ou porque tem amor para ofertar a alguém?
- Procura uma companhia apenas para cuidar de você ou para compartilhar sua vida com ela?
- Você procura alguém com a intenção de atender às suas necessidades internas reais ou para dar satisfação a um contexto social, que espera que as pessoas formem pares?

Necessitamos procurar um par porque queremos alcançar o máximo de plenitude no amor. Temos à nossa disposição a opção de encontrar alguém para desenvolver e ajustar essa relação, de uma forma única, de acordo com nossos desejos individuais e para continuarmos livres e desenhando nossa vida conforme mudamos ou amadurecemos.

Não existe dependência nem independência, mas interdependência, em que o par mantém sua identidade individual, criando ao mesmo

tempo uma relação profunda, comprometida, solidária e afetuosa. Nesse tipo de relação existe um encontro especial.

## **ROMANCE: CIÊNCIA DO BELO**

*De tudo, ao meu amor serei atento  
Antes, e com tal zelo, e sempre, e tanto  
Que mesmo em face do maior encanto  
Dele se encante mais meu pensamento.  
VINICIUS DE MORAES*

Há quem diga que o romance é fantasia, não é real, é coisa de adolescente, que é bobagem preocupar-se com ele, que é supérfluo. Como se engana quem pensa assim!

Por que será que você precisa se embelezar mais para uma festa, preparar um prato diferente para um jantar especial, embrulhar com papel bonito um presente, colocar flores na mesa, pendurar um quadro na parede e tantas outras providências que podem parecer supérfluas e que, no entanto, tornam mais belo o espaço e as relações?

- Só estamos juntos porque é isso que queremos, sem que ninguém nos obrigue a tal.
- Cuidamos um do outro porque isso nos dá prazer.
- Concedemos nossos espaços porque queremos o outro dentro deles.
- Queremos que ambos cresçam porque ficamos felizes com o sucesso um do outro.
- Queremos ter uma relação sexual porque, nesse momento, entramos em estado de graça.
- Queremos nos comprometer um com o outro porque somos livres e não nos sentimos ameaçados.

Romancear um amor é tão importante como tê-lo, e muito da riqueza de estar com alguém é a possibilidade de sonhar juntos. Quando as pessoas começam a ter um romance de amor, estão, na verdade, adquirindo uma passagem para uma viagem através de seus sonhos amorosos. E não há quem não se identifique, de alguma forma, com um personagem do romance e não tenha, lá no íntimo, vontade de viver uma experiência igual.

É possível transformar em realidade o que se sonha nas leituras. A beleza faz parte da vida, e qualquer um pode aprender a ser romântico. O amor simplesmente ficará mais colorido!

Quando se vive romanticamente uma relação, o corpo torna-se mais iluminado com as cores do amor, a poesia vem ao encontro do peito, o coração explode em flores pelo ser amado. Não há despedida: guarda-se o outro no coração.

O romance convida a falar manso, a olhar profundamente nos olhos, a acariciar a pele com suavidade, a abraçar carinhosamente, a diminuir o ritmo, a pensar no amor, a ficar mais gentil e terno, a falar e escutar apenas palavras bonitas.

O romance é isso e muito mais. Então, por que é tão pouco vivido? Por que os amantes não fazem mais poesia? Por que não falam com mais frequência "eu te amo"? Por que não são, por alguns momentos, menestréis? Será que acreditamos que ser romântico é ser bobo? Isso seria uma lástima, porque o romance é um jeito de dar e de aproveitar o melhor da vida.

O respeito pelo nosso lado romântico leva-nos a cantar versos como: "Gosto de você, continuo a gostar", "Senti saudade". E na poesia nos revelamos a nós mesmos seres com a coragem dos grandes conquistadores.

O hábito de presentear (o que não implica a compra de objetos de alto valor) é um testemunho do romance. Mas não podemos fazer uma oferta qualquer! Precisamos ofertar algo que dê prazer a quem recebe. Quer seja uma simples palavra, quer uma flor, quer um elogio que gratifique os ouvidos de quem escuta.

Precisa ser algo que fale da individualidade, do núcleo essencial da pessoa, que enriqueça a substância do seu ser. O presente romântico é um elo que une os corações dos amantes.

Um presente especial é a lembrança, pois os esquecimentos são fatores destrutivos numa relação amorosa, mesmo os mais sutis, como o de uma data significativa, um "até logo" ao sair de casa, um beijo ao chegar. O romance impede o esquecimento, mantém vivo o desejo de estar com o ser amado, a pureza e a ingenuidade de alguém que, como nós, quer viver em amor, O romance ajuda a ver, em cada encontro, esse ser radiante florindo um novo momento.

Ser romântico é conseguir ver, na pessoa que se ama, o encanto do próprio amor.

Ser romântico é ter a coragem de cantar o amor, é ter a coragem de elevar o outro à condição de rei ou de rainha, sem ser súdito; é ver, na beleza do brilho dos olhos do ser amado, mais intensidade que os raios do sol, embora para qualquer outro isso passe despercebido.

Quem não gostaria de encontrar, embaixo da sua xícara de café da manhã ou sobre a mesa do seu escritório, um envelope com algo assim:

Eu sei que vou te amar

Por toda a minha vida eu vou te amar...

## **A CRIATIVIDADE E O AMOR**

*O amor criativo faz-nos descobrir os frutos do encontro amoroso: alegria, entusiasmo, paz, júbilo festivo.., o triunfo da vida.*

*ALFONSO LÓPEZ QUINTÁS*

O ser neurótico é aquele que faz sempre a mesma coisa esperando resultados diferentes. Vive repetindo erros, criando os mesmos tipos de situação e insistindo em relações frustrantes. Ser saudável é ter opções, é poder escolher e, principalmente, saber criar oportunidades.

Criativamente, pode-se encontrar soluções para os problemas do amor. Usar a criatividade no amor é embelezar uma festa que já está linda, é transformar em fogueira cinzas quase apagadas.

São conhecidos casos de soluções criativas para problemas afetivos momentâneos que poderiam se transformar em crônicos. Foi feita uma

pesquisa com casais que estavam juntos há mais de trinta anos, com o intuito de conhecer o segredo da durabilidade daquelas uniões. Foram pesquisados apenas casais que se consideravam autenticamente muito felizes.

As respostas foram uma lição de amor e criatividade.

"Quando nos irritamos muito um com o outro, só tratamos do assunto da briga por cartas. É engraçadíssimo os dois ficarem à espera do carteiro para receber as respostas. Sempre conseguimos transformar o conflito em brincadeira."

"Quando, por algum motivo, nos desentendemos, marcamos um encontro num restaurante muito aconchegante da cidade, vestimos as nossas melhores roupas e marcamos hora para nos encontrar, como se fôssemos ainda namorados. A predisposição sempre é a de acabar com a briga. Quando nos encontramos, metade do ressentimento não existe mais."

Se por acaso a queixa é de que o amado não tem tempo para você porque está ocupado no escritório, é simples: marque com a secretária dele uma hora, com nome fictício, na sua agenda superlotada. Estando lá, peça para que nenhum dos dois seja interrompido. Primeiro, a surpresa do outro será grande e... prazerosa. Depois, poderão até amar-se à vontade, lá mesmo!

Se há algum problema interferindo na nossa vida afetiva, ele poderá ser mais facilmente resolvido se, na hora do jantar, arrumarmos a mesa como num banquete. A melhor toalha, os cristais mais finos, um menu caprichado, ao gosto dos dois, flores, é claro, e pedir aos filhos para irem visitar os primos ou os amigos. É importante selecionar músicas para o momento e usar o perfume preferido pelo par. Quando os dois se sentarem à mesa e um perguntar ao outro: "Que é mesmo que você quer me dizer?", a resposta mais provável será: "Eu te amo"

Ser criativo é reunir condições para não sofrer inutilmente e resolver melhor situações conflitantes. Existem muitas formas de interromper um atrito, buscar a sua causa real e encontrar uma maneira satisfatória de resolvê-lo.

É enriquecedor, para a vida, usar as duas funções básicas da imaginação criadora: a busca e o aprimoramento do que foi encontrado. A busca é como um farol, com o qual podemos encontrar o novo em nós e

no outro, algo que pode ainda não estar claro. Ela nos permite perceber o que está nascendo em nós e no par, o que ainda não foi devidamente observado, O aprimoramento é justamente fazer crescer o amor na relação depois das descobertas feitas pelo casal.

Não usar nosso potencial criativo é cair na armadilha da rotina, que destrói um relacionamento.

As queixas em relação à rotina da vida de um casal são as mais comuns, e o interessante é que as pessoas não se dão conta de que cada uma, individualmente, é responsável pela rotina em que vive.

Todos anseiam por abandonar a rotina, mas nada fazem para transformá-la.

O que é rotina? Será meramente a banalidade do cotidiano? Não, é mais do que isso. Rotina, na descrição de Francesco Alberoni, "é a falência dos processos de transformação de revolucionamento; do estado nascente da descoberta; das modalidades que podem modificar radicalmente a experiência do cotidiano. É o abandono dos projetos mais vivos, mais fantasiosos, mais capazes, mais ricos, mais alegres, mais fascinantes, feitos de emoções intensas, de coisas maravilhosas, de descobertas constantes e até mesmo de riscos",

Então, a rotina obedece a caminhos preestabelecidos pela preguiça, pelo comodismo ou pelo medo de arriscar avanços no amor. Tenta-se remediar a dita dura da rotina com férias, viagens, terapias, experiências extraconjugais, que acabam também se tornando rotina.

