

Capítulo 8

Os medos, as expectativas antes do início de um relacionamento amoroso

“Na vida e no amor, não temos garantias... Portanto não procure por elas... viva o que tem que ser vivido... Sem medos ... O medo é um dos piores inimigos do amor e da felicidade” (Arnaldo Jabor)

Dalila Silva
Thiago de Almeida

Miguel de Cervantes, em uma das falas de Dom Quixote, expõe ao leitor: “sem o amor, o que significa viver?”, apontando-nos sobre a grande importância de uma vivência no qual se insere o amor. Frequentemente a palavra amor causa muita confusão para o cotidiano das pessoas na tentativa de compreender sua dinâmica e suas consequências, e somente uma palavra, não basta para defini-lo. Contudo, em geral, utilizamos o termo verdadeiro para agregar um sentido especial e dar destaque, para aquilo que já é belo e completo por definição. Em nossa sociedade deveríamos aprender a cultivar o amor verdadeiro porque ele permite aperfeiçoar a nossa vida e superar muitos reveses desagradáveis que nos sobrevêm.

A saudosa banda Legião Urbana cantou nos versos de sua música “Antes das seis” – “Quem inventou o amor, me explica, por favor,” que reflete as dúvidas da maioria das pessoas hoje em dia. Atualmente todos nós sabemos que viver uma vida sem amor é viver uma vida vazia. Muitas vezes, os solteiros sentem-se felizes em ter a



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

oportunidade de viver a vida sem ter que dar explicações para parceiros, sem dever fidelidade a ninguém. Pode até ser legal, uma vez ou outra, compartilhar sentimentos, viver uma vida plena, com aquele que nos entende, que nos ama, que curte até nossos defeitinhos básicos. Procuramos por alguém que não se importe se às vezes somos bobos, que ria das nossas piadas sem graça, que fique feliz em ver nosso sorriso a cada encontro.

De acordo com autores como Almeida e Oliveira (2007) e Braz (2006), o amor é a condição fundamental para que a pessoa se realize plenamente enquanto tal. É um sentimento que participou e participa ativamente da evolução e estruturação da personalidade, dado que é capaz de aproximar a pessoa de sua essência e propiciar o desenvolvimento de relações sociais, dentre outras coisas.

O amor é assim! Nos deixa alheios, rindo a toa, felizes e vendo anjos por toda a parte, transforma o seu querido amor, em uma estrela brilhante. A pessoa se torna tão especial, tão única, indispensável, fonte de riqueza para viver e dizer que ama. É aquela pessoa que você olha e vê alegria, te faz esquecer recordações do passado e dessa breve vida se dá novo sentido ao seu dia-a-dia. É um sentimento tão poetizado como puro, belo, verdadeiro. Permite-te ver o melhor das outras pessoas, não se importar com problemas pequenos do dia a dia. Isso é o amor e é o sentido da vida. Realizar a felicidade de alguém deixar alguém te fazer feliz. Quem não deseja viver um amor verdadeiro?

Os relacionamentos amorosos passaram por uma grande revolução através dos séculos. Antigamente, os casamentos aconteciam sem que os noivos sequer se conhecessem previamente. Tudo era arranjado. Hoje em dia, temos total liberdade de escolher a pessoa que faz nosso coração acelerar ou que simplesmente desperta emoções nunca experimentadas antes.

E é tão lindo saber que o amor deixa nossa vida mais leve, tudo passa a ter sentido. Apesar de o amor ser necessário em tudo o que fazemos, do trabalho às nossas aulas de aeróbica e de musculação na academia, passando pelos amigos, parentes, família, filhos, artes,



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

muitos poetas buscaram decifrar o amor, mas o amor não é algo para ser decifrado e sim, para ser sentido.

No entanto muitas coisas influenciam nessa experiência: as expectativas, os medos, as motivações para encontrar alguém. Quais são as suas?!

As expectativas, os medos e as principais dúvidas que um relacionamento pode causar

Quando pensamos em relacionamentos, a imagem que vem em nossa mente é a de um casal feliz, que um belo dia se encontrou e que de uma troca de olhares brotou o amor e a paixão, aquele amor pra vida toda, cheio de cumplicidade, amizade e parceria. O início de um relacionamento é sempre imaginado, floreado e até experimentado ao observar um casal andando na rua de mãos dadas. Quem nunca ficou imaginando como seria a vida daquele casal sorridente e feliz que cruzava seu caminho?! Quem nunca teve vontade de viver coisas assim?

Esperamos encontrar um alguém todo trabalhado, uma “pessoa legal”, divertida, para conversar, rir por horas e horas. Uma pessoa para sentir aquela saudade gostosa, mandar uma mensagem, enfim, ligar! Uma pessoa com quem tenhamos a liberdade de sermos nós mesmos.

Mas aí, o destino, que é um senhor bem legal, nos envia pessoas X, Y, Z e aquela que completa a equação não vem, assim, tão rápido ou facilmente e depois de certo tempo, de muito aprender com a ‘Senhora Vida’, de repente, o sol volta a brilhar e aquela pessoa pode surgir para você poder viver momentos super especiais, daqueles que só vivemos com pessoas com quem temos o prazer de estar e para aquela que sempre, sempre mesmo, teremos tempo.

A afirmativa é verdadeira: muitas pessoas querem amar e ser amadas. Muitas planejam o parceiro perfeito todos os dias e a cada experiência vivida, fazem filtros próprios sobre o que o par ideal pode



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

ou não pode ter para que a felicidade seja plena, e nesse momento olham para dentro e tem a certeza de que tem todas as qualidades que um parceiro ideal deve ter. Há pessoas que se questionam o tempo todo, imaginando o porquê ainda estão sozinhos. Esperam por algo, mas pelo que esperam? O tempo todo querem entender as pessoas, buscar respostas para os mais simples sentimentos e o tempo todo buscam por aquela pessoa que seja mais parecida, que queira ser feliz ao seu lado, que trate bem, que dê o amor que buscamos, livrando-nos dos medos, dos pensamentos loucos e da solidão escondida entre nossos sonhos e ações lindas, porém solitárias.

Não é tão fácil esquecer situações que nos causaram dor intensa, seja um término de relacionamento ou qualquer outra, nos vemos fracos, sem forças, com vontade de desistir de tudo. E isso pode transformar a vida em um mar de lágrimas. O que não é bom, nem para saúde, muito menos para as possibilidades seguintes em nossas vidas, tais como as realizações, pessoais e profissionais. Portanto é importante aprender a superar todas as adversidades que passamos, para que no futuro tenhamos condições físicas e psicológicas para continuar a jornada da vida.

Aprender a conviver com a própria companhia é um dom, mas melhor do que isso é saber e perceber que outras pessoas compartilham a ideia de que viver na nossa presença torna a vida delas um pouco mais completa, o que também pode transformar a nossa própria vida.

Não é fácil viver em um tempo em que a maioria tem a chance de escolher o melhor pra si, no entanto, não tem a coragem de escolher ou tentar iniciar um relacionamento com menos cobranças, medos e exigências. O ser humano está tão mais seletivo atualmente e na busca pela perfeição do outro, limita a própria vida de experiências. Lembrando que, tudo o que é bom ou ruim dura o tempo que permitimos. Proibir-se de um relacionamento por que a outra pessoa não tem, por exemplo, todos os dez itens positivos que você listou e tem mais do que os zero itens negativos que você aceitaria, pode ser muito radical e exigência demais e felicidade nem sempre caminham juntos e isso pode torná-lo um tanto mais infeliz. Ser seletivo é importante, você pode e precisa escolher o tipo de pessoa com quem quer conviver, é bom que os



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

valores e os princípios sejam parecidos, mas extrapolar nas exigências pode mostrar ser uma má ideia e você em uma pessoa sozinha.

Todos os anos nós conhecemos várias pessoas e muitas vezes estamos abertos para isso, infelizmente outras pessoas não. Ficam envoltas num carrossel de dúvidas. Vivem dentro dos seus próprios pensamentos, pouco se importando com o mundo e até com suas relações de amizade ou de coleguismo. Ou vai me dizer que seus colegas de trabalho, faculdade, cursinho ou sei lá, nunca questionaram seu comportamento mais introspectivo nesses momentos?

