

## Parte III - o Depois

Eu amo tudo o que foi  
Tudo o que já não é  
A dor que já me não dói  
A antiga e errônea fé  
O ontem que a dor deixou,  
O que deixou alegria  
Só porque foi, e voou  
E hoje é já outro dia.  
(Fernando Pessoa)



## Capítulo 12

### Como superar as frustrações do amor?

*“O divórcio existe por causa da dureza dos nossos corações, mas se houver verdadeiro arrependimento e perdão genuíno, havemos de retornar àquele dia em que prometemos um ao outro; amar, considerar, respeitar, ser fiel na saúde e na doença, na alegria e na tristeza, na riqueza e na pobreza.”*

(Gil Nunes)

Pâmi GARCIA

Muita coisa mudou desde aquela manhã de 2004. A professora de literatura aticava os adolescentes com a polêmica camoniana do: *“É ferida que dói e não se sente, é contentamento descontente”*. Eu, claro, como boa contestadora que sempre fui, levantei minha mãozinha e disse não concordar com o velho poeta lisboeta. Anos depois se tornou óbvio, ele conhecia muito mais que eu sobre os assuntos do coração.

Ocorre que nem sempre meu relacionamento foi um mar de rosas, passei por algumas crises, que me tiraram várias noites de sono e comprometiam minhas horas de concentração durante o dia. Com grande angústia, confusão, incerteza eu pensava na possibilidade de uma separação.

Ao longo desses sete anos de casamento eu não estive contente durante todos os momentos. Houve dias realmente muito difíceis para mim, mas graças a Deus, superamos e estamos juntos, a cada dia



mais e mais unidos, cúmplices, amantes e entusiasmados com nossa parceria!

No meu caso, a maior dificuldade que enfrentei foi adaptar-me a um novo estilo de vida. Um estilo mais calmo, mais sereno (e por que não dizer mais equilibrado?). Sou de família grande, descendente de italianos, com a sua maioria de integrantes do sexo feminino. Então, você já pode imaginar o falatório infundável, não é? risos

Imagine o impacto? Quem conhece o Chris sabe de sua tranquilidade e paz de espírito. Minha família de origem é mais passional e gosta de defender causas. O Chris não se intromete na vida de ninguém. Acontece que essa serenidade dele, no começo foi difícil para mim, seu jeito mais reservado, de quem só dá opiniões quando solicitado (e olhe lá...) por diversas vezes me pareceu uma imensa indiferença. A mim parecia que ele pouco se importava com as coisas que eu pensava ou deixava de pensar. Foi decepcionante. Criei monstros terríveis em minha cabeça, por vezes me senti pouco amada e querida. Chorei bastante por isso, foi difícil essa fase.

E, por que estou eu aqui falando sobre as minhas dificuldades conjugais? Para mostrar para você que eu também já passei por problemas. Mas, não desisti. Ainda bem! Hoje só de pensar que eu poderia ter desistido me dói o coração. Estamos só no começo, mas posso dizer que aprendi MUITO! Aprendi coisas e continuo a aprender todos os dias! Desejo que essa leitura possa te aproximar mais dessa força que me fez seguir adiante apesar das dificuldades.

Como você já pôde notar, o meu problema central girava ao redor da decepção. Muito do conhecimento e das técnicas que descobri para lidar com as decepções e frustração, e que viabilizou a longevidade de meu relacionamento, estão presentes nesse capítulo.

Quero expor para você o que aprendi até aqui a respeito de algumas das consequências nada prazerosas do amar: as frustrações. Assim como eu, a grande maioria das pessoas, forma, ao longo da



## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

vida, uma série de expectativas a respeito do que deseja obter de seu companheiro e de seu relacionamento. São essas expectativas o estopim das futuras decepções, que levam a frustração e por vezes culminam na separação do casal.

Também vou abordar as causas primárias das frustrações, diferenciando a decepção da frustração, para então te sugerir algumas técnicas para a superação das frustrações afetivas.

Desejo poder colaborar de alguma maneira em seu processo de levar seu relacionamento adiante de maneira satisfatória e engrandecedora. De forma que seu relacionamento, esteja ele em crise ou não, seja longo e muito edificante para os envolvidos.

### ***Ele não era assim...***

Se você deseja estabelecer uma união longa, algumas coisas precisam ser superadas no relacionamento amoroso. Você precisa superar as frustrações afetivas. Antes de chegar até o ponto da frustração, recuemos um pouco e falemos sobre a decepção.

A decepção é a triste constatação de que o outro não é exatamente o que se imaginou que fosse. A decepção traz consigo frases, pensamentos e atitudes de lamentações do tipo: “*Ele já não é mais o que era*”, “*Ela mudou tanto*”, “*Antes ele não fazia isso*”, quando na verdade a pergunta essencial deveria ser essa: “*Será que algum dia ele(a), foi realmente como eu imaginei?*” Salvo os casos onde de fato a pessoa mudou de personalidade, e por alguma razão já não é mesmo como foi no passado, existe um grande número de decepções amorosas que são na realidade desilusões.

Vamos então entender esse termo: desilusão. Aquele que hoje encontra-se desiludido, antes esteve iludido. Essa situação, a da desilusão, na teoria, deveria ser um momento de satisfação, alívio e completude, mas, infelizmente não é assim que acontece na prática. Ao se desiludir a pessoa afetada dificilmente consegue perceber as coisas boas por



trás dessa grande descoberta. Não consegue colocar em seu campo de visão as novas coisas positivas sobre a pessoa amada, e aqui temos um grande problema. A desilusão deve ser encarada como um momento de aprendizado, de visão ampliada sobre o outro, sobre o relacionamento e sobretudo a respeito da própria dinâmica da vida.

Nem só de grandes decepções são feitas as separações, como diz o dito popular, “*de grão em grão...*”. A decepção afetiva pode acontecer desde níveis pequenos e leves (que podemos considerar como quase inofensivos) até os maiores, mais calamitosos e destruidores. No entanto, quando mal administrada até as pequenas decepções em um relacionamento podem ser a causa de uma dramática ruptura na união. Sendo assim, cabe a todos nós a atenção e o devido zelo para cada uma de nossas decepções amorosas. Disso trata o presente capítulo. Sugiro que você tome nota, destaque em seu exemplar deste livro as passagens que mais te chamam a atenção para facilitar a futura consulta.

Para falar sobre as decepções, precisamos entender como, basicamente, uma ilusão afetiva se forma. Dizem que o amor é cego, definitivamente discordo disso. O amor não é cego, a paixão é cega. Falemos então sobre o que acontece com o ser humano durante a paixão. Avante!

### ***O que nos uniu?***

Quando perguntados porque se casaram, a maioria das pessoas tende a responder que “se uniram por amor”. Quero chamar a sua atenção para um aspecto realmente muito sério aqui nesse tópico. O que os jovens casais (independentemente da idade dos integrantes do relacionamento) entendem por amor, na maioria das vezes ainda é só paixão. No início do relacionamento, em geral, a emoção que se sente é ainda apenas paixão, o amor vem só depois.

A paixão é o nosso lado emocional em ação, é lindo, maravilhoso, delicioso, tem seu aspecto positivo e edificante na construção do relacionamento, mas, no geral, a paixão deve ser superada, é preciso



## Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?

que a paixão evolua para o amor. Se tudo correr bem, isso vai acontecer naturalmente em dado momento do relacionamento. Há algo importante a ser entendido: um dos efeitos da “morte da paixão” é a sensação de decepção. Quando a paixão vai embora você se torna mais apto a enxergar algumas coisas que antes era incapaz de enxergar. É sobre isso que trato nesse capítulo: o que fazer com as decepções que tipicamente surgem depois do fim da paixão? Vamos então entender o que acontece antes da decepção.

Existem inúmeras teorias sobre o que é a causa primeira para a união afetiva entre os seres humanos. Muitas pesquisas são realizadas ano após ano sobre esse tema que, mesmo não notado conscientemente por muitos, ocupa lugar central nas vidas de todos nós. Vamos agora analisar rápida e resumidamente o que os pesquisadores têm encontrado no campo das relações humanas.

Alguns pesquisadores vão afirmar, após os resultados de suas investigações, que o que atrai um ser humano a o outro é o cheiro, o olfato seria determinante na hora de decidir pelo parceiro sexual. Alguns estudos, como o apresentado no documentário *A Ciência do Sex Appeal* na Discovery Chanel (200?), mostram inclusive que uma pessoa se sente repelida pelo cheiro de suor na camisa de um ente familiar como pai e irmão, de forma que a natureza se preserva de possíveis acasalamentos entre indivíduos de mesmo sangue a fim de evitar problemas congênitos na prole.

