

ANDRÉ MASSOLINI

Dor de  
e amor  
Tem jeito

Como sobreviver ao amor,  
suas reviravoltas e  
confusões sentimentais

AUTOR DO CANAL  
PONTO DE VISTA,  
SUCESSO NO YOUTUBE!

Gente  
editora

## DADOS DE COPYRIGHT

### Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

### Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.site](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#)

*"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."*



CARO LEITOR,

Queremos saber sua opinião sobre nossos livros. Após a leitura, curta-nos no [facebook/editoragentebr](https://www.facebook.com/editoragentebr), siga-nos no Twitter [@EditoraGente](https://twitter.com/EditoraGente) e visite-nos no site [www.editoragente.com.br](http://www.editoragente.com.br).

Cadastre-se e contribua com sugestões, críticas ou elogios.

*Boa leitura!*

ANDRÉ MASSOLINI

Dor de  
o amor  
Tem jeito

Como sobreviver ao amor,  
suas reviravoltas e  
confusões sentimentais

*Gente*

**Diretora**

Rosely  
Boschini

**Gerente**

**Editorial**

Marília  
Chaves

**Assistente**

**Editorial**

Carolina  
Pereira da  
Rocha

**Produtora**

**Editorial**

Rosângela de  
Araujo

Pinheiro Copyright © 2015  
Barbosa Massolini

**Controle de** Todos os direitos d  
**Produção** são reservados à E  
Rua Pedro Soares c  
Fábio 114  
Esteves São Paulo, SP – CE

**Preparação** 030  
Luciana Telefone: (11) 3670  
Baraldi Site:

**Projeto** <http://www.editora>  
**gráfico** E-mail:  
Neide [gente@editoragente](mailto:gente@editoragente)  
Siqueira

**Diagramação**  
Join Bureau

**Revisão**  
Vero Verbo  
Serviços  
Editoriais

**Capa**  
Aila Regina

**Produção do**  
**e-book**  
Schäffer  
Editorial

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Massolini, André

Dor de amor tem jeito : como sobreviver ao amor, suas reviravoltas e confusões sentimentais / André Massolini. – 1. ed. – São Paulo : Editora Gente, 2015.

ISBN 978-85-452-0040-6

1. Amor – Aspectos psicológicos 2. Autoajuda 3. Homem-mulher –

Relacionamento 4. Pessoas sozinhas – Psicologia 5. Relações amorosas 6.  
Relações interpessoais I. Título.

15-  
00751

CDD-  
155.93

---

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Emoções ligadas a perdas : Relacionamentos amorosos : Psicologia aplicada  
155.93



## Dedicatória

Dedico esta obra a você que, porventura, esteja se sentindo fraco, desorientado e com a sensação de que não tem mais jeito. A você que está com lágrimas nos olhos e aperto no peito...

... dedico a você que sairá dessa, pois terá um novo posicionamento diante dos conflitos e das confusões sentimentais, e começará a dedicar seu amor, em primeiro lugar, a você mesmo!

## Agradecimentos

Agradeço ao Criador, por me dar a chance de ver um sonho de infância, nascido debaixo de um abacateiro, no sítio, tornar-se realidade e, como resultado de muito suor e dedicação, por estar com uma obra no mercado editorial tradicional.

Agradeço aos meus pais, porque se não fosse todo o carinho e amor que nutrem por mim, dando-me segurança e confiança, poderia ter sido alguém que desiste dos ideais, dos projetos e dos sonhos; assim como estendo o agradecimento à minha irmã e às minhas sobrinhas.

Agradeço aos meus amigos fiéis, pois são eles que, vez ou outra, têm a verdadeira missão de apontar o dedo e fazer as correções no e por amor.

Agradeço a todos que acompanham o Canal Ponto de Vista, no YouTube. Sem dúvida, os milhares de comentários deixados lá são incentivo e combustível na caminhada, assim como, com certeza, todos os relatos enviados me fizeram amadurecer e me puseram diante de novas situações, exercitando minha capacidade de reflexão. Aprendemos uns com os outros, sempre!

## Introdução

Nada mais democrático que uma decepção amorosa

Enquanto isso, na vida real...

É normal sofrer no amor?

### 1. Só me lasco no amor!

Será que tenho o “dedo podre”?

Enquanto isso, na vida real...

O que está acontecendo aí?

### 2. Como andam seus parâmetros?

“Quero achar a metade da laranja”

“Sinto raiva de quem me abandonou”

### 3. Ainda tem jeito?

Como saber se a pessoa ainda me quer?

Quando tem jeito: como reconquistar alguém que faz tanta falta

Não tem mais jeito: como começar a esquecer

Enquanto isso, na vida real...

### 4. Saia da fossa

Enquanto isso, na vida real...

É possível ser feliz sozinho?

Enquanto isso, na (minha) vida real...

## 5 Coração partido é um perigo: tudo aquilo o que você precisa parar de fazer

Jogos de ciúmes

A curiosidade matou o gato!

O uso de mensageiros e informantes

## 6 No fundo do poço, encontre uma escadinha

Como eliminar a fixação pela pessoa

Começando pela vida real...

Como não ter recaídas

Deixe quem o deixou

## 7 Comece a colar os pedacinhos

Recuperando a dignidade

Seja dono dos seus sentimentos

Dez dicas para recuperar a autoestima

## 8 Enxergue além dos muros da dor

## 9 Fabrique alegria

Quando nascemos, somos inseridos numa sociedade que nos mergulha no amor romântico (característico dos casais apaixonados – pois há vários tipos de amor). Os meios de comunicação mudam, mas desde sempre a humanidade, conforme cada época e dentro de seu contexto e desenvolvimento específicos, representou o amor como algo que faz o coração bater mais forte e confere um brilho especial ao viver.

Filósofos, pensadores, poetas, escritores, matemáticos, camponeses, artistas, empresários, religiosos, enfim, o ser humano refletiu e reflete sobre o amor! De onde vem essa força que nos impele a ir ao encontro de outra pessoa? De onde vem essa força estranha que muitas vezes foge da razão, abandonando-a e tomando para si as rédeas de nossa vida, mudando totalmente o rumo do nosso caminhar? Será que conseguimos, de fato, explicações racionais para esta questão que permeia a história da humanidade desde os primórdios?

Talvez não tenhamos explicações racionais sobre a origem do amor. Possivelmente a neurociência explique algo; ou a genética, quem sabe? O que se sabe, contudo, é que ninguém começa a amar acreditando que não será feliz. Ora, sendo assim, podemos dizer que o amor é visto como um caminho para atingir a felicidade! Ou, ainda, o amor é uma fonte de felicidade! Estaria, então, a felicidade vinculada ao amor? Se sim, não há como ser feliz se não estiver amando alguém? Aqueles que não vivem dentro de um amor romântico estariam excluídos de uma vida feliz?

Uma vez que falamos sobre a felicidade estar vinculada ao amor, como, então, entender tanta infelicidade causada por esse mesmo sentimento? Como entender tantos corações destroçados, estraçalhados, pisoteados pela multidão de conflitos provenientes de um término de relacionamento e, conseqüentemente, pelo término do amor de um dos envolvidos? O sofrimento trazido por esse sentimento, quando falamos de término de relacionamento, é maior que o bem-estar proporcionado enquanto ele durou?

Esse sofrimento do qual estamos falando, em muitos e muitos casos, senão na maioria, não se reduz a um sofrimento emocional ou psíquico, mas também a um sofrimento físico. Além de ficarem abaladas emocionalmente, as pessoas ficam fisicamente debilitadas. Emagrecem, perdem o sono, ficam estressadas,

tornam-se vítimas de fobias e podem comprometer não apenas seu desenvolvimento pessoal, mas também o social, profissional, familiar, acadêmico, entre outros.

De acordo com a Sociologia, o amor romântico é algo natural e não meramente cultural. O que pode ser cultural é a forma como se vive (monogamia ou poligamia, por exemplo), mas o estar conectado a outra pessoa por opção e decisão pessoal é natural e acompanha o ser humano desde o início da civilização. Basta uma rápida olhada na história da humanidade para percebermos, também, que o sofrimento causado principalmente pelo encerramento do amor romântico (término de relacionamento) sempre esteve presente. Ora, mas então por que continuamos a buscar algo que trouxe e traz sofrimento? Chegará um dia em que a humanidade não sofrerá mais por amor? Se a humanidade sempre sofreu por amor e, ainda assim, continua buscando-o e sua força continua sendo irresistível, como, então, amenizar essa dor? Como superar uma dor que parece consumir nossas energias e transformar nossos sorrisos em lágrimas, nossas esperanças em desilusões? Como, portanto, lidar com o término do relacionamento? Eis a problemática sobre a qual nos debruçamos neste livro! Seja bem-vindo(a)!



Nada mais democrático que uma decepção amorosa

Vivemos numa era em que a democracia é celebrada em praticamente todo o planeta como expressão de um sistema justo, no qual é feita a vontade da maioria. A democracia remonta à Grécia antiga, contudo, não estamos aqui para discorrer sobre a validade do regime democrático, tampouco sobre sua eficácia!

Apenas me vali do termo “democracia” para mostrar que, atualmente, quando

falamos que algo é democrático, estamos querendo dizer que foi decidido pela maioria. Ora, a partir dessa definição, como é possível duvidar que a decepção amorosa é a força mais democrática que existe? Um branco pode dizer que, pelo fato de ser branco, não sofrerá essa decepção e que, sendo assim, ela está restrita aos negros? Ou vice-versa? Poderá um norte-americano dizer que a decepção amorosa é para os residentes em países subdesenvolvidos? Ou vice-versa? Poderá um rico dizer que a decepção amorosa é apenas para aqueles que não têm condições financeiras suficientes? Ou vice-versa? Poderá um heterossexual dizer que as decepções amorosas estão restritas aos homossexuais, pelo fato de sofrerem preconceitos, algumas privações e dificuldades? Ou vice-versa? Poderá uma pessoa de fé dizer que as decepções amorosas estão reservadas apenas aos ateus? Ou vice-versa?

Como se pode ver, a decepção amorosa não escolhe raça, nacionalidade, classe social, orientação sexual ou profissão religiosa. Ela avança como uma tempestade e, tal como esta, por vezes deixa muita coisa fora de lugar. Quem de nós nunca se sentiu ameaçado por essa tempestade? Talvez, a diferença esteja na intensidade da tempestade. Há lugares nos quais uma chuva mansa deixa a terra ainda mais produtiva; há lugares em que ela, mesmo sendo chuva, passa e deixa um rastro de destruição. Tudo depende da intensidade, assim como no amor. Houve casos em que passamos pelo término e simplesmente foi como uma chuva mansa, isto é, deixou-nos ainda mais maduros; há outros, no entanto, em que nos sentimos tão destroçados que achamos que nunca mais a reconstrução será possível. Todos passamos ou passaremos por essa situação, sem dúvida. A diferença está na intensidade do sentimento e também no fato de como nos posicionamos diante do término.

Observe as afirmações a seguir e perceba se uma delas se enquadra, de alguma forma, a uma situação pela qual já tenha passado:

“Precisamos conversar.”

“O problema não é você, sou eu.”

“Estou confuso, não sei ao certo o que sinto por você.”

“Conheci outra pessoa.”

“Meu ex voltou a me procurar. Achei que tinha superado, mas vi que ainda

gosto dele.”

“Preciso focar os estudos, não é o momento para um relacionamento.”

“Percebi que você gosta mais de mim do que eu de você. Não quero fazer você sofrer.”

“Entre ficar com quem eu gosto e ficar com quem eu amo, preciso ficar com quem amo, é por isso que vou ficar com a outra pessoa.”

“Começamos a namorar muito jovens e agora quero curtir a vida e viver coisas que não vivi.”

“Se for pra gente ficar junto, vamos ficar. O que tiver de ser, será.”

Uau! É indescritível a sensação que temos ao ouvir afirmações como essas, não é mesmo? O mundo vai ao chão! Essa sensação que se tem é que isso vai durar para sempre e essa dor NÃO TEM JEITO. É a sensação de derrota, de fracasso, de impotência! É a sensação de ter sido usado, de ter sido feito de idiota, de ter se esforçado tanto para nada! É a sensação de nadar e utilizar-se de todas as energias possíveis e, ainda assim, morrer na praia! É a sensação de que não vale a pena ser uma pessoa bacana, verdadeira, transparente, carinhosa e amorosa! É a sensação de estar amarrado, vendo algo pelo qual se batalhou se desfazendo e não ter o que fazer, tendo em vista que depende de uma decisão que não apenas a nossa. É a sensação de que nunca mais encontraremos alguém por quem nosso coração bata forte, nossas pernas fiquem trêmulas, nossa boca seque e borboletas batam asas na boca de nosso estômago! É a sensação de fim... é a sensação de que tudo perdeu a cor e o sabor... é a sensação do amargo sabor do término...