Rotina, enfim, é a repetição de respostas, de comportamentos. Rotina é falta de imaginação. Certamente, o maior problema da pornografia é que ela mata a capacidade de imaginar. Tudo fica tão óbvio que criar passa a ser um trabalho pesado, em vez de ser uma dádiva.

Você terá concluído: "Estou vendo que não sou criativo". Engano seu. Ser criativo é um potencial que todos têm; apenas uns o desenvolvem mais do que outros.

Criar é uma virtude que diferencia o homem dos animais. A melhor teia que uma aranha é capaz de fazer é igual a tantas outras que ela sempre fez. Se ela tentar mudar, a teia ficará pior. O homem, pelo contrário, tem a capacidade de criar e de transformar, de se aperfeiçoar e de surpreender.

Quando o ser humano atua patologicamente, em geral vive cometendo os mesmos erros, adiando mudanças importantes. Quando repete, iguala-se aos animais irracionais, como se não tivesse a visão do global; quando adia, assemelha-se aos seres inanimados, como se não tivesse sequer força para agir.

Quando cria, assemelha-se a Deus. Realiza o ato transformador e põe em ação sua capacidade de realização pessoal.

## **OUSAR NO AMOR**

*Existe tanto amor em nós, mas freqüentemente somos tímidos ao expressar nosso amor e acabamos mantendo-o encerrado dentro de nós.*

*MADRE TERESA DE CALCUTÁ*

Talvez a mais triste estatística sobre o amor é que pelo menos 70% dos amores não são compartilhados. As pessoas não amam porque não têm coragem de mostrar o seu amor

Certa vez — é um caso verídico — um brasileiro apaixonou-se secretamente por uma americana, sua professora de inglês. Um dia, ela lhe disse que em breve não se veriam mais, pois decidira voltar a morar nos Estados Unidos. Ele sentiu uma dor infinita e, no dia da sua última aula, disse à professora:

— Vou lhe dizer algo que não tem sentido nenhum. Sei que você está noiva, que está de volta para o seu país e que eu não tenho a menor chance... Mas preciso lhe dizer que estou totalmente apaixonado por você. Não faço outra coisa na vida a não ser pensar em você.

Ela o olhou com admiração e... raiva.

Como se desculpando, ele acrescentou rapidamente:

— Eu sei, eu sei que não tem a menor chance de dar certo, mas eu precisava lhe dizer isso hoje.

E ela respondeu.

– Você é um insensível! Você não consegue enxergar nada? Não vê que estou indo embora justamente porque estou apaixonada por você e não agüentava mais a sua indiferença?!

Talvez você tenha passado por situações semelhantes. Muitas vezes as pessoas não têm a coragem de mostrar seus sentimentos! E, no plano da imaginação, já foram abandonadas por aquele que nem sequer teve a chance de saber que alguém também o amava!

Uma das ousadias mais verdadeiras é ter a coragem de declarar o seu amor. Deixar o mundo e a pessoa amada saberem o que acontece dentro do seu coração.

Ousar viver um amor é aprender a dizer à pessoa amada "eu te amo" de uma forma especial e freqüente, porque assim ela nem terá tempo de duvidar do amor. Dizer que está amando é assumir um compromisso, é afirmar que algo profundo está ocorrendo.

Permita-se assumir o risco de demonstrar seu amor, mesmo que a outra pessoa não vá aceitá-lo, porque amar alguém não é um problema nem um defeito; é uma virtude. Se ela não aceitar o seu amor, o problema não é seu, pois, uma vez que você descobriu o jeito de amar, ficará faltando apenas encontrar um companheiro para a viagem a dois.

O outro risco que você poderá correr, ao revelar seu amor a alguém, é o de ser aceito. Aparecerão, então, os medos e os sentimentos de inadequação, que terão de ser enfrentados.

Ousar viver em amor é saber responder aos convites que o ser amado faz, é ir o mais longe possível na entrega, sem ficar economizando afeto. É deixar as mesquinhas de lado e mostrar ao outro que o ama incondicionalmente. É dispensar o livro de contas correntes na relação, porque quando começamos a usar créditos e débitos reforçamos a tendência aos comodismos e aos apegos à rotina.

O livro-caixa de uma relação neurótica registra:

"Você foi hoje ao cinema, amanhã eu vou à praia; você chegou tarde hoje, então não vou fazer sexo com você; você não me procura, por isso não vou procurar você". Essas são formas de não ousar, o que não permite que a relação cresça.

Ousar no amor é ter coragem de encontrar o sentido de viver com o outro e integrar-se a ele. É deixar o amor transbordar. Talvez, ao longo da

vida, você tenha sido mesquinho, pobre, avarento no seu jeito de amar, mas isso não constitui a sua essência. Você é um ser de amor, e transbordar de carinhos é o seu modo de viver.

No entanto, há pessoas que usam a coragem para complicar a vida e não percebem que estão se colocando em situações desnecessariamente desgastantes; sempre buscam relações complicadas, porque é um desafio tentar modificá-las. E quando as complicações começam a ser resolvidas o encantamento termina.

Muita gente tem atração especial por pessoas difíceis, confusas, que exigem conversas infundáveis para resolver seus problemas.

É comum as pessoas se sentirem atraídas por relações extraconjugais ou secretas. Quando podem ser públicas e claras, não sentem mais o prazer do romance... Gostam de viver perigosamente!

Nesses desafios, investe-se uma energia armazenada em algum ponto interno e que não está sendo utilizada com inteligência.

Ousar no amor é ter a coragem necessária para enfrentar os obstáculos que naturalmente aparecem na vida. Algo bem diferente de criar problemas desnecessários só para ter o que fazer. Ou seja, ousar no amor é permitir que uma relação dê certo, sem complicá-la. É amar com coragem e criatividade a pessoa que está com você.

Ousar no amor é entrar em contato com a coragem de crescer. Quando somos ousados no amor, vamos descobrir o que realmente queremos para nós e o que podemos fazer para ajudar o nosso par a ser mais feliz.

Quando vivemos com alguém, por menor tempo que seja, sempre sabemos algo sobre a pessoa, inclusive o que a deixa feliz ou infeliz. Muitas vezes, somos até capazes de atender às suas necessidades, mas não o fazemos. No entanto, comportamo-nos com outras pessoas exatamente como nosso parceiro gostaria que nos comportássemos com ele; tratamos os outros como o nosso companheiro ou companheira gostaria de ser tratado; dedicamos aos outros a atenção que a pessoa que vive conosco gostaria de receber.

Então, nós até sabemos o que ou como fazer para melhorar a nossa relação. Mas simplesmente preferimos ser uma companhia mais atraente

para outras pessoas do que para o nosso par. O fato de termos a segurança dos sentimentos dele nos deixa acomodados e preguiçosos.

Envolver-se com a pessoa amada, com a casa, com a família soa como perda da liberdade, e muitos desconhecem a coragem que é preciso ter para enfrentar os obstáculos, quando já há a garantia de não mais perder o ser amado.

Ousar no amor é ter coragem de dizer à pessoa amada aquilo que não nos permitimos dizer a mais ninguém.

Ousar no amor é ser verdadeiro, mesmo que para isso não sejamos tão atraentes como desejaríamos ser.

Ousar no amor é renovar a relação, é embelezá-la cada dia mais. É inspirar-se na sabedoria da natureza, que faz uma árvore, com dezenas ou centenas de anos, permanecer a mesma, renovando-se porém periodicamente ao substituir as folhas secas e velhas por outras novas e verdes.

Ousar no amor é saber abandonar os comportamentos patológicos do passado e ir ao encontro do amor. Muitas pessoas agarram-se ao passado e se recusam a arriscar até mesmo diante de um convite divino.

Conta-se que um homem estava caindo em um abismo, quando conseguiu agarrar-se numas raízes. Porém, ao perceber que sua posição era muito frágil, começou a orar e a pedir o auxílio de Deus. Ao ver o homem em apuros, Ele veio, estendeu-lhe as mãos e disse: "Largue essas raízes e me abrace". Isso soou ameaçador e o homem respondeu: "Deus, por favor, abaixe o plano da terra, que eu tenho medo de largá-las". E Deus repetiu:

‘Confie em mim, que eu cuidarei de você. Eu escutei seu chamado e vim ajudá-lo". Depois de muito tempo, o homem acabou dispensando Deus por não confiar em largar as raízes e ficar com as mãos soltas.

Para viver um grande amor é preciso ter a coragem de ficar de mãos vazias e ir ao encontro do desconhecido.

Assim também podemos fazer com a nossa relação de amor. Enriquecê-la a cada dia com novas descobertas recíprocas.

Ousar no amor é abandonar os desafios passageiros e limitados e entrar em comunhão com a pessoa amada ou com alguém que se possa vir a amar. É ter a coragem de ser um trovador.

# AMAR É O ÚNICO CAMINHO

## AS FASES DO AMOR

*O amor é grande e cabe nesta janela sobre o mar. O mar é grande e cabe na cama e no colchão de amar.*

*O amor é grande e cabe no breve espaço de beijar.*

*CARLOS DRUMMOND DE ANDRADE*

O amor é um sentimento tão potente que, se não tomarmos cuidado, poderemos pensar que ele nos transforma em super-homens, em seres imbatíveis, imunes a todos os perigos da vida. Quase todos pensam que, pelo fato de o casal estar apaixonado, tudo evolui como um mar de rosas. E, quando isso não ocorre, vêm a decepção e a solidão.

Existe uma seqüência de etapas no caminho do casal. Cada uma delas com desafios próprios que exigem muita atenção e cuidado. É importante conhecer as várias fases de um relacionamento para evoluir junto com a relação.