O mundo está repleto de pessoas especiais, com os corações machucados. Pessoas interessantes, bonitas e inteligentes e pessoas com o “*plus*” medo de amar. Viver. Estar vivo. Nossa jornada nessa terra é tão curta para perdermos tempo nos privando da felicidade de encontrar e deixar esse alguém nos encontrar. Seria a vida um exercício darwiniano a serviço da seleção natural somente para mostrar quem é o mais forte? Ou seríamos os masoquistas, querendo mostrar ao mundo que é possível viver sozinhos? Queremos viver sozinhos e ao mesmo tempo encontrar alguém. É um mar de dúvidas que afoga as pessoas em seus sentimentos de necessidade e desejo.

Entender o verdadeiro sentido do companheirismo para uma vida e descobrir o que podemos “suportar” no comportamento do outro ou se é possível se acostumar com ele, faz com que as pessoas não se esqueçam de que o outro é diferente de nós, o que trará o questionamento, que é saber se esse relacionamento poderá durar e ser satisfatório?!

Em pleno século XXI, onde somos completamente dotados do poder de escolher podemos notar que os relacionamentos são muito superficiais, os casamentos não são mais para sempre. E não sabemos mais porque viver com o outro já que o amor, simplesmente acaba. O segredo está em você descobrir o que é um relacionamento. E entender que vai além de um futuro perfeito, uma família bonita, casais que se amam e se respeitam, filhos alegres, educados e felizes e preparados para o mundo. Um relacionamento é baseado em uma vida onde os



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

sentimentos do casal são recíprocos, onde haverá felicidade, paz e comprometimento com o caminho que irão seguir.

É importante olhar para o futuro sem preocupação, mas com a consciência dos planos que você tem. O hoje é o que te dará embasamento para os próximos dias. Questionar-se diariamente é importante para que exista direcionamento, mas saiba que viver e encontrar alguém é uma relação composta de ações e de coragem.

Sejamos a favor do amor verdadeiro, do amor eterno. Mas o que é amar verdadeiramente e como podemos enfim chegar a esse nível de felicidade? O amor pode estar relacionado ao sentido poético do sentimento, mas também a uma pitada de atração física. Quando amamos sentimos como uma borboleta que voa em sua liberdade, mas que sabe para onde retornar e pousar. Voa com sua maestria e beleza, encanta por onde passa. Realmente tem muito brilho. Algumas pessoas além de ficarem muito mais felizes e dispostas quando amam ficam também um pouco mais distraídas, o que não é um ponto tão negativo quando essa distração resulta em não se preocupar com pequenos problemas cotidianos, como stress no trabalho ou pequenas discussões que explodem na hora da raiva, entre colegas ou parentes. O amor realmente deixa a vida mais leve. O que pode ser um problema em encontrar o amor é a grande gama de idealização do parceiro ideal, do amor ideal, dos momentos ideais, o que pode sem dúvidas levar a uma insatisfação tamanha que poderá resultar em tristeza e falta de paixão pela vida. O problema dessa idealização é não entender que o amor é algo que é desvendado e construído todos os dias. Absolutamente não é parecido com as novelas, filmes e romances que rodam por aí e levantam fortunas aos envolvidos nesses projetos.

Amar é amar o próximo mais do que a si mesmo, mas não significa que você está amando mais o outro por que você não merece amar o suficiente, mas demonstra que você já se ama tanto que agora está preparado para amar o próximo ainda mais. E isso reflete em dar mais do que receber, pois o que tem contigo é forte o bastante e suficiente para estar bem e feliz. No entanto as pessoas estão mais



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

preocupadas em curar suas carências que acabam esquecendo o sentido do amor e acreditam que são as únicas injustiçadas pelo universo por não encontrar um parceiro ideal. Ora, para amar o próximo devemos amar nós mesmos. E quando nosso amor próprio for suficiente estará transbordando, para que possamos amar o outro tanto quanto a nós mesmos.

Para que exista satisfação no amor é importante cuidar para que as fantasias de perfeição não atrapalhem a realidade. É mais prudente aproveitar oportunidades tais como surgem, do que sentar e esperar que do céu caia a lâmpada do gênio para realizar seus desejos perfeitos. Limitar a vida apenas ao que você quer e da forma como deseja, seja por medo ou frustração, apenas faz com que você deixe de viver ótimos momentos com pessoas que talvez você não ame, mas lembre-se que a paixão também faz parte da vida e se você gosta de estar perto de uma pessoa, por que não?. Dar oportunidades a si mesmo te ajuda a ser uma pessoa melhor e testar a veracidade de suas crenças e expectativas.

Dar a oportunidade para si de viver uma vida, sem tantas limitações é viver sem medo de ser feliz. No entanto cuidado para não deixar que o compromisso em estar comprometido verdadeiramente com alguém seja submerso no mar de possibilidades que uma vida sem grandes medos e expectativas fornece aos que não tem medo de arriscar. Se você busca um amor satisfatório, dar ênfase a relacionamentos que não caminham para um compromisso sério poderá te afastar de seu objetivo. Mostrar-se uma pessoa descolada que não se importa com o que o parceiro está pensando sobre o relacionamento entre vocês e deixar a decisão apenas nas mãos do outro é faltar com respeito com a pessoa especial que você é além de demonstrar total acomodação com a situação que não te faz feliz de verdade.

No amor é importante que exista reciprocidade de sentimentos e de ações. A ausência pode fazer com o que deveria ser um amor verdadeiro, se transformar em apenas um caso em que nenhum dos



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

dois tem coragem de expor seus pontos e dizer e sentir o que realmente tem vontade.

Todos nós deveríamos encontrar na vida, pessoas capazes de nos fazer felizes, de transbordar confiança e carinho. Claro que tudo dentro do possível. Não podemos, nem mesmo devemos depositar a razão da nossa felicidade no outro, pois a nossa felicidade deve depender apenas de nós mesmos. Mas porque nem sempre é tão fácil?! Essas questões certamente assolam a mente de muita gente.

Para buscar o verdadeiro amor o requisito fundamental é estar aberto para ele. Para que uma pessoa se enamorar de outra, deve-se levar em consideração, que, esta deve estar predisposta e disponível para tal. A gênese da capacidade amorosa consiste em: estar disponível para ir ao encontro do outro. A maioria de nós imagina que certas ações que realizarmos para o outro terão um efeito agradável sobre a pessoa a qual queremos seduzir amorosamente. Todavia, acontece, frequentemente, que estamos tão absortos com as nossas próprias necessidades e pensamos mais no que queremos e desejamos para as nossas vidas do que o que as outras pessoas poderiam querer de nós. Dessa forma, uma vez ou outra, podemos fazer algo sedutor, contudo, na ânsia de conseguir o que queremos somos egoístas e revelamos em nossas atitudes para com o outro, mesquinhez e futilidade, e desfazemos quaisquer ilusões que esta pessoa possa ter cultivado a nosso respeito. Já é ora de abdicarmos deste mau hábito de achar que os outros almejam as mesmas coisas que nós. Pensemos nas próximas vezes que quisermos ser sedutores: “será que esta outra pessoa está realmente aberta ao amor verdadeiro?”

Em segundo lugar, como nos aponta Mário Quintana: o segredo não é correr atrás das borboletas, é cuidar do seu jardim pra que elas venham até você. Dessa forma, você não estará predisposto (a) a ter o amor verdadeiro para a sua vida, até ser o amor verdadeiro para a vida de alguém. Somente dessa forma você poderá atrair o amor para sua vida. E por que isto acontece? Sutilmente, por meio de nossas atitudes revelamos as nossas ansiedades, o quão somos carentes, e o quanto precisamos do outro, não para oferecer alguma contribuição para ele,



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

mas para que ele se encaixe em nossas vidas como uma verdadeira panaceia.