Enquanto isso, na vida real...

*Atenção:* todos os casos relatados neste livro são situações reais que foram enviadas ao meu canal no YouTube, o Ponto de Vista. Obviamente, todos os nomes são fictícios e alguns detalhes específicos trocados, a fim de preservar a identidade das pessoas.



*Mariana sempre foi uma garota muito estudiosa. Destacava-se nas atividades que fazia, pois se entregava integralmente a tudo, não se contentava com o mediano. Assim também agia em relação aos relacionamentos. Entregava-se de corpo e alma. Dava-se por inteira. Por ser decidida, quando realmente gostava de alguém, mexia céus e terra para ficar ao lado da pessoa amada. Já havia amado em silêncio; já havia passado pela dor do amor não correspondido e também pela satisfação do amor correspondido. Agora, solteira, estava bem consigo mesma.*

*Numa quinta-feira, Mariana foi com suas amigas a uma balada. Lá, encantou-se por um jovem. Ele, num primeiro momento, não deu muita atenção a ela. Depois, começou a retribuir os olhares. Quase no fim da noite, veio até ela e apresentou-se. Conversaram, beijaram-se e trocaram telefone. Na sexta-feira, Mariana nem queria ir ao centro da cidade com suas amigas, pois estava na expectativa de que o telefone tocasse. Só foi com elas depois de programar o telefone para transferir a chamada para seu celular. Quando estavam caminhando pelo centro da cidade, seu celular tocou e apareceu escrito: APARTAMENTO. Seu coração disparou e ela gritou para as amigas: “É ele!” Atendeu e, de fato, era Michel. Conversaram um pouco e Michel ficou de ligar à noite. Cumpriu o que havia prometido: ligou e conversaram horas ao telefone. Mariana, contudo, parecia meio distante ao desligar. Suas amigas perguntaram porque ela estava daquele jeito. Ela contou que Michel há via dito que namorava, mas que o namoro estava muito desgastado e que não se sentia valorizado pela namorada. Sua razão dizia para ela se afastar daquela situação, mas seu coração batia forte e a envolvia com sentimentos que produzem raciocínios do tipo: “ele está descontente com ela. Ninguém quer ser desvalorizado. Realmente gostei dele e vou mostrar para ele o que é, de fato, uma relação de entrega verdadeira”.*

*Os encontros dos dois aconteciam durante a semana, pois, nos finais de semana, Michel estava com a “namorada que não o valorizava”. Mariana não conseguia entender por que ele permanecia ao lado de alguém que não se importava nem um décimo de quanto ela se importava com ele! E, agora, até numa competição inconsciente com a outra, entregava-se ainda mais a Michel. Fazia das tripas coração e mostrava, com atitudes, quanto estava gostando dele.*

*Quando chegava sexta-feira à noite, Mariana começava a ficar deprimida, pois sabia que, no sábado, Michel estaria nos braços de outra. Seus finais de semana tornaram-se nebulosos e, além do emocional abalado, seu físico sentia os reflexos: tinha crises de choro; ânsias terríveis; diarreia e insônia. No domingo à noite, Michel ligava para ela e sua vida começava a entrar em ordem novamente.*

*Contudo, após algum tempo, Mariana não suportava mais essa situação.*

*Conversou com Michel. Este, por sua vez, disse que não conseguiria terminar o namoro. Mariana, então, encerrou o envolvimento com ele. Sentiu como se um buraco tivesse sido aberto sob seus pés e como se absolutamente tudo estivesse em desordem e sem sentido. Após dois dias de angústia e fazendo uso de calmantes (automedicando-se), Michel liga e diz que quer conversar com ela. Mariana arruma-se e vai ao encontro dele.*

*Michel diz a ela que havia pensado em tudo e que tinha percebido que não queria permanecer numa relação em que não se sentia valorizado. Diz que havia terminado com sua namorada, olha nos olhos de Mariana, afirma estar apaixonado por ela e pergunta: “Você quer namorar comigo”? Não cabia nela tanta felicidade! Sua vontade era de que o mundo parasse e que aquele momento ficasse eternizado. Óbvio que disse que sim e fizeram amor loucamente dentro do carro.*

*Finalmente ela estava colhendo os frutos de toda a sua entrega. Estava encantada, sorrindo à toa! Após três dias assim, Michel fica um tanto quanto estranho. À noite, depois de ele ter se ausentado durante toda a tarde e início da noite, Mariana consegue falar com ele pelo telefone. O diálogo se desenrola assim:*

— Mariana, você diz que sempre quer a verdade, ainda que ela doa, não é mesmo?

— Claro que sim, Michel!

— Então, hoje de manhã minha ex me procurou e me convidou para jantar na casa dos pais dela (Michel ainda não tinha conhecido a família dela, apesar de estarem juntos há um tempo).

— E você?

— Eu fui! Ela me apresentou aos pais dela. Depois, conversou bastante comigo. Eu contei sobre você. Aliás, falei tudo. Ela me perdoou e disse que precisamos recomeçar nossa história. Ela até falou que gostaria de conhecer você. E, agora, preciso lhe dizer que gosto muito de você, mas, entre ficar com quem eu gosto e ficar com quem amo, preciso ficar com quem amo... é por isso que vou ficar com ela!

— Parabéns, Michel! Acredito que você tinha um grande FIM, ou seja, um grande objetivo. Seu objetivo era mostrar que ela precisava valorizar você e que se ela não valorizasse, alguém valorizaria. Enfim, você nada mais fez que me utilizar como um MEIO para atingir seu FIM. Parabéns, você conseguiu!

*Mariana desligou o telefone. O impacto daquela situação era tão forte e profundo que ela não derrubou uma lágrima sequer. Foi até a sala do apartamento, relatou a frase que ele disse a ela às suas amigas (que ficaram loucas de raiva de Michel), disse a elas que precisava dormir, tomou alguns calmantes e refugiou-se em seu quarto na tentativa de que aquele fosse um pesadelo e que acordasse quanto antes.*

*A sensação de Mariana era a de que ela tinha ido longe demais, de que havia feito muito, de que tinha se dedicado ao máximo e ofertado absolutamente o seu melhor e que, portanto, não era para estar sofrendo! Por que passar por isso? Era justo? Remoía-se e lembrava-se de cada gesto, de cada carinho, de cada atitude de consideração, respeito e amor que dedicou a Michel... para receber isso? Lembrava-se de colegas que eram péssimas namoradas e, no entanto, eram valorizadas por seus namorados e recebiam tudo aquilo que, na verdade, ela se considerava ser merecedora de receber. Mariana começou a questionar tudo e pôr em xeque todos os valores pelos quais se norteava. Apenas não percebeu que havia uma diferença entre amadurecer e endurecer-se...*



É normal sofrer no amor?

Após o relato sobre Mariana, pergunto: esse tipo de situação já aconteceu com você? Se sim, era de fato amor? Se a resposta ainda é sim, é normal, então, sofrer quando se ama verdadeiramente?

Lancei a pergunta que intitula este item em meu perfil no Facebook e disse aos meus seguidores que estava fazendo uma pesquisa e, também, tentando fazê-los interagir sobre um dos itens que abordaria no livro. Antes de mais nada, agradeço

a todos pela participação em peso! Foram muitas as respostas e, claro, como era de esperar, algumas iam na direção totalmente contrária de outras! Eis a maravilha da multiplicidade de pensamentos, opiniões, ideias. É isso que nos torna únicos, mas também nos dá a possibilidade de aprender, rever nossos conceitos e, se preciso for, fazer os reajustes necessários. O TU, que é diferente do EU, mostra nossas limitações e quanto podemos nos desenvolver, desde que estejamos abertos e dispostos a isso.

Acredito que sofrer, em qualquer âmbito, é absolutamente normal, tendo em vista que o sofrimento faz parte da condição humana! Sofremos em ambiente familiar, mesmo havendo amor; sofremos em âmbito profissional, mesmo amando o que fazemos; sofremos em âmbito acadêmico, mesmo sendo a matéria ou o curso com o qual nos identificamos muito; sofremos em âmbito de amizade, mesmo sabendo que a amizade é verdadeira. Enfim, por que não sofreríamos, também, ao viver uma relação amorosa?

O problema não está no sofrimento, mas em permanecer nele ou anular-se diante dele! Quando isso ocorre, então é o sofrimento que prevalece, não o amor! O sofrimento pode passar pela relação amorosa, mas ele tem de estar sempre de passagem. Se ele se hospeda na relação, então um dos habitantes foi embora, ou seja, o amor!

Meu querido leitor, sofremos com nossos conflitos, não é mesmo? Quantas vezes entramos em crise, apavoramo-nos e não sabemos por qual caminho devemos seguir? Outras vezes, sofremos porque nossas emoções estão em desequilíbrio. Ora, se sofremos conosco mesmos, na luta do eu consigo mesmo, imagine na relação do EU com o TU! São pessoas diferentes, são contextos e histórias de vida diferentes! São expectativas, sonhos e pontos de vista diferentes! É natural haver alguns conflitos. Estes, por sua vez, trarão sofrimentos.

Contudo, esses sofrimentos são passageiros e têm de nos levar ao amadurecimento e não à anulação de nós mesmos. Há pessoas que sofrem justamente porque estão se anulando diante do outro. E por que se anulam? Porque têm medo de perder! E o que esse medo de perder, na verdade, mostra? Que está havendo uma dependência; está se associando a felicidade a estar com alguém, como se não fosse nunca mais encontrar uma razão para ser feliz. Quando se chega a esse estágio, é muito comum ouvirmos frases como: “você é a razão do meu existir”. Ora, para essa pessoa fica evidente que a outra tornou-se o motivo pelo qual vive, o motivo que a faz feliz e, sendo assim, torna-se totalmente dependente da outra. Com isso, o EU anula-se diante dela e se

submete a suas ações, por mais que essas ações estejam indo contra tudo aquilo que um dia quis para si. Nesse sentido, o sofrimento saiu do limite aceitável, saiu do padrão da normalidade existente em qualquer relação humana e atingiu o estágio destrutivo. Ele fez morada no relacionamento e deixou de ser hóspede, deixou de ser a transição para um estágio amadurecido, no qual o amor deve prevalecer como anfitrião na moradia da relação.

Saber enxergar essas situações faz grande diferença. Há pessoas que preferem fingir que não estão vendo determinadas atitudes (e aí vão se anulando diante das mazelas do outro, deixando de lado o amor-próprio), justamente porque não querem se posicionar diante do fato. Então, preferem fingir-se de bobas, renegando a própria inteligência e a capacidade de tomar a decisão que precisa ser tomada. É o sofrimento que anula o EU, a fim de que o TU permaneça ao meu lado. É o sofrimento que aniquila; é o sofrimento em que um se sobrepõe ao outro! É diferente do sofrimento que leva ao diálogo, ao aparar as arestas, à busca de soluções em conjunto, ao crescimento e ao fortalecimento da relação. Há uma grande diferença entre uma relação fortalecida e uma pessoa engrandecida! Quando a relação, que é constituída de duas pessoas, é fortalecida a partir de um sofrimento (mesmo havendo amor), significa que ambos se propuseram a rever as atitudes e estão dispostos a fazer mudanças; ambos entendem que estão juntos e querem caminhar lado a lado. Bem diferente é quando em uma relação constituída de duas pessoas há apenas uma que se sente engrandecida, ao passo que a outra é diminuída e, assim, cede aos caprichos e às vontades daquela, sofrendo as ameaças do término caso as exigências não sejam cumpridas.

Tudo é uma questão de análise, de posicionamento e postura. Não existem receitas prontas ou fórmulas mágicas, tendo em vista que cada ser humano é único e cada situação precisa ser pensada e repensada dentro de seu contexto e situações específicas. No entanto, apesar desta maravilha chamada diversidade de comportamentos e pluralidade de pensamentos e ideias, existem determinados aspectos nos quais podemos nos pautar, pois, apesar das particularidades específicas e próprias de cada situação, há um padrão no qual podemos nos apoiar.

É por isso que este livro não se propõe, de forma nenhuma, a ser uma mágica para você vencer a tristeza pós-término de relacionamento, mas apresentar algumas indicações de como lidar com essa situação que, por vezes, parece sugar nossas energias.