A primeira delas é a atração. Mesmo levando em conta todas as nossas tendências para buscar determinado companheiro ou companheira, até hoje pouco se conseguiu saber sobre como se processa uma atração. Na verdade, ela é resultado de um somatório de elementos. A biologia, a química, a psicologia, a filosofia, a sociologia e outras tantas abordagens teriam muito a dizer sobre o tema. Mas existe uma coisa que ninguém explica: o jeito de ser que fascina e que difere de pessoa para pessoa. Cada um de nós é atraído por alguém que nos dá a impressão de ser a resposta que procurávamos. Quando nos sentimos atraídos, muitas vezes nem conhecemos a pessoa para saber se ela é mesmo a resposta que buscamos. As pessoas atraem-se mutuamente, independentemente de idade ou sexo. Pode-se achar alguém inteligente, bonito, simpático, divertido, sensual, alegre, ambicioso, e em algumas pessoas há uma mistura de atributos que as torna irresistíveis para nós.

Logo depois da atração surge a fase romântica do casal. É o momento dos sonhos, das fantasias, das idealizações, das imagens de

príncipes e princesas encantados; é um compartilhar de ilusões. Parece que tudo vai ser belo e durar para sempre. Uma fase lindíssima e muito importante na relação, pois a embeleza e se tornará depois fonte de lembranças inesquecíveis no futuro.

Essa etapa, contudo, não garante necessariamente uma relação estruturada de modo saudável. Pode ser que exista amor ou não. Só o conhecimento mais profundo um do outro é que mostrará quanto um deseja que o outro cresça, quanto um permite que o outro se liberte, continuando os dois, ao mesmo tempo, juntos, lado a lado, ajudando-se e, nos momentos em que for necessário, questionando-se com objetividade e carinho.

Após a fase romântica, as pessoas se deparam com as limitações do jeito de amar do outro, e as dificuldades então aparecem. É chegada a hora da fase do reencontro. Isso mesmo, é o momento de você descobrir se de fato quer estar com essa pessoa que agora se tornou real. Há a constatação de hábitos diferentes. Geralmente, este é o momento das pequenas ou grandes decepções, e existem duas maneiras negativas de procurar evitá-las: a separação, para buscar alguém mais adequado, ou a acomodação, para não enfrentar as diferenças e os confrontos.

A forma positiva de encarar essa fase é dar-se conta de que, às vezes, as igualdades podem incomodar tanto quanto as diferenças! Quando os dois adoram a cor amarela, vão decorar a casa sem estabelecer nenhum contraste. Será tudo amarelo. Não haverá contraponto. Mas quando existem diferenças é possível fazer combinações criativas, O parceiro mais organizado, por exemplo, poderá cuidar dos horários da casa e das datas de vencimento das contas, e o mais criativo se responsabilizar pelas quebras de rotina no fim de semana, sempre inventando novidades e surpresas.

A partir daí, tem início, em geral, a fase da ambivalência, que acompanha a maioria das pessoas que não sabem se entregar inteiramente à relação. Surge o desejo de ficar e melhorar a relação e, ao mesmo tempo, a vontade de ir embora.

Mais uma vez, tudo depende da capacidade de amar, inerente a cada um. Aprender a dizer duas palavras no momento certo: sim e não. Saber que às vezes, com um pouco de boa vontade, pode-se facilitar as coisas para chegar a um final pretendido; outras vezes, pode-se colocar um limite, impedindo um desfecho não desejado. Saber dizer sim, como

um rio que sempre quer ir adiante, mas também saber dizer não, como um pai cuidadoso quando vê que avançar é inadequado.

Se o casal não se acomoda, pode cair na fase da luta de poder, quando um tem a necessidade de controlar o outro, na tentativa de impor seu jeito de amar. É comum, nessa fase, um pretender que o outro pense como ele. Na luta de poder há sempre a disputa pela palavra final. Não há concessões nem acordos, e a cada dia a comunicação fica mais difícil entre os dois.

Essa etapa é superada quando os dois aprendem que o importante não é impor sua vontade, mas descobrir um jeito novo de amar que satisfaça aos dois.

Esse é o momento em que ambos precisam pôr de lado o desejo de estar certos e assumir o compromisso de fazer esse relacionamento dar certo. Esta é a sabedoria maior: dedicar mais energia em busca da felicidade dos dois do que em fazer tudo para ter razão sozinho.

Quando o casal não aprende a compartilhar, a crescer junto, cai na fase da desilusão e do afastamento.

Não pretendemos fazer uma afirmativa matemática, garantir que, tendo chegado a esse ponto, as pessoas necessariamente se separam. Apenas seguimos os passos da maioria dos casais que apresentam problemas de relacionamento. No entanto, a desilusão é um aspecto comum a todas as pessoas e, conseqüentemente, a todos os casais, em diferentes níveis. A desilusão é quase sempre conseqüência de uma expectativa frustrada, de um desejo não atendido. É nessa fase que surgem as dúvidas: "Será que vai dar certo?" Sucedem-se as alternativas entre ser fiel e manter relações extraconjugais, entre crescer com o par e buscar alguém que corresponda aos seus sonhos, começando tudo outra vez.

Muitos casais ficam alternando fases de ambivalência com lutas de poder, desilusão e afastamento. Às vezes, têm a ilusão de que a relação evoluiu, mas o resultado final mostra que somente se trocou de fase de sofrimento.

É importante estar atento para não correr o risco do engano — pensar que há estabilidade na relação quando, no entanto, uma das partes já se afastou. Para evitar isso, faz-se necessário um contato mais aberto, profundo, freqüente, confiante e sincero.

Se o casal resolver avançar na relação e quebrar esse círculo de sofrimento, vem a fase da transformação, quando se aceita a responsabilidade e se tem consciência de ser responsável pela própria felicidade. Ambos se dão conta do que existe de bom entre si, apreciam a sinergia que passa a uni-los, fazem mais coisas juntos do que separados, aceitam diferenças e inconstâncias, desenvolvem o sistema de resolução cooperativa de problemas. É o estilo "posso acariciar sua cabeça enquanto você toca meus pés". De fato, cada um progride muito, cresce, toma novas dimensões. Nessa fase, o casal se constrói a cada dia, e esse fazer-se cotidiano é que transforma.

Nesse ponto surgem sonhos novos, mais amplos e mais reais, e o casal pode lembrar-se daquele verso de Mário Quintana: "Sonhar é acordar-se para dentro".

Após a transformação, o próximo passo é o da estabilidade e do compromisso, quando a relação se torna madura e os parceiros adquirem a certeza de querer estar um com o outro, sem medo das palavras "eterna" e "para sempre". Nessa fase, a experiência do amor significa liberdade no mais elevado sentido. Amar passa a ser agir livremente, sem compulsão nem coerção. Nesse período, o amor e a liberdade verdadeira passam a ser sinônimos, sendo o amor a mais elevada forma de liberdade. Compulsão e coerção são a própria negação do amor. Quanto maior o amor, maior a liberdade. Quem ama é livre.

O casal que souber amar e se comprometer profundamente passará, então, para a fase da expansão, quando faz novos amigos, tem filhos, estabelece novas metas em níveis sociais e desenvolve valores espirituais conjuntos.

## **PAIXÃO E AMOR**

*Quem tentar possuir uma flor verá sua beleza murchando.*

*Mas quem apenas olhar uma flor num campo permanecerá para sempre com ela. Você nunca será minha e por isso terei você para sempre.*

*PAULO COELHO*

É comum confundir paixão com amor, embora eles sejam sentimentos bem diferentes. Um é tempestade, o outro é brisa; cada um tem sua beleza, sua força e sua intensidade.

Já houve quem dissesse que a paixão é um estado saudável de imbecilidade, um estado maravilhoso de estupidez e loucura transitória. Faz-nos desfrutar intensamente a relação, quando as máscaras e os controles são abandonados e se estabelece a entrega máxima, ainda que por poucos momentos.

É especialmente lindo quando à paixão se segue um estado de paixão pela vida: estar apaixonado pelos amigos, pelos pássaros, pelas flores, pelas nuvens, pela família, pelo trabalho, pelo sol, por tudo o que existe.

Quando a uma paixão amorosa se segue um período depressivo, geralmente isso é prenúncio de encrascas: desencadeiam-se desilusões, o que agrava o estado depressivo anterior. Ver alguém como a porta de saída de um estado de infelicidade é apenas aumentar a possibilidade de sofrimentos, porque ninguém salva ninguém.

É importante manter uma atitude de gratidão perante a vida. Agradecer às pessoas que cuidam de nós, ao porteiro do prédio, ao garçom, pois somente quando se aprende a viver em estado de gratidão é possível apaixonar-se pela vida. Numa das praias do Rio de Janeiro, as pessoas que ali estão no final do dia costumam aplaudir de pé o pôr-do-sol, como sinal de agradecimento por mais um belo dia de verão.

Uma das diferenças entre paixão e amor é o fator tempo. O tempo na paixão é limitado e no amor é infinito. Por alguns instantes, o simples contato da mão da pessoa apaixonada faz com que as cores fiquem mais vivas, os sons mais sonoros, que a pele trema, que apareça a sensação de buraco no estômago, que a respiração suba e desça, que as batidas cardíacas se acelerem e que o mundo pareça totalmente colorido e diferente. Quando as pessoas se afastam desse momento, é como se todas as luzes se desligassem, como se a energia do mundo acabasse.

