

## Capítulo 12

### Sobre o relacionamento não correspondido

Ana Paula Bessegatto

*Através do amor, imaginamos uma nova forma de ser. Você me vê como eu nunca me vi. Você esconde minhas imperfeições, e gosto do que você vê. Com você, e por seu intermédio, hei de me tornar o que desejo ser. Hei de me tornar inteiro. Ser escolhido por quem você escolheu é uma das glórias do apaixonamento. Faz a gente se sentir extremamente valorizado. Eu sou importante. Você confirma o que signífico. (Perel, 2007, p. 38).*

#### *Comportamentos em relacionamentos amorosos*

Você está certo que encontrou o amor da sua vida, aquela pessoa com quem você vai ser feliz para resto da vida, que vai passear de mãos dadas pelos jardins, que vai passar o restante dos seus dias do seu lado, que vai lhe segurar quando cair, a pessoa que ao acordar vai olhar para você todo descabelado, com cara de sono e vai falar “tu és a pessoa mais linda que existe”. Porém, o que você não espera é que todo esse sentimento que você imagina ser o ideal possa não ser recíproco, e que para essa pessoa idealizada você não passa de uma aventura, de algo momentâneo.

Estar apaixonado muitas vezes parece ser um sentimento estranho demais, os pensamentos acabam sempre se voltando para a



### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

outra pessoa e você se pega pensando no ser idealizado em momentos banais, como quando você vai escovar os dentes ou ainda no mercado comprando o chocolate preferido da pessoa, escutando alguém contar uma história, tudo parece remeter seu pensamento para a pessoa e até parece que o cheiro da amado fica no ar, a mente começa a vagar pelos traços do rosto e juntamente com esse constante sonho o estômago borbulha, esses sintomas de paixão acontecem mesmo quando seus sentimentos não são correspondidos, tudo acontece é exatamente igual e você fingindo não se importar. Você se importa e esquece que esse amor é como aquele personagem da sua novela preferida, que enriquece o que vê, enche de graça as imagens, provoca emoções, mas não sabe que causa isso em você.

E não falo somente do amor romântico, mas também do amor fraternal onde muitas vezes os filhos não retribuem o amor dos pais, ou vice-versa, do amor entre amigos.

Alguém uma vez me disse que na vida o “não” a gente já tem, e que devemos correr atrás dos ‘sim’s e das oportunidades. No caso de amores não correspondidos não é diferente, precisamos arriscar por uma resposta, principalmente saber lidar com as consequências, e é esse o grande desafio, e o que muitas vezes nos faz sofrer de maneira absurda e descontrolada. Partindo para um ponto de raciocínio feminino e respondendo as perguntas que normalmente são comuns entre mulheres nos dias de hoje, quantas vezes você ouviu a expressão “tenho o dedo podre para escolher os meus relacionamentos”, e partindo desse princípio, podemos também perguntar: mulheres escolhem errado ou são muito exigentes em suas escolhas?

As mulheres estão a cada dia mais independentes, têm seus próprios propósitos e ideais, talvez seja por isso que elas tenham um grau maior de exigência em suas escolhas, inclusive as amorosas, e essa exigência gera, muitas vezes escolhas erradas por idealizar alguém perfeito ao seu lado, e como todos nós sabemos, o perfeito para mim, pode não ser o perfeito para você o que então gera frustrações.



## *Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido*

Mulheres normalmente não gostam de conquistas fáceis e vão atrás daquilo que elas não têm em suas mãos. Para explicar isso partimos do pressuposto da psicologia comportamental de Burrhus Frederic Skinner pensando nos esquemas de reforçamento denominado por Skinner que são eventos que tornam uma reação mais frequente aumentando a probabilidade de sua ocorrência, tudo que é reforçado tem continuidade momentânea, mas depois de certo tempo acaba por ser saciado. Acredito que isso tenha uma grande ligação com a forma exigente da mulher atual e por que insistem em amores que não são recíprocos.

Existem inúmeras formas de perceber que o amor de uma mulher não está sendo correspondido. Uma delas vem da própria mulher, pois mulheres geralmente nunca falam em público que seu relacionamento amoroso não esta sendo correspondido e sempre tentam desviar o assunto, ou falar algo como “ele não respondeu minha ligação, não vou atrás”. Ela também costuma dizer: “ele não me responde há dias, não me procura há dias, fui atrás e ele ainda não deu sinal”. O homem por sua vez, quando não esta afim de algo sério, ou algo que possa ser correspondido, não liga, não responde mensagens, acha uma forma de ignorar a mulher, fica em silêncio e para a mulher ser ignorada é uma das piores maneiras de não ser correspondida em seus sentimentos.

O silêncio da pessoa pelo qual temos interesse amoroso gera ainda angústia, decepção e a mulher fica com pensamentos e perguntas sem respostas em sua mente, imaginando o que você fez de errado. Esse homem na verdade não está sabendo lidar com seus próprios medos, afinal seria muito mais maduro ter um bom diálogo e deixar claro que suas intenções não são as mesmas que as da mulher. Como já citei sobre o reforçamento de Skinner, se o homem não está reforçando as atitudes da mulher, é por que ele não tem interesse amoroso nessa mulher, da forma correspondente ao sentimento dela.

O que nós esquecemos é outra premissa básica do comportamento do ser humano, o que eu chamo de *Modelo Econômico de Energia*, o qual sempre dirige os comportamentos do ser humano.



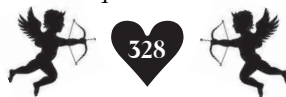
### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

Exemplifico: se você pudesse fazer o download de um livro pela internet ao invés de ir a uma livraria, mesmo que esta ficasse a dois quarteirões da sua casa, qual é a alternativa que certamente você iria escolher? Provavelmente seria a primeira opção por ter implicado a mobilização de menos recursos e iria otimizar o seu tempo. O ser humano também poderá aplicar este princípio em suas outras atividades cotidianas: diante de uma alternativa mais fácil, esta é a que provavelmente será escolhida. E o que esse *modus operandi* tem a ver com os relacionamentos amorosos?