Outros dirão que o sentido da visão é determinante no momento da escolha afetiva e que decidimos pelo parceiro de acordo com a sua aparência física, ainda que isso soe um tanto antiquado e preconceituoso. Essa mesma pesquisa da Discovery afirma que nosso lado instintivo, através do neocórtex cerebral, está em busca de sinais na proporção corporal do possível pretendente que demonstrem que este é saudável, fértil e forte o suficiente para gerar e criar a prole.

Parece que nosso instinto mais básico não colabora muito para o romantismo e está mesmo apenas em busca de sinais de saúde e

fertilidade. A audição também revela traços importantes sobre a saúde do paquera, conduzindo ou repelindo o sujeito, dependendo do tom da voz de seu pretendente.

O tato também se revela como um importante divisor de águas no momento da escolha de um parceiro afetivo. Nosso corpo avalia a textura e o calor da pele da outra pessoa, isso fica registrado em nosso cérebro durante a paquera e leva nosso sistema orgânico a concluir se aquele é um parceiro biologicamente compatível ou não para a geração de descendentes.

O paladar é uma de nossas primeiras fontes de prazer. Já dentro da barriga da mãe sentimos os sabores. Quando nascemos conhecemos o mundo ao nosso redor o experimentando através da boca. Assim, óbvio, no momento do surgimento de uma paixão não poderia ser diferente, os amantes vão “degustar” um ao outro através do paladar.

Mas, há também aqueles que afirmem que são apenas os hormônios os reais responsáveis pela elaboração da paixão. Segundo estes, a química corporal é a única responsável por fazer a pessoa se apaixonar por outra.

Se você é ávido leitor de livros sobre amor e relacionamento já está bastante familiarizado com o conhecimento sobre os efeitos dos hormônios sobre nossa razão durante os momentos de paixão. Mas, talvez o que você ainda não conheça é o intrigante resultado de uma pesquisa sobre a raiz da atração sexual. Veja esse recorte do livro “A Química entre nós”:

Cientistas cortaram os impulsos nervosos para as zonas erógenas de cobaias mas os animais ainda apresentavam comportamento de acasalamento. /.../ Destruíram partes do cérebro responsáveis pelo olfato, removeram seus olhos, mas os animais ainda apresentavam comportamento de acasalamento. Os cientistas tentaram eliminar todo “motivo” para fazer sexo, mas mesmo assim os animais ainda exibiam apetite sexual. /.../ Por fim, Richard Michael, do Maudsley Hospital, em





## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

Londres, removeu os ovários de algumas gatas. Ao extrair os ovários a gata tem seu comportamento sexual cessado, após essa descoberta do mecanismo liga/desliga das felinas, Michael e seu colega de trabalho Geoffrey Harris, criaram implantes que inseriam estrogênio sintético diretamente nos cérebros das gatas, estas não apresentaram nenhum sintoma físico de excitação, mas exibiam TODOS os comportamentos comuns da excitação: os passos, os gritos, o roçar e demonstravam estar constantemente num estado de receptividade para o acasalamento. Demonstrando que um hormônio estava agindo como um forte estímulo para a mudança no comportamento, tornando as cobaias altamente sexual. (YOUNG; ALEXANDER, 2012, p. 55-57)

Possivelmente o que de fato constrói a paixão é a soma de todas as variantes acima citadas (olfato, visão, audição, tato, paladar e os hormônios). Eliminando o fato de que toda essa conversa de reações biológicas na escolha do parceiro seja escassa de romantismo, encanto e beleza, o fato inegável é que os apaixonados são um tanto irracionais. Olhe com cuidado e sinceridade para um casal apaixonado e verá uma enorme gama de sentimentos contraditórios, desconexos e alheios a muito do que a própria pessoa um dia jurou como impraticável em sua vida. Assim, no meio de tanta biologia você começa a perceber como as decepções amorosas nascem.

É chegada a hora de se perguntar: o que fazer com as decepções? Concluir que você foi burro, cego, anestesiado ou coisas do gênero não seria uma resposta satisfatória. Frente a todas as decepções, é momento de mostrar que o amor não é cego. O amor cresce, e por vezes até se alimenta, das falhas e das limitações percebidas no outro.

Diz-se comumente, que com o passar dos anos o relacionamento tende a ficar mais difícil. Quando essa dificuldade tardia realmente acontece, isso se dá como uma consequência ao aglomerado de conflitos e desentendimentos no período inicial do relacionamento. O momento de maior dificuldade é esse onde a paixão cessa. As pessoas ficam imensamente confusas e tendem a repetir, mental ou verbalmente, palavras do tipo: “*Não o amo mais*”, “*Ele (a) não me ama mais*”. Tudo isso,



como vimos até aqui, é na verdade algo muito próximo da sensação de abstinência, já que a paixão insere em nossa corrente sanguínea uma grande gama de substâncias viciantes. É preciso seguir adiante.

Se você se sentir confuso perante a maneira como o relacionamento se revela após o período da paixão, não se culpe por ter feito escolhas que no momento você julgue “estranhas”, antes você estava um tanto dopado quando optou por estar com quem está se relacionando atualmente. É devido a confusão de emoções e de pensamentos que você possivelmente não esteja conseguindo “enxergar o lado bom das coisas”. Por isso, seja ágil em não se apegar a decepção sofrida com o fim da paixão. Nesse capítulo revelarei soluções para superar essa situação, que por vezes parece mais como uma doença terminal. Por fim, o que desejo despertar em você é essa consciência calma e de aceitação confiante. Acompanhe orientações completas no tópico de número 6 sobre como superar a frustração. Mas, antes, permita-me aprofundar o tema.

### ***Frustrações afetivas***

Sofremos frustrações afetivas por uma razão aparentemente simples: somos diferentes uns dos outros. O fato de não sermos iguais faz com que tenhamos expectativas diferentes.

Acompanhe o raciocínio: você e seu cônjuge nasceram em lugares diferentes, ainda que sejam amigos de vizinhança desde a primeira infância e que tenham convivido fortemente durante toda a vida, o fato é que vocês nasceram em famílias diferentes, e, ainda que sejam primos, vocês não estavam a cada segundo um ao lado do outro, e ainda que estivessem, cada um tem seu próprio olho, seu próprio nariz, sua própria boca, sua pele. O que faz de você um ponto de vista do mundo único em todo o planeta. A forma como você enxerga a vida é diferente da de todos os demais, ainda que apresente muitas semelhanças. O fato é que a combinação de seus gostos, de seus medos, seus sonhos, suas inseguranças, seus desejos, suas curiosidades e tristezas, forma um conjunto muito particular, forma alguém diferente dos demais, forma você.



## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

Enxergar o mundo de maneira diferente do seu parceiro é a consequência natural de você ser uma pessoa diferente dele. Ainda que vocês tenham muitas afinidades, sempre haverá um ponto, por menor que seja, em que vocês não compactuam. E esse pequeno ponto, pode se tornar um verdadeiro inferno na vida de vocês, se não for bem interpretado e bem conduzido. Por esta razão, sempre repito para meus clientes de consultoria: *o segredo está em aprender a lidar com a frustração afetiva e não em concentrar todas as forças em tentar eliminar as expectativas*. Um dos maiores e mais básicos anseios do ser humano é a proteção. Se fizermos uma análise da proposta teórica da *Hierarquia de Necessidades* de Maslow (WIKIPÉDIA, [2012?]) podemos concluir uma das razões para tamanho sofrimento perante as frustrações afetivas: elas tiram a sua segurança e questiona suas bases relacionais.

Por vezes, uma frustração afetiva abala tanto a vida de uma pessoa que essa chega a sentir como que “caindo de paraquedas em território desconhecido”. É como se ela já não soubesse nem ao certo onde está.

### ***Diferença entre decepção e frustração***

Permita-me explicar a diferença entre decepção e frustração.

Decepção é quando algo se revela diferente do idealizado, você pensou, por exemplo, que seu companheiro fosse organizado e responsável então você descobre que ele é bastante confuso e irresponsável, vem a decepção.

A frustração é o sentimento que vem depois da decepção. Se por um lado a decepção é quase inevitável, tendo em mente tudo o que foi dito até aqui sobre a paixão, por outro lado, a frustração pode ser superada, pretendo te mostrar como lidar com as suas frustrações.

### ***Expectativa - Aliada ou vilã?***

Muitos profissionais da área dizem que não se deve criar expectativas para não se decepcionar, respeito essa teoria, mas, quero



partilhar minha visão sobre esse tema: é humanamente impossível não criar expectativas. Nem mesmo é adequado viver sem expectativas.