Quando as pessoas se unem somente pela paixão, é comum que o relacionamento não dê certo, porque elas não se conhecem verdadeira e integralmente. É preciso ter também os pés no chão, pois elas vivem num mundo real, onde assuntos como dinheiro, casa, carro, comida etc. devem ser tratados em estado de amor.

A existência atinge o clímax da beleza quando se consegue estar apaixonado por quem se ama. A paixão é cíclica. Há dias em que se está mais apaixonado, dias em que se está menos apaixonado e dias em que a paixão se ausenta. Porém, continua-se amando sempre.

O escritor francês Balzac dizia que era mais fácil apaixonar-se por um novo amante a cada mês do que amar anos a fio a mesma pessoa. Por isso o amor verdadeiro é aquele que consegue eternizar a paixão. Músicas que se tornam imortais pelo significado que retêm, lugares que se tornam inesquecíveis, perfumes que nos fazem lembrar os primeiros encontros, tudo isso renova a paixão diariamente.

Só se pode falar em amor verdadeiro quando, em vez de eu e você, se diz nós. E só se pode falar em amor permanente ao se descobrir que o amor duradouro é aquele que se renova constantemente, apaixonadamente.

Muitas pessoas se perguntam como é possível evoluir da paixão para o amor. Simplesmente não é possível. São dois sentimentos distintos e paralelos, que seguem vetores de energia diferentes. Por isso às vezes encontramos pessoas que dizem amar alguém e sentir paixão por outro. No entanto, quando os parceiros se entregam profundamente um ao outro, com admiração, respeito e confiança, ousando amar com criatividade, não apenas se enamoram mas também se apaixonam todos os dias.

Não se pode transformar paixão em amor, mas sim amar apaixonadamente a pessoa amada. Quando isso ocorre é maravilhoso. É então que se descobre que o amor pode dar certo – e realmente dá.

## **SOMAR AMOR E SEXO**

*No amor, basta uma noite para fazer  
de um homem um deus.*

*PROPÉRCIO*

A maioria das pessoas ama ou... Poucas pessoas amam e..

Amar ou... significa que, para ter algo que você deseja, será preciso abrir mão de outra coisa também importante. Por exemplo: ou amar ou ter

uma boa relação sexual. Amar e... é quando se consegue, com a mesma pessoa, amar e desfrutar um bonito relacionamento sexual.

Um rei quis presentear um sábio como gratidão por tudo o que ele havia feito pela família real. Deu-lhe, então, uma tesoura de ouro. Quando o sábio recebeu o presente, confessou:

– Fico muito grato por seu presente, mas preferiria uma agulha que costurasse e mantivesse juntos os tecidos. Toda a minha vida eu fiz como a tesoura, dividindo e separando. Agora quero viver para unir as partes. Quero ajudar filhos e pais a se amarem mais. Ajudar homens e mulheres a serem mais felizes. Estimular empresários e seus colaboradores a trabalharem mais unidos.

Quando alguém vive pensando em termos de "ou isto ou aquilo" – como algumas mulheres que temem perder o homem amado se alcançarem o sucesso profissional – está com uma imensa tesoura na mão, cortando e separando. É melhor assumir a postura da linha e da agulha, unindo, acrescentando, somando pontos; criar união, saber ampliar os horizontes e as possibilidades. Viver com abundância é saber ser rico. Aprender a deixar de ser miserável e se tornar rico não significa ter muitas coisas, mas viver feliz tendo muito. Isso é possível. Ter muito amor, muito sucesso, muito dinheiro e muita alegria de viver.

O ser humano passa por longos períodos de sexualidade comum, tanto quantitativa quanto qualitativamente, e por breves momentos de sexualidade extraordinária. A sexualidade não é uma necessidade contínua, como comer ou beber. Ela sempre existe, como as outras necessidades, mas assume uma forma totalmente diferente e excepcional em certos períodos do amor.

Nesses momentos, toda a vida física, emocional e sensorial se expande e se intensifica. Sentem-se cheiros que não se sentiam antes, percebem-se as cores e as luzes de uma maneira diferente pela primeira vez. A vida intelectual se amplia. Um gesto, um olhar, um movimento qualquer da pessoa amada tocam profundamente o outro, O desejo de dar e ter prazer atinge tudo. A relação sexual se converte, então, num desejo de estar no corpo do outro, num viver e ser vivido pelo outro, numa fusão de corpos que se prolonga com ternura, ingenuidade e criação. Momento da eternização do presente.

Geralmente as pessoas vivem a sexualidade às escondidas. Ainda hoje, na maioria dos lugares, sente-se um grande constrangimento quando um casal troca um abraço sensual. Isso ocorre porque nos condicionamos a pensar que o sexo é sujo, pecaminoso e que pode levar o ser humano à desgraça. Então, desde cedo, ensina-se a criança a controlar seus impulsos sexuais, como se eles pudessem ser fatais para a sua felicidade.

As mensagens de repressão que ouvimos na vida freqüentemente vêm à tona. Talvez não tenhamos consciência direta delas, mas os sintomas indiretos, como medo, vazio no estômago e disfunções sexuais, nos dizem que imagens castradoras estão se repetindo em nossa mente.

Quando um homem ou uma mulher têm essa proibição gravada na mente, toda vez que recebem um estímulo sexual desencadeiam-se, em vez de respostas sexuais, estímulos de angústia que provocam respostas de ansiedade.

Às vezes, a resposta de ansiedade impede a ereção no homem ou provoca a ejaculação precoce ou a ereção sem orgasmo. Quando isso ocorre, ele buscará, a qualquer custo, uma maneira de evitar que essa situação angustiante se repita. Começa, então, a chegar tarde em casa, a brigar com a mulher, a ler jornal, ver televisão ou a ficar horas na internet, a fim de se deitar só depois que ela dorme.

Em menor proporção, a mulher também adota tais posturas. Embora um homem sensível saiba perceber se a mulher está ou não fingindo um orgasmo, ela pode tentar simular o prazer. No entanto, o fato de o homem não conseguir perceber essa situação demonstra que realmente se está cavando um abismo entre os dois.

Para ambos o sexo passa a significar angústia e ansiedade, em vez de ser prazer e o momento máximo de integração dos dois.

Assim o casal escolhe seu ponto de equilíbrio na vida sexual, determinado por ordens gravadas desde a infância, como "não se aproxime", "não se deixe tocar", "o sexo é sujo", "os homens (ou as mulheres) não valem a pena".

Quando alguém decide avançar na vida sexual, o processo é sempre gradual. Muda-se o ponto de não satisfação sexual pela permissão de tocar a pele, acariciar, beijar e abraçar. Então o medo não é mais das carícias, mas do coito. O ponto de equilíbrio é a não penetração. O tempo que era investido para reprimir o impulso sexual, nesse momento, pode

ser utilizado positivamente em alguma coisa criativa, até se conseguir o orgasmo. Pode-se usar todos os cinco sentidos para conhecer e desfrutar o corpo do outro, sem a preocupação ainda de atingir o orgasmo.

Há quem coloque no seu ponto de equilíbrio sexual a condição de não se entregar na relação, de não se comprometer. E a forma de se manter nele é ter relações sexuais com pessoas a quem não ama. Isso porque, segundo sua fantasia, amar e entregar-se sexualmente é ficar prisioneiro, tolhido em sua liberdade e com seu espaço comprometido.

Numa relação sexual, a não-entrega tem a ver com o medo da intimidade. Há pessoas que, quando terminam uma relação sexual, não suportam continuar pele a pele, em contato com o outro. Não conseguem dormir nem acordar juntos. Isso acontece quando se relaciona sexo com sujeira. Para essas pessoas, atividades como caminhar descalço no barro, andar debaixo de chuva e lambuzar o corpo com clara de ovo – exercícios de exploração do próprio corpo – ajudam a lidar com essa dificuldade.

Por tudo isso, no ato de amor dificilmente alguém consegue atingir a sensação plena e cósmica de ao mesmo tempo possuir e ser possuído. Quando o clímax é atingido, a pessoa se sente transformada inteiramente. Para tanto, é fundamental ter consciência da própria sexualidade, que ela seja percebida com todos os sentidos.

Importante também é tocar para ter prazer. Usufruir não apenas a área genital, mas todas as partes. Ouvir os sons do outro, o vento lá fora, focalizar a atenção no som da respiração, na conversa de travesseiro que pode estar acontecendo. Ficar atento a todos os sons da sexualidade, a seu ritmo. Cheirar, massagear, perfumar-se, sentir os vários cheiros do perfume, dos cremes, da pasta de dentes e de todas as coisas que o outro usa.

Sentir o cheiro do corpo e do suor. Descobrir com o par quais os odores que mais agradam a ambos e os que mais desagradam.

Provar o gosto da boca, do ombro, do corpo, pois o paladar aumenta o desfrute sexual. Usar os olhos, procurando enxergar tudo o que existe em quem está ao seu lado.

Quando os sentidos se aguçam, o amor flui, a satisfação sexual é grande e a luta para manter o relacionamento torna-se mais fácil.

Só com os sentidos em ação é que se percebe estar integrado. Quando uma pessoa está inteira na relação, pode encontrar uma forma mais simples de ensinar o outro a amar, a desenvolver seu potencial de sexualidade, a fazer desabrochar seus valores e não apenas ser sexual nos órgãos genitais.

O orgasmo foi descrito como uma convulsão total do corpo sentida como prazer e satisfação extrema e cuja função é descarregar toda a energia ou a excitação excessiva. Tal descarga deixa o ser humano em um estado de completo relaxamento e paz. A capacidade para tal relaxamento foi chamada de potência orgástica, com conotação equivalente à saúde emocional.