E ninguém gosta de ser tratado como um remédio contra a solidão, ou ainda, como uma muleta para o outro que enfrenta as dificuldades peculiares de sua própria vida, até mesmo porque cada um tem as suas próprias. Dessa forma, se você não se enamora por si mesmo e cuida de suas próprias necessidades em primeira instância, inconscientemente você transmite as outras pessoas uma mensagem que no fundo você é um desinteressado por si mesmo. Assim, como poderá atrair o amor para a sua vida? Será que você já é parte do amor que você tanto procura? Pensemos nisso. Portanto, amor próprio é importante para o amor verdadeiro. Antes e durante um relacionamento de sucesso, um dos grandes fundamentos sólidos para que este se perpetue com qualidade é que cada um dos parceiros tenham uma boa dose de autoestima.

O segredo?! Tornar-se uma pessoa madura o suficiente para suportar um amor que não deu certo.

Seria maravilhoso se pudéssemos identificar os bons amores, os relacionamentos possivelmente felizes, aqueles que irão perdurar, pois serão satisfatórios para ambas as pessoas. Como sabemos, ainda não existe essa fórmula, pois o amor simplesmente acontece.

Paixão: quando a vida é bela e o paraíso é colorido.

Descobrir a beleza da vida e ver, com olhos de uma criança o colorido do paraíso. Você é e pensa assim? Hoje em dia a ansiedade por um parceiro ideal, a vontade de constituir uma família e as regras impostas para os possíveis candidatos podem transformar o sonho de encontrar alguém em um pesadelo de caça ao tesouro, onde todas as dicas são erradas e o tesouro não é encontrado nunca. Quem quer isso? O ideal é que a busca seja leve, ou melhor, lembre-se de que essas coisas acontecem quando menos esperamos por ela.



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

É muito clichê, mas quando estamos muito alerta, várias coisas importantes passam despercebidas. Pense em algum trabalho no qual você está focado em não errar ao invés de concentrar o foco em fazer direito, já aconteceu de você estar tão preocupado que deixou erros básicos passarem despercebidos? Então! Na paixão é a mesma coisa. O mundo gira, o ar entra e sai dos nossos pulmões a todo instante. Não temos que nos preocupar com isso, pois simplesmente acontece. Qual seria o peso de pensar em tudo isso para que acontecessem? Não se preocupe com o que não deseja pra você, não se preocupe com o que você não pode controlar. Simplesmente dê espaço para que as coisas aconteçam em sua vida. Fique atento, pois o amor da sua vida pode passar enquanto você está morrendo de preocupação e pressa. Tenha certeza de que tudo o que queremos do fundo do nosso coração, conseguimos realizar. E queremos uma pessoa bacana, para que possamos amar, queremos alguém pelo qual possamos ser amados.

Sempre é possível identificar pessoas que tem um perfil muito parecido com o nosso, pessoas que gostam dos mesmos assuntos. E sempre podemos encontramos pessoas tão interessantes, para sair, para conversar, para dar risada e pra ver aquele filme. Esteja sempre atento, aberto, ciente, de que o que você procura pode estar mais próximo do que o que você imagina.

Deseje, defina, espere o que acredita que te fará feliz, corra atrás da sua felicidade e lembre-se sempre de que cada fase da sua vida são fases únicas. Enquanto estamos solteiros e querendo encontrar alguém, perdemos tempo pensando em como resolver isso, em como alcançar o objetivo de encontrar alguém. Saímos por aí procurando, mas estamos indo nos lugares em que gostaríamos de encontrar alguém?! A pessoa que é sua cara provavelmente frequenta os mesmos lugares que você frequenta, então, esteja lá. E isso é mais importante ainda para lembrar que nada vem fácil. Não, não existe príncipe em cavalo branco ou uma princesa anunciada que te espera no topo de um castelo. Desligar-se dos contos de fadas fará com que você encontre o ponto de equilíbrio entre a realidade tangível, daquela que existe apenas no seu pensamento.



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

A vida de um solteiro não é fácil, ainda mais num sábado de verão a noite. Se os amigos já têm compromisso então, pronto! Completa o combo “*forever alone*”. Passar o dia e a noite no nas redes sociais não parece uma alternativa prudente. Apesar do aumento de buscas por um parceiro ideal através da internet crescer a cada dia, existem pessoas que não simpatizam com essa nova plataforma da procura do amor.

Solteiro num sábado a noite, assim como em todos os outros dias, é preciso ter boa autoestima, e também de amigos, que gostem de sair de vez em quando para lugares que não são frequentados pelas pessoas que já tem seu par. É necessário dar uma força para o destino!

Filme em casa, com um balde de pipoca na mão ou uma panela de brigadeiro no mínimo vai te dar barriga e não um relacionamento amoroso. E o que isso significa? Que você tem que olhar para sua vida sob uma perspectiva positiva e agitada para trazer isso de volta para si.

Se tudo isso no verão já traz solidão, imagine no inverno. Pensar que você é o responsável pelas suas escolhas e também por aquilo que você não consegue poderá mostrar um mundo novo se abrindo diante dos seus olhos.

Além de buscar, você deve estar atento para não perder oportunidades. Não estou dizendo que é fácil perceber quando alguém está afim, principalmente quando a pessoa é tímida, não tem muita coragem de demonstrar o que sente. Mas é muito fácil aprender a prestar atenção em sinais. Observe a atenção que essa pessoa despente a você, observe o cuidado, o carinho, as conversas. Observe o tempo. Tudo é fator determinante. LEMBRE-SE também que tudo começa a partir do primeiro passo. Toda a ação necessita de impulso, de motivação. Você está motivado o suficiente, sabe o que você quer?!

A motivação nos relacionamentos

Você já encontrou alguém com quem gostaria de viver o resto da vida? O que te motivou a pensar assim? Seria o sorriso? Seriam os



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

planos para o futuro? Seria a educação e respeito com que essa pessoa olha para a vida, para a família e para si? O que te motiva em um relacionamento?

Você precisa ter a motivação adequada para encontrar alguém. Um relacionamento deve ser um constructo cotidiano e em pilares fortes para que dure. É preciso amor, respeito e cuidado. Se você quer uma pessoa porque não aguenta mais ficar sozinho, provavelmente tem a motivação errada. Provavelmente seu relacionamento não vai durar nada. Amar vai além de querer curar necessidades próprias. Os poetas sempre dizem que amar é o mais verdadeiro sentimento, pois o fazemos sem esperar nada em troca. Quando você pensa apenas em resolver suas necessidades de afeto e carinho, pensa apenas em si. Quando amamos não esperamos nada em troca, mas não significa que um relacionamento de mão única será saudável e o que não é saudável, morre.

Esteja atento as suas motivações. Pense bem sobre o que você quer o que você busca e precisa. O que te inspira a se relacionar com o outro. Entenda suas motivações e abra seu coração.

O medo é o professor (aqueles do passado, bem antigamente) com uma palmatória na mão, pronto para te repreender a qualquer momento, para te privar de escolher o que você quer de verdade. Esse medo é dotado de possibilidades infundadas que só visam atrapalhar sua vida. O medo é aquele diabinho que fica o tempo todo te falando o que você deve e o que você não deve fazer e se você aceitar isso só vai te prejudicar. Observe que é preciso ter coragem para tudo, pois a vida é feita de ações e não apenas de pensamentos. Pensamentos apenas direcionam a sua ação, te ajudam a planejar e a visualizar o seu norte, então, por favor, saia da zona de conforto.

Esperar pelo amor não significa ficar à mercê do tempo. Você tem uma vida inteira que é só sua para ser vivida e experimentada. Existem muitas coisas que você pode fazer na sua vida, sem necessariamente ter um (a) namorado (a). Você vai perder essa chance?! Príncipes em cavalo branco só existem nos filmes da Disney, assim como as princesinhas. E amor à primeira vista pode acontecer, mas



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

lembre-se que na maioria das vezes o amor se desenvolve com o tempo e convivência. E conviver é uma grande arte. É necessário entender que as pessoas, por mais que tenhamos um grande afeto por elas, podem não ser o grande amor, ainda assim, são diferentes e tem suas próprias manias, vontades, crenças e princípios que devem ser respeitados.