Conflitos envolvem um desgaste considerável de energia. O que então seria mais fácil para o ser humano quando do término de um relacionamento, dizer simplesmente eu não gosto mais de você pessoalmente e aguentar as consequências das perguntas da contraparte: ‘desde quando?’ ‘por que?’ e um corolário de outras possibilidades desgastantes, ou enviar essa resposta por SMS ou outra forma de mensagem, ou ainda procrastinar e “enrolar” a pessoa até que ela mesma desista porque o relacionamento não está sendo alimentado e/ou correspondido?

Normalmente os homens usam as mesmas justificativas quando não querem corresponder ao amor de uma mulher. O homem diz não estar em um momento propício para um relacionamento mais sério, que está em uma fase de ‘curtição’, ou ainda a frase clássica “tenho namorada”. Alguns homens tentam achar desculpas para não assumir ou não dar continuidade ao relacionamento, ou muitas vezes, nem o próprio homem sabe o porquê dessa não intenção em não se relacionar com aquela mulher. Então, não seria muito mais fácil aos homens deixarem claros seus propósitos do não envolvimento amoroso? Sim, mas não é o que o homem vai fazer, pois ele opera de acordo com o Modelo Econômico de Energia.

Numa relação os pares esperam sinceridade de seus parceiros e como tal, as mulheres exigem sinceridade dos homens, querem que sejam diretos em suas atitudes, mas muitas vezes quando eles agem dessa forma ficam chateadas, os culpam e exigem maior consideração. Existem mulheres que assim que o homem começa a dar sinais de



## *Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido*

desinteresse, tentam evitar o estresse e fazem o mesmo, ou seja, ‘desencenam’. Outras mulheres correm atrás de respostas e de justificativas para saber a razão dessa falta de interesse, elas simplesmente não aceitam um ‘não’ como resposta.

Algumas atitudes acabam se tornando inconvenientes e prejudicam tanto a pessoas envolvidas neste desgaste ou até mesmo pessoas de seu círculo de amizades. Ser capaz de lidar bem com contrariedades, com eventos desagradáveis ou frustrantes e mesmo com pessoas deslegantes é essencial para a serenidade e para o bem estar da mente. E Perel (2007), com o propósito de explicar melhor o porquê disto, faz algumas conceituações:

O amor gosta de saber tudo sobre você e que o desejo precisa de mistério. O amor gosta de encurtar a distância que existe entre você e o outro, enquanto o desejo é energizado por ela. Se a intimidade cresce com a repetição e a familiaridade, o erotismo se embota com a repetição. O erotismo gosta de mistério, novidade, surpresa. Amor tem a ver com ter; desejo, com querer. Sendo uma manifestação de anseio, o desejo exige uma inatingibilidade constante. (p. 54).

É natural a busca por alguém que compartilhe momentos felizes em sua vida, que sirva para fundamentar e sustentar alguns pontos do seu dia-a-dia e o amor traz esse desejo de estar ao lado da pessoa amada. Relacionar-se faz parte da essência do ser humano, ser surpreendido por novidades e mistérios faz ainda mais a pessoa exercer o amor e ver o quão necessário ele é. Já o amor não ser correspondido, gera uma energia negativa, que leva a uma vida sem objetivos e a própria descrença nesse sentimento, fazendo com que normalmente a pessoa que não tem a correspondência desse sentimento saia de seus próprios limites.

E a partir de que ponto podemos perceber que o limite da outra pessoa ou ainda o nosso próprio limite chegou ao fim?



### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

Todos têm seus limites, mais dia, menos dia, eles serão substituídos por outros limites mais abrangentes. Prestar muita atenção ao que acontece com nossos sentimentos é essencial para percebermos quando nossos limites mudam e podem nos sufocar. Não é difícil perceber quando o outro já não suporta as nossas atitudes, porque as atitudes dessa pessoa também irão mudar para conosco e ela demonstrará sua impaciência. Isso poderá trazer sérias consequências aos parceiros, pois a busca de uma justificativa para a falta de interesse do suposto parceiro poderá acarretar resultados extremos, como brigas e até mesmo suicídios, isso se você passar dos seus limites e dos limites do seu parceiro.

Antes de tomarmos certas atitudes precisamos ter noção do que poderá acontecer, precisamos saber como agir caso o que pensamos não dê certo e também o que poderá acontecer caso ocorra como desejamos. Para as mulheres que costumam ser mais ansiosas, pressionar para adquirir uma resposta concreta é muitas vezes a única saída, por sua vez quando a resposta chega, infelizmente nem sempre o senso de urgência feminino consegue o que quer e lidar com uma negação não é nada fácil, mas como já foi dito no texto, depois dessa negação, é importante voltar sua atenção para si mesma, como forma de superação.

Como superar? É possível esquecer o amor antigo vivendo uma nova história de amor? Ou precisamos resolver isso dentro de nós mesmos antes de dar chance a uma nova história?

Diz um ditado que “antes de fazer chá na xícara é preciso lavar o café bebido anteriormente” e acredito que não seja uma questão de esquecer e sim de superar o que passou. Assim como o exemplo da xícara, acredito que nós também somos assim, quando conseguirmos limpar os resquícios em nosso coração de uma história passada, de uma decepção, aí sim você estará pronto (a) para amar novamente, ao contrário pode até ser que você tente esquecer uma decepção com uma nova história, até poderá te ajudar, mas você provavelmente ficará lembrando-se de como era antes, retornando ao passado e acabar magoando quem está do seu lado no momento, então, sugiro que você fique livre, que supere o que passou aproveitando a vida e não



## *Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido*

obrigatoriamente começando uma nova relação amorosa. E se caso acontecer é por que você já está preparada e com o coração livre, leve e solto(a) para amar.

Estes amores ‘impossíveis’ e não correspondidos nos aprisionam de tal forma que esquecemos e até mesmo deixamos de acreditar que existe uma imensidão de pessoas querendo o mesmo propósito. Acredito que uma dessas pessoas se encaixa perfeitamente com cada um na busca desse sentimento. O amor é algo espontâneo e ninguém tem o direito de obrigar-se a senti-lo por alguém.