Quando todo o corpo está envolvido no abandono orgástico, tem-se a impressão de se fazer parte de um processo cósmico. O orgasmo tende a ser mais grandioso quando os amantes se conhecem mais profundamente.

A plenitude da resposta sexual tem se mostrado escassa entre nós porque a sexualidade ainda está, de maneira geral, limitada aos órgãos genitais. As pessoas não se deixam conhecer profundamente e, no desconhecimento, não há entrega. No momento da entrega, os dois amantes são um só, desaparecendo os limites entre eles. Quando isso não ocorre é porque a energia que poderia ser orgástica está voltada para a não-perda do controle.

No orgasmo pleno, sente-se uma fusão do ser com o Cosmo e que ambos são parte da pulsação do Universo. Nascemos com milhões de terminais nervosos na pele, que nos possibilitam assimilar todas as carícias positivas como vias de prazer e as agressões como vias de sensibilidade à dor. Essas vias nervosas deveriam estar sempre livres, permeáveis, do mesmo modo que as vias respiratórias, que, se obstruídas, levam o indivíduo à morte por falta de oxigênio. Da mesma forma, a incapacidade de sentir prazer, através dos terminais, impede que se desfrute a sensualidade e a sexualidade.

Há uma íntima relação entre a insatisfação sexual e a falta de criatividade. Pessoas que nada criam vivem com bloqueio da curiosidade, recebem pouca informação e sua capacidade de desfrutar está inativa. Conseqüentemente, podem apresentar disfunções sexuais.

Pessoas que criam mas não compartilham sua criatividade implodem em sensações, porém continuam a não compartilhar seus

sentimentos. Na área da sexualidade, são pessoas que obtêm mais prazer na masturbação do que numa relação a dois. Há os que criam desordenadamente, sem nenhum tipo de limite ou proteção, e têm poucas possibilidades de realizar o que criaram. Tais pessoas, sexualmente, tendem à promiscuidade e acabam se tornando insaciáveis. Cada vez mais necessitam de estímulos novos e de atrativos mirabolantes. O sexo, para elas, funciona como uma droga. Precisam de doses mais fortes a cada dia porque o que tiveram ontem já não faz mais efeito. Na verdade, estão destruindo seus terminais sensoriais, estão perdendo a sensibilidade para a verdadeira intensidade do amor.

Por fim, há os que criam e compartilham criativamente, dentro de padrões éticos e com seu sistema integrado de pensamentos, condutas e emoções. São os que mais conseguem prazer sexual.

Se a criatividade é uma busca e se baseia na curiosidade, uma grande ajuda para o descobrimento recíproco dos parceiros é ambos se transformarem em pesquisadores, procurando descobrir juntos o que mais os excita, o que faz com que cada um perca a excitação, o que cada um quer da relação, como cada qual gosta da relação, se existe algum problema físico, o que magoa, machuca ou desqualifica cada um; descobrir se estão ouvindo antigas gravações mentais e quais palavras, gestos ou atos podem ser usados para agradar ao outro.

As pessoas que crescem afetivamente são as que procuram as circunstâncias de que precisam e, se não as encontram, criam-nas. Mas criam-nas com base em realizações possíveis e não de modo fantasioso, como aquela mulher que entrou numa loja e pediu: "Quero comprar uma camisola preta, bem sensual e provocante"; ao que o vendedor respondeu: "Podemos apenas vender a camisola, o resto é com a senhora"

A sexualidade é algo a ser aprendido. Conversar sobre ela com o parceiro é importante e básico para uma vida sexual saudável e gratificante, pois o diálogo diminui a pressão e as fantasias assustadoras. Pode-se e deve-se propor um programa a dois para o desenvolvimento da sexualidade do casal.

O sexo é um instinto que pode ser vivido somente pelo prazer, mas os que o vivenciam de forma criativa encontram nele um caminho para conhecer o outro e se conhecerem melhor. Sem dúvida, o sexo se torna especial quando vivido com romance. Quando duas pessoas que se amam não têm uma vida sexual satisfatória, é importante que não se acomodem

nessa insatisfação, mas que comecem a criar, a explorar-se mutuamente e a ousar nas fantasias sexuais.

As pessoas que têm mais prazer no sexo são aquelas que se sentem felizes de dar prazer à pessoa amada. Egoísmo pode ser bom para extrair prazer de um relacionamento rápido e sem futuro. Ter relações sexuais eventuais é como tentar matar a fome com sanduíches eventuais, comprados aqui e ali. Matar a fome de amar assim não é viver, mas apenas sobreviver. E com péssima qualidade de vida.

Nada disso combina com o desejo de amar e de ser amado em profundidade. Sexo sem amor pode oferecer o prazer do alívio, semelhante ao que sentimos quando descarregamos energia num esporte ou tomamos um copo d'água gelada num dia de calor intenso.

Sexo com amor é sentir o prazer de dar prazer. É mergulhar numa cachoeira de alegria que nasce de dois corações que estão unidos no dia-a-dia e compartilham tudo numa generosa entrega mútua. Por que viver atrás de sanduíches se a vida nos oferece um banquete sensacional, através do qual, além da fome, satisfazemos a ânsia de ser compreendidos, de apreciar a beleza e de gerar novas vidas inclusive?

Assim como o ser humano evoluiu e transformou a necessidade de se alimentar no prazer de estar à mesa, a satisfação da sede em festa, o vestuário em ornamento, a casa em lar, o rugido das feras em música e o cálculo dos negociantes em ciência matemática, também a satisfação afetiva e sexual precisa ser transformada, deixando de consistir na posse da fêmea pelo macho para se tornar o prazer do amor e do sexo num clima de verdadeira entrega.

O animal devora, o bárbaro come e o homem saboreia.

Do mesmo modo, o animal cobre a fêmea, o bárbaro pratica o coito e o ser humano ama.

## **ALGUMAS QUESTÕES SOBRE O CASAMENTO**

*Não há surpresa mais maravilhosa do  
que a surpresa de ser amado.*

*CHARLES MORGAN*

O viver a dois tem de ser cuidado de forma sutil, pois guarda surpresas que, se não permanecermos atentos, poderão nos trazer confusão, como se numa viagem de descobertas fôssemos apanhados numa armadilha.

Muita gente afirma que o casamento sufoca, sem se dar conta de que a sensação de falta de liberdade é simplesmente a dificuldade de integrar os projetos individuais ao projeto comum do casal, de dividir a vida com a pessoa amada, na construção de uma vida de amor, que conduz ao equilíbrio, à harmonia, ao crescimento.

É necessário saber respeitar e conciliar dois impulsos muito naturais no ser humano: a vontade de estar com outra pessoa e a vontade de estar só, de não precisar pedir a opinião de ninguém nem de ter de pensar no que o outro quer. É importante saber que dentro de cada um de nós existe um membro de uma colméia e um lobo de estepe. É normal; não há razão para você se culpar por se sentir desse modo. Devemos, sim, procurar um meio de nos respeitar como somos.

Diz um ditado sobre o casamento: "Quem está fora quer entrar e quem está dentro quer sair". Para que o casamento não sufoque, é importante encontrar alternativas que saciem os dois desejos, e assim haver respeito pelas três individualidades da relação: o eu, o tu e o nós.

O casamento deve ser uma viagem em que os dois descubram todos os dias que o amor vale a pena e que os pontos mais conflitantes são uma ocasião para novos aperfeiçoamentos.

Vejam os principais aspectos de oito questões referentes ao casamento.

## **1. CRISES**

A palavra crise, em chinês, tem dois ideogramas: perigo e oportunidade. Apesar de todo o perigo que uma crise traz consigo, não podemos nos esquecer de que ela supõe também uma oportunidade a ser descoberta.

O maior erro que os casais cometem em suas crises é afastar-se. No isolamento, cada um fica imaginando coisas ruins para o outro, sem perceber que, geralmente, ele também está sofrendo com a situação.

Parar para conversar, olhar nos olhos, perceber que na sua frente está uma pessoa importante é o primeiro passo para transformar a crise numa ocasião de amadurecimento. Nesse momento de encontro, frente a frente, será possível identificar a causa que provoca o afastamento. conscientizando-se de que são igualmente responsáveis pela crise, os dois começarão, juntos, a buscar uma solução, e só esse estar juntos de novo já é o começo da solução.

Todos nós podemos sair de uma crise mais machucados ou mais amadurecidos; depende da nossa vontade de ir fundo no problema a resolver.

As crises podem ser geradas pelos mais diversos motivos, reais ou aparentes. Por exemplo, se um casal entra em crise financeira e só um dos cônjuges é o gerador de dinheiro para a manutenção da casa, a crise pode ter como causa a incapacidade do outro de ganhar dinheiro. A crise, então, não é financeira, e sim da auto-estima de um dos cônjuges.

Se um casal entra em crise porque um dos cônjuges trabalha demais e o outro se sente só e abandonado, a responsabilidade dessa crise, como de todas as outras, é dos dois. Pode acontecer que o que fica trabalhando muito não tenha motivação para voltar para casa, pois se sente sempre criticado, O que se faz necessário é criar o ambiente propício e a atração favorável para o casal sentir-se bem dentro de casa.

Se a crise decorre de insatisfação sexual, é importante que o casal mantenha diálogos francos sobre o assunto e busque soluções criativas e amorosas para resolver o problema.

Se a queixa da crise se relaciona com a interferência, de alguma forma, das famílias do casal, na verdade não são as famílias que estão provocando a crise, e sim a falta de autonomia individual dos componentes do casal.