O grande risco de se praticar a técnica do “não criar expectativas” é que isso pode realmente acontecer com a pessoa. Não esperar por nada faz uma fronteira muito delicada com o pessimismo.

Na empreitada por eliminar as expectativas de sua vida, a pessoa passa a ficar desconfiada, ressentida e travada para se entregar ao amor. Na busca de não se decepcionar a pessoa acaba por desenvolver um medo petrificante de se envolver com as pessoas. Julgo essa teoria de que não se deve criar expectativas um tanto perigosa pois enfraquece as pessoas e as considera inaptas para a superação de suas frustrações.

De certo que não se deve agir de maneira inconsequente e se envolver com uma pessoa sem que esta possua qualidades que ocupem espaço em sua lista de critérios para um relacionamento afetivo. É preciso equilíbrio. Se por um lado você não deve ser uma pessoa que foge de planos e sonhos na vida a dois, por outro, sugiro que insira mais razão para a sua vida afetiva e que aja com mais inteligência emocional.

### ***A superação é uma habilidade***

Superação é uma habilidade e por este motivo precisa ser treinada. Se a pessoa coloca-se em uma redoma de vidro, a fim de evitar gerar expectativas por receio de se decepcionar, ela se impossibilita de colocar-se em ação rumo ao crescimento pessoal e consequente construção da felicidade afetiva.

As expectativas que carregamos criam movimento, ação e atitude. Quando você realmente planeja algo para sua vida, a tendência é que você se coloque a caminho e adote posturas adequadas para a geração de sua meta. Você passa a estudar mais sobre como conquistar o seu sonho (como tem feito agora ao ler este livro). Você passa a buscar conhecer pessoas que alcançaram o que você almeja, a fim de aprender



## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

com elas. Você faz cursos, e tudo o mais, enfim, uma expectativa bem direcionada funciona como um combustível para suas ações.

### ***As expectativas, a flexibilidade e o crescimento da humanidade***

Recomendo que você não tente bloquear esta capacidade humana de idealizar, de criar expectativas e buscar, que aliás, é a responsável por todo o crescimento da história da humanidade. Você já se deu conta de que TODOS os inventos humanos que facilitam nossas vidas foram frutos da expectativa de alguém? Você sabia que uma parte dos inventos são resultados de um “fracasso”? E aqui reside mais um aprendizado sobre o amor: flexibilidade.

Uma parcela das invenções são resultados de pesquisas que desejavam criar outras coisas e obtiveram por resultado outras invenções. Se o cientista não fosse capaz de lidar com as decepções e suas frustrações ele não se colocaria em movimento atrás de seus estudos. E, por fim, se ele não tivesse a resiliência para perceber que ele não conseguiu o que queria, mas conseguiu “algo para manter a ereção” ele jamais teria prestado seus serviços para a humanidade. Antes que você ache que eu fiquei doida, o exemplo usado é verídico e trata-se do caso da descoberta acidental do Viagra. Pesquisadores do laboratório da Pfizer encontraram um remédio para outro problema humano, a disfunção erétil, ao procurar um remédio para a angina. Diante da descoberta, a empresa farmacêutica mudou o foco das pesquisas e, em 1996, criou a patente do medicamento que foi capaz de provocar e manter ereções penianas pelo tempo de uma relação sexual. Dando-nos um exemplo de flexibilidade.

### ***Algumas reflexões para superar frustrações afetivas:***

*“Um relacionamento amoroso (satisfatório) é a recompensa que você consegue por ter resolvido os seus problemas internos.”* (ALMEIDA; MADEIRA. 2011, p. 96), inflexibilidade sem dúvidas é um sério problema interno. Assim, gostaria de oferecer a você algumas orientações para te auxiliar nessa desafiadora arte da vida à dois.



- Para ampliar a flexibilidade pergunte-se: esse problema tem solução?

Se encontrar uma resposta positiva, implemente rapidamente. Do contrário, busque mais. Se chegar a conclusão, depois de muito pesquisar, e notar que não há saída, aceite os fatos.

- Sugiro que você invista em ampliar a sua flexibilidade para não ter o seu mundo desabando quando ocorrer uma frustração afetiva. A atitude mental essencial para promover essa capacidade de superar deve ser algo do tipo “*Ele (a) não é o que você imaginou? Paciência. A vida continua...*”. Essa postura é linda, ela cria novos horizontes para você. Faz você enxergar a situação com maior clareza o que possibilita a superação da frustração com mais facilidade e menos sofrimento.
- Pergunte-se com calma, atenção e coragem:

“*Esse ‘defeito dele (a)’ é um defeito que eu me disponho a aprender a suportar?*”. Uma dica: não se pergunte isso no calor da raiva. Esfrie sua cabeça antes. Dê uma volta no quarteirão, respire um pouco, tome um banho, durma... Depois de estar nesse estado de calma e serenidade (nem que seja o mínimo que o momento permite), pegue papel e caneta e anote as suas frustrações, anote os defeitos dele (a) e vá colocando um ‘x’ ao lado daquelas que você REALMENTE não pode admitir. Perguntar-se sobre a possibilidade de suportar os defeitos é muito importante, impede que você lute exaustivamente por coisas insignificantes para você. É mais ou menos assim: a pessoa desenvolve o hábito de combate contra tudo o que vem do parceiro e se torna cega para as coisas que não são de fato um problema para ela.

# Sempre em um impasse amoroso nós temos muitas alternativas, existem muitas saídas para um dilema afetivo. Por vezes, ficamos cegos por estar muito envolvidos no drama, mas você sempre tem escolhas. Você pode aceitar, você pode combater ou você pode se retirar. Assim, o próximo questionamento a se fazer é: “*Posso mudar isso? Como?*” Possíveis respostas:



***Vou aprender a conviver com esse ‘defeito?’ (Aceitá-lo)***

Aqui você muda a si mesmo. Esse deve ser SEMPRE o seu primeiro passo. É realmente lamentável que as pessoas tendam a adotar um tom de acusação tão apressadamente. Esse hábito não só é muito irritante e cansativo para a convivência como é também uma maneira simples, fácil e rápida de se tornar um impotente emocional. Afinal, se a culpa de sua tristeza é sempre a consequência das atitudes dos outros, e nunca uma escolha mental e de postura de vida sua, você se torna um marionete. Você se torna uma pessoa manipulada pela vida. Seja você o responsável pelas suas emoções. É algo bastante complexo de se entender e admitir, mas, o fato é que ninguém consegue magoar alguém que esteja disposto a não ser magoável. Pense e pratique isso!

***Vou encontrar uma maneira de mostrar o ‘defeito’ para que ele mude? (Combatê-lo)***

Aqui você fomenta a mudança no parceiro. É comum as pessoas julgarem que não se deve querer mudar a outra pessoa, isso até certo ponto está correto, mas você não deve evitar oferecer um feedback para seu parceiro sobre as atitudes dele. Lembre-se, não é necessariamente o *que se* fala que pode machucar, mas, *como se* fala. Assim, se você optar por essa escolha, o faça com carinho, respeito e acima de tudo com cumplicidade. Se vocês estão em um relacionamento, o que é problema de um, necessariamente é problema de ambos.

Note que a ilusão causada pela química passional somada as expectativas faz com que você se torne menos capaz de enxergar quem realmente é este ser humano que está diante de ti. Se formos sinceros e audaciosos na observação, notaremos que em verdade não nos casamos com a pessoa, mas com a imagem que nós formamos dela, que por vezes nunca existiu para além de nossa cabeça. Assim, por vezes, a frustração nada mais é que a constatação de que o outro não é aquilo que eu imaginei, nem nunca foi. Pense nisso.



### ***Vou abandonar esse relacionamento?*** (Retirar-se)

Essa deveria ser a última escolha. Só deveria ser feita depois de tentar TUDO (de verdade!) e não apenas reproduzir tudo aquilo que está dentro de sua zona de conforto. Não abra mão de seu relacionamento tão facilmente, ele (o relacionamento) tem muito a te ensinar. Infelizmente as pessoas do mundo contemporâneo têm se tornado excessivamente imediatistas e não conseguem persistir na superação de crises afetivas. O que é realmente lamentável, pois por vezes bastava um passo a mais, bastava um pouco mais de flexibilidade, um pouco mais de visão. Por vezes basta um giro no pescoço para ver a situação sob um novo ângulo e perceber que aquilo que era uma tragédia na realidade era algo até simples de ser superado.