Porém, se você acredita que tem alguma possibilidade de relacionar-se com aquela pessoa ou com aquele relacionamento que não corresponde às suas expectativas, você vai continuar se iludindo, sonhando, sofrendo e a cada dia querendo mais essa pessoa. Tudo que parece proibido, nosso cérebro se motiva a lutar e persistir no fato, pois ele não entende como ‘não’ absoluto e daí imaginamos que o indivíduo poderá vir a mudar de ideia e a corresponder o seu sentimento.

Podemos mudar esse pensamento, basta considerarmos alguns princípios, um deles é seduzir sem o outro saber e aprender a nos valorizar. Um dos maiores erros que cometemos é acreditar que a felicidade está em relacionar-se com outro ser humano e não em nós mesmo, isso pode gerar fracassos principalmente no quesito relacionamento.

Vivemos em uma sociedade competitiva, orgulhosa, vaidosa e no caso dos relacionamentos amorosos é vivenciado da mesma maneira, a pessoas não gostam de admitir perdas e aí podemos pensar: Se a pessoa tem orgulho, é vaidosa, porque muitas vezes se deixa chegar a humilhações extremas? Eu lhe respondo meu caro leitor, o único objetivo dessa pessoa é não receber um ‘não’ como resposta. Surge daí a insistência, as humilhações de casos extremos, pois a pessoa que é rejeitada não quer ouvir um não como resposta e essa é a forma mais egocêntrica de ver as coisas, querendo ou não, ela vai se rebaixar mais com o ideal de conseguir com que a pessoa lhe de um voto de confiança e decida dizer sim para talvez o seu ego ficar melhor.



### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

Acredito que o que somos depende de muitos fatores, como o tipo de personalidade dos nossos pais e de como era o relacionamento entre eles. No espaço de liberdade que temos, podemos nos inventar: podemos optar por nos camuflar por trás de uma máscara ou tentarmos ser consistentes. A questão de não conseguir receber um ‘não’ como resposta é algo que a gente aprende. E quem disse que receber um ‘não’, é totalmente ruim? Ele nos ensina a tentarmos de formas diferentes a correr atrás dos ideais e a suprir de outras maneiras nossas necessidades.

Podemos pensar na seguinte questão: E as pessoas que não sabem dizer não? Você prefere que a pessoa esteja ao teu lado por prazer e por querer, gostar de estar ali? Ou quer ‘obrigá-la’ a ficar com você por pena, por culpa? Por que é isso que normalmente as pessoas que não sabem ou não conseguem dizer a palavra ‘não’ sentem. É importante perceber os sinais do outro, como o desinteresse, o não retornar ligações ou mensagens e inúmeros outros fatores que citarei adiante.

Pelos motivos da pessoa em negar-se a receber um não, ela se recusa a sair dessa situação, é persistente e a mente só focaliza nesse pensamento e faz questão de lembrar e ter comportamentos que só levam à pessoa desejada, esquecendo-se que temos outros bilhões de habitantes em nosso planeta, deixando dessa forma o amor próprio de lado. Como essa pessoa poderá atrair essas bilhões de pessoas para perto de ti? É sua autoestima, sua valorização, seus comportamentos reais. De acordo com o livro: “Desvendando os segredos da atração sexual” em 2009 (p. 169), a população mundial era de 6,75 bilhões de pessoas: 50,5 eram homens e 49,5, mulheres. Desse total, 3,8 bilhões estava na faixa dos 18 aos 60 anos de idade. Considerando que 80% dessas pessoas ou vivem nos países mais pobres do mundo ou poderão estar nas cadeias, existem cerca de 380 milhões de pessoas de cada sexo em condições adequadas para estabelecerem um relacionamento amoroso. Estima-se também, que uma em cada 50 pessoas do mesmo sexo tenha uma química perfeita para se unir a alguém do sexo oposto. Em outras palavras, isso significa que há 7,6 milhões de potenciais





## *Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido*

candidatos a fazer o teu coração bater mais forte, e à primeira vista. E estimando que nesse grupo uma em cada cinco pessoas tenham crenças e valores semelhantes fundamentais aos seus, existem, no mínimo, 1,52 milhões de parceiros perfeitos esperando por você em algum lugar. E se esta estimativa era de 2009, imagine agora, em 2013, onde já ultrapassamos sete bilhões de pessoas no mundo? Só aumentou a quantidade de parceiros disponíveis. Aprenda então a olhar para os lados!

Olhar mais para os lados; fazer coisas boas por si mesma que não envolvam o ex e nem situações pelas quais vocês tenham passado juntos; corte canais de comunicação (redes sociais, telefone); mude o visual, se sinta radiante; saia com os amigos, conheça pessoas novas e tente não ficar contando as suas história com seu ex para as pessoas. E lembre-se da frase de Vinicius de Moraes: “É melhor ser alegre que ser triste”.

O que parece intrigante é que muitas pessoas procuram alguém passando por cima de todos os seus valores e anulam-se para não dar certo. Isto é amor ou cisma? Reza um ditado popular que mulher não gosta da pessoa pela qual ela está apaixonada, ela cisma com ele. Digamos que você quer uma vida mais agitada, de viagens, de festas, de loucuras, acredito que não deva procurar isso em alguém que não sai da barra da saia da mãe, que só pensa em ficar em casa dormindo o dia todo, não pensa em estudos e nem no futuro. Você não pode deixar sua vida para contentar o outro, então seria interessante que a pessoa concordasse em ser incluída nas suas atividades e vice-versa.

O que torna as relações preocupantes é pensar que primeiramente precisamos sofrer para aprender. Com esse pensamento, logicamente não vamos encontrar uma pessoa que tenha propósitos exatamente iguais aos nossos, alguém mais flexível, maduro o suficiente e com pensamentos em conjunto com os nossos. Não acredito que exista uma alma gêmea para cada pessoa, mais acredito sim, que existam pessoas que de alguma forma nos completam, nos entendam e são essas as pessoas que devemos querer ter ao nosso lado.



### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

A ideia que temos hoje de amor platônico é a da afeição sem contato físico. Mas o conceito original não é bem esse. A distinção entre corpo e alma que herdamos não existia para os gregos. De acordo com Almeida (2012): “Em outras palavras, os apaixonados se encontram tão embevecidos com o prazer que os encontros iniciais trazem, que por mais que admitam que há diferenças de interesses e de personalidade, não reconhecem a importância desses fatores, que podem ser potencialmente desagregadores no futuro. (p. 14). Complementa Beck (1995) que: “a decepção nos relacionamentos amorosos ocorre pelas expectativas que são criadas dentro do indivíduo, as quais se esperam que o outro corresponda. Então, será que as pessoas modificam a sua personalidade com o passar do tempo ou o que muda são as expectativas e as percepções que temos acerca delas?

Amor platônico é um sofrimento que se torna menor? Amores não correspondidos são como feridas e estas cicatrizam com o passar do tempo, se você perdeu tempo demais com alguém que não estava disposto a ganhar tempo com você, então caia na real, você pode estar enganando a si mesmo, comece ver as coisas como realmente são, e aos poucos aprenda a lidar com os fatos, analise e separe o que você acha que pode lhe fazer bem e fazer mal.

Saiba tirar proveito dos dois lados, do bom e do ruim, por que muitas vezes o que te faz mal também vai te mostrar verdades necessárias. Não finja que nada aconteceu ou que você não viveu isso, tome conta da situação que você esta, e esteja de bem consigo mesmo, dessa forma atrairá coisas boas, descarte o que te deixa pra baixo.

A paixão e o amor são algo que vem inesperadamente, um sentimento que muitos tentam explicar mais ninguém até hoje provou o que é realmente esse sentimento, acredito que não exista amor impossível, e sim relacionamentos impossíveis. Mas, o que tem que ficar claro é que para esse relacionamento acontecer precisa haver o sentimento recíproco.

Ha quem diga que um amor não correspondido é muito pior do que o término de um namoro, pois no término você tentou, arriscou, e



## *Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido*

se não deu certo é por que teve motivos que causaram a separação. Um amor não correspondido pode ser pior porque a pessoa não experimentou, foi um amor que só ficou no pensamento de uma pessoa, foi uma relação unilateral onde não aconteceram as carícias e toques comuns ao namoro e a pessoa ficará com os sentimentos só para si, sem saber se daria certo a relação se tivesse tentado uma aproximação. Muitas vezes, depois de um relacionamento fracassado a pessoa fica descrente do amor, com medo de não dar certo novamente, da sensação de ter perdido tempo, mas amar não é um jogo fácil, sempre poderá haver muitos riscos, medos. Mas, vale a pena, tanto que muitas vezes desistir deixa de ser a opção mais esperada e o relacionamento anterior nos serve como exemplo para que possamos fazer melhor e não cometer os mesmos erros e mais uma vez a vida torna-se muito mais sentir do que dizer.

Abra seus olhos, ouça com calma, preste atenção sem interromper ou tentar deduzir o que o outro está falando, é difícil, pois naturalmente selecionamos o que queremos ouvir, mas nesse caso precisamos de respostas, então precisamos ouvir com atenção cada palavra dita, respirar fundo na hora de interagir, parar de controlar cada resultado de suas palavras, esquecer-se de tentar de consertar o mundo conforme seus desejos. Saia de sua mente e dê uma chance para as pessoas se relacionarem com uma pessoa de verdade.

Acorde querendo algo novo, querendo sorrisos novos, agradecendo por coisas simples. Acorde com um belo sorriso no rosto seque suas lágrimas, o desejo de todos é ser feliz e essa felicidade deve começar pelas suas atitudes, se você passar os dias e noites chorando, lamentando por alguém que não vê o quanto você é especial, que não dá valor as suas qualidades, muitas vezes é por que nem mesmo você vê isso. Está na hora de acordar e dizer que se ama, acordar com segurança e confiança em si e se algo der errado achar a solução e não parar o tempo por algo que talvez não valha tanto a pena assim.

Às vezes, pensamos em desistir, nos deparamos com conflitos na vida que nos fazem pensar e quando menos esperamos estará do nosso lado alguém para dar sentido a tudo o que está descontrolado.



### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

Valorizar-se, é fundamental para o equilíbrio psíquico, amar e ser amado também é.

Com o passar dos dias, e com o amadurecimento certamente aprendemos como lidar com os problemas que ocorrem em nossas vidas, mas isso é algo que só a experiência traz e é importante aprendermos com os erros dos outros, pois é da melhores maneiras de aprender.

Como já dizia nosso querido Oswaldo Montenegro na música 'Mudar dói, não mudar dói muito'. "Não pense que o mundo acaba ali onde a vista alcança. Quem não ouve a melodia acha maluco quem dança. Se você já me explicou agora muda de assunto. Hoje eu sei que mudar dói, mas não mudar dói muito".

Decepções acontecem e principalmente não ser correspondência em suas expectativas emocionais. O que causa frustrações, raiva de si próprio e do outro, autoestima baixa, não saber como agir. Isso acontece porque o ser humano procura a sua felicidade no outro, precisamos de alguém que possamos fazer felizes, para nos tornar felizes e esquecemos que temos esse poder em nossas mãos, mas, preferimos inúmeras vezes desistir do amor a amarmos a nós mesmos. Quantos casos de morte, quantos suicídios de pessoas que não souberam ser fazer felizes sem depender do outro.

Detalhes imaginários em meios desconhecidos, entre o coração, cabeça e corpo. Não temos consciência de que plantamos em nossos corações uma imagem falseada, idealizada de uma pessoa e ela a partir disso se torna algo que criamos para nós, o ideal, o que sempre esperamos de uma pessoa para que o relacionamento seja quase perfeito. O amor passa a ser dirigido por uma ideal, por uma causa, uma atividade, em vez de ser por uma pessoa.

E de repente a vida dá voltas e aparecem outras e novas pessoas em nosso caminho. Uma pessoa que poderá te trazer coisas boas e que talvez tenha o mesmo ideal que você, que possa te fazer feliz.



## *Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido*

É disso que precisamos, mudanças, novas experiências, novas histórias, é preciso dedicar mais tempo a você e as pessoas que estão ao teu lado, é não querer ficar perdendo tempo, esse tempo tão valioso que temos e que é único, pois não sabemos o dia de amanhã. Será que é justo não aproveitar cada dia que temos? O importante é aprender com tudo que vivemos, com os nossos erros com os erros do outro.