Será que tenho o “dedo podre”?

Ai, ai, ai... você nunca disse ou ouviu alguém pronunciar essa expressão? Quando a pessoa diz ter o “dedo podre” no quesito amoroso, está expressando que sempre escolhe alguém que a fará sofrer; escolhe uma pessoa que age com desconsideração ao sentimento ofertado; escolhe alguém que simplesmente ignora toda a profundidade e a intensidade de amar alguém!

Meu querido leitor, você já parou para pensar na diferença entre *necessidade* e *opção*? Muita gente diz que ficar pensando sobre os termos não tem importância nenhuma mas, na verdade, tem sim! Os termos e as expressões que usamos mostram muito da maneira como pensamos e, conseqüentemente, as atitudes e os posicionamentos que desenvolvemos e tomamos diante das mais diversas situações. Vejo, com preocupação, que muitas pessoas não sabem se expressar adequadamente nos dias de hoje. E isso acaba causando problemas de interpretação e de compreensão, o que atrapalha muito o entendimento nas relações do EU com o TU. Prova disso é que há muitas pessoas que, diante de um termo mal-empregado ou que dá margem para uma interpretação totalmente diferente daquela que se queria propor, diz assim: “Ai, para, vai! Você entendeu o que eu queria dizer”! É por isso que considero fundamental a distinção dos termos que empregamos. Quando você faz isso, tem a possibilidade de repensar algumas atitudes suas.

Pois bem, falemos sobre *opção* e sobre *necessidade*. Para a maioria das pessoas, ter um emprego é uma questão de necessidade, certo? Um pai de

família que precisa sustentar seus filhos tem a necessidade de manter seu emprego, não é mesmo? E, caso esteja desempregado, provavelmente aceitará qualquer possibilidade de emprego que aparecer, ainda que não seja na sua área de formação ou exatamente o ramo com o qual se identifica. Ele está fazendo isso em razão da necessidade de ter o emprego. Aliás, nem precisa ser um pai de família, não é verdade? Até os solteiros e que não têm ninguém que dependa de seus ganhos também veem no fato de estar empregado uma questão de necessidade, seja para pagar seus caprichos, seja para pagar os estudos, para ajudar nas contas da família ou até por questão de querer a independência financeira. Portanto, quando algo se torna uma necessidade, parece não haver muita escolha. Assim como pode haver certa submissão e até anulação. Um pai, desesperado por alimentar seus filhos, provavelmente não vai querer bater de frente com seu chefe. E tudo isso por causa da necessidade...

Bem diferente é a questão da opção. O pai de família está num emprego, tem o sustento da família garantido e, no entanto, ao receber uma proposta, opta por um novo emprego. Pode até não ser garantia de que dará certo, claro, mas é sempre uma opção por algo que se acredita que será ainda melhor! Assim como o aluno que passa em três vestibulares das três melhores universidades do país; ele fará a opção por aquela que considera a melhor. Entrar na universidade era uma necessidade para ele, sem dúvida! Contudo, primeiro ele esteve bem com ele mesmo, ou seja, preparou-se, dedicou-se, firmou-se nos estudos e, com isso, teve a possibilidade de optar!

E o que tudo isso tem a ver com a questão do seu famoso “dedo podre”? Pois bem, vamos ao raciocínio: relacionar-se com alguém é uma necessidade ou uma opção para você? Parece-me que a sociedade exige que sempre estejamos com alguém. As crianças mal chegam para visitar os parentes e eles já questionam (antes mesmo de saber do desempenho na escola): “E então, já tem namoradinho”?

*Crescemos acreditando que realmente precisamos estar com alguém a fim de satisfazer a “normalidade”.*

Crescemos acreditando que realmente precisamos estar com alguém a fim de satisfazer a “normalidade” e nos sentir adequados à essa imposição social. Apesar de ser uma imposição, acontece de maneira velada em perguntas, comentários e, em sua maioria, é difundida nas entrelinhas dos acontecimentos. Contudo, apesar de estar nas entrelinhas, vai se cristalizando dentro de nós e, ao estarmos solteiros, sentimos-nos como se estivéssemos à margem das linhas e dos parágrafos redigidos por essa mesma sociedade. Sendo assim, a sensação é de

mal-estar e queremos a todo custo nos adequar a essa exigência. É aí que o estar com alguém passa a ser uma necessidade! Ora, a partir do momento em que se torna necessidade, então, a exemplo da questão do pai de família e do emprego, aceitaremos qualquer pessoa, pois o que importa não é a pessoa e sim o preenchimento do requisito social do estar com alguém! O que importa é aparecer de mãos dadas em praça pública, nos corredores dos shoppings, nos almoços em família, nos barzinhos, no cinema, no teatro e, claro, estampar o *status* de “em um relacionamento sério” nas redes sociais!

Quando o estar com alguém é apenas e tão somente para satisfazer e suprir essa necessidade, então depararemos com atitudes de dependência, como se a outra pessoa fosse o sustento e a razão do existir. No fundo, o TU tornou-se o sustento da idealização e do preenchimento do estar com alguém, assim como se tornou a razão do existir do status social. O problema é que as pessoas, por vezes, misturam tudo isso e acreditam que, na verdade, o TU se tornou a razão de existir do EU! O EU sempre existiu e sempre existirá, independentemente do TU. Já uma relação amorosa não subsiste sem o TU. Logo, ficar sem o TU representa o monstro do estar à margem dos parágrafos sociais e, portanto, muita gente acaba se anulando, humilhando-se, rastejando e, com isso, jogando o amor-próprio fora. Será que o “dedo podre” não está enraizado nessa necessidade? Será que ter essa necessidade absurda de estar com alguém não nos faz focar mais a *ideia* e menos a *pessoa* e, assim, não optamos por alguém com quem, de fato, tenhamos afinidades?

É por isso que digo que em primeiríssimo lugar você deve estar bem consigo mesmo! Estar solteiro não é uma doença, não é algo que deva ser escondido ou ser motivo para ficar encabulado. É simplesmente uma fase na qual você está! Assim como estar num relacionamento também é uma fase.

Temos muita dificuldade de entender o casamento, por exemplo, como uma fase, pois vivemos sob o jugo do “*e viveram felizes para sempre*”. Ou sob a frase dita nas cerimônias religiosas: “*até que a morte os separe*”. E quando os casais não entendem o próprio matrimônio como uma fase, ou seja, que deve ser aprimorada a fim de que adentrem em novos momentos e novas fases, e assim por diante, então é quando o “marasmo” toma conta da relação. E sabe por que tomou conta? Justamente porque acreditaram na *eternidade* e no *para sempre*, isto é, entenderam que o matrimônio era algo linear. Não é linear! Temos altos e baixos; temos momentos e situações que mudam e, portanto, devemos nos reposicionar a cada nova fase!



Enfim, quando você estiver bem consigo mesmo, quando curtir o momento presente, então estará verdadeiramente preparado para que o encontrar alguém se torne uma questão de escolha, e não de necessidade! Você está bem com você mesmo, mas não quer dizer que está fechado a relacionamento ou a encontrar alguém, entende? Simplesmente está bem consigo mesmo! É aí que a pessoa se tornará sua opção! Você optou por ela enquanto pessoa e não para suprir a necessidade e, assim, satisfazer às exigências do estar com alguém.

*A tristeza pelo acontecido será uma fase e não um decreto de eternidade em sua existência.*

Por fim, mesmo quando você optar por alguém, ainda assim é garantido que a pessoa não lhe decepcionará, frustrará ou terá desconsideração para com seu sentimento? Claro que não! Afinal de contas, as pessoas agem das maneiras mais inesperadas possíveis. Contudo, o foco será outro. Você terá certeza de que não é SEU “dedo podre”, tendo em vista que você estava bem consigo mesmo. É simplesmente a atitude “podre” da outra pessoa que trouxe desconforto para você. Entretanto, assim como você optou por essa pessoa, agora ela deixará de ser sua opção e não a razão de seu existir. Entende a diferença? A tristeza pelo acontecido será uma fase e não um decreto de eternidade em sua existência.

Enquanto isso, na vida real...

*André, tenho um relacionamento com um homem que é caminhoneiro. A gente se vê apenas nos dias em que, por acaso, ele passa aqui na minha cidade quando está indo ou voltando de viagem. Ele deixa o caminhão no posto e eu vou pegá-lo de carro, pois o posto fica um pouco longe da cidade. Ele nunca veio aqui na minha cidade exclusivamente para me ver, mesmo morando numa cidade vizinha. Quase nunca me liga. Às vezes, fico muito tempo sem ligar para ele também. Então, ele me liga todo carinhoso.*

*Ele fala que nossa relação é aberta, que tanto ele quanto eu podemos ficar com outra pessoa, mas, se fica sabendo que fui a uma balada ou a um baile, ele questiona se eu o traí; ele é muito superficial. Fala que vai ligar e não liga; promete que vai comparecer e não comparece; fala que gosta de mim e chega até a fazer planos para o futuro, mas no dia seguinte já esquece tudo. Certa vez, coincidiu que o encontrei num baile. Imaginava, porém, que ele estivesse viajando.*

*Fingi não me importar com a presença dele. Aproximei-me, pois pensei que ele ficaria feliz em me ver e fosse querer ficar comigo. Mas, ele me ignorou! Aproximei-me novamente e o chamei para irmos conversar fora do salão,*

*mas ele não quis conversar. Convidou-me para nos sentarmos e tomarmos uma bebida mas, no meio do caminho, inventou que ia ao banheiro. Desapareceu, deixando-me sozinha!*

*Foi quando notei que ele estava dançando com uma garota. Em certo momento, foi para fora do salão para fumar. E eu fui atrás dele e pedi para ele dançar comigo. Ele concordou, mas, me deixou sozinha no meio do salão e foi se sentar com algumas moças, ignorando-me completamente. Então, fui embora e o deixei lá.*

*Na segunda-feira, liguei para ele e reclamei de sua atitude. Ele me pediu desculpas. Disse que gostaria mesmo era de ter me levado a algum motel, mas não tinha dinheiro para isso. Disse que não agiria dessa forma novamente, mas continua fazendo tudo igual! Ou seja, não cumpre o que promete. Quando percebe que não estou dando muita importância, liga todo atencioso, como se quisesse se certificar de que o relacionamento ainda está em pé.*

*Ele pegou uns dias de folga no trabalho e, em vez de vir me ver, considerando que fazia ao menos um mês que não nos víamos, foi para a casa dos pais dele e disse que quando voltar e, se der, ele vem me ver. Liguei para ele e disse que era melhor terminar, uma vez que não me dava atenção. Então, desconversou e disse que estava dirigindo e não poderia conversar e que, depois, conversariamos e desligou antes que eu concluísse a conversa.*

*Gostaria muito de saber seu ponto de vista sobre tudo isso, porque tento terminar e não consigo, pois, apesar de tudo, gosto dele e acho que é melhor com ele do que só.*



O que está acontecendo aí?

A partir desse relato, que foi enviado ao meu Canal no YouTube, quero levar você à seguinte reflexão: é ela que tem o “dedo podre”? Veja bem, o rapaz só quer sexo. Ela, porém, evidentemente, quer algo mais. Quando se encontraram no tal baile, ele a desprezou completamente, tendo em vista que o foco dele, naquela noite, era conseguir uma nova caça, uma vez que ele SABE que ela já está em seu “congelador emocional”.

Chamo de “congelador emocional” aquelas pessoas que adoram ter o ego massageado à custa de outras pessoas. São homens e mulheres que não têm intenção nenhuma de algo mais sério, mas jamais são claros e objetivos, ou seja, não expõem isso porque sabem que vão perder os benefícios que ganharam se forem verdadeiros. Sempre mantêm as pessoas sob seu domínio, mesmo estando completamente ausentes. Deixam-nas congeladas e, de vez em quando, jogam algumas migalhas para garantir que elas permaneçam lá, para que, quando estiverem com vontade, descongelem-nas e saciem seu tesão.

Nesse caso, sim, ela tem o “dedo podre”! Sabe por quê? Porque as atitudes dela, diante das atitudes dele, estão apodrecidas, isto é, estão moles! Ela simplesmente não se posiciona diante da questão! Está mole e seu amor-próprio afogado debaixo do bagaço do próprio EU. Ela tem uma *necessidade* de estar com alguém, mesmo que esse alguém tenha atitudes de total desconsideração para com ela! É aí que muita gente se perde e confunde a *necessidade* de estar com alguém com o gostar ou com o amar. Ela não consegue se ver sozinha e, desse modo, não consegue terminar. Não tem uma atitude diante das dele! Ele está tendo atitudes “podres” em relação a ela? Sim, claro que sim. Contudo, ela está se permitindo permanecer nessa situação, uma vez que, após toda a reclamação, concluiu dizendo “é melhor com ele do que só”.