Por que recomendo que você evite o rompimento amoroso? Porque eu me preocupo com o seu bem estar, com a sua saúde e sua felicidade. Veja que alarmante: a socióloga Hui Liu, pesquisadora da Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, analisou entrevistas concedidas por 1.282 homens e mulheres, entre 25 e 83 anos, por um período de 15 anos. Em março de 2012, o estudo revelou que aqueles que viveram a experiência do divórcio tiveram mais problemas de saúde do que os que permaneceram casados.

A Universidade de Chicago descobriu que os divorciados possuem maior chance de desenvolver doenças crônicas, como o câncer. O percentual era 20% maior. Foram analisadas mais de 8.652 pessoas com idades entre 51 e 61 anos. Entre as divorciadas, aquelas que casaram novamente têm o risco diminuído para 12%.

### ***Frustrações ao longo de uma vida***

Deixo aqui uma breve compilação de uma passagem do livro de Alain de Botton “Como pensar mais sobre sexo”, que em minha interpretação revela o quanto nossa vida é repleta de pequenas frustrações e portanto são elas (as frustrações) que devemos aprender a superar e não as expectativas. Repito: frustrações haverão aos montes ao longo do





## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

percurso de sua vida, portanto, aprenda a superá-las, não elimine suas expectativas, se elas forem humanamente possíveis de serem alcançadas, siga em frente! Tome muito cuidado com o que pessoas pessimistas têm como humanamente impossível, não dê ouvidos para estes que se vestem de “realistas” para esconder a triste faceta do negativismo. As expectativas são como molas propulsoras da humanidade. Use-as a seu favor! Na dúvida, não compartilhe suas expectativas com ninguém.

“Nosso início nesse mundo é confortável, em um estado de união íntima física e emocional com alguém que cuida de nós. Nós nos deitamos nus sobre sua pele, ouvimos seu batimento cardíaco, podemos sentir o prazer em seus olhos ao nos ver fazendo nada mais do que bolinhas de cuspe – em outras palavras, nada mais do que simplesmente existindo. Podemos bater a colher contra a mesa e provocar gargalhadas. Nossos dedos são acariciados e nossos finos cabelos, afagados, cheirados e beijados. Não precisamos nem falar. Nossas necessidades são cuidadosamente interpretadas; o seio está lá quando precisamos dele. Então vem o outono. O mamilo é retirado. Somos encorajados alegremente a passar para o arroz e para pedacinhos de frango seco. Nosso corpo deixou de agradar ou não pode ser mostrado com a mesma naturalidade. Passamos a ter vergonha de nossas particularidades. Cada vez mais partes de nosso exterior já não devem ser tocadas pelos outros. Começa com os genitais, passa para a barriga, a nuca, as orelhas e axilas... até que tudo o que podemos fazer ou receber é dar um abraço ocasional em alguém, apertar as mãos ou dar beijinhos no rosto. Os sinais de satisfação dos outros pela nossa existência diminuem e seu entusiasmo passa a estar ligado a nosso desempenho. Agora, o que importa é o que fazemos, e não o que somos. Nossos professores, antes tão entusiasmados com nossos desenhos de joaninhas e nossos rabiscos das bandeiras do mundo, passam a se interessar apenas pelo nosso resultado nas provas. Pessoas bem-intencionadas sugerem brutalmente que está na hora de começar a ganhar nosso próprio dinheiro, e a sociedade passa a ser boa ou má conosco de acordo com o nosso êxito nessa tarefa. Começamos a ter de medir nossas palavras e cuidar de nossa aparência. Há aspectos de nossa aparência que nos revoltam e aterrorizam, e que achamos que precisamos esconder dos outros, gastando dinheiro em roupas e



cortes de cabelo. Tornamo-nos criaturas desajeitadas, de movimentos pesados, vergonhosas e ansiosas. Tornamo-nos adultos, definitivamente expulsos do paraíso. (BOTTON, 2012)

Algumas das maiores causas de conflitos amorosos

### ***Falta de fé***

Se eu pudesse nomear a mãe dos conflitos recorrentes e consequentes separações conjugais, eu diria que é a falta de fé. Definamos então o que quero dizer com fé dentro desse contexto. Fé no relacionamento é acreditar no relacionamento. Acreditar que se deve investir na vida afetiva já que as chances de retorno de seus esforços são plausíveis e alcançáveis. Fé aqui é a boa postura mental, ou seja adesão intelectual e deliberada a favor do relacionamento.

Pesquisadores descobriram que a fé é muito importante para a construção de um bom hábito ou eliminação de um vício. Ao estudarem sobre os motivos que levam a A.A. (Alcoólicos Anônimos, [19--]) a serem uma instituição de enorme sucesso e resultados, levando sua inspiração com os “12 Passos” para diversas outras entidades assistenciais, e salvando milhares de vidas, os cientistas descobriram algo um tanto quanto intrigante: a fé estava exercendo papel vital na tarefa de abandono do álcool. A título de curiosidade, saiba que sete dos doze passos fazem alusão a fé, ou seja, mais de 50%. Esses pesquisadores notaram que uma vez que a pessoa acreditasse em algo, essa habilidade se transbordava para diversas partes das vidas dos praticantes até que estes passaram a notar-se capazes de promover as mudanças necessárias. “*Eu não teria dito isso um ano atrás*” disse Tonigan, pesquisador da Universidade do Novo México, “*mas a fé parece crucial. Você não tem que acreditar em Deus, mas precisa da capacidade de acreditar que as coisas vão melhorar*” (DUHIGG, 2012).

A falta de fé no amor leva a um dos grandes vilões “*devoradores de casamentos*” dos dias atuais: o “*se não der certo separa*”. Os jovens casais (independente das suas idades) se envolvem em um relacionamento sem muita entrega, se escondem atrás da facilidade da dissolução da



## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

relação. “Ah! *Se não der certo, tudo bem, é só separar*” é o que dizem com um leve sorriso triunfante nos lábios ao serem questionados por amigos e familiares a respeito da cerimônia de casamento que se aproxima.

A fé é o primeiro passo para qualquer uma de nossas empreitadas. O médico sacrifica seu sono porque tem fé que pode salvar vidas, o professor sacrifica-se por ter fé que pode construir vidas e tudo ao nosso redor foi projetado por alguém que acreditou que aquilo seria importante e útil para um grupo de pessoas.

Para acreditar no amor recomendo que você se afaste o quanto possível de pessoas que não acreditam no amor, desligue a televisão se ela estiver mostrando algo contra o amor, mude de site se este não contribuir para a sua relação, mude o assunto da conversa, feche a revista, enfim não se deixe influenciar por pensamentos destrutivos. Alie-se e aproxime-se mais de quem te ajuda a acreditar que o amor pode dar certo. Você está fazendo isso exatamente agora com essa leitura. Se, por acaso, quem não bota muita fé no amor é seu parceiro, convide-o a ler esse livro também.

Confie na possibilidade de o amor se manifestar grandemente em sua vida. Acredite que o amor possa dar certo para você. Entregue-se ao amor. Não tenha medo. Acredite na veracidade do amor e no poder de transformação que ele possui. Quando digo “acredite no amor” estou na realidade te convidando a fazer o seguinte: permita que o amor flua através de você em direção a tudo e a todos que te rodeia, não faça distinção apenas permita-se amar. Exercite a habilidade de amar. Lembre-se sempre: os problemas não existem e jamais existirão devido a um excesso de amor, antes devido a escassez deste.

### ***Envolvimento x Comprometimento***

Simplesmente envolver-se com uma pessoa não é o suficiente para quem deseja construir uma vida afetiva realmente feliz, próspera e realizada. É preciso ir muito além do mero envolvimento, é preciso comprometimento.



Permita-me fazer uma pequena exemplificação sobre a diferença entre estar envolvido e ser comprometido. Para entender a diferença entre estar envolvido e ser comprometido, imagine uma mesa de café da manhã com um copo de leite e um refratário de ovos com bacon. Temos então leite, ovos e bacon, certo? A vaca e a galinha estavam apenas envolvidas em seu café da manhã, já o porco que deu o bacon, estava comprometido.

Antes que você me questione: não, não quero dizer que você deva morrer pelo seu relacionamento. Desejo que seu relacionamento seja uma das grandes causas de vitalidade, felicidade e disposição em sua longa vida, mas para que esses resultados sejam possíveis, você precisa se comprometer com seu relacionamento. Você precisa se dedicar e se esforçar de verdade e com coragem.