E quando encontrar uma pessoa seja claro em falar de seus ideais e se mesmo assim essa pessoa não aceitar receber o amor que você está disposto a dar a ela, saia dessa relação e simplesmente viva e você vivendo de forma intensa certamente aparecerão novos amores, verdadeiros amores, novas paixões, novas aventuras. Mas lembre-se que hoje você não é correspondido, amanhã você pode não querer uma pessoa que esteja apaixonada por você.

E se depois disso tudo os resultados não forem os esperados pelo menos você tentou e terá consciência de que foi claro, transparente e falou suas reais intenções. Se a pessoa não aceitou é ela quem está perdendo, afinal, quem não quer viver uma grande história de amor com você?

E pode haver uma história diferente. Suponhamos que depois de muito ir atrás da pessoa que você considera ideal, aquela que não te correspondia, ela te dá uma chance de tentar provar o sentimento que você tem por ela?

Não importa quantas vezes nosso coração foi partido, não importa quantos desencontros ocorreram, não importa quantas vezes você já esteve aí nessa mesma posição, de espera e de descompasso ansiando por uma reviravolta inesperada do destino e em sua vida, a gente sempre acha que amor é uma questão puramente de tempo, que com o tempo as coisas vão acontecer, esse alguém resolve ficar disposto a mudar sua rotina e acrescentar coisas em nossas vidas.

Aí a gente ajeita o banquinho da vida, coloca bem pertinho de uma janela bem movimentada, que é pra ficar observando a vida acontecendo lá fora e se senta. Senta e observa um milhão de



*Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

possibilidades de felicidade passando pela janela trancada pelo cadeado mais poderoso que existe: o livre arbítrio. E o que antes era uma espera, vira um desespero. Então, antes de se entregar, e se privar pense bem se é isso realmente que você quer, se a pessoa qual você idealizou é mesmo o que você deseja se somente por que você não suporta receber um não é que insistiu tanto nela. Vejamos esse trecho de Platão:

Eis, com efeito, em que consiste o proceder corretamente nos caminhos do amor ou por outro se deixar conduzir: em começar do que aqui é belo e, em vista daquele belo, subir sempre, como que servindo-se de degraus, de um só para dois e de dois para todos os belos corpos, e dos belos corpos para os belos ofícios, e dos ofícios para as belas ciências até que das ciências acabe naquela ciência, que de nada mais é senão daquele próprio belo, e conheça enfim o que em si é belo. Neste ponto da vida, meu caro Sócrates, se é que em outro mais, poderia o homem viver, a contemplar o próprio belo. Se algum dia o vires, não é como ouro ou como roupa que ele te parecerá ser, ou como os belos jovens adolescentes, a cuja vista ficas agora aturdido (...). Que pensamos então que aconteceria, disse ela, se a alguém ocorresse contemplar o próprio belo, nítido, puro, simples, e não repleto de carnes humanas, de cores e outras muitas ninharias mortais, mas o próprio divino belo pudesse ele em sua forma única contemplar? (...) Não consideras, disse ela, que somente então, quando vir o belo com aquilo com que este pode ser visto, ocorrer-lhe-á produzir não sombras de virtude, porque não é em sombra que estará tocando, mas reais virtudes, porque é no real que estará tocando? (Platão 1995, p.87).

Esquecer não tem receita mágica, e não é de um dia para o outro que isso vai acontecer, só o tempo mesmo para curar as feridas. Mas você pode ajudar, se policiando para não ficar o tempo todo



## *Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido*

remoendo essa história, deixando o que passou para trás. É um exercício e em alguns momentos, você vai ter a impressão que a tristeza nunca vai passar, mas tenha certeza: ela passa.

Costumo dizer que tudo muda daqui a pouco se houver dores, medo e que também haverá esperança e o tempo, que juntamente com atitudes positivas ajudam muito. Estamos em constante mudança, construções, todo o dia é um novo dia, de repente começamos a dar valor a sentimentos que antes nem sabíamos que poderiam existir, como por exemplo, o amor próprio.

Há conceitos que dizem que o amor é uma projeção do amor por nós mesmos e espelhamos isso nas pessoas que tem semelhança a nós. Eu acredito que seja isso mesmo.

Devemos fazer o nosso melhor para viver o momento. Os relacionamentos amorosos são como um elástico. Estende-se, retrai-se e muda de forma constante. É muito incerto. Um dia você está por cima da lua e no próximo desiludido, caído e sem chão.

Fique atento, isso não quer dizer que você deva deixar de acreditar no amor, nas pessoas. Essa história que escutamos que aquele momento não é o momento de se apaixonar é uma grande e sincera hipocrisia dita por quem já sofreu por amor, mas você tendo amor próprio, sendo seguro dos seus passos só vai atrair pessoas que querem isso, pessoas que querem coisas concretas, então, apaixone-se todas as manhãs, apaixone-se pela mesma pessoas, pela pessoa que sente o mesmo por você, apaixone-se por si.

Há dores e elas têm importância, mas também há esperança, tudo pode mudar daqui a pouco. Até isso acontecer e se acontecer pegue a coragem e fale com ela, fale o que teu coração pedir e de a ele tempo necessário, não pare de viver e esteja disposto a amar novamente.

Melhor que escolher o amor é deixar o amor escolher a gente, sem esperar pelo outro, sem esperar pela felicidade, precisamos deixar que ela nos encontre. Senão a vida da gente vira quase um romance,



*Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

mas com o tempo. A nossa vida é cheia de esperas, de vírgulas, de reticências num conto breve que na verdade deveria ser um “felizes para sempre”. Tem sempre uma viagem em um lugar bonito, sempre tem a tal distância, a tal fase da vida em que a regra é curtir sem compromisso, aproveitar curtindo sem esperar nada. Sempre existirão os limites, aquele que te impede e impede o outro de seguir em frente quando o assunto é o amor. Ironicamente ou não, nossas vontades e as do tempo quase nunca coincidem.

Precisamos entender que a gente vê o mundo de um jeito, o tempo vê de outro muitas vezes bem diferente do que esperamos. Não espere muito, simplesmente viva, aprenda com os amores, tanto correspondidos quanto não correspondidos. Não dependa de alguém que não depende de algo que você possa proporcionar a esse alguém.