Muitas pessoas descobrem o amor depois de anos de amizade e companheirismo. Pode acontecer de várias formas. Por isso, observe muito bem as pessoas ao seu redor. Te desejo boa sorte! Muito sucesso! Seu amor pode estar ao seu lado, como pode estar lá, naquela livraria que você adora, mas só vai uma vez por ano, naquele grupo de amigos de faculdade que se reúne todo semestre e você deixou de frequentar, na igreja, no *happy hour* do trabalho que você nunca aceita ir porque quer ver a novela ou o jogo do seu time na TV da sua casa. A vida está acontecendo o tempo todo, as oportunidades estão por aí. Aproveite, não tenha medo de ser feliz. Encontre a motivação correta e vá à luta!

Permita-se: saiba 'olhar para os lados'

Para qualquer coisa acontecer na sua vida é necessário que haja consentimento e essa autorização não parte de outras pessoas, deve partir de você. Então o momento é para uma autoanálise. Entenda seu momento, entenda onde quer estar e com quem e siga adiante. A vida é como que um filme com diversos *frames*, cada qual com seus momentos principais, com o clímax que direciona a trama, que emociona e que inspira. Permita-se viver uma vida plena, pois todos merecem esse presente. Mas para saber o que poderá ganhar permitindo-se, relembre tudo o que você não viveu, por optar ficar numa zona onde os medos predominam e perceba que tem muitas opções boas te esperando.

Olhar para os lados é a dica de ouro para aqueles que estão ansiosos a procura de alguém. É incrível, mas, muitas vezes a pessoa que você tanto espera está tão perto e você não consegue ver. Essa cegueira pontual pode ser fruto do medo e da falta de coragem de se permitir amar. Às vezes a pessoa está tão próxima de você, tem todas as qualidades que você adora, mas suas crenças e expectativas vão



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

além do que está diante de você. Permitir-se olhar para os lados e observar que na maioria das vezes a resposta é simples e a realização depende apenas de você. Já observou as pessoas ao seu redor com olhos diferentes, ou seja, observando-os como possíveis parceiros amorosos? Se não o fez ainda, coragem! Não tem nada a perder.

O relacionamento é algo que você vai desvendando ao passo que conhece a outra pessoa, não é possível saber se vai dar certo ou não se você não se abrir para isso. O que não significa que o fará com o primeiro rapazinho que te chama de linda ou com a mulher linda que sorri para você. A vida do ser humano é limitada, pois somos frágeis e nossa vida passa muito rápido. Temos o tempo para aprender, para crescer, trabalhar, amar e o momento em que devemos olhar para trás para saber se realizamos tudo antes de partir. O que você deseja realizar? Depende apenas de você.

Permitir está muito associado a abrir seu coração para o que é bom possa entrar, para um novo sentimento, para uma nova pessoa e novas emoções! Permitir está associado inclusive a deixar que situações do passado não interfiram mais na sua vida e que você se entregue à realização dos seus objetivos. É como entrar em um belo parque, repleto de flores, árvores, pessoas, um lago límpido, perfumes suaves, pássaros cantando. Você precisou permitir-se para acessar esse ambiente, precisou fazer uma escolha e abrir mão de outras. Você não sabia exatamente o que te esperava, no entanto você usou de coragem e perseverança. Aproveitou sua chance e não perdeu seu tempo, que foi pago pelo encanto e sensação de paz que esse ambiente lhe proporcionou.

Permita-se. Permitir é dar espaço para o que é novo, é superar medos e ganhar novas expectativas, além de olhar o brilho no seu olhar refletido no olhar do outro, ou nas coisas que você faz diariamente, para seu bem e para o bem das pessoas ao seu redor.

Então, vamos combinar que a partir de agora, você vai sim, refletir suas opções de vida, mas que vai, além disso, deixar o que é bom entrar.



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

O que é preciso para viver bem?

O questionamento não é novo. Sabemos bem que a felicidade consiste em satisfazer todas as nossas necessidades básicas. Comer, beber, ter segurança, sentir-se parte integrante de uma sociedade. Mas e o que pensam os solteiros? Muitos relacionamentos são tão traumáticos para as pessoas, ou por ciúmes, ou brigas constantes que muitos pensam que é melhor ficar um tempo sozinho. O que não é necessariamente um pensamento errado. Até porque existem pessoas solteiras de bem com a vida, assim como existem pessoas namorando ou casadas completamente descontentes com as suas escolhas. E até mesmo porque precisamos mesmo de um tempo para nos recuperar, afinal, um término de relacionamento pode ser tão traumático quanto perder um ente querido.

Viver é estar em paz consigo mesmo e com os outros. Ter vontade de acordar todos os dias e realizar uma coisa nova, ou realizar todos os dias, aquelas coisas velhas que nos fazem tão bem. Tomar aquele café da manhã com a família, fazer aquela ligação para seus amigos queridos durante o dia, esperar uma ligação. Mas é preciso estar sozinho para ser feliz?

Mais do que dar espaço para as coisas acontecerem nas nossas vidas é fundamental quebrar paradigmas, levar os erros do passado como aprendizado para a vida e não como limitações, daquelas que não nos deixam viver nossas vidas com plenitude e que é tão comum para a sociedade contemporânea. É absolutamente comum sentir medo de errar novamente, afinal somos passíveis de erro o tempo todo e só erra aquele que tem a coragem de seguir em frente e realizar o que deseja. No entanto, pense bem antes de limitar sua vida e seus relacionamentos a erros do passado, com pessoas que provavelmente não tinham um perfil adequado para você em determinado momento da sua vida. Entenda que é muito mais fácil permitir-se viver do que ficar andando em círculos, em volta de problemas que você definiu como “os piores que você já viveu” e simplesmente siga em frente.



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

Viver plenamente está além de poder contar com a possibilidade de ter um par com quem você possa dividir esses momentos, pois se você olhar em volta vai perceber a quantidade de amigos e pessoas que gostam de você e que estão por perto. Viver uma vida feliz corresponde a você fazer aquilo que você gosta, cercado de pessoas que você ama de verdade, sejam seus pais ou amigos ou mesmo fazer alguma coisa sozinho, se essa for sua vontade. E se sua vontade é encontrar alguém isso provavelmente só vai acontecer se houver movimento em sua vida. Se você estiver aberta, mas principalmente feliz com a vida que leva.

Lembre-se que viver bem está diretamente associado ao valor que somos capazes de dar a nós mesmos. É clichê? Pode até ser, mas por incrível que possa parecer muitas pessoas tem vidas tristes e sem sentido justamente por que não percebem o quanto deixam de valorizar suas potencialidades, seu carisma, suas conquistas.

Dar valor as suas qualidades. Percebê-las fará com que você tenha um amor próprio que ao longo do tempo será blindado e que independente dos sofrimentos em sua vida, não afetará a forma como você se sente em relação a você mesma e com relação ao mundo. E não será um parceiro, um namorado, um marido que poderá fazer isso por você. Você deve buscar sozinha. Deve ter confiança em você e seguir em frente.

Para viver bem, também é preciso ser verdadeiro, falar o que sente, o que pensa sobre as coisas da vida, mas principalmente, viver sentimentos que tenham sentido para si e para o outro. E se não tem mais sentido? Não se preocupe! Esclareça o que tiver para ser esclarecido e siga sua vida. O que queremos é o que precisamos? O que precisamos é o que temos? Temos o que precisamos realmente?!

Às vezes as pessoas se perdem nessas questões que atormentam o mundo. E se o problema fosse somente atormentar seria fácil. O problema mesmo é quando a pessoa se torna confusa.



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

Sendo assim, analise sua vida hoje e responda as perguntas essenciais: O que você ama fazer? Por que você não está fazendo isso agora?! O que você pode fazer para se sentir melhor e ser parte integrante do mundo? Ao responder a essas perguntas, você poderá entender melhor como anda guiando a sua vida e também responder a questão principal: o que é preciso para viver bem?