É claro que você já está fazendo isso, do contrário não estaria lendo esse livro. Mas, antes de estacionar seus esforços, quero que seja bastante sincero ou sincera consigo e questione-se: *“estes conhecimentos que venho acumulando ao longo dos anos, têm sido de fato aplicados em meu cotidiano?”* Se a resposta for negativa, comece agora mesmo a mudar isso.

Se você não entregar sua vida para o seu relacionamento, esqueça. Não vai dar certo. Precisa ser de corpo e alma, precisa estar inteiro e comprometido. Do contrário, você não terá a força necessária para solucionar as crises quando estas surgirem. Comprometa-se com seu relacionamento assim como você se compromete, ou deveria estar se comprometendo, com sua própria vida.

### ***O consumismo nos relacionamentos amorosos***

O que vou apresentar aqui são argumentos pessoais. Trata-se de uma opinião minha, pautada em algumas observações que fiz do comportamento dos relacionamentos nos dias atuais. Como não encontrei nenhum dado científico concreto que pudesse “denunciar” diretamente o “grupo que lucra com os divórcios”, te convido a acompanhar e refletir sobre minha teoria e tomá-la como “sua teoria” apenas depois de verificar se ela faz sentido para você também, ok?



## Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?

Seguindo a linha do problema da falta de fé e comprometimento, temos outro causador de conflitos amorosos: o consumismo.

Atualmente, quando algum objeto quebra, não se pensa muito em consertos ou reparos, adquirir outro bem material é mais fácil, mais rápido e por vezes mais barato. Nosso estilo de vida contemporâneo transformou tudo em algo simplificado e superficial demais, e claro, isso se reflete negativamente nos relacionamentos afetivos.

O consumismo, sem pedir licença, sai dos grandes centros de compras e invade a intimidade de nossos quartos devastando todo o amor que vê pela frente. Às vezes chego a desconfiar que o crescente número de divórcios não é apenas um acidente, mas, algo arquitetado por uma pequena elite que lucra com toda a descartabilidade dos relacionamentos. O fato é que, muitos setores de nossa sociedade faturam muita grana com a atual tendência dos relacionamentos rasos, rápidos e sem muito compromisso.

Um pesquisador chamado Alberto Chong nos anos de 2008 e 2009 lançou dois artigos científicos (“*Soap Operas and Fertility: Evidence from Brazil*” (CHONG; LA FERRARA, 2008) e “*Television and Divorce: Evidence from Brazilian Novelas*” (LA FERRARA; CHONG; DURYE, 2009) onde ele demonstra que as novelas causam um alarmante aumento do divórcio e vertiginosa queda da fertilidade. O pesquisador indicou uma predisposição muito maior para a separação, na vida das pessoas que se “alimentam” desse tipo de entretenimento (as novelas). Pergunto: seria apenas uma coincidência que tantas propagandas de eletrodomésticos fossem vinculados nesse horário televisivo? Acompanhe o meu raciocínio.

Poderíamos enumerar centenas, talvez milhares, de coisas que são consumidas por conta de um divórcio. Veja uma pequena lista de coisas a mais para se consumir com o segundo (terceiro, quarto...) relacionamento: novas alianças, festa de casamento, vestido de noiva, roupa do noivo e de todos os convidados, nova casa, novo enxoval, novos móveis (afinal, quem vai querer dormir na cama alheia ou cozinhar no



fogão alheio<sup>2</sup>). Claro, para adquirir cada uma dessas coisas para o novo relacionamento é preciso despende de uma boa quantia de dinheiro. A conclusão é quase óbvia, quanto mais casamentos uma pessoa tiver em sua vida, mais lucros ela vai gerar para o grupo de comerciantes envolvidos no seguimento de eletrodomésticos e seus afins. Quanto mais as pessoas se divorciarem melhor será para quem fatura com o novo relacionamento.

Com isso, evidentemente, não estou afirmando que alguém deva permanecer em um relacionamento ruim só para não dar lucros para ninguém ou para não ser taxado de “consumista”. Não é isso. Meu objetivo aqui é evitar as separações desnecessárias. Esse argumento (do consumismo) é um argumento a mais para incentivar você a se comprometer e investir ainda mais na sua relação. Superar as frustrações, esse deveria sempre ser o seu foco nas desafiante situações que se apresentarão para você ao longo dos anos do relacionamento.

### ***Sacrifício afetivo***

Já vimos a respeito do que faz sofrer com as supostas mudanças na pessoa amada. Já vimos o que nos fez tornarmos-nos apaixonados. Já falamos um pouco sobre frustração afetiva. Agora quero apresentar mais um tema com uma pequena dose de polêmica: sacrifício afetivo.

Somos a geração aspirina. Queremos que todas as coisas sejam resolvidas de maneiras fáceis rápidas e garantidas. O amor não é fácil, não é rápido e nem mesmo garantido. Isso porque o amor é vivo e por isso mesmo não pode ser engessado como gostaríamos que fosse. Assim sendo, durante toda a vida do casal, diversos desafios serão apresentados e nesse momento do relacionamento é chegada a hora de sacrificar certas coisas.

Primeiramente vamos retirar o véu de preconceito e negatividade que cobre essa bela palavra: SacrumFacere (fazer/tornar sagrado) ou seja, um dos significados da palavra sacrifício é “tornar sagrado”.

## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

Se você não sacramentar o seu relacionamento encontrará grandes dificuldades em superar as frustrações afetivas e conseqüentemente terá ainda mais dificuldade em manter viva a relação.

Você sabe o que faz um soldado lutar na guerra? A sua visão sagrada da nação. O soldado desenvolve em si, através dos treinamentos que recebe, tamanho respeito e devoção que aceita sacrificar a própria vida, enfrentando o risco da morte em função da defesa da pátria. Isso é apenas um exemplo de sacrifício. O médico dedicado, ao abrir mão de horas de sono também se sacrifica, o professor se sacrifica, o faxineiro se sacrifica, o bombeiro se sacrifica. O sacrifício está por toda a parte, mas, infelizmente poucos atualmente topam sacrificar-se em função da relação. Reclamam que a vida conjugal é dolorosa e cheia de angústias mas não tornam por si mesmos as coisas realmente diferentes no relacionamento.

É ilusão pensar que a vida afetiva será feliz por meio de uma espécie de loteria. Muitos acreditam que aqueles que são felizes no relacionamento amoroso o são por sorte. Se assim o fosse, nada poderia ser feito para salvar um relacionamento em crise, e não é o que se vê em consultório de terapia afetiva. Aqueles que se empenham em praticar as orientações que são passadas conseguem resultados muito positivos, provando que há ciência por trás do amor.

Sacrificar-se por amor é fazer coisas que você não está com vontade de fazer e/ou deixar de fazer coisas que você adoraria poder fazer. E aqui encontramos mais uma atitude que contradiz a ditadura secular. Nosso mundo idolatra a postura hedonista de viver o hoje como se fosse o último dia, com isso vem os exageros e a postura irresponsável frente ao amor e a família. E, novamente, encontramos uma contradição entre o que é proposto no amor e o que é vivido em todos os outros setores da vida das pessoas.

Em sua vida profissional, por exemplo, você encontrará com grande facilidade uma enorme lista de coisas que faz contra a sua vontade: acordar cedo, cumprir metas, fazer reuniões, apresentar



projetos, convencer o cliente e o fornecedor. Em sua consciência ninguém deixa de fazer o que deve ser feito no trabalho se deseja preservar sua vaga na empresa onde atua. No entanto nos relacionamentos as pessoas simplesmente deixam de fazer a sua parte e ainda desejam ser felizes e fazer felizes, isso não é possível.

### ***O amor transforma mesmo?***

Quem ama trai? Quem ama magoa? Quem ama machuca??  
Quais são os sacrifícios que o amor propõe?

É importante pensarmos de maneira racionalmente ampla, sem o véu de dogmas da paixão/amor, afinal essas são questões vitais para o relacionamento. O tema do amor propõe a quebra de paradigmas. Pensar de forma super-humana a respeito do que o ser humano é quando está amando, tende a gerar um problema a mais para o relacionamento afetivo.

A respeito das questões acima citadas, pergunto: poderia a pessoa transformar-se imediatamente em gentil e refinada só porque está amando? Sua bagagem cultural, que molda seus hábitos e comportamento, transformaria por que a pessoa está amando?

Por vezes ouço pessoas dizerem “*Ah, mas isso não é amor...*”, “*Se ele (a) faz isso é porque não ama*”, “*Se tem mentira, traição ou coisas do gênero, não há amor*” ...

Amor humano não é garantia de boa conduta. O fato de alguém amar outrem, não o confere inteligência emocional, paciência, bom humor, descontração, respeito, compreensão, compaixão e tantas virtudes que são essenciais para a criação de um relacionamento realmente saudável e prazeroso para os envolvidos.