Meu querido leitor, eu sugiro que você chore, esperneie, desabafe, faça tudo que for possível dentro das condições saudáveis, sem se ferir, sem pensar em coisas banais e sim pensar em uma solução para tirar as frustrações do seu coração e se sentir mais aliviado e melhor. No entanto tome cuidado, não seja autodestrutivo, não tome essas circunstâncias como algo determinado em sua vida.

Pense apenas que é um momento onde você deve aprender, pois nessa vida tudo que acontece tem um porque e nos leva a crer em coisas que não acreditaríamos se não tivesse vivido, permita-se amar novamente e a viver um dia de cada vez.

Muitas vezes de coração partido precisamos de um suporte, da família, dos amigos e pessoas que gostam de você e que certamente estarão do teu lado, então se apoie nisso, se apoie na verdadeira base, que em momento algum irá te deixar cair e o que você sentir será devolvido com o mesmo sentimento. Valorize o importante para o seu crescimento e para repor suas energias.

Não existe nada do lado de fora que pode nos levar à totalidade. Somente nós podemos fazer isso.





## *Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido*

Sempre tivemos esperando por nós mesmos, buscamos no outro o que queremos em nos, quando desistimos de algo que já nos tenha saturado, não é um fim, é o recomeço de novas experiências, que você não viverá se ainda estiver preso ao que não te completa, ou não quer fazer isso da maneira que você espera.

Não falo do sofrimento como algo bom, mas muitas vezes necessário, na medida em que ainda não conseguimos acreditar no poder transformador do amor. Não digo que é preciso sofrer para alcançar algum tipo de elevação espiritual ou paz interior consigo mesmo, mas também não podemos negar que é através do sofrimento que o homem vem conquistando novos valores. Poderia e pode ser diferente. Ninguém precisa sofrer para ser feliz. Há muitos caminhos que conduzem ao estado de bem-aventurança e só aqueles que conseguem compreender e respeitar a verdadeira dor é que podem se livrar dela.

É preciso viver para conhecer, só vamos nos dar conta que não precisamos da dor depois que a vivermos. Só vai deixar de sofrer quem aprender que o sofrimento não é o único caminho para chegarmos ao crescimento moral do ser. O importante não é você amar alguém e sim ser o amor.

Não tenha medo. O medo atrai coisas indesejáveis e consequências ruins, você acaba deixando de viver uma história linda, por medo, por decepções e frustrações que andam com você e muitas vezes você se priva de aproveitar isso por que está pensando em quem nunca pensou em você, naquela pessoa que você apostou todas as suas fixas e só perdeu a sua própria essência.

Estar apaixonado (a) é viciante, se você já sentiu o coração batendo mais forte, o sorriso no rosto constante quando se lembra de certa pessoa, me desculpem a ousadia, mais se em todo o momento que você está com uma pessoa, mesmo que ainda permaneça com suas frustrações e você insistir em dizer que tem medo, que não é o momento, provavelmente você já esteja afetado pela “droga” da paixão, basta ter coragem para usufruí-la.



### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

No jogo do amor os pares devem se unir e não se devem ter adversários, o objetivo é fazer gol do mesmo lado da rede, afinal ninguém voa com uma asa só, não é mesmo?

No mundo adulto, é preciso aprender a ser claro e parar de exigir que as pessoas “leiam” você porque te conhecem e deveriam saber tudo a seu respeito. Antes de se lamentar pare e perceba se você está sendo claro com essa pessoa, o que lhe fez pensar que o que você sente, não é o mesmo que a outra pessoa sente? Você tentou conversar com o mesmo? Ou só está aumentando sem nem mesmo ter tentado? Você está esperando que a pessoa adivinhe o seu sentimento?

O mesmo se dá em um relacionamento com os filhos, ou com os pais ou até quando existe um casamento de muitos anos, você nunca vai conhecer a pessoa inteiramente, então se pergunte não tente adivinhar, não tente procurar coisas onde não existe e não fique esperando que a pessoa tenha uma bola de cristal e adivinhe o que você quer no momento.

Lamento, mas se esperar e buscar essa relação telepática com as pessoas sua vida será um mar de alucinações e de desesperança. Seja claro, lembre-se sempre, coloque as cartas na mesa, aí sim, depois de perguntar se realmente a pessoa não quer compartilhar isso com você, diga que não é correspondido e precisa de soluções e novos relacionamentos.

Normalmente digo que o amor não corresponde as nossas expectativas e sim nossas intenções, se tivermos a intenção de amar vamos focar na pessoa e nas suas qualidades, fazendo com que ela se torne o ideal para você naquele momento, mas se isso não ocorrer com a pessoa amada, como nossas expectativas esperam, vêm as decepções que acarretam inúmeros problemas principalmente psicológicos. Amor não correspondido é muito mais sério do que parece ser.

O amor é o que se vive e fica em nossas vidas, no amor platônico isso não acontece e sim é um sentimento que deixa as pessoas presas em outra que você idealizou, perfeita para você no contexto de vida que você está tendo naquele momento.



## *Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido*

O amor não correspondido pode ser platônico, impossível de acontecer. Por exemplo: conheço uma menina que é extremamente apaixonada por um cantor, ela deixa de sair com as amigas para assistir o show em casa, já presenciou muitos shows ao vivo e seu quarto tem inúmeras figuras e imagens. Até ai acredito que esteja tudo bem, mas ela deixa de conhecer novos homens, se priva de viver e deixa de aproveitar a vida de uma forma real, para viver a fantasia de amar o cantor.

O sofrimento momentâneo pode ser o mesmo de um caso de amor não correspondido digamos mais 'real', mas com o passar dos dias, meses penso que o sofrimento pode ser amenizado, pelo fato de ser totalmente impossível e a pessoa então cai na real e procura viver intensamente a vida como ela é. E esse amor platônico acaba se tornando lembrança de uma fã.

O amor não correspondido significa simbolicamente um sentimento no qual a pessoa transfere e projeta sentimentos complementares ou ambíguos, infelizmente muitas causas de suicídio são relatados pela não correspondência do amor, principalmente para o meio mais afetado, que são os adolescentes.