Você consegue perceber que o “dedo podre” está, na verdade, na aceitação das atitudes “podres” da outra pessoa? E justamente porque se tem uma *necessidade* de estar com alguém. Se ela estivesse bem consigo mesma, se tivesse com seu amor-próprio em seu devido lugar, você acha que ela *optaria* por permanecer numa situação assim?

Concordo que ela até poderia ter saído com ele algumas vezes, mas diante das atitudes “podres” que comprometeram seu amor-próprio e seu bem-estar, deveria ter *optado* por cair fora disso! O medo de estar só, citado por ela mesma ao finalizar o e-mail, é que, na verdade, não lhe permite fazer essa *opção*. É justamente por isso que ela diz que não consegue e justifica esse “não conseguir” com o fato de gostar dele. Será que gosta dele ou gosta do status que o estar com

ele preenche, ainda que inconscientemente, nela? Ora, ela mesma disse que é melhor estar com ele do que só! Portanto, parece-me que estar só a apavora e, então, aceita permanecer nessa situação.

É aqui, quando se acredita, ainda que inconscientemente, que o estar com alguém é uma necessidade e que, portanto, é melhor estar com esse alguém, ainda que esteja sendo maltratado e pisoteado, que estar só, que entramos num outro aspecto: querer que o TU venha completar o EU! Falar sobre isso, porém, requer que entremos num novo capítulo e, inclusive, que eu questione como você enxerga um relacionamento amoroso. Vamos lá!

Como andam seus parâmetros?

Precisamos fazer algumas reflexões acerca de como entendemos a relação amorosa. Fica impossível darmos as dicas de como lidar com o término do relacionamento sem antes refletirmos sobre qual é sua visão sobre ele, isto é, quais são seus parâmetros. Então, vamos lá:



“Quero achar a metade da laranja”

Se você é uma pessoa que entende que está procurando a metade da sua laranja, então o erro já começou aqui! Não somos metade de nada! Somos laranjas inteiras. Nascemos inteiros. Somos seres humanos por inteiro! Nossa humanidade está apoiada em nós mesmos e não no fato de estarmos ou não com alguém. A partir do momento em que acreditamos estar em busca da nossa metade, nosso cérebro interpreta que somos incompletos e, portanto, deficientes.

Veja bem, uma coisa é termos consciência de nossas limitações, de nossos defeitos e de quanto temos de estar dispostos a assumi-los e superá-los. Isso, sem dúvida, é algo valioso que nos transforma em seres humanos fantásticos, pois abdicamos do orgulho e da tendência de nunca nos acharmos errados. Outra coisa, contudo, é acreditarmos que somos incompletos e que “nossa metade” está para chegar. Quando assim pensamos, criamos uma energia de incompletude dentro de nós e, portanto, alimentamos uma convicção interior de que necessitamos de alguém que venha nos completar e nos fazer felizes.

Essa convicção pode trazer sérios problemas. Um deles é justamente procurar uma pessoa para suprir os defeitos e as deficiências que nós mesmos deveríamos

trabalhar e assim buscar nossa superação pessoal. Por exemplo: um rapaz tímido, em vez de trabalhar essa questão e buscar a superação, procura, para se relacionar, uma mulher extrovertida, a fim de fazer o contraponto da relação e, assim, torná-lo sociável. Então, ele delega a ela algo que ele deveria ter feito e trabalhado em si mesmo.

Mais um problema sério que essa convicção pode trazer é o fato de a pessoa começar a achar que o outro a completa e, portanto, não há mais como viver sem esse outro. Quem pensa assim, inconscientemente, associa sua felicidade a estar ao lado da outra pessoa. Consequentemente, perde a noção de que, na verdade, a única responsável pela construção e pela edificação de sua felicidade é ela própria. As outras pessoas podem vir a complementar um estado de felicidade, mas não para completar uma felicidade que estava pela metade! Não existe felicidade pela metade. Ou se é feliz ou não. Antes de a pessoa ter aparecido em nossa vida, éramos felizes de outra forma, mas éramos! Portanto, depois da chegada dela, nossa felicidade foi complementada, e não completada.

Vamos exemplificar ainda mais essa diferença substancial entre *completar* e *complementar*. Se eu desse um exercício cujo enunciado dissesse: “Complete a frase com o termo correto: pau que nasce \_\_\_\_\_, morre \_\_\_\_\_”.

Ora, aqui, você percebe que a frase está *incompleta* e, de acordo com o dito popular, precisa do adjetivo “torto” para que fique *completa* e o exercício seja considerado correto. Certo?

Agora, se eu desse outro exercício, com o seguinte enunciado: “O galho torto da árvore, no qual o balanço se apoiava, quebrou. Assinale o termo complementar”. Perceberam a diferença? No primeiro exercício, o termo “torto” *completa* o sentido da frase! Quando algo *completa* alguma coisa, então fica muito difícil desvincular uma coisa da outra. É por isso que, após o término, as pessoas costumam se sentir perdidas ou como se não fosse mais possível viver sem a outra pessoa. Isso porque elas acreditam que a outra pessoa as *completava*!

No segundo exercício, porém, o termo “torto” está apenas *complementando* a frase! A frase continuaria tendo sentido sem ele. É aqui que quero que vocês percebam, novamente, assim como fizemos com os termos *opção* e *necessidade*, a problemática nos termos que empregamos.

Há pessoas que poderiam dizer que é apenas uma questão de palavras. Não acredito! Os termos e as palavras que usamos demonstram a forma como está estruturado nosso pensamento. E nosso pensamento determina as ações que empreenderemos, ou seja, como nos posicionaremos e como nos portaremos diante de fatos e acontecimentos. É por isso que insisto que a pessoa que amamos nos *complementa*, ou seja, nossa vida continuará tendo sentido caso ela nos deixe, assim como a frase do exercício. Claro, a frase anteriormente proposta ganhou um detalhe a mais, uma informação *complementar* sobre o galho, mas apenas isso.

Não estou, de forma nenhuma, sendo frio e insensível. Apenas estou querendo mostrar que nossa vida não pode estar estruturada em outra pessoa a não ser em nós mesmos. Apenas nós nos completamos! Precisamos mergulhar em nós mesmos e completar nossas incompletudes; precisamos ter a coragem de lidar com nossas falhas; precisamos ter a coragem de olhar de frente para nós mesmos e encarar nosso eu verdadeiro e profundo. Quando, de fato, assumirmos quem somos, conseguiremos perceber que as outras pessoas em nossa vida são extremamente importantes sim, mas para complementar a maravilha do viver: aprendendo, ensinando, caindo, levantando, e assim por diante. Contudo, a única pessoa que pode, através do aprendizado, do ensinamento, das quedas e das superações, tirar vantagem e completar em si mesmo o que precisa ser completado somos nós mesmos!

Então, agora, mergulhe dentro de você mesmo e reflita: como tenho entendido ser um relacionamento? Quais são minhas convicções interiores sobre encontrar alguém para me relacionar? Minhas teorias equivalem a procurar a “metade da laranja”? Acredito que outra pessoa vai me completar? Se sim, o que precisa ser completado em mim? Será que eu acredito que certas coisas só acontecerão quando eu tiver alguém? Quem melhor do que eu mesmo para completar em mim o que percebo que preciso mudar?



“Sinto raiva de quem me abandonou”

Se você foi deixado ou trocado por outra pessoa, qual é o sentimento que você tem em relação a quem lhe deixou ou trocou? É muito importante esse questionamento. Tendemos a nos sentir extremamente raivosos. Ora, a raiva não ajuda! Ao contrário, alimenta ainda mais o sentimento que devemos lutar para esquecer.

Temos de ter consciência que, assim como não somos obrigados a ficar com ninguém, ninguém tem a obrigação de estar conosco! Se a pessoa nos deixou porque não sente mais o mesmo sentimento, melhor que tenha sido honesta a ficar saindo com outra pessoa e nos iludindo!

É muito melhor que a pessoa tenha sido sincera conosco! E ter situações resolvidas em nossa vida que situações incertas ou pendentes. É muito melhor uma porta fechada do que uma entreaberta. Muitas vezes, fica apenas uma pequena fresta da porta, porém, ela nos mantém presos a expectativas e falsas esperanças. É muito melhor a porta fechada! É melhor ouvir um “não” que um “talvez”. E ouvir um “Não dá mais” que um “Não sei o que quero, estou confuso”.

*É muito melhor ouvir um “não” que um “talvez”.*

Portanto, em vez de sentirmos raiva pelo fato de a pessoa não querer mais estar ao nosso lado, deveríamos nos sentir agradecidos por ela ter sido sincera. Ela fechou a porta, encerrou o ciclo, pronto! Quando faz isso, ela nos dá a possibilidade de também encerrarmos o ciclo que tivemos com ela e iniciar outro.



E lembre-se: não se faça de vítima a fim de “segurar” a pessoa amada! Aqueles teatros de ameaças de suicídio, de perda de sentido de viver blablablá não combinam mais, hein! Chega! A pessoa tem de estar conosco porque nos ama e não porque tem dó! Temos de ser a opção da pessoa, a cada dia, e não a falta de opção (pois nossas ameaças deixaram-na sem opção de escolher). Você quer alguém do seu lado por dó?

E tem mais: temos de ter amor-próprio. Querer segurar alguém por meio de ameaças ou chantagens é humilhar-se, é perder o amor por si mesmo, é mendigar sentimento. O que você acharia se visse Bill Gates pedindo esmola num semáforo? Provavelmente acharia ridículo. Diria: como um dos homens mais ricos do mundo tem coragem de pedir esmola? Ele deveria ter vergonha na cara! Ora, quando fazemos ameaças, chantagens e, portanto, mendigamos amor, estamos fazendo exatamente a mesma coisa.

Dentro de nós existe uma riqueza interior chamada autoestima e amor-próprio. Basta tomarmos posse disso. Deixe a pessoa seguir o caminho dela e, com certeza, você trilhará o seu. O término é o ponto final? Sim. Contudo, você precisa entender que é o ponto final daquela relação específica, daquele sentimento de caráter amoroso entre você e a pessoa por quem nutria o sentimento de amor. A relação amorosa chegou ao fim, sua vida não! Agora, cabe a você iniciar um novo parágrafo!



Como saber se a pessoa ainda me quer?

Acredito que essa seja uma das perguntas que mais povoam a cabeça de quem está passando pela situação dolorosa do término, tendo em vista que você ainda QUER! Contudo, sinto dizer que uma relação é constituída de duas pessoas e, justamente por isso, não adianta somente uma delas querer; para que seja uma relação amorosa, é necessário o querer de ambos. Você quer, mas como saber se a pessoa ainda lhe quer?

*Em muitos casos, é ele que está escondido debaixo desse desejo de saber das intenções da pessoa para com você e, no entanto, você não se atreve a perguntar!*

Não trabalho com receitas prontas, uma vez que cada ser humano é único e também cada relação precisa ser entendida dentro de contexto, situações e nuances específicos. No entanto, considerando esse desejo de saber se a outra pessoa ainda lhe quer, vamos refletir sobre a questão do orgulho. E por que refletir sobre orgulho? Porque, em muitos casos, é ele que está escondido debaixo desse desejo de saber das intenções da pessoa para com você e, no entanto, você não se atreve a perguntar! Não é engraçado? Você quer saber se a pessoa ainda lhe quer, mas não pergunta a ela! Opta por viver no mundo das possibilidades, ou seja, no mundo fantasioso do “E SE...”. Esse mundo desdobra-se em perguntas-possibilidades:

E SE... eu ligar, e ela não me atender?

E SE... eu mandar WhatsApp, e ela não responder?

E SE... eu mandar recado, e ela me detonar para o mensageiro?

E também, claro, em afirmações-possibilidades:

E SE... ela não me deletou das redes sociais, é um bom sinal.

E SE... ela ainda não tirou nossa foto do Instagram, é porque ainda tenho chance.

Ou seja, são os infundáveis “E SE...”, assim como suas variáveis (ver a pessoa com amigos abre margem para determinadas possibilidades; ver com um único amigo, outras possibilidades; com amigas, mais possibilidades; com uma única amiga, novas possibilidades; com o primo de outra cidade, uma enxurrada de possibilidades... e assim por diante).