Bom comportamento tem a ver com as heranças culturais, tem a ver com educação, com a formação da moral e da ética. Ninguém se torna um príncipe ou princesa instantaneamente só porque o amor





## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

apareceu. O que acontece é que a pessoa apaixonada não nota os “defeitinhas” do outro, por razões já apresentadas anteriormente.

Por que é importante você saber que o amor humano não necessariamente transforma a pessoa? Simples: facilita a sua vida saber que o mau comportamento dele(a) não é sinal de desamor a você. Evidente que aqui não estou incentivando o mau comportamento sob o pretexto que este não seja excludente do amor. Se você é uma pessoa que trata mal seu (sua) parceiro (a) é chegada a hora de você dar um basta em seus próprios maus hábitos. E se é você a “vítima” dos maus tratos, nunca deixe de exigir um de seus direitos mais básicos: ser respeitado.

Para que refletir sobre essa questão da transformação no amor? Para que você tenha um ponto a menos de preocupação, para que deixe sua mente e coração mais livres para tomar decisões e escolher o caminho que deseja trilhar com mais inteligência e assertividade.

Porque se por um lado, você não deveria se obrigar a viver torturas por amor, por outro você não deveria também surtar pensando que o outro não o ama, por não ter o comportamento que você delimitou como sendo resultante do amor.

### ***10 Técnicas para superar as frustrações no amor***

Estamos chegando ao fim de nosso trabalho sobre como superar frustrações. Quero, antes de me despedir, compartilhar algumas das técnicas que uso com meus clientes de consultoria que buscam a superação da frustração amorosa. Papel e caneta em mãos, tome nota, e vamos lá!

#### ***Por que é difícil aplicar as técnicas ensinadas em um livro como este?***

Como dito anteriormente, nós vivemos em uma sociedade descartável, onde quando uma coisa não “presta mais” é imediata e

impensadamente excluída. Dessa forma, utilizar-se de técnicas para superar frustrações no amor é quase como nadar contra a atual correnteza social. Estando em acordo com o que este livro te propõe, você está contra esse fluxo contemporâneo de descaso ao amor, você está se permitindo perceber verdades além das impostas pela mídia.

As técnicas que seguem são extremamente simples e de fácil aplicação, mas, não se deixe iludir, é nas coisas simples que por vezes residem as coisas mais complexas e ricas da vida. Desejo que as técnicas a seguir sejam de grande valia para a sua afetividade.

Atenção, sugiro que você marque as técnicas abaixo, grife as frases que te chamarem a atenção, assim ficará mais fácil a futura consulta desse conteúdo.

### ***Técnica do Enterro do Passado***

Existe um paradoxo muito misterioso na humanidade. As pessoas são fascinadas pelas novidades, mas em contrapartida, existe uma parte de nosso íntimo mais primitivo que se sente mais seguro ao preservar as coisas do passado. As pessoas em geral sentem muito medo do novo, porque o novo é incerto e inseguro. Temos uma tendência a nos apegar ao passado, em partes também para nos reservar do trabalho que dá ter re pensar nossos atos, nossos pensamentos e sentimentos. Por conta disso tudo, por vezes acabamos por nos agarrar ao passado mesmo sendo ele ruim e desgastante, tudo em nome do que já é familiar e conhecido. A presente técnica tem como objetivo te libertar do peso de carregar o passado consigo.

No amor as coisas estão sempre começando, ainda que estejam juntos há mais de cinquenta anos. O amor, assim como o ser humano, é uma obra inacabada, está sempre por fazer. E, claro, é um grande desperdício quando você se apoia no passado em detrimento do presente e do futuro, em especial quando este passado não colabora em nada para a construção de um presente e futuro positivo. Assim, se o seu atual problema tem sido carregar o passado, tome nota da técnica



## Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?

abaixo e tenha uma poderosa ferramenta de reconstrução de seu futuro e eliminação dos “pesos mortos” do passado.

### A técnica:

- Escreva em um papel aquela “coisa” do passado que atrapalha o seu presente e a criação de um futuro feliz no amor;
- Dobre esse papel com o maior número de dobras possível enquanto repete mentalmente a frase: *“Enterro agora o meu passado! Me preparo para um futuro glorioso e cheio de amor”*
- Enterre esse papel em seu jardim ou em um pequeno vaso com terra.
- Por sete dias seguidos repita mentalmente olhando para o local onde seu papel foi enterrado: *“o passado acabou para sempre e agora serve apenas de adubo (esterco) para o cultivo de meu futuro melhor”*;
- Após esse período, caso tenha enterrado seu passado em um vasinho leve a terra junto com os papéis para enterrar em um jardim, um terreno, um bosque, enfim, enterre de vez o seu passado.

### ***Técnica do Comprometimento no Amor***

Sim, amar dá trabalho, por isso é preciso comprometimento! Se você for jovem, vai achar essa afirmação um tanto pessimista, mas, me acompanhe até o final e verá que não, ela é na verdade engrandecedora do amor. Vamos lá!

A maioria de nós trabalha em alguma coisa. Nós saímos todos os dias pela manhã e retornamos ao final do dia, certo? Fazer dinheiro dá trabalho.

Muitas pessoas têm filho(s). Levam para a escola, alimentam, vestem, ensinam, educam, brigam, brincam... Ter filhos dá trabalho.



Alguns de nós somos vaidosos. Frequentamos academias, nos alimentamos bem, visitamos regularmente salões de beleza... Ser bonito dá trabalho.

Queremos saúde. Para isso precisamos nos alimentar adequadamente, praticar atividades físicas, descansar... Ser saudável dá trabalho.

Aí, acontece que você se relaciona afetivamente com alguém, e quer que tudo aconteça como em um passe de mágica?

Você quer felicidade instantânea? Não quer trabalhar para o amor? Acredita que “se dá trabalho é porque não é amor”??? POR QUE?? Eu te digo o porque: Te ensinaram que o amor é fácil. A seguinte técnica tem como foco ajudar você a desenvolver a dedicação e compromisso que o amor necessita para ser grande, longo, saudável e feliz.

### **A técnica:**

- Tire alguns minutos do seu dia, sente-se confortavelmente, coloque sua mão no peito e reflita com alegria sobre o trabalho no amor;
- Esboce um suave sorriso nos lábios (se precisar forçar o sorriso force, ok? Esse movimento muscular “engana” seu cérebro e este encara a situação com mais suavidade);
- Assuma mentalmente que o amor não é fácil, que ele dá trabalho, como tudo em nossas vidas. Declare para si mesmo que é só isso, nada mais. Não problematize!
- Respire profundamente por no mínimo três vezes;
- Direcione seu olhar para cima e declare mentalmente ou em voz alta: *“Eu aceito o desafio do amor com alegria, fé e sabedoria. Não tenho preguiça, vou trabalhar e me comprometer no amor. Eu vencerei?”*



## Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?

- Levante-se e trabalhe pelo seu relacionamento, faça o que precisa ser feito;
- Respire fundo, olhe para a frente, siga a diante, pare de reclamar. E repita essa técnica sempre que perceber-se desanimado por ter de trabalhar para o amor.

### ***Técnica do “Melhor no Momento”***

Existe por aí uma falsa crença de que se você “segue algumas regras” do amor você está sendo falso ou jogando no amor.

“É possível aprender a *amar* da mesma maneira que você aprendeu a ler e a escrever, e isso é uma questão de treino e prática” (ALMEIDA; MADEIRA, 2011, p. 87), no livro *A Arte da Paquera inspirações à realização afetiva*, os autores citam a sedução, onde eu substitui por amar, e o fiz porque essa é uma verdade para o amar também.

Ninguém em sã consciência diria que você está sendo falso em sua leitura ou que eu esteja sendo falsa em minha escrita só porque você e eu não nascemos com essas habilidades desenvolvidas não é?

Nós tivemos de aprender a ler e a escrever, é natural que assim o seja. Nascemos todos nós com uma *pré-disposição* para o amor, mas, é preciso exercitar, aprender e desenvolver as técnicas certas para que o amor cresça, amadureça e floresça através do exercício do amar.

Dessa forma, convido o leitor a refletir intensamente sobre essa simples e tão profunda questão: você não nasceu sabendo amar. Ninguém nasceu sabendo. A técnica que apresento agora tem como objetivo ajudar você a ser mais sereno perante aos erros que o relacionamento terá de enfrentar. Quando estiver passando por uma questão delicada em seu relacionamento, lembre-se dos erros de grafia de uma criança na alfabetização, lembre-se dos tombos ao aprender a andar, lembre-se dos copos quebrados ao aprender a controlar os movimentos das mãos. Essa técnica tornará você menos crítico e carrasco, fará de você uma



pessoa mais tranquila para enxergar que todos nós estamos em uma senda de crescimento pessoal.