Sentimento que não é recíproco só se faz belo em palavras, o que é bonito mesmo é você amar e ser amado, desejar e ser desejado. O amor não é singular ele deve ser dual, é como você segurar uma ponta da corda e essa corda estar sendo esticada pela outra ponta com a mesma força, para que nenhum dos lados caia.

O amor nunca poderá ser totalmente entendido por meio de livros e muito menos conseguirá ser ensinado nas escolas ou nos textos de alguém que, como eu, já até tentou descrevê-lo, mas esse tal de amor tem uma complexidade e múltiplos desdobramentos nas pessoas. É como se fosse uma fogueira interna.

Para entendê-lo há somente um jeito, ser atropelado por ele, viver um amor realmente sincero, verdadeiro e recíproco, nos permitindo reinventar a nossa forma de enxergar o mundo. Costumo dizer que esse amor verdadeiro é sempre muito mais do que dizem sobre ele.



### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

O importante agora é se valorizar e entender que por mais que o que você sente não foi correspondido terá ainda muitos amores pela frente. Infelizmente, não é tão fácil fazer como a gente lê, como os outros nos falam, mas é importante abstrair tudo que foi no passado de bom e não fechar os olhos para a realidade.

Dedique um tempo a você, a suas atividades físicas, novas atividades sempre serão bem vindas. Para as mulheres fazer umas comprinhas sempre ajuda bastante, viajar, conhecer novos lugares, faça tudo que você normalmente não faz por falta de tempo, organize seu armário, de fim a projetos iniciais inacabados, para de remoer passado. Já ouviu aquele belo ditado popular? ‘Quem vive de passado é museu’.

Hoje temos as redes sociais, mas não fique todos os dias visitando as páginas dele ou dela, vendo o que ele (a) vai postar e tentando ver se algo é dedicado a você. Nas redes sociais procure somente o que vai te ajudar a esquecer e a seguir adiante, tente viver de uma maneira mais real, saia com os amigos, conheça pessoas novas.

Para não termos esses tipos de decepção é melhor não esperarmos muito da outra pessoa. É necessário conhecer os princípios, os conceitos de vida e a probabilidade de ele estar procurando o mesmo ou algo relativamente parecido com o que você procura, tanto para o momento, quanto para o futuro.

Podemos até não mandarmos no coração, mas devemos equilibrá-lo com o cérebro, pensar antes é sempre bom, para que não ocorram desilusões que acarretem consequências, como um amor não correspondido.

Planejar será mesmo possível? O amor chega tão de repente, tão inesperadamente, não é porque o relacionamento amoroso anterior não durou até hoje, que o próximo não durará, ou ainda, será igual ao anterior. Os dias mudam, as pessoas mudam, atitudes se modificam e a gente cresce.

Certamente a pequenos erros que você cometeu para o SEU bem, provavelmente não irá comete-lós novamente, mas é uma questão



## *Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido*

de aprendizado, de conhecer-se a si mesmo, tomar nota dos seus limites e do que você pode fazer para viver com outra pessoa. A forma de conquistar é muito importante, desde o primeiro olhar, da jogada de cabelo ou a forma com que você se enturma com o grupo, essa hora é se não a mais importante, o começo dela.

O que tem que ser mudado é a forma de ver as coisas, deixar acontecer de forma mais natural, não se privar de pequenas coisas, ter cuidado com a palavra não e quando ela utiliza-la. Planejar sim, mais não seguir como regra o que foi planejado.

Por que sofrer tanto por alguém que não corresponde ao meu amor? Ouvi muitas vezes essa pergunta e não percebemos que a resposta está na própria pergunta e a pessoa sofre pelo fato de não ser correspondido. Costumo dizer que um amor não correspondido é como a lua solitária e ainda assim irradia o seu brilho e com muitas estrelas ao seu redor.

Primeiramente acredito que para ter um relacionamento duradouro, sério e recíproco você deve ser consciente, livre e pronto. E como saber quando estamos preparados para isso? É simples, quando acontecer saberá. E se antes disso acontecer, você vai sim passar por decepções, por amores não correspondidos ou até mesmo pelos quais você não corresponde, vai adquirir experiências novas, até que uma relação permaneça e seja duradoura.

Proteja o seu coração e deixe somente pessoas que não vão lhe fazer mal entrar nele. E como saber que não vão me fazer mal? As pessoas demonstram isso de alguma maneira, do jeito que elas te tratam, do jeito que olham. Repare e veja o que vale a pena, se o que você procura e deseja para estar do teu lado em um relacionamento, é realmente o que você precisa.

Quantas vezes as pessoas falam “ninguém me entende” e nem se dão conta que talvez elas não estejam sabendo como se expressar. Uma conversa clara sempre ajuda a colocar vírgulas nos lugares certos, não somente quando não temos correspondência no amor, mas em



### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

todo e qualquer relacionamento. Uma boa conversa pode resolver tudo, boas palavras e diálogo produtivo é uma questão de conhecer-se a si mesmo e ver se a outra pessoa encaixa no que você procura para sua vida.

Então eu sugiro, procure conversar, entender-se para tentar entender o próximo. A partir disso você começará a se relacionar com fatos concretos e não com ilusões, com fantasias, com imaginações precipitadas, ou seja, com o que causa sofrimentos desnecessários.

Que tipos de planejamentos podem ser feitos para não cometer os mesmos erros na próxima conquista?

Quero que pare de ler por um minuto, feche os olhos e tome nota do que você está pensando agora. Seja honesto consigo mesmo. Amar é muito bom não é? Mais ser amado é ainda melhor, então não perca tanto tempo com esse amor platônico, aproveite seu dia, esteja de bem com a vida e principalmente com o dono dos seus sentimentos, esteja de bem com seu coração e tudo vai começar fluir. Se dê conta o quão especial você pode ser para alguém e do quando você merece isso.

Reciprocidade, palavra com tamanho significado e importância. Não adianta você dar atenção a uma pessoa 24 horas do teu dia, sete dias por semana se não tem nada em troca, se ambos não tiverem a mesma intenção, essa palavra serve tão bem para relacionamentos não correspondidos, bem como para relacionamentos correspondidos, tudo deve ser recíproco e ter o mesmo propósito para dar certo.