As possibilidades decorrentes do “E SE...” são infinitas e podem apenas estar de acordo com seu estado de humor, com a noite anterior, com o almoço em família, entre tantos outros fatores que acontecem com você e influenciam a maneira como cria essas possibilidades a partir desses fatos, não tendo conexão nenhuma com a realidade do que se passa com a outra pessoa.

Apesar de ser tão incerto, para os orgulhosos, é mais fácil ficar com o “E SE...”, tendo em vista que não é preciso assumir as próprias atitudes e, assim, enfrentar a realidade tal como ela é. E entendo esse enfrentamento como o reconhecimento das próprias falhas, assim como o reconhecimento da extinção do sentimento na outra pessoa! Uma pessoa orgulhosa não admite que a outra deixe de gostar dela e, assim, apoia-se no “E SE...” e fica com as possibilidades que maquiagem toda a situação, escondendo as imperfeições do próprio comportamento.

*Apesar de ser tão incerto, para os orgulhosos, é mais fácil ficar com o “E SE...”, tendo em vista que não é preciso assumir as próprias atitudes.*

Ficar no “E SE...” é também esperar que a outra pessoa tome a iniciativa. Alimenta-se a expectativa a partir das possibilidades e, então, não é necessário tomar a iniciativa de ir atrás, de dar um telefonema, de querer uma conversa, de mandar uma mensagem. E há pessoas que são tão orgulhosas que, mesmo tomando a iniciativa de enviar uma mensagem, por exemplo, escrevem algo

mais ou menos assim: “Sei que errei com você e me arrependi por isso. Não pediria uma nova chance porque sei que você nunca me perdoaria, não é mesmo”? Ora, ainda assim a pessoa continua sendo orgulhosa! Você poderia me questionar: “Mas, André, a pessoa mandou mensagem! Logo, ela não é orgulhosa”? Sim, mas é necessário que analisemos o conteúdo da mensagem.

A pessoa disse que errou e se arrependeu, certo? Em seguida, age a partir do “E SE...”, ou seja, a partir da possibilidade criada por ela e do fato de que ela sabe que não teria uma nova chance. Na verdade, ela quer que a outra pessoa diga “Mas eu perdoei você” ou que fale que não conseguiu perdoar, mas continua pensando no relacionamento etc. Em momento nenhum da mensagem a pessoa pediu desculpas! Ora, uma pessoa que diz que reconhece que errou, que se arrependeu e, no entanto, não pede desculpas, será, de fato, uma pessoa que deixou o orgulho de lado? Será, de fato, uma pessoa que reconheceu verdadeiramente as atitudes cometidas?

Há pessoas que vivem fuçando nas redes sociais da outra pessoa a fim de encontrar indícios suficientemente fortes de que a pessoa ainda sente sua falta. E só diante desses indícios extremamente fortes é que tomam alguma iniciativa. E por que ter iniciativa está atrelado a ter ou não esses indícios? Pelo medo do não! Pelo medo da rejeição! Pelo medo de mostrar que ainda gosta e não receber a correspondência do sentimento mostrado! Resumindo: quer indícios porque tem orgulho! É a típica pessoa que não derruba o muro do orgulho, apenas espia o que está do lado de lá do muro para ter certeza se pode pular. E pular não significa derrubar. Quando pulamos, significa que o muro continua lá. O orgulho continua forte e orientando nossas ações.

*É a típica pessoa que não derruba o muro do orgulho, apenas espia o que está do lado de lá do muro para ter certeza se pode pular.*

Veja bem, tome muito cuidado agora! Porque senão você pode ir para o lado oposto, ou seja, desprezar totalmente a razão e humilhar-se, ligar, enviar milhões de e-mails, mensagens e implorar para ter o sentimento de volta! Meu raciocínio sobre o orgulho está restrito a apenas mostrar que tem muita gente sofrendo no mundo das possibilidades, ou seja, do “E SE...” porque absolutamente *nunca* quis perguntar ou manifestar o desejo de que aquele término se concretize, mesmo tendo sido a pessoa responsável por ele. Consegue entender a sublime, porém essencial, diferença?

Enfim, para saber se a outra pessoa lhe quer, que tal perguntar a ela? Que tal começar a orientar sua vida a partir da *realidade* do que ela lhe disse e não dos

“E SE...” que tanto nos aprisionam em idealizações e fantasias? Ficar no mundo das possibilidades pode ser mais conveniente, tendo em vista que criamos expectativas que amenizam a dor pela qual passamos. Contudo, não acredito que seja libertador. Somente nos libertaremos de uma situação dolorosa, como é o término do relacionamento, quando deixarmos nosso orgulho de lado e assumirmos, com coragem, o que, de fato, está acontecendo.

Somente a verdade nos liberta. Entretanto, para que saibamos qual é a verdade, precisamos ter coragem de perguntar. E, para perguntar, o muro do orgulho tem de ser destruído. Se ficarmos atrás dele, poderemos até nos sentir mais seguros, porém, ficaremos sempre imaginando o que pode haver do outro lado do muro, isto é, ficamos no mundo das possibilidades, no mundo dos “E SE...” e, ao invés de libertação, teremos o prolongamento de um estágio de angústia e incertezas, justamente porque trabalhar com possibilidades é sempre estar num campo incerto.

Aqui alguém ainda poderia argumentar: “Não tenho orgulho, apenas tenho amor-próprio”. Ora, existe uma linha muito tênue e, confesso, pode até ser difícil distinguir quando termina um e começa o outro, mas é necessário!

Amor-próprio não combina com medo de reconhecer os próprios erros e o que precisa ser mudado em si mesmo; orgulho, por sua vez, é justamente quando se busca mil desculpas ou justificativas para que esse reconhecimento e a consequente mudança aconteçam. Ao contrário, o orgulhoso que não reconhece os próprios erros é alguém que nunca acredita que precisa mudar!

*Amor-próprio é virar o dedo para si mesmo e perceber o que precisa ser feito no próprio EU!*

Amor-próprio é querer saber o que a outra pessoa pensa, isto é, não ter medo de perguntar. Contudo, a partir da resposta, é respeitar a decisão da pessoa e não diminuir o próprio valor por causa daquilo; é pensar e repensar no que foi dito e, se preciso for, ter a humildade para fazer os reajustes necessários, ou seja, o amor-próprio gera amadurecimento e crescimento pessoal. Bem diferente é o orgulho! Como já disse, por vezes, o orgulhoso esconde-se atrás dos “E SE...” justamente para não querer saber o que a outra pessoa pensa e, assim, não ter de fazer as mudanças necessárias.

Amor-próprio é virar o dedo para si mesmo e perceber o que precisa ser feito no próprio EU! É uma atitude de recolhimento que produz reconhecimento e, claro, atitudes para que o EU se firme e fique estruturado. Orgulho é apontar o

dedo para os outros, pois os outros sempre são os culpados por tudo. É julgar e condenar, tendo em vista que o EU é sempre uma vítima diante das atitudes alheias.

Por fim, derrubar o muro do orgulho e querer ouvir se ainda temos ou não chance pode, sem dúvida, ser bem mais difícil e doloroso, mas, com certeza, trará um resultado muito mais positivo. Comentarei sobre isso mais adiante, quando falar sobre quando se chega à conclusão de que não tem mais jeito mesmo.

E, quando a pessoa sinalizar que ainda pode ter jeito, mas apontar os muitos erros cometidos por você, como fazer para reconquistar alguém que lhe faz tanta falta? Pois bem, vamos ao próximo tópico e falemos sobre isso.



falta

Quando tem jeito: como reconquistar alguém que faz tanta

Ora, como já disse e como você já deve ter percebido, não trabalho com receitas prontas. Portanto, jamais daria dicas de como reconquistar uma pessoa, como por exemplo:

**DICA MÁGICA 1:** Compre um ramallete de rosas vermelhas (pois o vermelho indica amor e a paixão que crepita dentro de seu coração – ok, parei, ficou parecendo roteiro de contos eróticos (risos). Passe aquele perfume que sabe que deixa a pessoa amada louca e apareça na porta da empresa em que ela trabalha, ou na saída da faculdade, a fim de que as amigas, ao verem você com aquele ramallete nas mãos, soltem um longo suspiro e, assim, despertem nela a certeza de que você é o homem que todas queriam ter! Esteja certo de que ela se

derreterá toda e vai aceitar você de volta.

Confesso que estou dando boas gargalhadas de mim mesmo ao escrever isso! Esse exemplo é o que chamo de receita pronta. E o que é uma receita? É seguir o passo a passo de uma lista de tarefas. Se até as receitas de bolos dão errado, imaginem querer fazer isso com pessoas com características tão distintas e contextos e situações específicas!

Pois bem, feito este esclarecimento e reforçando o que já disse antes acerca da filosofia pela qual me pauto, vamos à *reflexão* que norteia este tópico. Antes, porém, é necessário que você esteja totalmente ciente de que abordarei a questão da reconquista em um caso específico. Qual caso? Naquele em que a pessoa terminou com você por causa de alguma atitude ou comportamento seu que, de fato, merecia ser considerado e, mesmo assim, você não considerou, continuou praticando e a pessoa cansou, terminou e, apesar de sinalizar que ainda gosta de você, tem muita dificuldade para acreditar que você tenha abandonado essa atitude ou comportamento.

Portanto, este tópico não se aplica a quando a pessoa terminou simplesmente porque o sentimento deixou de existir nela e alega veementemente que não dá mais! Aí já não se trata de reconquista e sim de esquecer e seguir, que abordarei no próximo tópico.

Quantas são as pessoas que, após o término por causa de comportamentos inadequados, ligam para a pessoa amada e dizem mais ou menos assim: “Por favor, volta pra mim. Eu prometo a você que nunca mais vou fazer isso. Vai, me dá uma chance. Poxa vida, dá mais uma chance para nosso amor! Você verá que tudo vai ser diferente”.

E, caro leitor, quantas vezes você não viu, ouviu casos ou até passou pela situação de, após dar a tal chance, exatamente o mesmo comportamento ocorreu de novo? E aí todo aquele desgaste e brigas e mais brigas voltam a acontecer, não é mesmo?

Sabe por que exatamente o mesmo erro foi cometido? Porque a pessoa que ligou e fez todo aquele discurso, pedindo uma nova chance, não estava, de fato, convencida da mudança necessária! Era apenas um discurso da boca pra fora, simplesmente porque tem consciência de que essa atitude desagradava a pessoa amada e que, portanto, falando que essa atitude não mais aconteceria, a questão

estaria resolvida. No entanto, aqui estamos muito em âmbito meramente superficial, não há profundidade! Não há análise, mergulho em si mesmo e reconhecimento do que, verdadeiramente, precisa ser feito internamente!

Uma reconquista é sempre um convite à análise do próprio EU. Contudo, percebo que as pessoas preferem analisar o que vai agradar ao TU e, portanto, falam o que é conveniente falar. Contudo, nem sempre refletem sobre o que estão falando. Falam apenas para ter a pessoa de volta.

Se você percebe que ainda tem jeito; se sabe que a pessoa ainda gosta de você, então sugiro que faça um mergulho em si mesmo e perceba, de verdade, as mudanças que devem ser feitas em você. No entanto, precisa estar ciente de que essas mudanças serão benéficas a você, independentemente de ter a pessoa de volta ou não! Claro que você quer reconquistar a pessoa amada, sei disso. Contudo, se você não fizer um mergulho dentro do seu EU, a partir da situação que lhe machucou (o término) e, com humildade, reconhecer o que precisa ser feito em você, sinto muito, mas será mera mudança de fachada. Logo, logo estarão brigando pelos mesmos motivos.

Quando você reconhece que aquela mudança é para o crescimento do seu próprio EU, para a *sua* melhoria enquanto ser humano, até diante de outras relações interpessoais, então você empreende o caminho verdadeiro da mudança. Aí sim a mudança pode ser anunciada, pois não é mero propósito, mas uma ação empreendida por você! E, sem dúvida, a pessoa consegue reconhecer verdade nisso, pois suas atitudes se tornam reflexo daquilo que está orientando seu EU interior, seu pensamento! Vocês até podem brigar por outros motivos, claro, mas muito provavelmente não brigarão mais por causa dessa razão específica, tendo em vista que você mudou por você, porque reconheceu que essa atitude não era adequada e quis ser uma pessoa melhor!

*Aqui reside um princípio de grande nobreza ao ser humano: crescer com os próprios erros!*

E, caso você tenha mudado verdadeiramente e, ainda assim, a pessoa não volte com você, então fica evidente que perdeu a pessoa, mas ganhou uma nova atitude. Aqui reside um princípio de grande nobreza ao ser humano: crescer com os próprios erros!