Encontros e desencontros

A todo o momento as pessoas são tomadas por encontros, principalmente quando a vida está em movimento, ou seja, quando estamos trabalhando, fazendo coisas das quais gostamos de verdade. Quando estamos fora do nosso casulo, chamado docemente de lar. A todo o momento estamos conhecendo pessoas novas que podem ou não ser aquela pessoa especial a qual tanto esperamos e até de certa forma procuramos.

No entanto, cada uma dessas pessoas tem um objetivo na vida, cada uma tem uma história de alegria e dor. E a questão é: o que leva muitas vezes encontrarmos potenciais parceiros para um relacionamento amoroso e esse relacionamento não engatar? Encontramos pessoas que vão ao desencontro com nossos ideais, pessoas que tem sonhos e objetivos diferentes, mas que não se limitam em não vivenciar um amor de verão por exemplo.

As pessoas estão se encontrando e se desencontrando, sem saber o que esperar o que vem em seguida, sem saber o que a vida reserva. Como um trem que passa em diversas estações. Varias pessoas entram, algumas sentam do seu lado, contam a sua vida, inspiram você e te fazem sentir especial por ter sido escolhido, por algum motivo, a fazer parte dessa história mesmo que seja como ouvinte.

Essas pessoas te olham nos olhos, você pode ver o que existe através daquele olhar e isso fica gravado pra sempre na sua memória, mas essa pessoa tem um destino, que podemos chamar de objetivo, e quanto ela chega lá, simplesmente te diz adeus (isso, se houver tempo,



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

se a pessoa não estiver prestando atenção em outras coisas) e vai embora, deixa o trem. Você segue a sua vida até chegar ao seu destino.

Quando falamos de encontros e desencontros, falamos exatamente disso. Estamos disponíveis para o que vier a acontecer de bom nas nossas vidas, mas sabemos bem onde queremos chegar. Se o destino do outro não for o mesmo que o nosso, saberemos logo no começo “da viagem” e é nossa responsabilidade aceitar ou não e aprender a conviver com isso de forma adulta, sabendo que hora ou outra nosso destino chegará também.

Não podemos nos esquecer de que algumas vezes na vida, quem chega ao destino primeiro somos nós e deixamos outras pessoas que queriam seguir o mesmo destino que o nosso quando nos conhecemos no trem. Muitas vezes estamos tão preocupados conosco que esquecemos o sentimento alheio e a forma como as pessoas entendem a vida, esperam e desejam por algo. Esquecemos que da mesma forma pela qual fomos cativados, temos o dom de cativar as pessoas, mesmo que seja sem querer, o que só acontece quando estamos totalmente transparentes em nossas ações. Não fazemos por mal, mas devemos poupar as pessoas que não vão seguir viagem com a gente e não semear esperanças se não formos colher os frutos.

Sem dúvidas, todos que buscam um relacionamento amoroso, sentem que a proporção de desencontros é muito maior do que a proporção de encontros, se considerarem que os encontros são apenas aqueles que julgamos certos, e que levamos por um longo período da nossa vida ou até a vida toda.

É importante não deixar se abalar pelos desencontros. Está certo que perder uma pessoa que achávamos que seria especial para nós é uma tormenta, no entanto é importante lembrar que a vida continua e está repleto de possibilidades o tempo todo. Depende apenas de você saber como aproveitá-las e antes disso, saber identificar cada uma para escolher o que você acredita que será bom para você. Não importa o quanto sofreu antes, mas o quanto você está disposto a ser feliz em uma nova fase da sua vida.



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

Olhares você irá guardar para sempre na sua memória, mas não é saudável guardar sentimentos que você nem sabe o porquê ainda está alimentando. Deixe o passado de lado. Guarde as lembranças, organize os aprendizados na sua mente e vá em frente.

Acredite, da mesma maneira que você encontra pessoas que não vão para o mesmo destino de você, existem várias outras que irão e uma dessas pode ser aquela a qual você buscou encontrar a vida inteira e quando esse momento chegar seja você mesmo. Aproveite cada minuto, cada oportunidade de ser feliz, de beijar, abraçar, estar perto, mas não transforme essa pessoa em sua própria vida.

Algumas vezes iremos encontrar pessoas que querem estar conosco, ver o por do sol, a lua refletida no olhar um do outro. Que estão dispostas a levar adiante um primeiro encontro que deu certo. São pessoas corajosas, que não decidem de imediato a descontinuidade de um possível relacionamento sério, sem observar todos os pontos positivos e os negativos dessa união. Muitas vezes, aliás, iremos viver momentos incríveis com essa pessoa e tudo isso por que simplesmente seguimos adiante, sem protelar, esperando por algo ou alguém que está tão distante que você nem consegue ver.

Sua vida é você estar de bem com você, com os outros e fazer tudo o que gosta. O outro tem as mesmas vontades e desejos. E apesar de juntos, serem apenas um cada um tem seu espaço e seus momentos. Não permita que a ansiedade transforme um relacionamento baseado no amor e cumplicidade em pura possessão.

Cuidado com o desespero

Quando estamos ansiosos por encontrar a tal da pessoa certa que todo mundo fala por aí, faíscas de desespero começam a brotar da alma. Tenha cuidado! É muito importante estar aberto para amar e ser amado, mas não é prudente sair desesperado (a), abrindo seu coração, desnudando seus sentimentos para o primeiro que aparecer na sua frente. Os sentimentos estão numa área que devemos preservar, de forma, a saber, valorizar quem os merece e ficar atento aqueles que querem apenas se aproveitar de um momento de tristeza e fragilidade.



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

E como saber se você está desesperado ou não?! Olhe em volta, o que você vê? Todo mundo é um potencial relacionamento futuro para você? Em todos os lugares que você frequenta já vai com a vontade e intenção de encontrar alguém?! Nos seus relacionamentos, logo no início já diz o que sente e conta seus planos para os filhos e uma vida de felizes para sempre?

Isso assusta muito o potencial parceiro. Preste bastante atenção. O desespero nunca levará ninguém a realizar coisas boas, com qualidade e intenção verdadeira. Realmente não escolhemos quem iremos ou queremos amar. Isso é muito óbvio, pois se fosse possível, hoje você estaria solteiro ou namorando? Teria entregado seus planos para o outro e o convidado para participar da sua vida, enchendo-lhe de amor, carinho, lealdade e respeito? Você acha que estaria sozinho hoje?

É lindo amar, encontrar um alguém para compartilhar emoções, dores, compartilhar a vida de modo geral. É lindo encontrar uma pessoa, perceber que ela está muito interessada em você e você, sem interesse, aceita um convite de namoro e se vê preso numa relação sem grandes perspectivas. Olhe para dentro de você, descubra suas reais motivações e só aí então, permita que outra pessoa faça parte da sua vida plenamente, pois é muito bom ter um relacionamento amoroso sério.

Um relacionamento que sem dúvidas não será sempre florido, pois como seres humanos temos sentimentos que oscilam qual uma montanha russa, com altos e baixos. Adrenalina e medo, realização e vontade de “querer mais”.

Uma boa dica para essa fase é fazer uma listinha com todos os pontos positivos que você gostaria de encontrar no outro. Muito mais importante do que isso é enviar os sinais certos para a outra pessoa. É importante ser transparente, mas não seja um livro aberto.

Não se preocupe! Seja apenas você mesmo, entenda o que você quer dessa vida e das outras pessoas e perceba que a pessoa certa, chegará na hora certa. Não aceite menos do que o que gostaria. Não



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

mude seus hábitos pelos outros, não deixe as portas da sua vida fechadas, mas não abra para todos e em qualquer situação.