Se você parar para pensar essa pessoa muitas vezes nem é tudo o que você pensa ser e talvez não seja o melhor para você, talvez seja essa ambição que o leva a querer e quando tiver, simplesmente vai ver que era ilusão e de certa forma é como quando você quer muito comprar alguma coisa, você compra tem pose e aos poucos vai deixando de lado e vendo que não é tudo que a embalagem falava que era.



## *Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido*

Se você tomar consciência dos seus sentimentos, só vai faltar mais um pequeno detalhe, que faz tanta diferença, junte a consciência com a atitude, juntando esses dois elementos você fará com que seu ego atraia coisas boas para perto de ti, o que fará você tirar o foco desse amor não correspondido e seguir em frente, pronto para novas histórias de amor.

Um pensamento pertinente que as pessoas têm, é o que a sociedade vai pensar de mim se agir com amor próprio. Mas mal sabem elas que o que é perfeito para elas pode ser o mais errado para mim, mais quem sou eu para julgar isso? Pois é, falta esse pensamento na nossa sociedade, julgar? Certo ou errado? Perfeição? Isso existe?

Pode ser para mim, mas o conceito que tenho do certo ou errado, de perfeito ou não, não é o mesmo que o seu e nem por isso poderia te julgar. Muitos se importam com suas atitudes, mesmo que você não se importe, mas esse 'se importar' deve ser de uma forma justa consigo, para o teu melhor e não por alguém que não sabe o que se passa com teus sentimentos. É uma situação muito dolorosa, para quem vive e para quem sabe o que está acontecendo.

É um vazio que muitas vezes é preenchido pelo simples fato de estar apaixonada, independentemente se isso for correspondido ou não, mais esse sentimento é alimentado e permanece até o ponto da pessoa acordar e ver que tem milhares de pessoas no mundo, só esperando você se desprender de tamanho SENTIMENTO SEM RETORNO.

Vamos imaginar algumas cenas, na qual você tenta superar o amor não correspondido com outras atividades, que irão lhe distrair até o ponto de você não lembrar mais todos os segundos do dia dessa pessoa.

Primeiro passo, sem expectativas precipitadas, esperar demais de alguém ou de alguma coisa sempre tem chances de lhe magoar. Quando o pensamento vier, tente ler um livro, ir ao cinema com amigos, conversar com alguém e sempre evitar falar na pessoa que não lhe corresponde, sair sempre é bom, ir em festas, conhecer pessoas novas,



### *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*

novos sorrisos, novos assuntos. Procure não depender somente de outras pessoas para realizar isso, mas com toda certeza fica muito melhor com pessoas que a gente gosta.

Acima de tudo nós temos que nos gostar, nos amar, então faça coisas que descarregaram sua mente, olhe para a lua e para as estrelas, imagine, escreva o que lhe vir à cabeça e se for esse amor a primeira coisa que você pensa em escrever, então o faça.

As melhores histórias vêm de pessoas que já viveram o que escrevem. Saia de casa sem um rumo específico, simplesmente ande, se no caminho encontrar alguém que acha importante, leve-o junto, tome banho de chuva, brinque com as crianças da sua rua, faça coisas que lembrem da sua infância, é sempre bom lembrar quando a nossa única responsabilidade era escovar os dentes depois do café da manhã, do almoço e da jantar, pratique esportes, vá à academia, tente estar consigo mesmo, se isso acontecer, se você se amar e estiver sorrindo sinceramente, com o coração leve, a mente ocupada com coisas boas, o mundo todo irá te respeitar. Faça tudo isso frequentemente, não desista de ser feliz por que alguém não quis fazer parte da sua felicidade. Ser feliz depende unicamente de você e dos seus comportamentos e sentimentos.

### *Considerações finais*

Em pleno século XXI, um relacionamento acaba tornando-se cada vez mais difícil de manter-se estável e é uma tarefa complexa, que exige de ambos muito equilíbrio, diálogo, compreensão para que as conversas não se tornem conflituosas. O amor por mais forte e intenso que seja, nem sempre resiste a mágoas, as decepções e a não correspondência. Tornar um relacionamento mais compreensivo, mais fácil de ser vivido, depende de ambos os companheiros e se a reciprocidade não acontecer tudo se torna complicado.

Para que seus dias não se tornem somente razão desse amor não correspondido, é de extrema importância que você se reedueque, modifique comportamentos, procurar entender seus pensamentos e





## *Capítulo 12 - Sobre o relacionamento não correspondido*

viver de forma constante e de bem consigo mesmo, é importante que você resolva seus conflitos pessoais. Precisamos arriscar por uma resposta, mais principalmente saber lidar com as consequências e é esse o grande desafio de um relacionamento não correspondido.

A renúncia de um amor não correspondido pode evitar inúmeros problemas, as medidas a serem tomadas não são fáceis e nem simples, mas necessárias quando você passa dos seus próprios limites. É importante reconhecer que amores não correspondidos não nos fazem nada bem e se faz necessário supera-los antes de lhe prejudiquem.

Relacionamentos tendem a compensar, completar ou complementar, um momento (bom ou ruim) e não ao contrário. É importante se valorizar e ter cuidado com quem você se relaciona depois de um amor não correspondido, ou seja, não saia por ai se jogando nos braços de qualquer um (a) por estar carente, tente sim conhecer novas pessoas, mas nunca deixe seus princípios de lado.

Amar é um anseio natural de todo ser humano. Não é a solução de todos os problemas, não é o único objetivo da vida, mais é horrível não se sentir amado. Então, AME-SE!

### *Referências*

ALMEIDA, T. Rotina em casais: alguns manejos comportamentais. In: PESSÔA, C. V. B. B; COSTA, C. E.; BENVENUTI, M. (Org). **Comportamento em foco**. São Paulo: Associação Brasileira de Psicologia e Medicina Comportamental - ABPMC, v. 1, p. 9-17, 2012.

BECK, A. T. **Para Além do Amor**: Como os casais podem superar os desentendimentos, resolver os conflitos e encontrar uma solução para os problemas de relacionamento através da terapia cognitiva. Rio de Janeiro: Record: Rosa dos Tempos, 1995.

PLATÃO. **O banquete; ou Do amor**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1995.

PEREL, E. **Sexo no Cativo**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.