Não tem mais jeito: como começar a esquecer

Meu querido leitor, acredito que neste ponto talvez você já faça ideia de um aspecto de que falarei neste tópico. Será que estou me tornando previsível? (Momento de preocupação do autor, você também precisa me ajudar.) Brincadeiras à parte, não se trata de ser previsível, mas de adentrar na teoria que norteia a pessoa. E se você adentrou em minha teoria, então não será difícil entender que o primeiro aspecto que sempre abordo diante de corações estraçalhados é: respeitar a decisão da pessoa!

Veja bem, o que podemos questionar, claro, é a forma como a pessoa terminou. Você pode esbravejar, sentir-se ofendido pela forma como ocorreu o término. Por exemplo: terminar uma relação de anos por SMS, WhatsApp ou até mesmo pelo telefone, entre tantas outras formas que não consideram o sentimento e a história edificada em comum. Então, é necessário que se distinga isso. O problema é que, na dor e na confusão sentimental que nos abatem, misturamos tudo e a raiva pela *forma* como ocorreu o término mistura-se com o *direito* que todos têm de terminar!

Com isso, começamos a agir como se a pessoa não tivesse esse direito; como se o término fosse algo inconcebível e totalmente inaceitável. E, infelizmente, é nesses casos que encontramos milhares de exemplos de crimes passionais. Frases como “Se você não é *minha*, então não será de mais ninguém” antecedem ou sucedem crimes bárbaros. É a possessividade absurda, fruto da total rejeição ao término. Como disse, a pessoa não consegue respeitar e aceitar a decisão livre da outra que, por sua vez, é um direito dela e de cada um de nós.

Relatarei a seguir um e-mail enviado ao Canal Ponto de Vista, no YouTube, em

que a *forma* como o término ocorreu merece, claro, críticas. Contudo, o término em si, repito, é um direito da pessoa. Vamos lá, pegar um exemplo da vida real.

Enquanto isso, na vida real...

*Olá, André, adorei seus vídeos. Gostaria de seu ponto de vista para minha situação. Namorei uma pessoa bem mais velha que eu. Namoramos por dois anos e, um belo dia, essa pessoa, por mensagem, pediu-me um tempo. Não pude acreditar no que estava vendo, pois ele já me mostrou ser um canalha em relação à fidelidade. Perguntei o porquê. Ele apenas me disse que o trabalho vai fazer ele se ausentar muito e não ia dar certo. Bem, já faz alguns meses que não estamos juntos, mas continuo acabada toda vez que penso nisso. O pior de tudo é que ele ainda me trata como antes (chamando-me de “amor”, “paixão”). Ultimamente, não responde mais às minhas mensagens, fingindo que não lê. Perguntei se ele tem alguém. Ele diz que não. Sei que estou sendo idiota ao insistir, mas gosto muito dele e sofro demais por isso. Ajude-me, por favor. O que devo fazer? Ele me vê on-line nas redes sociais e nem me dá um “oi”.*

Acredito que esse relato elucida muito bem o que disse um pouco antes dele, não é mesmo? Pode até ser que haja pessoas querendo jogar o livro na parede, por sentir raiva do que leram (por favor, não descontem no livro. Passei muitas madrugadas escrevendo estas linhas). Apenas quero que façam, a partir do relato, a distinção das situações. Ele, por mais canalha que seja, tem todo o *direito* de terminar! Contudo, a *forma* como é feito isso é que está sujeita a nossas críticas. Poxa vida, era uma relação de dois anos! Quantos momentos bons e agradáveis (mesmo com a questão da infidelidade) não passaram? Quantos filmes não viram, abraçados juntinhos no sofá? Quantos beijos e olhares de cumplicidade não trocaram? Portanto, ele deveria ter tido a hombridade de terminar levando esses fatos em consideração.

Distinguindo a maneira como se termina do término em si (que é um direito de todos), reflito, então, sobre algo que é comum a quem está nessa situação de término, nessa sensação de que o mundo caiu, principalmente porque tomou consciência de que não tem mais jeito, ou seja, o desejo que as pessoas têm de querer esquecer tudo! A dor é tanta, o aperto no peito é tão forte que as pessoas desejam eliminá-la a qualquer custo. E é aí que vemos situações bizarras acontecerem: simpatias, velas, galinhas, chá de cueca ou de calcinha, nomes costurados em bocas de sapos etc.

Quem dera fosse fácil assim: uma vela, um chá de cueca ou de calcinha fossem capazes de despertar o sentimento na pessoa! Continuamos, em outro nível, transformando nossa vida na vida da Cinderela. Vitimizamo-nos (“Ó, vida cruel! Tenho de ficar aqui, esfregando este chão sujo, mesmo sendo a herdeira legítima”) e transformamos aquele que nos deixou na madrasta malvada que nos impossibilita de parti - cipar da festa da vida! E ficamos esperando a fada madrinha aparecer e transformar nossa roupa esfarrapada (aquilo que está ao nosso redor) em algo muito mais belo e digno; nosso sapato furado (que nos impossibilita de seguir) em um sapato de cristal (e, portanto, com valor); os ratos (que nos amedrontam e nos enojam) em cavalos (nos quais podemos nos apoiar); as abóboras (símbolo do Halloween) em carruagens (símbolo da nobreza).

Quando fazemos isso, delegamos nossa vida, nossa história e, portanto, nosso existir e o como queremos que ele seja configurado às mãos de outro alguém! Não seja a vítima sofredora! Aja! Arregace as mangas e comece seu processo de reconstrução! O término foi como uma demolição, não é mesmo? Sim, foi! Você havia construído expectativas, projetos e sonhos naquela relação. E ela ruiu. Veio abaixo. Acabou. Entretanto, ficar debaixo dos escombros é decisão sua! Sim, tenho consciência plena de que não é fácil.

*Utilize-se de cada escombros na edificação da escada de sua superação.*

Contudo, há uma grande diferença entre *dificuldade* e *impossibilidade*. Não decreta a impossibilidade de sua vida seguir! É difícil, mas não impossível! A dificuldade é proporcional ao sentimento que nutríamos. É normal, não se assuste. Não fique debaixo dos escombros, por favor! Há muita vida esperando por você! Há muitas outras construções a serem feitas. Utilize-se de cada escombros na edificação da escada de sua superação. Isso nada mais é que ter a disposição de seguir, de continuar a partir dessa situação que, sim, foi triste e trouxe tristeza, sim. E sabe por quê? Porque a tristeza faz parte da condição humana. Assim como a alegria. Viver é conviver com as contradições: vitórias e derrotas; ganhos e perdas; risos e choros; vida e morte; saúde e doença, e assim por diante!

Não existe em nós o botão “liga/desliga”, por meio do qual simplesmente desligamos o que não nos agrada. É um processo. É batalha, é luta diária. Assim como não existe a tecla “delete”, pela qual se apaga tudo aquilo o que nos faz ou nos fez sofrer. E ainda bem que essa tecla não existe em nós! Sabe por quê? Porque se existisse, recairíamos sempre nos mesmos erros. Não haveria a chance do amadurecimento, da aprendizagem a partir das situações passadas.

Não rejeite o passado. É ele que possibilita que você seja quem você é hoje. E é no hoje e no como você vive e se posiciona que estrutura seu amanhã. Como quer seu amanhã? Quer esquecer essa situação que tanto o fez e faz sofrer? Que tal olhar com coragem o ontem, filtrar as situações e os acontecimentos (não se fazendo mais de vítima, mas sendo o personagem principal da própria história), e, no hoje, empunhar os pincéis, os lápis, as canetas e começar a redigir palavra por palavra, linha por linha, parágrafo por parágrafo, capítulo por capítulo a sua história de superação? Pode ser difícil, não nego. Contudo, posso garantir que não é impossível, tendo em vista que a impossibilidade é uma adequação de nossas ações aos nossos pensamentos. Mude seus pensamentos, e suas ações serão mudadas. Fico, sem dúvida, torcendo por isso, porque você merece!

Certa vez, li algo assim: *Um ancião índio norte-americano descreveu seus conflitos internos da seguinte maneira: "Dentro de mim há dois lobos. Um deles é cruel e mau. O outro é muito bom. Os dois estão sempre brigando". Quando lhe perguntaram que lobo ganhava a briga, o ancião parou, refletiu e respondeu: "Aquele que eu alimento mais frequentemente".*

Após o término do relacionamento, somos exatamente como o ancião. Contudo, um lobo chama-se *Tristeza* e o outro, por sua vez, *Alegria*. Eles são nossos lobos pós-término. Qual dos dois alimentamos mais frequentemente?

Inúmeras pessoas alimentam demais o lobo da tristeza. Ficam lendo os e-mails e questionando-se como pode alguém que escreveu tanta coisa romântica simplesmente não querer mais; questionam-se sobre como alguém que escreveu aquelas palavras tão doces e carregadas de sentimento agora não queira nem mais atender ao telefone; ficam lendo as mensagens de texto enviadas ao celular e um misto de nostalgia se mistura com culpa, pois começam a se questionar onde foi que erraram, o que foi que deixaram de fazer, entre tantos outros questionamentos que ficam povoando a mente que está, agora, alimentada com tristeza.

Pegam os presentes recebidos, as fotos (e, ao olhá-las, o lobo Tristeza fica ainda mais saciado e nutrido, pois as fotos fazem nossas lembranças serem reavivadas, e a dor por visualizar uma situação alegre que não mais se repetirá no presente – ao menos da forma como queremos e com aquela pessoa que queremos – instala-se impiedosamente); leem os cartões e cada palavra lida é um alimento para o lobo Tristeza.

Vivemos em uma sociedade regida por símbolos. Desde a época das cavernas a humanidade comunica-se através dos mais variados símbolos. Eles variam de cultura para cultura, porém, a essência deles é uma só, ou seja, é uma representação que nos desperta algo.

EXEMPLO 1: Uma criança, ao mostrar a língua para sua mãe está, dentro de nossa cultura, enviando uma mensagem (que é entendida pela mãe, justamente porque é esse o significado que ela atribui ao gesto feito pelo filho) como uma atitude de desrespeito. É como se a criança tivesse posto em xeque a autoridade da mãe ao ter repreendido seu pimpolho por algo.

EXEMPLO 2: Ao passar por uma rodovia, o motorista avista uma cruz, fincada paralelamente ao acostamento. Automaticamente, aquele símbolo o faz, de forma imediata, pensar em acidente e morte.

Ora, o que é um simples mostrar de língua? Quando a mesma criança está com a garganta inflamada, levará bronca caso não mostre a língua para o médico (risos). É o mesmo gesto, porém, feito em outro contexto e, assim, desperta novas atitudes e aceitações. A criança até ganha um pirulito por, nesse contexto, ter mostrado a língua!

Assim, o que é a cruz? Dentro de uma igreja, provavelmente remeterá a interpretações como “vitória”, “despojamento”, “entrega” etc. Contudo, em outro contexto pode ter trazido arrepios ao motorista, ao associar “acidente” e “morte”.

É exatamente isso que as pessoas fazem quando fabricam tristeza. Pegam os símbolos que antes representavam “amor”, “carinho”, “cumplicidade”, “futuro”, “projetos” e que, agora, diante do contexto do término, representam o inverso de tudo isso e ficam debruçadas sobre eles! Se você está fazendo isso, pare! Cada vez que olha para esses símbolos (seja cartão, e-mail, foto, SMS, WhatsApp), você alimenta o lobo Tristeza, pois esses símbolos agora despertam todas essas sensações de desânimo, desilusão, perda, derrota, baixa autoestima, entre tantas outras. Ou seja, você está cavando cada vez mais a própria fossa. Tendo essa atitude, está despertando sensações dentro de você e optando por permanecer dentro da fossa emocional.

O que ninguém percebe é que, quanto mais se alimenta um lobo, mais o outro fica desnutrido, esquecido e trancafiado nos porões do passado. Sim, porque as pessoas tendem a acreditar que jamais voltarão a ser felizes; acreditam que a felicidade, como a vivenciaram antes, jamais voltará a acontecer; sentem como se a vida tivesse perdido a cor e o sabor e têm a sensação de que nada mais faz sentido. Não acreditam, portanto, que a felicidade pode acontecer no presente e, por vezes, julgam que o futuro jamais conseguirá propiciar uma felicidade como aquela. Ficam presas ao passado e condicionam a felicidade (que é uma busca e um estado de espírito pessoal) à pessoa que terminou e se foi. Ora, se a felicidade é um estado de espírito pessoal, é, portanto, produzida por cada um de nós e não por outras pessoas!