Através da amizade, o casal que se ama vai superar a crise com muito mais crescimento. Toda vez que forem percebidos sinais de crise, é hora de acreditar no diálogo como o melhor caminho para reafirmarem esse amor. Aliás, mais do que um ato de amor, buscar a solução dessa forma será uma manifestação de inteligência e maturidade.

## **2. DIVERTIMENTOS E BRINCADEIRAS**

Você brinca e se diverte com seu parceiro? Atualmente, as preocupações com a carreira profissional e a educação dos filhos têm tornado a vida de muitos casais demasiadamente séria. Trabalhar juntos para realizar os sonhos da família é fundamental, mas viver sem alegria e diversão provoca desgastes em muitos casos irreversíveis.

É importante que o casal descubra as vantagens de desfrutar a vida a dois. Há duas formas de isso acontecer: o casal sozinho e o casal com amigos. As duas alternativas são importantes e precisam ser desenvolvidas.

Há casais que têm tanto medo de perder o ser amado que somente fazem programas a dois. É maravilhosa a diversão a dois, mas também é bom e ajuda a crescer abrir espaço para que amigos comuns e novos possam trazer mais alegria e idéias para a relação. Outros casais agem de forma oposta: nunca dão um tempo só para os dois, para estar juntos e criar um espaço no qual possam aprofundar seus planos e sentimentos.

Para viver um grande amor, é de fundamental importância que, em alguns momentos, a alegria seja resultado de algo realizado pelos dois. É preciso então que o homem e a mulher que estão juntos resgatem a capacidade de brincar e brinquem um com o outro, como duas crianças. Brincar juntos leva ao encontro da alegria e fortalece a relação, tornando-a divertida e prazerosa. Bom humor é fundamental para quem quer ser feliz. Saber brincar com as dificuldades deixa os problemas mais leves e fáceis de resolver. Rir juntos talvez seja um dos melhores sinais de felicidade.

## **3. AMBIENTE**

Como é a sua casa?

Você já pensou, alguma vez, como seria o ambiente ideal para viver com a pessoa amada?

Uma vez ouvimos alguém dizer que a casa ideal deveria ter a simplicidade de um casebre, a nobreza de uma catedral, a funcionalidade de um motel e o aconchego de um colo querido.

Essa descrição transmite quão importante é estruturar não apenas o espaço físico onde se vive, mas também o clima necessário para que se

queira voltar para casa, pelo simples prazer de estar junto da pessoa amada no ambiente que os dois construíram.

Não importa o valor material dos objetos que compõem o ambiente. Há lugares luxuosíssimos mas frios e espaços modestos nos quais o calor humano e a forma como tudo está distribuído nos convidam a permanecer ali por mais tempo.

"Quem casa quer casa." É muito importante para o casal ter o próprio espaço. Um lugar que transmita a sensação de que a relação é definitiva. Muita gente vive permanentemente em lugares provisórios, de maneira provisória. Um contexto como esse influencia o espírito do casal, podendo levá-lo a pensar em separação diante de qualquer crise.

A arrumação do espaço precisa ser conduzida pelos dois. Cada objeto deve estar impregnado do desejo de fazer esse canto o mais bonito passível. O ideal é que ambos usufruam toda a casa e se sintam bem nela, mesmo que cada qual tenha seu espaço, sua escrivaninha ou uma cadeira onde se recolhe em sua intimidade quando assim necessitar.

O ambiente reflete o que se passa entre o par. Um casal que vive um grande amor, na maioria das vezes, cuida de embelezar seu espaço com flores, plantas, fotos de ambos, dos filhos e dos amigos. Há sempre um fundo musical quando os dois estão juntos.

Todo amor precisa de um cenário para se desenvolver, e cabe aos protagonistas preparar esse ambiente com carinho e criatividade.

#### **4. OS FILHOS E A RELAÇÃO DE CASAL**

Como é a relação com seus filhos?

Quando se vive um grande amor, há a necessidade de explorar esse amor e de os amantes se reproduzirem em um novo ser.

Os filhos são uma fonte de aprendizagem permanente para os pais. O comportamento, a reação, os sentimentos e as respostas deles refletem a ação dos pais. Os filhos são um convite a que os pais revivam a criança que existe dentro deles e, ao mesmo tempo, desenvolvam a capacidade de proteção e permissão, voltadas para uma vida saudável e feliz.

Nossos filhos fazem parte ao nosso tesouro, representam nossas pedras mais preciosas. Ajudá-los a se transformar em jóias raras significa ensinar-lhes a melhor escala de valores, respeito ao próximo e consciência ética.

A maior herança que os pais podem deixar aos filhos é o modelo de seres humanos felizes e de um lar amoroso, em que eles possam aprender a desvendar os mistérios da vida.

Para que nossos filhos aprendam a viver um grande amor, precisamos brincar com eles, dizer não quando necessário, colocá-los no colo, falar muitas vezes, verbal e corporalmente, que os amamos e quanto eles são especiais para nós. É básico dialogar, perguntar o que precisam, entender suas dores, ser solidários, permitir que chorem em nosso ombro. É preciso saber aplaudir seu sucesso, ensiná-los a respeitar o limite dos outros e colocar-lhes limites, quando necessário.

Para os pais que agem assim, nada mais gostoso do que, à noite, ver os filhos dormindo e admirar em cada detalhe do rosto deles traços do casal. E então, em voz baixa, comentar as gracinhas, as travessuras, os trejeitos dos filhos, os pequenos desafios que vão enfrentando... Tudo isso fortalece o amor dos dois.

Quando os filhos são bem cuidados, com amor, por pais que vivem em harmonia e em crescimento, um dia, inevitavelmente, eles também viverão um grande amor.

Nos dias de hoje, uma situação se torna cada vez mais corriqueira: filhos vindos do casamento anterior.

A pessoa que já tem um ou mais filhos nunca deve ser considerada alguém sem esses filhos. Os filhos fazem parte de sua vida, e quando alguém se apaixonar por ela deverá aceitar essa realidade. «Quem ama a árvore ama também seus frutos», diz um provérbio.

Como bons educadores, os adultos devem estabelecer limites para que os filhos respeitem o novo relacionamento, mas não podem fechar os olhos para eles, como se essas crianças ou adolescentes tivessem deixado de existir de uma hora para outra.

Os pais assumem um compromisso de amor que inclui cuidar de seus filhos depois de colocá-los no mundo. Mesmo que haja um novo

casamento, é preciso criar e preservar um espaço de carinho e dedicação para eles.

## 5. MOMENTOS DE INDIVIDUALIDADE

Todos os seres humanos necessitam de momentos somente para si: precisam ter seus passatempos, seus amigos.

Infelizmente, como a maioria dos casais não aprendeu a realizar isso de maneira construtiva, provocam brigas para conseguir algumas horas ou dias para si, sem ter estabelecido antes uma programação a dois.

O respeito à individualidade é uma virtude que o casal pode desenvolver. Basta ser consciente de que o fato de estar com alguém e de amá-lo não significa que os desejos pessoais foram eliminados.

Não estamos fazendo a apologia daquelas pessoas que querem tudo para si, fazem tudo sozinhas e vivem dizendo que o casamento é coisa secundária. Todos necessitamos de momentos só para nós, contanto que não constituam a maior parte de nosso tempo e não nasçam do egoísmo.

O casamento não existe para destruir a liberdade.

Os projetos pessoais, dentro do casamento, devem ser redimensionados e quase sempre recebem um impulso que antes não tinham. Uma coisa é um solteiro pensar em sua profissão. Outra é o casado tornar sua vida profissional uma forma de melhorar a vida de sua família.

Por outro lado, as pessoas continuam tendo sua vida particular. Não se pode estar sempre preocupado porque o marido ou a mulher ficou sozinho em casa, esperando. Não fique aborrecendo seu marido se ele foi visitar os pais enquanto você ficou em casa fazendo os trabalhos da faculdade. Não fique atazanando sua mulher se ela saiu com uma amiga e você precisa terminar um relatório.

O amor deve libertar o outra pessoa. O casamento visto como uma gaiola de ouro é lindo, mas muito triste. Como disse o mestre indiano Osho, os pássaros que vivem numa gaiola sempre olham para o céu com muita tristeza, pois o céu faz com que se lembrem de tudo o que poderiam ter sido.

Alguém que vive preso sempre pensará em liberdade, mas alguém que está em liberdade sempre pensará em construir uma relação em que o carinho não se oponha ao sentido do compromisso.

Por isso, um bom início de diálogo para resolver conflitos nesse campo, quando o casal cultiva a verdadeira amizade e o crescimento do outro é um compromisso de ambos, é um dos parceiros perguntar: "Você se sente livre? O que posso fazer para que você seja mais você mesmo, mais feliz?"

## **6. O PASSADO NO PRESENTE**

Você costuma trazer o passado para o presente?

Passado é passado. Aconteceram fatos em nossa vida que foram prazerosos ou desprezíveis, mas já passaram. Acabaram-se. O passado não existe mais, assim como o futuro ainda não chegou. O futuro será uma consequência de como você vive hoje.

Se você remói permanentemente problemas do passado, está deixando de viver o único tempo real, que é o presente. E, ao mesmo tempo, está programando seu futuro para que ele ocorra como uma repetição do passado de que você se queixa tanto.

O passado é útil pelas experiências vividas, para que não repitamos hoje os erros de ontem. No entanto, é preciso limpar as gavetas das relíquias inúteis, jogar fora aquelas agendas com números de telefone tão antigos que já nem pertencem àquelas pessoas. Limpe seu coração de tristezas e mágoas. Esqueça o que não foi ideal e abraça a sua realidade presente.