Uma das coisas mais belas é ver pessoas na busca do aprendizado do amor. Não se deixe abalar e nem iludir por falsas crenças de que ao aplicar essa técnica você esteja “jogando no amor”. Você está dançando com o amor, que aliás, também é algo que se aprende. Ninguém nasce sabendo dançar tango...

### **A técnica:**

- Quando você ou alguém fizer algo inadequado no amor, repita mentalmente a seguinte frase: *“Eu (ou o NOME da pessoa) estou fazendo o melhor que posso com aquilo que possuo disponível no momento. Se pudesse fazer melhor agora, certamente teria feito”*.

PS.: De antemão já sei que muita gente vai julgar esta técnica como sendo repleta de utopia e fantasia. Mas, convido você a encontrar alguém que tenha realmente feito o mal em nome do mal. Até mesmo as mentes mais perversas cometem seus absurdos violentos em nome de uma crença no bem. No fundo no fundo, em sua loucura cega e estúpida, até mesmo um Hitler se torna uma vítima de sua própria ignorância ao matar muitos em nome de algo que na cabeça dele era bom, a construção de uma raça pura e forte. (Que fique plenamente claro que eu lamento muito a limitação mental de Hitler e adoraria que essa parte negra da história humana NUNCA tivesse acontecido. Uso esse exemplo trágico como uma tentativa de tentar mostrar que até as atitudes mais hediondas carregam em seu mais profundo íntimo uma pequena fagulha de bondade).

### ***Técnica do “Cancela”***

Já notou que aquilo que você não quer pensar é o que você mais pensa? Você já notou que aqueles pensamentos ruins que tiram seu sono, que tiram sua fome ou faz você devorar uma lasanha inteira, aqueles pensamentos que atacam a gastrite e todo tipo de desconforto



## *Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

são os que mais retornam e permanecem na sua mente? A presente técnica tem por objetivo pausar o fluxo de pensamentos destrutivos e implementar o crescimento de pensamentos e atitudes benéficas em sua vida.

### **A Técnica:**

- Quando surgir aquele pensamento repetitivo em sua mente declare em silêncio ou em voz alta: *“Cancela! Esse pensamento não me ajuda em nada. Eu sei que posso! Sei que sou capaz!”*;
- Faça uso dessa técnica sempre que precisar, mas faça com determinação e consciência.

### ***Explicação do poder da técnica:***

Sempre que um pensamento ocupa a sua mente ele tende a querer dominar todos os seus pensamentos e permanecer te atrapalhando o maior tempo possível. É como se ele ganhasse vida e tivesse o firme propósito de te atrapalhar. Assim, quando você declara *“Cancela!”*, você está cortando esse fluxo e impedindo que a bola de neve cresça.

Dizer que *“Esse pensamento não me ajuda em nada”*, te traz a consciência de que não vale a pena desperdiçar seu tempo e energia pensando em coisas ruins. *“Eu sei que posso! Sei que sou capaz!”* faz você perceber que é forte para eliminar as coisas que não te servem mais, forte para superar as frustrações e forte para construir uma vida amorosa boa.

### ***Técnica do “Por quê?”***

A comunicação sem dúvidas é uma das coisas mais importantes de um relacionamento afetivo. Mas, acontece que por vezes esse canal se encontra corrompido por conceitos, preconceitos e modos diferentes de ver a vida. Esta técnica facilitará o bom entendimento na comunicação.

A corrupção do canal da comunicação do casal por vezes se dá devido àqueles lastimáveis maus entendidos. É quando um diz uma coisa e outro compreende outra coisa. Então surgem conflitos e mágoas que nem mesmo eram para existir. E quando acontece então de um estar dizendo “*É seis*” e o outro dizer “*É meia dúzia*” e ambos se irritarem por julgarem-se incompreendidos? Tanto pior não é? Por que isso acontece? Porque por um lapso de momento uma das partes interpreta mal o que o outro disse e ao invés de buscar compreender ou esclarecer melhor as coisas, segue adiante carregando um conceito a respeito do teor da conversa que por vezes é completamente falso. Para solucionar esse grave problema aplique a técnica a seguir.

### **A Técnica:**

- Quando a pessoa disser qualquer coisa dentro de uma situação de conflito ou discussão ou até mesmo de uma conversa mais séria, assume uma postura responsável. Assuma o desejo de que tudo entre vocês seja verdadeiro, sincero e transparente;
- Quando a pessoa disser algo que soar mal aos seus ouvidos ou de alguma forma te incomodar, pergunte para ele(a) coisas do tipo: “*Por que você disse isso?*”, “*Por que pensou isso?*”, “*Por que acredita nisso?*”, “*Me explique melhor?*”;
- Essa técnica pode ser aplicada em qualquer situação, mas funciona melhor se aplicada no momento do mal entendido em si. Se for deixada para o dia, semana, mês ou ano seguinte, a técnica vai perdendo um pouco o efeito, já que as consequências ruins do mal entendido vão crescendo;
- Guarde isso: o que irrita mais é a maneira que você diz as coisas que diz. Assuma uma atitude de curiosidade sincera e amorosa ao perguntar os “por quês” para seu companheiro, se você tiver um tom irônico, irritadiço ou raivoso não colherá os benefícios dessa técnica que é esclarecer e colocar o casal em pé de compreensão e comunicação construtiva.





### ***Técnica da Autoestima***

Ah a autoestima! Tema extremamente importante para quem deseja desenvolver uma vida amorosa saudável. Sem dúvidas esse é um assunto que merece um livro, quicá uma enciclopédia inteira, dada a sua enorme relevância para a vida humana. Felizmente existe muito material de imensa qualidade no mercado literário, recomendo a obra de Nathaniel Branden “Os seis pilares da autoestima”. Enfim, não tenho a pretensão de abarcar esse amplo tema em sua totalidade aqui nesse pequeno tópico, mas quero partilhar um recurso reflexivo que uso em consultoria a fim de ampliar os níveis de autoestima.

#### **A Técnica:**

- “*A minha autoestima independe de minha condição relacional*” Repita essa afirmação imediatamente após surgirem aqueles pensamentos ruins a respeito do quanto você se sente sozinho, rejeitado, mal amado, desrespeitado ou coisas do gênero.

Lembre-se: “felicidade, serenidade e relacionamentos amorosos bem sucedidos são prêmios para pessoas completas e que sabem investir em si mesmas.” (ALMEIDA; MADEIRA, 2011, p. 96). Continue a fazer isso: investir em si mesmo. Você o fez ao adquirir essa obra, agora é chegada a hora de investir seu tempo para praticar os ensinamentos aqui presentes.

### ***Técnica da espiritualidade***

No tópico de número quatro desse capítulo, onde eu falava sobre a fé, falei das descobertas dos pesquisadores. Quero novamente abordar esse assunto, ele é muito importante.

É inadequado reduzir a espiritualidade como “técnica” dada a sua grandeza e força, mas, existe um fato inegável na espiritualidade, ela age de maneira imensamente transformadora na vida de quem a pratica e a assume e com ela se compromete.



Não importa qual é a sua fé, não importa sua religião e também não importa muito se você acredita ou não em Deus. A espiritualidade está presente na vida de todos nós, de forma mais ou menos desenvolvida, mais dedicada ou menos dedicada, mais consciente ou menos consciente mas sempre está presente. Isso porque a espiritualidade é intrínseca ao ser humano. Não há como separar o ser humano de sua espiritualidade.

Para resumir o que chamo de espiritualidade aqui no contexto desse tópico, reflita sobre o seguinte: espiritualidade é tudo aquilo que não é sua mente e não é seu corpo. Tire de sua vida a sua mente e seu corpo e o que sobrar será seu espírito, chame de inteligência, se assim você preferir, ok?

Existe uma inteligência que coordena a vida, isso é fato inegável, chame a ela Deus, Vida, Universo, Energia Cósmica ou Natureza, chame do que desejar, mas, não se afaste dessa Força. Nunca. Afastar-se da espiritualidade fará sua vida se tornar um pequeno caos, ou no mínimo muito menor e mais miserável que poderia ser.