Precisamos tomar muito cuidado com essa situação, pois alimentar a tristeza é

prolongar o sofrimento. Há pessoas que são verdadeiros mestres em alimentar e produzir tristeza! Trancam-se no quarto e forram a cama com todas as lembranças da pessoa amada e, ainda por cima, erguem o som e fazem uma *playlist* apenas com músicas que consideram românticas e que as imerge num estado de profunda tristeza. Isso, na verdade, a meu ver, é torturar-se. É querer produzir e alimentar uma situação que faz mal a nós mesmos. Fazer isso não vai trazer a pessoa de volta e muito menos amenizar a dor que estamos sentindo.

Temos, então, de alimentar o lobo Alegria! Ele está faminto, está louco por receber nutrientes. É o momento em que somos chamados a pegar todas as lembranças: presentes, fotos, cartões, cartas etc., e colocar dentro de uma caixa e guardar lá no fundo do guarda-roupa. É o momento de não ler mais os e-mails, de não querer mais fuçar nas redes sociais e de não ouvir músicas melancólicas e que nos remetem à pessoa amada. É como se estivéssemos num processo de desintoxicação. Precisamos, sobretudo, estar dispostos a empreender esses esforços. Porque são muitas as pessoas que não se dispõem a fazer isso. Dizem que estão sofrendo, mas na hora “H” preferem alimentar a tristeza a entrar no processo de desintoxicação.

Além da disposição, outra característica fundamental é a perseverança; haverá dias em que nossos dedos coçarão para enviar um SMS, e-mail ou até fazer uma ligação. Quando isso acontecer, temos de nos lembrar que não fomos nós que pedimos tempo nem que terminamos o relacionamento, mas a outra pessoa e, portanto, não temos de ligar, enviar SMS ou fazer nenhum contato com alguém que, neste momento, não nos quer mais. Portanto, temos de ser perseverantes na decisão e reacender nossa disposição para sair desse quadro. Notemos que decisão e perseverança têm de andar unidas, pois uma auxilia a outra, assim como a falta de uma compromete o desempenho e o sustento da outra.

*Você poderia me perguntar: “Como posso alimentar alegria se nem estou enxergando alegria e nem achando que é possível encontrá-la novamente?”*

Você poderia me perguntar: “Como posso alimentar alegria se nem estou enxergando alegria e nem achando que é possível encontrá-la novamente?”. Ora, temos de parar de maximizar o positivo (lembra-se dos símbolos que representavam “amor”, “carinho”, “cumplicidade” etc.?) e minimizar o negativo (que, neste momento, é o mais importante, afinal foi o negativo que causou o término). Fazemos isso porque queremos anestésias nosso coração que está sofrendo. Ele quer parar de sofrer! Então, ficamos focados no positivo (amor, carinho, cumplicidade etc.) e deixamos de olhar a realidade e o negativo, isto é, o

motivo real que causou o término. É hora de começar a pensar nos defeitos de quem nos deixou. É hora de focar isso. Nesse momento em que estamos buscando a “desintoxicação”, faz-se necessário olhar os defeitos e todos os fatores que nos desunem a fim de que nos fortaleçamos cada vez mais na decisão e, conseqüentemente, mantenhamo-nos perseverantes.

Alimente a alegria ouvindo músicas que fazem seu cérebro ficar com vontade de dançar; assista comédia e não filme romântico; saia com os amigos e não se feche dentro do quarto. Veja bem, é óbvio que a vontade para fazer essas coisas será quase nula ou até mesmo inexistente. Contudo, teremos de nos forçar a praticá-las, assim como a pessoa que está fraca por não estar se alimentando corretamente tem de se forçar a comer, caso contrário, terá sérios problemas de saúde.

Qual é o lobo que temos alimentado frequentemente? Nossas realizações só serão possíveis quando percebermos que estarmos alegres dependerá exclusivamente do comprometimento que tivermos com nós mesmos...

Acompanhe o relato deste caso. Pode parecer brincadeira, mas juro por tudo que é mais sagrado que é a mais pura verdade. Obviamente, todos os nomes estão trocados:

Enquanto isso, na vida real...

*Fabiana, uma jovem de 23 anos, era completamente apaixonada por Claudiano. Este, porém, apesar de atencioso e dedicado para com ela, em nível de amizade, sempre deixou claro que não passaria disso. Fabiana, contudo, alimentava cada vez mais esse sentimento dentro dela, mesmo diante das afirmações categóricas de Claudiano.*

*Em momentos de extrema crise pelo amor não correspondido, que consumia e triturava seu coração, trancava-se em seu quarto e preparava todo o ambiente: janelas fechadas, porta trancada, aparelho de som com a opção repeat selecionada e CD de Laura Pausini. Fabiana dava play, deitava-se na cama e, ao som, altíssimo, de: “Às vezes me pergunto se eu viverei sem ter você, se saberei te esquecer. Passa um momento e eu já sei: você é o que eu quero ter; inesquecível para amar”... chorava descontroladamente!*

*Enquanto ouvia a canção de Laura Pausini, seus pensamentos apenas eram sobre quanto queria ter Claudiano e não podia. Quando já não tinha mais*



*forças para chorar; levantava-se, acendia a luz e ia diante do espelho. A música continuava tocando. Ao contemplar seus olhos inchados, as lágrimas remanescentes escorrendo, então sentia mais vontade de chorar ao ver quanto estava sofrendo! Sentia autocompaixão e, então, chorava mais alguns longos minutos.*

Esse é um caso clássico (que ouvi da boca da própria pessoa e não por e-mail) de fabricação de tristeza. É claro que, na época em que ouvi, estava na faculdade e nem imaginava que, um dia, fosse utilizar o exemplo dela para elucidar minha teoria!

É uma situação clara e evidente de fabricação de tristeza, não só pelo fato de trancar-se no quarto e iniciar esse ritual de produção em escala da tristeza, mas como um todo. Ora, desde o início Claudiano dizia a ela que jamais passaria de amizade. Ela, contudo, não queria olhar a realidade e encarar o que ele dizia a ela. Preferia criar suas falsas expectativas e, assim, alimentar seu quadro de tristeza pelo amor não correspondido. Alimentava essa situação. Não se permitia sair dela.



É possível ser feliz sozinho?

No primeiro capítulo, falei bastante acerca da diferença entre *necessidade* e *opção*. Então, claro, não serei repetitivo. Apenas quero, a partir desta teoria, fazer a conexão com a questão de qual lobo alimentamos mais. Você concorda que, se estamos no âmbito da necessidade, então, provavelmente, não conseguiremos imaginar que seja possível sermos felizes sozinhos! Portanto, ficará difícil deixar de alimentar o lobo Tristeza ou, ainda, sair da fossa.

Independentemente da religião professada, gosto muito da parábola contada por Jesus Cristo sobre o semeador. Disse ele, resumidamente, que um homem saiu para semear. E aí ele faz a comparação com o reino de Deus. Assim como se utilizou da comparação com o grão de mostarda (uma minúscula semente), Jesus Cristo sempre entendeu que ser humano combina com processo. A árvore tem todo um processo de crescimento. Passa por diversas situações antes que possa dar frutos. E, quando dá esses frutos, alguns apodrecem e caem. Contudo, são possibilidades de novas sementes. É um ciclo e é processual.

Vivemos na era digital e queremos que as coisas aconteçam de forma instantânea e, se possível for, mágica! Como um simples deletar de arquivos ou um download de vídeo. Não percebemos que nossas emoções são processuais. Não nos damos conta de que o fruto podre (término, desilusões, decepções etc.) pode propiciar o início de uma nova fase, do germinar, do crescer e produzir!

Cuidado com a pressa e com a necessidade! Talvez elas estejam impedindo você de ser feliz consigo mesmo e, sendo assim, de estar livre para optar por alguém a quem, de fato, valha a pena oferecer seu afeto.

Tendo em vista que dei relatos de conhecidos e de pessoas que enviaram e-mail a meu canal, coloco aqui um singelo relato de como este autor que lhe escreve passou um final de semana:

Enquanto isso, na (minha) vida real...

*Todo sábado e domingo vou almoçar com meus pais, num sítio que eles têm em Dois Córregos (SP). Sempre trabalhei muito e sempre batalhei por atingir meus objetivos. Lembro-me de que estava muito cansado ao fim daquela semana, pois tinha sido extremamente desgastante. Então, na sexta-feira à noite, pensei comigo mesmo: "Vou dar este final de semana para mim". Como era cheio de compromissos (e sou até hoje), o relógio tornava-se sempre algo inseparável e que determinava para onde iria e o que deveria ser feito. Então, naquela sexta-feira, disse para mim mesmo: "Não quero relógio, não quero despertador, não quero ter horas". Liguei para minha mãe e avisei que, no sábado, não almoçaria com eles e expliquei que queria des cansar. Lembro-me que foi mágico acordar quando deu vontade, virar pro lado e nem querer saber que horas eram e, assim, nada de "só mais cinco minutos", mas sim quantos minutos eu quisesse! Afinal de contas, era o final de semana sem minutos, sem horas! Acordei, preparei algo para comer e pensei: "Tá bom, André, e agora? O que você quer fazer"? Como sou apaixonado por*

*cinema, não pensei duas vezes. Peguei meu carro e fui até Bauru para ver um filme. Qual? Não importava! Eu não tinha hora, não tinha programação! Cheguei lá e vi os filmes em cartaz. Assisti a um. Saí e perguntei para mim: “E aí, o que você quer agora?” Como amo pão na chapa e café expresso, fui a uma ca feteria e me esbaldei com pão na chapa, café expresso e bolo de fubá com goiabada! Então, assisti a outro filme. Ao sair do cinema, novamente, perguntei: “E agora, estômago, o que você quer?” Ao que ele respondeu ferozmente: “Porcaria! Fast-food! Batata frita!” E lá fui eu ao fast-food satisfazer os desejos de meu estômago. Acabei-me em batatas, hambúrguer e refrigerante. Então, peguei meu carro no estacionamento e estava indo embora. Mas, pensei: “Embora? Por quê? Você não tem horários e regras de onde tem que ir hoje”. Um sorriso no canto dos lábios despontou. E gritei: “Balada!” E lá fui eu. Dancei a noite toda. Sozinho? Não, claro que não! Estava me relacionando com a pessoa mais importante: meu próprio EU! Cheguei às oito da manhã em casa. Liguei para minha mãe, no sítio. Ela atendeu. Quando eu disse: “Oi, mãe!” Ela respondeu, perguntando: “Huummm, chegou agora em casa?” Sorri e disse que sim. Ela arrematou: “Já sei. Não vem almoçar, né?” Sorri novamente e disse: “Não”. Ela, mais sorridente ainda, finalizou: “É isso aí. Aproveite mesmo. Bom descanso. Te amo”. E eu: “Obrigado, mãe. Beijo, te amo.”.*

Quem disse que você não pode ir ao cinema sozinho e se esborrachar de rir vendo uma comédia? Ou se desmanchar em lágrimas assistindo a um drama? Quem disse que não pode sentar numa praça de alimentação e deliciar-se com sua comida preferida? Quem disse que não pode ir a uma balada e dançar, curtir as músicas, espantando a tristeza e, com isso, produzir e alimentar o lobo Alegria?

Quem foi que disse? Ninguém disse! Fizeram você acreditar nisso... e você acreditou e decretou as impossibilidades para você mesmo. Sem dúvida, é bom fazer isso estando ao lado de amigos, por exemplo, e rindo até a barriga doer das palhaçadas e dos fatos inusitados que acontecem. Claro que sim, além de ser extremamente saudável e também produzir muita alegria! No entanto, nem sempre haverá o grupo de amigos ou o amigo, entende? E aí, você se afundará em tristeza?

É bom fazer essas coisas ao lado de uma pessoa especial, pela qual você está nutrindo um sentimento diferente? Claro que sim! Contudo, essa pessoa nem sempre se fará presente e, quando o fizer, que seja nossa opção e não falta de opção, porque senão desperdiçaremos os verdadeiros momentos de felicidade em nome da necessidade.

Parece que a solteirice está sendo enxergada como uma doença contagiosa, da qual se deve envergonhar-se e buscar uma cura quanto antes, a fim de ser aceito na sociedade.