Desenvolver a capacidade de perdoar é muito importante para quem vive se remoendo com situações em que foi magoado e ferido, achando ser impossível esquecer o passado. Não adianta ficar se massacrando: o que foi feito já está feito. E se o passado for muito antigo... pode ser até que já tenha se desfeito, virado pó, e você ainda não notou!

O essencial, portanto, é viver o presente, usando o passado como fonte de experiências. Programe o seu futuro e tome consciência de que o momento para ser feliz é agora.

## 7. ÀS VEZES, O DIÁLOGO NÃO RESOLVE

Há gente que está sempre querendo falar de forma compulsiva sobre tudo o que acontece. Quer parar para conversar a cada passo, com a intenção de descobrir o que está indo mal e até de desvendar "motivos ocultos". É óbvio, como já dissemos antes, que o diálogo é a grande chave do entendimento. Mas existem momentos em que ele é ineficaz.

O diálogo é ineficaz quando ocorre sob pressão, para que se converse sobre qualquer coisinha. Diálogos desse tipo levam a uma espécie de ditadura. A pessoa, por exemplo, quer "discutir a relação" a todo custo, quando o outro está cansado ou tirou o dia para fazer um programa a dois, para relaxar.

Se um dos dois necessita estar em silêncio, precisa ser respeitado. Às vezes, esse silêncio desencadeia uma reflexão que contribui para o melhor entendimento entre o casal.

É importante deixar a existência fluir, senão cada pequeno desajuste pode terminar em refrãos do tipo:

"Isso acontece porque seu pai era muito distante de você", "Sua mãe sempre o trata assim", "Parece um complexo de Édipo não resolvido", "Você queimou a comida para me aborrecer"...

Diálogos resultantes de agressividade embutida nada resolvem; ao contrário, criam uma situação em que a tensão fica ainda maior.

Quando os casais querem transformar cada diálogo em terapia caseira, lutas de titãs se travam, podendo aumentar ainda mais os ressentimentos.

Uma saída eficiente é trocar esse tipo de diálogo por diversões a dois, como ir a um cinema ou brincar com as crianças. Às vezes, convém não ter a pretensão de resolver tudo de uma vez. Melhor é desfrutar o que há de bom na relação, curtir o outro da maneira que ele estiver disponível e ter consciência de que nunca haverá total ajuste entre o casal. O ajuste é uma busca e uma conquista diária, uma superação contínua mas não angustiante, um crescimento constante baseado na paciência e na entrega.

## 8. TERAPIA DE CASAL

Quando não conseguimos, por nós próprios, localizar o ponto em que estamos bloqueados para amar, então uma terapia é recomendável.

O objetivo básico de uma terapia de casal é melhorar a comunicação ente os dois. Muitas relações chegam a tal ponto de deterioração que, ao se colocar um ponto de vista, este é invariavelmente recebido como crítica e distorcido. Fazem-se generalizações, ampliam-se os problemas. Instala-se, enfim, um verdadeiro campo de batalha.

É básico, então, ter a humildade de convidar uma pessoa neutra, com treinamento adequado, para ajudar a restaurar a comunicação, seja para reorganizar a relação, seja até para encaminhar uma separação. É muito sadio que duas pessoas importantes uma para a outra consigam trocar bem idéias e sentimentos, principal mente quando existem filhos. É importante usar a terapia como um meio de o casal enfrentar seus problemas e decidir sua vida, sem pretender, contudo, uma solução mágica vinda do analista.

A psicoterapia pode ser um ótimo recurso, desde que se admita que a responsabilidade pelas decisões e condutas pertence a cada um e que o terapeuta é alguém que tem o papel de apenas ajudar nas reflexões.

### ENTREGA

*Quando não se ama demais, não se ama o suficiente.*

*RABLITTIN*

Entregar-se significa deixar de viver analisando, apegando-se a velhos preconceitos. É dar um salto no abismo, é acolher o novo de mente aberta.

Muitas pessoas não ousam sequer deixar o lar dos pais para estudar fora, com medo do novo, do imprevisível. Quando vão a uma festa, querem saber de antemão tudo o que vai acontecer. Quando estão com alguém, querem que as coisas aconteçam à sua maneira. Com isso, restringem-se a uma vida repetitiva.

Numa noite escura, um homem andava no meio de uma floresta. De repente, ele caiu. A única coisa que conseguiu fazer foi segurar-se em um galho. Quando olhou para baixo, só viu escuridão. Começaram então os pensamentos catastróficos: "Eu vou cair neste abismo e vou morrer... Este galho não vai agüentar, eu vou me machucar todo". À medida que o tempo passava, o galho ia se desprendendo, e cada vez mais o homem se desesperava, com medo de cair e morrer. A claridade foi chegando com a manhã, e então ele percebeu que estava com os pés a apenas quarenta centímetros do chão e que todo o seu medo e sofrimento tinham sido infundados.

Assim fazem as pessoas que não se soltam das raízes do passado para voar em direção aos sonhos do presente. Ficam com medo de se arrepiar, quando, na realidade, o salto a ser dado tem pouco mais de quarenta centímetros: a distância que separa o cérebro do coração.

Este é o grande salto a ser dado: parar de viver o tempo todo se analisando e deixar de ouvir o "juiz" que existe na sua cabeça. Passar a viver os acontecimentos, em vez de ficar julgando a si mesmo, o outro e tudo o que está ocorrendo.

Muitas pessoas confundem entrega com submissão, o que é um erro, pois cada uma delas se origina em um ponto distinto da personalidade. Enquanto a entrega tem origem na autovalorização e é movida pelo amor, a submissão decorre de um sentimento de inferioridade e é mobilizada pelo medo.

Ser amado e amar significa "entrega em intimidade", isto é, sintonia das emoções. Quando entregamos uma parte do nosso espaço e tempo à pessoa amada, não significa que perdemos nossa individualidade.

Na entrega, tornamo-nos transparentes para o outro, despidos de qualquer máscara, o que possibilita ao ser amado nos ver e nos sentir exatamente como somos.

Na entrega, é como se um pudesse ver o que o outro está pensando, porque estão sintonizados na mesma frequência de sentimentos.

A confiança é o suporte básico para a entrega e necessita ser mútua, isto é, não pode ser unilateral num grande amor. Todos temos guardados, dentro de nós, nossos segredos, nossos sentimentos, nossas dúvidas, inquietações e medos; nossa genialidade, nossa criatividade, nossa beleza, sensualidade e sexualidade; todas as nossas verdades, vivências e

experiências boas e ruins, que representam o nosso tesouro íntimo e que só nós conhecemos e fazemos questão de manter no fundo do nosso ser.

Entregar-se ao outro é presenteá-lo com a chave desse cofre, é transformá-lo num explorador e co-guardião dessas riquezas. E, na entrega mútua, os tesouros se fundem e se transformam num grande amor – cada um é depositário e depositante da riqueza dos dois. Nessa fusão, o par de amantes transcende e se integra no Universo.

Para muitos, isso pode parecer uma grande ameaça, porque a entrega implica comprometimento com o amor. Não se entregando profundamente a alguém, a pessoa fica se entregando aos pedacinhos a várias, o que representa desgaste, tensão e uma dicotomia muito grande. É feita uma oferta de chaves falsas, que jamais abrirão cofre nenhum. Conseqüentemente, também são recebidas chaves falsas.

Muitas vezes nem nós mesmos conhecemos o nosso tesouro; esquecemos o seu segredo. Pode ser que só possamos ter acesso a ele através do amor e da entrega, porque a pessoa amada vai nos ajudar a ter coragem de mergulhar nas profundezas, sem medo do que possamos encontrar, e até mesmo nos tornar curiosos por descobrir mais.

Analisando o que temos feito na vida, vemos que, muitas vezes, nos preparamos para o banho, chegamos perto do mar, mas acreditando que a água está fria desistimos de nadar e voltamos para casa frustrados. Tendo consciência disso, podemos aprender a mergulhar nas águas do amor, ainda que elas signifiquem um banho frio. O importante é a percepção de que frustrações desnecessárias geram um sentimento de incapacidade e que a entrega significa lançar-se neste mar – com a força dos braços e das pernas, saberemos fazer nosso corpo esquentar-se e fortalecer-se no amor.

## **ENAMORAR**

*Um sonho sonhado sozinho é um sonho.*

*Um sonho sonhado a dois é uma realidade.*

*RAUL SEIXAS*

Será que basta querer para conseguir enamorar-se?

Será que apenas a vontade consciente é capaz de fazer alguém amar?

Acreditamos que não. Apenas a decisão racional de querer encontrar alguém não é suficiente para possibilitar o encontro. Há pessoas que têm esse desejo, passam anos e anos à procura de alguém, mas não se enamoram e culpam os outros, o ambiente e a falta de sorte por sua solidão.

Às vezes, chegam a sentir alguma emoção por alguém, começam a envolver-se, mas, como um relâmpago, o estímulo desaparece. Ou então encantam-se por alguém e começam a ter a sensação de não ser queridas pelo outro, permanecendo na solidão.

Na realidade, quem não encontra alguém é porque, internamente, não está predisposto a amar, não está disponível para se envolver e, erroneamente, pensa que está querendo compartilhar o amor.

Quem se acomoda na solidão dificilmente vai se enamorar, porque, para tanto, é necessário sentir o incômodo da solidão e ter a percepção realista de que estar só o torna infeliz. Quem se acostuma com a solidão não tem a verdadeira motivação para enfrentar todos os desafios que existem no caminho do amor.