### **A técnica:**

- Exerça a sua conexão com esse *Bem Maior*. Seja por meio de uma oração, de uma meditação, de um abraço em um animal, ou tocar uma árvore, pisar no gramado. Nesse tópico opto por não determinar qual será a atividade que você irá adotar, porque vai depender da fé que você elegeu, ok?
- Faça essa conexão TODOS os dias. Você se alimenta diariamente? Então precisa também nutrir seu espírito diariamente. Esse é o momento de trazer Deus ainda mais para perto de sua vida.

### ***Técnica da adaptação***

Uma das causas mais graves da frustração amorosa é a errônea ideia que a pessoa tem de que os outros são obrigados a satisfazer seus



## Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?

desejos. Essa técnica te ajudará a reduzir o egocentrismo de achar que todos precisam concordar contigo.

Como explicou Darwin, não é a espécie mais *inteligente* ou a mais *forte* que sobrevive, mas a que se *adapta* melhor. Somente a pessoa realmente adulta pode se adaptar ao mundo. A criança tem a ilusão de que o mundo é que deve se adaptar a ela e girar ao seu redor. O adulto imaturo, no seu mais íntimo, imagina a mesma coisa que a criança, não se dá conta de que quando ele chegou o mundo já existia, e quando ele morrer continuará existindo normalmente. Sei que minhas palavras soam grosseiras, faço de propósito, como uma espécie de chacoalhão para aquele que não notou que ninguém é obrigado a satisfazer todos os seus caprichos e necessidades, mas é ele que deve se adaptar ao mundo (obviamente sem se corromper e mantendo sempre a sua moral e seus princípios básicos intactos).

### A técnica:

- Repita mentalmente sempre que se pegar pensando que alguém tem a obrigação de te servir: “*Não nasci para satisfazer ninguém. Ninguém nasceu para me satisfazer*”. Por mais que você tenha um contrato matrimonial com uma pessoa ela não é realmente obrigada a servir todas as suas maneiras de ver e interagir com o mundo e com a vida. Você deve se adaptar a um novo estilo de vida. Pense nisso..

### ***Técnica do caderno de autoconhecimento***

Alguns acreditam que o divórcio seja a melhor solução para a frustração afetiva. No entanto, como foi abordado ao longo de todo esse capítulo, nenhuma frustração amorosa será realmente superada se deixada de lado, sem ser encarada. Assim, recomendo que utilize-se dessa técnica e que você tenha um caderno de autoconhecimento, para trazer à luz da consciência todas as suas frustrações e suas forças para superar as mesmas.



### **A técnica:**

- Anote em um caderno, exclusivo para essa técnica, tudo aquilo que te chateia. Mas, atenção, anote de maneira positiva. Por exemplo: se o seu parceiro te irrita por ser bagunceiro, anote da seguinte forma: “Adoraria ver o meu parceiro se tornando mais organizado”;
- “*Uma vez em um relacionamento, não há algo como detalhe irrelevante.*” (BOTTON, 2012). Por isso, anote tudo o que vier à sua mente. Não tome nota apenas das coisas que te chateiam, mas também de seus desejos, de seus sonhos, de suas esperanças. Não anote apenas as coisas grandes, anote até aquelas que aparentam ser insignificantes;
- Faça essa escrita com o firme propósito de fazer um “Download de sua mente”, como diz Roberto Shinyashiki. Esse download vai te fazer pensar mais ou menos assim: eu tirei de minha mente esses pensamentos ruins, baixei de minha mente para o papel, agora está registrado e minha mente não precisa mais se ocupar com isso. Trata-se de um processo de liberação de espaço em sua mente;
- Repita essa técnica todos os dias, para o resto de sua vida.

### ***Técnica do perdão***

A frustração só destruirá sua vida enquanto não houver o perdão em seu coração. Essa técnica vai te ajudar a perdoar. Vai te auxiliar a perceber que o perdão é uma escolha mental, é algo que deve ser exercitado diariamente.

Muitas pessoas pensam que o perdão é algo que acorda contigo um belo domingo ensolarado, como que por encanto. Sinto lhe informar, essa mágica nunca vai acontecer. Para perdoar é preciso se esforçar, é preciso querer é necessário optar por isso. Segue abaixo uma técnica baseada na obra de Joan Gattuso (2000), *Um curso em amor*:

### A técnica:

- Afirme mentalmente ou em voz alta: “Fulano, eu o perdôo, eu o abençoô, eu o amo, eu o liberto”;
- Decore essa afirmação e sempre que um pensamento antigo de ressentimento surgir em sua mente repita várias vezes a declaração para afastar o pensamento ruim;
- Se você *quer* mesmo perdoar, já que não é *obrigado* a perdoar ninguém, faça uso dessa técnica sem se questionar se quer amar, abençoar e libertar essa pessoa. Apenas afirme com força, audácia, convicção e coragem: “Fulano, eu o perdôo, eu o abençoô, eu o amo, eu o liberto”. O perdão será uma linda consequência de sua atitude.

### Considerações finais

“*Que eles vivam do ontem, no hoje em função de um depois*”, Padre Zezinho canta em uma das canções que mais inspira o meu trabalho, *Oração da Família*, essa que eu poderia dizer que é a frase que traduz essência de tudo o que foi dito nesse capítulo. Falamos sobre o surgimento da paixão. Falamos sobre como surgem as expectativas, como elas podem levar a decepção e frustração. Mas, o ponto culminante desse capítulo está nas técnicas que o encerra.

Convido você a se libertar de todo o passado negativo que te prende a um amor pequeno, mesquinho e problemático. Você carrega dentro de si, desde a data de seu nascimento, todo o potencial para criar uma vida repleta de amor, felicidade e carinho, mas para isso você precisa SUPERAR as frustrações. Coloque-se sempre um passo à frente das frustrações. Não se permita escravizar por decepções e frustrações, ao contrário faça delas suas mestras. Aprenda o que tem de aprender e siga adiante com o olhar sempre no futuro. “*Que eles vivam do ontem, no hoje em função de um depois*”. Que você viva do ontem, no hoje em função de um depois.



Amor saudável só carrega sentimentos saudáveis e não os podres.

Para finalizar, te convido a refletir sobre essa importante questão: Estou vivendo do ontem, hoje em função do amanhã??

Se algo não faz seu amor mais feliz, arranque essa podridão agora mesmo. Faça a poda dos excessos. Utilize os exercícios anteriormente ensinados. Encare os problemas de frente. Não fique repassando os problemas na sua cabeça, viver do ontem só vale a pena quando o ontem foi prazeroso, se foi pesaroso, largue. Aprenda com ele e largue.

Quais são os pensamentos que destroem a felicidade de seu relacionamento? Tome a decisão agora mesmo de não mais nutrir esses pensamentos e atitudes, elimine isso de sua vida agora!

### ***Referências***

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS NO BRASIL (A.A.). **Os doze passos**. [19--]. Disponível em: <http://www.alcoolicosanonimos.org.br/36-principios/os-doze-passos.html>. Acesso em: 2013.

ALMEIDA, T.; MADEIRA, D. **A arte da paquera, inspirações à realização afetiva**. São Paulo: Letras do Brasil, 2011.

BOTTON, A. **Como pensar mais sobre sexo**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

DISCOVERY CHANEL. **A ciência do sex appeal / The science of sex appeal**. [200?]. Disponível em: [http://www.youtube.com/watch?v=b2\\_H4Tk9qng](http://www.youtube.com/watch?v=b2_H4Tk9qng). Acesso em: 2013.

CHONG, A.; LA FERRARA **Television and divorce: evidence from Brazilian novelas**. 2009. Disponível em: <https://s3.amazonaws.com/padrepauloricardo-files/uploads/fxhu2h0l268xiirfd7w2/television-and-divorce.pdf>. Acesso em: 2013.

*Capítulo 12 - Como superar as frustrações no amor?*

GATTUSO, J. **Um curso em amor poderosos ensinamentos sobre amor, sexo e realização pessoal**. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.

LA FERRARA, E.; CHONG, A.; DURYEA, S. **Soap operas and fertility: evidence from Brazil**. 2008. Disponível em: <https://s3.amazonaws.com/padrepauloricardo-files/uploads/7iby3dt2psyre0op6sut/soap-operas-and-fertility.pdf>. Acesso em: 2013.

YOUNG, L.; ALEXANDER, B. **A química entre nós amor, sexo e a ciência da atração**. Rio de Janeiro: BestSeller, 2012.

WIKIPÉDIA. **Hierarquia de necessidades de Maslow**. [2012?]. Disponível em: [http://pt.wikipedia.org/wiki/Hierarquia\\_de\\_necessidades\\_de\\_Maslow](http://pt.wikipedia.org/wiki/Hierarquia_de_necessidades_de_Maslow) Acesso em: 2013.