Valorize-se e encontre-se quando procurar por você, em seus sonhos, em seus sentimentos e em sua vida. Encontre-se entre os seus amigos, encontre-se no seu trabalho. Encontre-se entre sua família, seus irmãos, sua fé, encontre-se em você e veja, aprenda e entenda o que você quer e espera da vida e do outro. A vida passa muito rapidamente para termos mais dúvidas do que respostas, mas é longa o suficiente para vivermos plenamente tudo o que for bom para nós e o que nossa mente e crenças permitir. E se elas não permitirem, troque, mude, inove, reinvente-se.

Entenda que todas as pessoas passam por situações parecidas com você todos os dias. Muitas se sentem sozinhas, sem afeto, carinho, palavras amigas, tem uma vida caótica, um trabalho que nem gostam tanto, ou mesmo nem tem um trabalho, levam uma vida sem muita emoção, sem descanso, sem paz. Pode até não parecer, mas muita gente tem uma vida complicada, difícil de levar e nesse momento de fragilidade entram em total desespero, querem resolver a vida, os problemas, os relacionamentos. Mas não seja tão radical, muito menos despejar a responsabilidade da sua felicidade no primeiro bonitão que aparecer.

Lição nº 1 – Não ao desespero

Lição nº2 – Calma e paciência podem resolver tudo.

Lição nº3 – Observe suas perspectivas e sonhos. Repito tenha paciência!

Amizades coloridas

Nesses momentos, em que estamos abertos a conhecer alguém é uma fase difícil para algumas pessoas, mas também é muito divertida. As possibilidades são grandes, mas as expectativas que elas criam as superam. Nesse momento nos tornamos tão próximos dos nossos amigos e sabemos conquistar muitos amigos não é?! É comum



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

acontecer um flerte entre amigos, pessoas que tem os mesmos gostos, se entendem, se divertem, estão juntos nos momentos em que, se não o estivessem, provavelmente estariam curtindo a solidão em algum lugar do mundo. E por que não aproveitar essa oportunidade? Muitas amizades se transformam em relacionamentos sérios. É uma oportunidade para a felicidade que está realmente ao lado. Mas atenção, pois muitas vezes esses relacionamentos dependem muito da consciência de ambos, da maturidade, pois nem sempre é possível manter a amizade inicial depois da avalanche da amizade colorida que não deu muito certo.

O mais engraçado de fazer coisas que todo mundo diz que não vai dar certo é que a gente tem a esperança de que com a gente seja diferente. Sempre falam: não se envolva com um amigo, vai estragar a amizade.

Por mais que não existam grandes expectativas em alguma das partes, provavelmente alguma coisa poderá mudar com relação à amizade que vocês costumavam a ter. É um risco, que só quem tem coragem de correr, irá assumir. Mas nada que uma conversa verdadeira e esclarecedora possa resolver. O ser humano tem medo de se envolver, muito medo de sofrer e isso limita muitas coisas, muitas situações, muitos momentos que deixam de ser vividos.

É uma escolha. Pode ser que você acerte ou não. Neste sentido, poderemos comparar o futuro a um quebra cabeças. Tenha em mente que nem sempre saberemos encontrar as peças certas.

O poder do pensamento positivo e de nossas crenças/expectativas para os relacionamentos

É certo que o pensamento realmente tem poder, não faltam estudos científicos no mundo para comprovar que tudo o que as expectativas acerca do que pensamos pode se tornar real. Na vida real, é sabido que muitos dos nossos comportamentos são largamente influenciados, e até mesmo governados por normas e/ou expectativas



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

que funcionam como diretrizes para que as pessoas se comportem de determinada maneira em certa situação.

A psicologia ao refletir sobre expectativas que conduzem ao comportamento pensa logo em profecias autorrealizadoras. Estas profecias são, em resumo, definidas como crenças capazes de exercer influência sobre aqueles que nelas creem: as pessoas mudam de atitude e se engajam em comportamentos que aumentam as chances de ocorrer aquilo que crê ou teme (ALLPORT, 1950; BROPHY, 1983; COPELAND, 1994; MURRAY, HOLMES, GRIFFIN, 1996 a e b; ROSENTHAL; JACOBSON, 1982; SNYDER, 1984).

O conceito de profecia autorrealizadora foi aplicado em diversos contextos além do educacional e do estudo da Psicologia Social. Já em 1898, Albert Moll (citado por Rosenthal, Jacobson, 1968) mencionou “(...) a profecia [que] leva à sua própria concretização” (p. 244), como fundamentação para as curas de paralisias histéricas, e também de insônia, náuseas, impotências e gagueira. Moll estava particularmente interessado no fenômeno da hipnose. Sua hipótese era a de que os sujeitos se comportavam conforme o hipnotizador esperava que se comportassem. No âmbito cotidiano, a profecia autorrealizadora tem sido objeto de investigação das mais variadas formas.

No universo laboral, Jastrow (1900) apresentou, detalhadamente, um importante caso bem documentado do conceito de profecia de autorrealização. No ano de 1890, a máquina de tabulação Hollerith acabava de ser instalada no *United States Consus Bureau*. Este equipamento, algo semelhante a uma máquina de escrever, requeria que os empregados aprendessem uma nova habilidade que o inventor, Hollerith, considerava muito difícil. Assim, ele esperava que um funcionário previamente treinado pudesse produzir 550 unidades de cartões por dia. Depois de duas semanas, os funcionários estavam convenientemente treinados para lidar com a máquina e começaram a produzir cerca de 550 cartões por dia. Em seguida, os funcionários começaram a exceder o desempenho esperado, mas à custa de um grande desgaste emocional.



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

Então, os funcionários tornaram-se tão tensos, tentando ultrapassar o limite esperado, que o Secretário do Interior, na época, proibiu o estabelecimento de qualquer critério de desempenho mínimo. Esta resolução foi considerada necessária à preservação da saúde mental dos trabalhadores. Adotada esta medida, um novo grupo composto de aproximadamente duzentos funcionários foi admitido, para aumentar a força de produção da máquina Hollerith. Estes funcionários não sabiam nada sobre o trabalho, não passaram por um período de treinamento anterior, e jamais tinham visto tais máquinas. Ninguém lhes tinha dito nada sobre um possível custo emocional implicado na atividade e nem o limite máximo da produção que poderia ser atingido.

Em três dias, este novo grupo estava produzindo no nível atingido somente sete semanas depois pelo primeiro grupo devidamente treinado. Enquanto os trabalhadores do grupo inicial estavam produzindo cerca de 700 cartões por dia, devido ao que era esperado dos mesmos, os membros deste novo grupo começaram a produzir três vezes mais e desta vez, sem os nocivos efeitos de desgaste, verificados no grupo que os antecedeu. Dessa maneira, o conceito da profecia de autorrealização nos diz que muitas das ‘predições’ do comportamento alheio são, por si mesmas, um fator determinante no comportamento das outras pessoas.

E como esta questão das profecias autorrealizadoras podem afetar os nossos relacionamentos amorosos? Quando estamos procurando a pessoa certa, principalmente aqueles que visam um relacionamento satisfatório e duradouro, é preciso manter a atenção nos pontos em que acredita ser importante no parceiro. No entanto, algumas vezes acontece o contrário, e as pessoas tendem a se preocupar muito mais com todos os defeitos que são inaceitáveis, do que concentrar o foco nas qualidades que deseja encontrar no outro. Considerando que provavelmente só encontrará pessoas que só tem os defeitos que você detesta, de tanto que se preocupa com os tais.

Muitas pessoas têm em mente os perfis de parceiro que não julga bom para se relacionar e isso pode estar ligado à imagem que



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

terceiros tem sobre parceiros ideais, seja a mãe, que diz para a filha que um parceiro ideal deve ser um homem que não tenha os defeitos do pai por exemplo. A mãe acredita que para a filha ser feliz, ela deve encontrar uma pessoa diferente do pai, do avô, do tio, do chefe. O mesmo acontece com “conselhos” de amigas, que já passaram por diversas situações com pessoas diferentes, algumas boas outras não. A questão das profecias autorealizadoras mostra que mais uma vez o poder da mente e da imaginação pode guiar as pessoas, e que a influência é uma das chaves mestras. Por conta disso, qualquer observação que seja para guiar suas escolhas devem ser avaliadas e não simplesmente aceitas como verdades absolutas. Você pode se surpreender. Pois cada pessoa é diferente e tem sua maneira de viver a vida.