É uma visão dialética. Se por um lado é necessária a sensação de incômodo, de falta de algo na vida, para o movimento em direção ao amor, por outro lado é fundamental que se queira crescer no amor e que se confie em si mesmo e na própria capacidade de viver em amor. Só assim, num caminho crescente, depara-se ao mesmo tempo com o desconforto provocado pela consciência da solidão e com o impulso de ir ao encontro da felicidade, despertado pela beleza do amor.

O impulso de se enamorar vem da perspectiva de ter o nada pela frente, ou então de uma profunda e radical desilusão consigo próprio ou com aquele que se ama. Nesse caso, as pessoas recolhem-se em si mesmas, elaboram suas perdas e sentem desejo de mudar. O desejo de procurar alguém, muitas vezes, aparece quando, olhando ao redor, dão-se conta de que há pessoas felizes. Nesse momento, têm a sensação da ausência, da falta que faz ter alguém, e surge, visceralmente, o impulso de amar, um impulso que estava sufocado mas vivo dentro de si.

Esse impulso toma formas diferentes, dependendo da estrutura da pessoa. Umas se sentem como se estivessem explodindo e experimentam uma força empurrando-as em direção a outra pessoa. Outras vivenciam uma sensação de calma, como se a vida fosse um lago tranqüilo, onde

tudo terá seu tempo e sua vez. Outras, ainda, querem dividir as coisas da vida sem muita emoção, mas sempre com um sentimento básico de harmonia. Enfim, há uma infinidade de formas e jeitos de ser, quando se deseja encontrar o amor.

Mas há um ponto básico, comum a todos: é a vontade de compartilhar dores e alegrias, descanso e trabalho, vitórias e fracassos.

O amor é algo a ser vivido a dois. E é importante que ao enamoramento se alie a capacidade de ajudar o outro a se envolver com você, porque sempre existe, em algum lugar, alguém preparado para o amor, disposto a se envolver e a se comprometer. Cuidar de sua aparência, por exemplo, falar de uma maneira agradável, olhos nos olhos, vai facilitar ao outro enamorar-se de você.

Se as pessoas não estão se apaixonando por você, algo tem de ser mudado. Não vai funcionar ficar reclamando dos outros ou do mundo.

Buda dizia que um discípulo só poderá procurar o mestre quando estiver decepcionado consigo mesmo. Senão ele iria querer mudar o mestre, em vez de deixar-se ajudar.

Para enamorar-se é preciso um movimento semelhante. Somente após a pessoa decepcionar-se com seus comportamentos repetitivos, suas pequenas irritações banais e tantas outras coisas que aprendeu a cultivar para manter-se solitária é que ela vai permitir que o amor a ajude a se entregar a alguém cada vez mais.

Muitas pessoas ficam sozinhas porque querem se enamorar da pessoa perfeita, verdadeira, autêntica, para poderem, então, compartilhar o amor total com seriedade e alegria, com comprometimento e liberdade, com entendimento e honestidade. Essa busca da pessoa perfeita geralmente leva à frustração e à solidão.

Um homem passou a vida inteira procurando a mulher perfeita. Depois de muitos anos, encontrava-se ainda sozinho e alguém lhe disse:

- Que pena que você não encontrou a mulher perfeita!
- Isso não é verdade! Eu a encontrei.
- E por que não ficou com ela?
- Porque ela estava procurando o homem perfeito.

O amor é para ser vivido a dois, e à medida que alguém o permite, com simplicidade, sem exigir perfeição, ele vai sendo aprimorado. Não espere que o outro dê tudo de que você necessita; crie você o amor, e o crescimento então virá. Estar disponível para enamorar-se e viver um grande amor significa, também, proteger-se para não se envolver com a pessoa errada.

Conta-se a história de um homem que saiu para ir a um bar muito famoso. Chegando lá, só havia uma cadeira vazia. Dirigiu-se até ela e sentou-se. Acontece que a cadeira estava molhada, porque um aparelho de ar condicionado pingava água sobre ela. Como ele já se havia molhado, decidiu continuar ali. Dias depois voltou ao bar e encontrou a mesma cadeira desocupada. Lembrou-se do fato, pensou que não repetiria o que fizera, mas se distraiu e tornou a sentar-se na cadeira molhada. Sentiu-se mal por ter repetido o erro anterior. Dias depois entrou no mesmo bar e, ao avistar a cadeira, recordou-se de que ela sempre estava molhada. Começou a procurar outra, mas não encontrou. Ficou algum tempo em pé, esperou vagar uma cadeira seca e então a ocupou.

Há pessoas que passam a vida num estado de grande alienação, sem se cansar de sentar-se na mesma cadeira molhada, cometendo os mesmos erros. Outros, apesar de ter consciência, de saber da inadequação, vivem caindo nas mesmas situações de sofrimento inútil. Há que estar atento para proteger a si mesmo e a pessoa amada das situações cujo final será amargo e não acrescentará coisa alguma à vida dos dois.

Muitas vezes, as pessoas pensam em se separar de seus parceiros porque não se sentem apaixonadas, e, subitamente, o outro lhes diz que quer ir embora. E então essas pessoas se descobrem amando inteiramente o outro e sofrem demais com a separação. Isso significa que já estavam apaixonadas, mas não tinham consciência disso.

Algo deve ser feito para viver essa paixão antes de a relação ficar ameaçada. E uma sugestão é viver como se estivesse apaixonado. Escute músicas românticas pensando no parceiro, veja filmes românticos e pense em vocês dois, escreva bilhetes carinhosos, busque respirar uma atmosfera romântica, e, se existir o enamoramento dentro de você, ele aparecerá. Será como um pedaço de madeira queimada que parecia apagada mas volta a ar der ao toque do vento.

Para as pessoas que estão vivendo em amor, tudo é válido no sentido de embelezá-lo ainda mais: os lugares românticos, a música

preferida pelos dois, os fins de semana cuidadosamente programados, os bilhetes inesperados, os telefonemas fora de hora só para dizer "estou pensando em você", a comemoração de datas especiais e muitas outras cumplicidades que os dois necessitam ter.

A cumplicidade estimula o enamoramento. É aquele momento em que, em qualquer lugar, junto de outras pessoas, acontece algo que motiva os dois a trocarem um olhar. Vocês sorriem. Um sorriso imperceptível para os outros, menos para vocês: "Só nós dois sabemos o que isso significa"

Enamorar-se é viver em permanente êxtase pelo amor, pela vida e pelas pequenas coisas simples que nos acontecem a todo instante.

## UM TOQUE FINAL

*Nos anos em que vivemos juntos, festejamos o amor em todas as suas formas.*

*Não houve uma fibra do coração ou do corpo que tenha ficado insatisfeita.*

*C. S. LEWIS*

Vale a pena amar, acreditar no amor, entregar-se ao amor.

O otimismo no amor significa acreditar que, apesar de todas as dificuldades, o amor satisfaz os nossos mais profundos desejos de compreender e ser compreendido, de valorizar e ser valorizado, de dar e receber.

O ser humano só pode existir em paz consigo mesmo se puder se relacionar com uma pessoa a quem diga, com palavras e gestos, "eu te amo" e de quem ouça com total sinceridade: "Eu também te amo".

Mas amar supõe evoluir todos os dias, conhecer o outro cada vez melhor, construir com ele um lugar num mundo em que as pessoas, ao entrar, sentirão que ali existe vida, carinho sincero, vontade de acertar.

Nos momentos de crise ou de mágoa, dizer "eu te amo" ao parceiro é ter a coragem de lhe dizer que ele fez algo do qual você não gostou.

Nos momentos de alegria e êxtase, dizer "eu te amo" é saber compartilhar essa alegria com quem você ama, abrindo o coração sem reservas.

Nos momentos de dor, dizer "eu te amo" é talvez não dizer nada, mas deixar evidente ao outro que você está ao seu lado aconteça o que acontecer.

Nos momentos em que você perceber que errou, a melhor maneira de dizer "eu te amo" é simplesmente dizer: "Desculpe o meu erro"

Nos momentos em que o outro errou, e está triste por que cometeu o erro, a melhor maneira de dizer "eu te amo" é se aproximar lentamente dele, colocar a mão em seu ombro e dizer suavemente: "Tudo bem, já ficou para trás".

Amar pode dar certo é a frase mais simples possível para traduzir a convicção de que nascemos para amar e ser amados, e que nossa felicidade consiste em realizar essa missão.

Esperamos que a leitura deste livro tenha ajudado você a repensar seus relacionamentos, sua maneira de amar, suas expectativas com relação às pessoas que compartilharam o caminho da sua vida e às que virão por aí para viver com você o milagre do amor.

Olhar para o passado é importante. Quem não sabe de onde veio e o que fez também não sabe para onde vai e o que deve fazer. Mas nós gostaríamos, sobretudo, que você olhasse para o seu presente, para a pessoa que está ao seu lado, e repetisse em seu coração alguma frase ou idéia que achou mais importante dentre tudo o que leu neste livro.

Se você está só, abra o seu coração, coloque um sorriso no rosto, retome o brilho nos olhos e acredite que a vida lhe prepara maravilhosas surpresas.

Temos a esperança de que com esta nossa conversa você tenha conseguido mais energia e inspiração para desfrutar melhor o Amor, uma realidade valiosa demais para ser banalizada.

E lembre-se: você é o autor da sua vida e é capaz de escrever uma história de amor muito linda, na qual receba e dê muito amor.

Saiba sempre que amar pode dar certo, desde que você cuide do Amor com muito carinho e sabedoria.

ELIANA BITTENCOURT DUMÊT

E

ROBERTO SHINYASHIKI