Antes de iniciar um relacionamento amoroso e frente ao par que você busca, tente dar atenção especial ao que você julga certo ou errado, mas principalmente ao que te dizem para observar. Quem vai viver o momento é você. Assim como vai realizar seu objetivo e sem dúvidas aproveitar grandes momentos ao lado da pessoa. Não se limite a visão dos outros que não estão vivendo a sua vida.

Pare para refletir em como está usando os seus pensamentos e a força da influência alheia a favor ou contra você. Pois é, quem é que de vez em quando está com pensamentos tão negativos que não se permite ver as oportunidades da vida, em vários aspectos.

Devemos ter ampla consciência de que autoconhecimento é fundamental para que sejamos autores de nossos sucessos e a ausência deles poderá transformar a nossa vida em algo vazio. Nossas crenças e expectativas são as principais fontes de ação e também do contrário. Se você busca por uma pessoa que tenha o perfil adequado a você, procure analisar se o que está desejando é aceitável (para você mesmo) ou se está guiando-se por crenças alheias. Pode parecer clichê, mas a felicidade depende de nós mesmos e a felicidade não acontecerá amanhã. Ela pode acontecer agora. Lute pela sua felicidade, reconheça as suas limitações e trabalhe para melhorar e mudar o que você acredita que é fundamental no seu comportamento. Tenha a habilidade de



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

perceber quando você está agindo com o coração. Perceber quando a sua consciência te indica que é hora de tomar cuidado com as decisões ou de arriscar algo novo.

Tenha consciência de que os pensamentos podem ser armas poderosas que podem ser “seus bons amigos” ou seus “piores inimigos”. Só depende de como você vive com eles, como você os aceita. Como você lida com os problemas cotidianos e como você gostaria que as coisas fossem na sua vida.

E quando você encontra alguém que parece muito especial, mas não tem coragem de iniciar um contato?

O que fazer quando você olha uma pessoa se encanta por ela e essa pessoa começa a fazer parte da sua vida de alguma forma. O interesse desperta, o sentimento aperta, a vontade de iniciar alguma coisa é grande. O encanto é tão lindo, parece que aquele ser na sua frente é sempre bonito, sempre animado, sorridente com todas, atenção eu disse todas, as qualidades que você supervaloriza. O encanto é como a fada madrinha das princesas, melhora a roupa, dá uma levantada no visual e esconde todos os defeitos que podem ser ocultos de um olhar nu, de uma pessoa encantada. Nesse momento os olhares se cruzam, a respiração fica ofegante, a timidez aparece e você fica paralisado frente à pessoa. O que fazer para mudar essa situação? E por que isso acontece? Será que a outra pessoa está sentindo a mesma coisa?

Milhares de dúvidas começam a invadir a nossa mente, aquele olhar que cruza com o seu parece ser situação mais importante do dia. Um doce sonho na sua frente. Dá vontade de ir à luta, não é mesmo?

Muita gente passa por essa situação todos os dias e o mais engraçado é quando você não tem coragem de dar o primeiro passo e começar um contato com a pessoa. É como se o interessado estivesse na frente ao seu desejo. Ao mesmo tempo em que você tem medo e vergonha de falar o que sente ou pelo menos tentar um contato mais



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

próximo com a pessoa, tem vontades absurdas de realizar pequenas loucuras para se declarar.

Quando está sozinho, quer encontrar alguém, quando encontra alguém quer que o alguém tome todas as iniciativas e atitudes. Isso quando não despeja a responsabilidade na outra pessoa, sem ao menos enviar sinais mais claros. É importante lembrar que as outras pessoas não têm obrigação de adivinhar o que nos agrada e o que desagrada e fica difícil fazer essa possibilidade se transformar em algo além do platônico.

Aprender a paquerar é algo que aparentemente é fácil, mas pode ser muito complicado para algumas pessoas. Fixar o olhar no outro pode ser mais difícil do que participar de uma entrevista de emprego com o presidente de uma grande empresa. É verdade! Tem pessoas que sofrem muito no momento da paquera e provavelmente por isso nunca tiveram romances iniciados em paqueras, como as que ocorriam antigamente (tão escassas hoje em dia). Quem acessa as redes sociais, deve ter certeza de que pelo menos 90% das cantadas que recebe são tiradas das páginas da web, que foram escolhidas a dedo diretamente dos para-choques dos caminhões das principais rodovias do país. É importante também ter certeza do que você vê de verdade na outra pessoa. Será apenas um desejo passageiro pelo outro ou será que nesse desejo tem um interesse verdadeiro em conhecer melhor esse alguém que desperta sensações e sentimentos tão intensos?! Com a posse dessa informação você poderá tomar a atitude mais adequada. Quando pensamos em relacionamento devemos nos ater ao fato de que nessa situação, estamos dispostos a ter nosso espaço, mas também dar espaço para o outro viver sua plenitude. Se você não sabe bem o que sente pelo (a) gatinho (a) que te inspira, fica difícil tomar uma decisão e você pode machucar seus sentimentos ou o dele, dependendo da situação. Nessa via de mão dupla, devemos ser prudentes com o próximo, da mesma forma que aspiramos esse comportamento do outro.

Estar apaixonado é tão bom, seria essa sensação uma pontinha de paixão nascendo e que só precisa de uma atitude positiva da sua



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

parte para a construção de uma nova história. Será que não é apenas o destino te dando um toque e mostrando que algumas vezes você precisa se mexer muito para chegar a algum lugar. Lembre-se sempre que, parado não se chega a lugar algum. É bom refletir. É lindo pensar em tudo o que você quer e planejar com carinho e cuidado, cada passo, mas agir é o que te dá alegria e fôlego para continuar essa jornada maluca que é viver e encontrar um parceiro, construir uma família e viver de forma plena.

Um sorriso pode ser a senha de acesso para um relacionamento bacana. Não adianta ficar fechado num casulo.

Mas, e o medo? Quem convidou esse medo para a dança da paquera? Quem trouxe essa mala sem alça que atrapalha qualquer festa? Um cuidado especial com as suas crenças que podem sim, te limitar e observar seus valores, para que você não faça realmente nada que esteja fora do que você julga permitido. Não permita que o medo atrapalhe sua vida. O tempo corre e o que você quer lembrar daqui uns anos? Das oportunidades que aproveitou ou dos planos que ficaram engavetados, das vontades reprimidas por medo do julgamento alheio?

A paquera pode surgir em vários lugares. No trabalho é um pouco mais delicado, pois você provavelmente convive todos os dias com a pessoa, se for do mesmo departamento, isso pode dificultar as coisas caso não exista maturidade suficiente de ambas as partes para levar o relacionamento adiante ou até mesmo terminar se não for possível prosseguir. O interessante desses relacionamentos que começam no ambiente de trabalho é o tempo de convivência que o casal tem, no entanto pode afetar tanto a qualidade do relacionamento amoroso quanto o profissional, lembrando que depende muito da maturidade entre o casal.

Pode surgir também em lugares inesperados, como na fila do banco, na internet, no metrô, na academia entre diversas possibilidades! E isso é incrível. Mas atenção ao detalhe. Seja observado, mas observe também.



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

Um relacionamento novo para aqueles que estão verdadeiramente dispostos a encontrar alguém faz tão bem! Melhora o humor, trás novas perspectivas de vida e sucesso, a pessoa fica mais feliz com a vida e com os que o cercam, não se preocupa mais com pequenos problemas cotidianos fora de sua vida pessoa, que se resume ao relacionamento amoroso. O que é muito bom! Claro que um relacionamento não é composto apenas de momentos felizes já que o conflito faz parte da vida humana. Mas melhora muito. Afinal, você passa a viver uma vida, onde compartilha tudo de melhor que tem em você, e espera que o outro faça o mesmo. É um tipo de relacionamento em que ambos sentem-se completos, pois podem apreciar a paz de bons momentos e a garra de superar obstáculos juntos. E na vida passamos por tantas situações complicadas.

Não se frustre se você encontrar algo diferente disso em sua vida. Não dá para controlar os comportamentos, sentimentos e vontades do outro. Somos seres complexos que muitas vezes estamos em busca de realizações, das nossas vontades. Somos um tanto quanto individualistas em alguns momentos e isso faz parte da constituição do ser. Entenda a diferença que pode haver entre as pessoas. Que a pessoa que você ama pode te tratar de uma forma diferente e você vai se incomodar. Tenha em mente o relacionamento de cumplicidade que costumavam ter ou que você deseja ter e abra o jogo para conversar quando as coisas saírem dos trilhos. O diálogo é a cura para praticamente todos os males da alma.

Quando uma pessoa fizer com que você perca o ar, a sua concentração e o que mais tiver para perder, não perca a chance! Não perca essa pessoa que pode, se você tiver coragem de ser aquela que vai fazer a diferença na sua vida. E boa sorte!

Xô fantasmas do passado

Um dos bloqueios mais intensos pode atrapalhar a vida de uma pessoa são os fantasmas do passado, que insistem em continuar em nossa vida. Pra que manter o passado tão presente no seu dia a dia?! Relacionamentos são bons enquanto trazem bons frutos para o casal,



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

enquanto ambos conseguem conviver com as diferenças um do outro, sem que isso afete a qualidade de vida de ambos, mas quando os interesses começam a mudar e o relacionamento esfriar e se mesmo depois de uma conversa, não houver solução, o ideal é desapegar do que não está mais te fazendo bem.

Um relacionamento ruim pode ser uma maçã podre na vida de qualquer um, mas atenção uma maçã é apenas uma maçã em uma árvore inteira, repleta de frutos verdes e maduros, mas que estão intocados pela podridão. Então, tente não alimentar um fruto doente. Tire-o da sua vida para que ele não contamine o restante, para que você cuide com mais carinho da sua “árvore da vida”. Não importa o quanto você sofreu, o quanto chorou, o quanto se humilhou. O que importa é que ambos tomaram a decisão de cada um seguir o seu próprio destino. É preciso aceitar as mudanças para seguir a vida e o desapego. Se você não conseguir se livrar do sentimento que carrega, da vontade de voltar para um relacionamento que não estava dando certo, de situações que não estavam mais te fazendo feliz, dificilmente vai ter forças para encontrar um amor que traga nova vida para seus dias. Não dá para viver uma vida feliz sem deixar o que te faz triste no passado. É preciso transformar toda essa vivência em experiência para que possa fazer sentido em sua vida. Muita gente fica anos preso num relacionamento que não é bom, que não traz felicidade. Isso acontece porque a autoestima é muito baixa e não acredita que seja possível ser feliz, ou porque acredita que a vida não pode trazer mais coisas boas, que o que tem é tudo o que pode ter. Um pensamento pequeno só trará tristeza e desespero.

Não permita que o fantasma do (a) ex atrapalhe seus novos e possíveis relacionamentos. Cada pessoa é única e não uma cópia de qualquer outra. Não busque seu ex nas pessoas que você conhece. Elas não são a pessoa que ficou no seu passado e nunca serão. Entenda que para alcançar a plenitude de um relacionamento feliz, você precisa se entregar, precisa deixar que o espaço seja ocupado apenas por quem está ali no seu presente. Passado só serve para ficar na lembrança remota, que você só acessa se e quando julgar que seja extremamente



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

necessário. Apague as fotos antigas, desfaça-se dos presentes e de tudo aquilo que te faz sentir presa ao que já passou ou que te faz sentir vontade de reviver tudo o que não foi tão bom. Dê adeus ao passado e siga sua vida! Você merece mais do que pode estar imaginando.

E agora, você está pronto?

Sentir a necessidade de uma outra pessoa em nossa vida pode ser carência e o não cuidar de nós mesmos é o mesmo que não tratar nossa vida com amor e carinho. Se quisermos dar amor, precisamos amar primeiramente àquela pessoa especial que olhamos no reflexo do espelho, quando estamos frente a ele.

Perceba a intensidade da sua luz no universo e o quanto uma pessoa pode ser feliz ao seu lado. Invista em suas qualidades, que sem dúvidas são muitas. Tenha mais coragem de arriscar na sua vida, por aquilo que você deseja. Acredite, pois você tem o potencial para conquistar tudo o que merece. Olhe para o passado sim, mas entenda que é uma escada para seu amanhã.

As expectativas e os medos no início de um relacionamento podem ser muitos e geralmente o são. Temos tantos padrões pré-moldados pela sociedade e pela nossa família, crenças e princípios que dizem o que é certo e o que não é, o que pode e o que não pode, que muitas vezes nos transformamos em pessoas que nem sabemos bem quem somos. Observar esses pontos de vista e entendê-los pode transformar nossa vida e torná-la muito mais leve e fácil de viver. Você entenderá sua posição frente as suas escolhas e importante: Não tenha medo de escolher, de viver, de se machucar. O normal após cair é levantar e temos muitas possibilidades de ser feliz, basta acreditar e semear o que há de melhor em nós.

A vida é um caminho de aprendizados com alguns pedregulhos que apesar de existirem, não comprometem o equilíbrio. O amor é



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

cheio de altos e baixos, mas que sempre pode surpreender quando menos se espera. Permita e aceite a vida e viva plenamente. Adquirir novos hábitos, conheça novas pessoas, visite novos lugares. Viva uma vida nova, para trazer para perto o presente que tanto busca. Deixe os medos de lado! Aprenda que medo não é vida. Vida é emoção. Emoção e medo não andam juntos e se porventura andarem, um só começa quando o outro termina. Curta sua vida, pois a vida passa muito depressa. Se for um amor satisfatório que você procura e espera, simplesmente vá à luta.

Referências

ALLPORT, G. The role of expectancy. In: CANTRIL, H. (Ed.), **Tensions that cause wars**. Urbana, III: University of Illinois, 1950, p.43-78.

ALMEIDA, T.; OLIVEIRA, H. C. . A importância e a banalização do amor no cotidiano. In: **Jornada APOIAR: Saúde mental nos ciclos da vida**, 5, 2007, São Paulo. São Paulo: Vetor/ IP-USP, 2007. p. 127-142.

BRAZ, A. L. N. Reflexões sobre as origens do amor no ser humano. **Psicologia para América Latina**, v. 5, 2006. Disponível em: http://scielo.bvspsi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870350X2006000100006&lng=pt&nrm=isso. Acesso em Agosto de 2006.

BROPHY, J. Research on the self-fulfilling prophecy and teacher expectations. **Journal of Educational Psychology**, v. 76, p. 236-247, 1983.

COPELAND, J. T. Prophecies of power: Motivational implications of social power for behavioral confirmation. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 67, p. 264-277, 1994.

Jastrow, J. **Fact and fable in psychology**. Boston: Houghton Mifflin, 1900.



Capítulo 8 - Os medos, as expectativas antes do início de um...

MURRAY, S. L., HOLMES, J. G., GRIFFIN, D. W. The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 70, p. 79-98, 1996a.

MURRAY, S. L., HOLMES, J. G., GRIFFIN, D. W. The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 71, p. 1155-1180, 1996b.

ROSENTHAL, R., JACOBSON, L. Profecias auto-realizadoras em sala de aula: expectativas dos professores como determinantes não intencionais da competência intelectual. In: PATTO, M. H. S. (Org.). **Introdução à psicologia escolar**. São Paulo: T. A. Queiroz, 1982.

Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1982). Profecias auto-realizadoras em sala de aula: Expectativas dos professores como determinantes não intencionais da competência intelectual. In M. H. S. Patto (Org.), *Introdução à psicologia escolar*. São Paulo: T. A. Queiroz.

SNYDER, M. When belief creates reality. In: ZANNA, M. P. (Ed.), **Advances in experimental social psychology**, v. 18, p. 247-305, 1984.