*Parece que a solteirice está sendo enxergada como uma doença contagiosa, da qual se deve envergonhar-se e buscar uma cura quanto antes, a fim de ser aceito na sociedade.*

Acredito que se não houver o senso crítico diante das muitas imposições sociais, tenderemos a nos desvalorizar absurdamente, pois consideraremos que temos algum “problema”. Vivemos numa sociedade em que uma das imposições é justamente quanto à solteirice, ou seja, é pregado que o verdadeiro valor é estar, em termos “facebookianos”, em um relacionamento sério, mesmo que a pessoa correspondente a esse status seja trocada a cada semana! O que vale é manter o status, independentemente de quem seja a pessoa! Credo...

Precisamos analisar criteriosamente as situações e perceber o que se esconde por detrás de muita coisa. Há pessoas que se sentem tristes, vazias, deprimidas, e quando você começa a conversar com elas e a fazer algumas perguntas, acaba descobrindo que a tristeza, o vazio e a depressão têm como causa o fato de estar sozinhas, isto é, estar solteiras! Por que estar solteiro está virando sinônimo de estar triste, deprimido ou frustrado?

Meu Deus do céu, onde está o amor-próprio? Por que estar “em um relacionamento sério” consigo mesmo está se tornando algo ultrajante? Crescemos envolvidos em filmes de príncipes e princesas, de amores impossíveis, de olhares que se cruzam e, instantaneamente, paixões são despertadas e corridas aos aeroportos para impedir o embarque da pessoa amada são sempre celebradas! E no mundo real, por sua vez, as tentativas de reproduzir o mundo cine - matográfico se multiplicam: basta uma breve olhada no YouTube para encontrar os pedidos de casamento feitos de diversas formas, produzidos com filmagens e findados com a cena clássica de Hollywood, isto é, o mocinho apaixonado ajoelhando-se diante de sua amada, estendendo a aliança e fazendo o pedido: “quer se casar comigo”?

Veja bem, não sou contra atitudes de romantismo! Eu, na verdade, considero-me muito romântico. Apenas estou levantando uma questão que considero de extrema importância e sobre a qual já refleti desde o início do livro: estar com alguém é uma opção ou uma necessidade? Quando se torna uma necessidade, então pouco importa a pessoa, tendo em vista que o que está valendo é saciar essa necessidade. É aí que entram situações de extrema anulação. Em primeiro

lugar, anulação de si mesmo diante de uma imposição social para estar com alguém; em segundo lugar, anulação diante das atitudes cometidas pela pessoa, pois então é preferível engolir sapos e aceitar situações absurdas a fim de manter a pessoa ao nosso lado (e manter a necessidade satisfeita). E quando o EU se anula, ficando soterrado debaixo de tudo isso, sufoca a possibilidade de a felicidade respirar, crescer e produzir!

As cobranças e as imposições sociais para estar com alguém são tantas que, numa conversa de amigas, ao falarem da vida alheia, o diálogo é mais ou menos assim:

— Maria, hoje eu vi o José. Estranhei porque ele estava sozinho. Ele está solteiro?

— Nossa, Cassandra, você não sabia?! Babadooooo!!!! Ele terminou com a Odete. Descobriu que ela o traía.

— Ah, tá, coitadooooo... então é por isso que tá solteiro ainda. Deve estar frustrado. Vai ver que tá sofrendo ainda!

Estar solteiro, em grande parte dos casos, não é entendido como uma possibilidade de estar bem consigo mesmo! Se a pessoa está solteira é porque ela está passando por alguma frustração ou, ainda, porque está deprimida, entre tantas outras desculpas que as pessoas criam para compreender esse estágio considerado incompreensível por aqueles que se deixam levar pela regra social imposta.

Quando você está solteiro, simplesmente porque está bem consigo mesmo sem, no entanto, estar preso a mágoas passadas ou fechado a um relacionamento amoroso, então significa que você está *verdadeiramente* preparado para uma relação amorosa! Quando você iniciar um relacionamento com alguém será porque essa pessoa tem, com certeza, muitas coisas com as quais você se identifica e, justamente por isso, essa pessoa será sua *opção*, não mero preenchimento de uma necessidade.

Coração partido é um perigo: tudo aquilo o que você precisa parar de fazer



### Jogos de ciúmes

Não caia na besteira de querer fazer joguinhos de ciúme. A pessoa o deixou. Aceite o fato! Quanto mais você quiser fazer coisas a fim de que a pessoa fique sabendo, ou para atingi-la, mais ela perceberá quanto você ainda está ligado nela.

Vivemos na era das redes sociais. Tudo é postado nelas. Algumas postagens chegam a beirar o ridículo ou, ainda, a incoerência. Por exemplo, alguém posta: “Triste demais”, e aí várias pessoas CURTEM a tristeza do outro (parece piada).

As indiretas também ganham força nas redes sociais. Ora, isso é joguinho e, como tal, beira à infantilidade. Somos adultos e devemos agir como adultos. O diálogo é a melhor solução. Caso ele já tenha ocorrido e a pessoa tenha deixado você, aceite o fato e pronto! Não somos peças num tabuleiro e, portanto, os joguinhos de ciúme são ridículos e dificilmente trarão o resultado esperado, a saber: trazer a pessoa de volta. Ninguém gosta de se sentir manipulado. Apenas seja você. Não adianta ficar postando coisas do tipo: “Uhu, bora pra balada” ou ainda postar insinuações de encontros marcados ou de finais de semana mirabolantes. Isso só vai provar que você ainda está ligado a quem o deixou.

Na verdade, acredito que no período de término de relacionamento, ainda que seja verdadeiro o fato de irmos a uma balada e curtirmos, não deveríamos manifestar isso nas redes sociais. Tudo tem seu tempo e, com certeza, após o término, essas coisas podem despertar sentimentos (ainda que você não tenha absolutamente mais nada com a outra pessoa) ruins e negativos. O melhor é

deixar a poeira assentar em ambos os lados: tanto do lado de quem deixou quanto do lado de quem foi deixado. Se a pessoa que deixou a outra postar essas coisas, a meu ver, soa como desrespeito a quem foi deixado e ainda nutre um sentimento. Em contrapartida, se foi postado por quem foi deixado, soa como simulação e pode até afastar ainda mais quem, na verdade, você queria que pensasse na volta.

É por isso que digo que os joguinhos de ciúme não dão certo. Eles já são ridículos e extremamente desgastantes se feitos durante o relacionamento, mas não deixam de ser assim também logo após o término. O melhor seria a discrição. Afinal, é por meio do silêncio que os pensamentos podem entrar em ordem e não por meio de frases ou postagens ofensivas.

Apenas viva sua vida. Não force a barra nem simule situações para fazer joguinhos. E o mais importante: permita-se viver e deixe a outra pessoa também viver. A vida é para ser vivida e ninguém gosta de se sentir marionete nas mãos de outro.

E, para finalizar, é fundamental que se saiba que esses joguinhos de ciúme podem, na verdade, ser um grande tiro no pé. E sabe por quê? Porque você está fazendo algo que não corresponde à sua verdade. Você faz algo, ou seja, produz uma ação porque quer despertar determinada reação na outra pessoa. Ora, quem disse que somos uma máquina? Num computador, uma ação traz uma reação programada, por exemplo:

Ação de apertar SHIFT + SETA => Reação de selecionar uma determinada área.

Ação de apertar CTRL + C => Reação de copiar área selecionada.

Ação de apertar CTRL + V => Reação de colar o conteúdo copiado.

Bem diferente, porém, somos nós, seres humanos! Quem disse que aquela ação empreendida por você vai despertar a reação esperada? Muito pelo contrário, pode fazer a pessoa ter um entendimento totalmente oposto e, em consequência, tenha uma reação completamente contrária e reforce, ainda mais, a decisão de se afastar de você. É por isso que digo que pode ser um grande tiro no pé. Não faz bem a você – que está apenas agindo de maneira dissimulada – e também pode não fazer bem a quem você está querendo atingir.



### A curiosidade matou o gato!

Aqui, aquele adágio popular que diz: “Quem procura acha” é muito válido. Muitas vezes, depois do término, você tende a ficar 24 horas nas redes sociais para saber sobre a vida do outro.

Se a pessoa posta alguma coisa e os contatos dela começam a “curtir”, cada perfil que curtiu é minuciosamente vasculhado e, por vezes, após visualizar a foto, por exemplo, de quem curtiu a postagem do(a) ex, surgem pensamentos do tipo: “Ah, essa pessoa é horrorosa mesmo”. O que pensamentos como esse estão querendo dizer? Estão dizendo que, na verdade, você está enxergando as outras pessoas como possíveis candidatas a roubar seu objeto de desejo. Pare já com isso!

Até quando você vai ficar correndo atrás de alguém que lhe deu um pé na bunda? Desculpe-me a total franqueza, mas, muitas vezes, é necessário alguém para dizer determinadas verdades que não queremos enxergar. No caso, proponho-me a ser essa pessoa, pois o intuito deste livro é, de fato, ajudar você a superar o término do relacionamento, as dores e os conflitos amorosos. Você não conseguirá essa superação se mantiver comportamentos de interesse por quem o deixou. Você poderia argumentar: “Mas é que ainda amo”. Logo, eu contra-argumentaria: “Então está na hora de amar a si mesmo!”.

Será que é tão difícil você perceber que a pessoa o deixou? Se 400 pessoas curtiram a publicação dela e, dessas, 200 estão interessadas em sair com ela, você vai fazer o quê? Quem o deixou é livre para decidir o que quer para a própria vida, assim como você também é! E, no momento, você tem de ser livre para decidir-se por si mesmo, para optar por sua felicidade e por sua liberdade.



Deixe a curiosidade de querer saber o que está acontecendo no perfil das redes sociais de lado. Não olhe! Caso a tentação seja muito grande ou, ainda que você não olhe, a própria rede social divulgue as atualizações, então opte por bloquear ou até mesmo excluí-lo.

Sabe por que temos receio de excluir o perfil? Porque, na verdade, estamos nutrindo a esperança pela volta. Enquanto mantivermos essa esperança estaremos presos a quem nos deixou. E não entre no esquema de começar a postar coisas só para “atacar”. Apenas seja você mesmo, e pronto! Você não tem de provar nada para ninguém. Você não tem de provar para a pessoa quão bem e feliz você está. Quanto mais você quiser provar alguma coisa, mais a pessoa saberá que você ainda está ligado nela.

Outra coisa relativa à curiosidade: pare de ficar atormentando a vida dos amigos em comum! Isso é um saco! Os amigos, quando veem que você está online em algum chat, ficam até arrepiados porque já sabem, caso puxe assunto, qual será a abordagem que você fará, ou seja, vai falar da pessoa. Sem contar que vai perguntar se eles sabem o que aconteceu, tendo em vista que você não consegue entender por que o término ocorreu; vai querer saber se a pessoa está saindo com alguém e também qual será a programação do final de semana; questionará ainda sobre o que os amigos acham do término e o que os pais da pessoa pensam do fato de ela ter terminado com alguém tão bom quanto você (risos).

Toda essa curiosidade faz mal a nós mesmos e não nos deixa nos desvencilhar e seguir nossa vida. Você já parou para pensar que enquanto gasta horas nessa curiosidade, a outra pessoa está curtindo momentos alegres e felizes? Já parou para pensar que enquanto você gasta tanta energia fuçando nas redes sociais e se desgastando com comentários ou postagens, a outra pessoa está planejando o final de semana ao lado de amigos? E ela está errada? Claro que não! Errado está aquele que se desgasta com quem não merece seu desgaste! Temos de desperdiçar tempo e energia conosco e não com quem nos deu um pé na bunda.

*Complicamos demais o término e, com isso, complicamos nossa vida.*

Temos a tendência de querer que a outra pessoa esteja sofrendo e, assim, perceba quanto não pode ficar sem nosso carinho, afeto e amor. Somos extremamente ingênuos e nosso comportamento beira à babaquice. Julgamo-nos a melhor pessoa do mundo e, frequentemente, dizemos: “Duvido que encontrará alguém como eu. Duvido que encontrará alguém que goste tanto como eu gostei” Quem disse que a pessoa está a fim de encontrar esse alguém? Aliás, se nos

deixou, talvez seja porque, na verdade, ela não está a fim de um sentimento assim! Ela é maldosa? Não, é apenas a fase, o comportamento ou a vontade pessoal dela. Simples assim. Aliás, o complicado disso tudo somos nós, não a pessoa. Complicamos demais o término e, com isso, complicamos nossa vida. O processo de recuperação pode ser muito mais rápido do que imaginamos. Para tanto, precisamos deixar de lado a curiosidade por querer saber o que a pessoa está fazendo, com quem está saindo e onde passará o final de semana. Essa curiosidade não nos faz bem e sufoca nossa vontade própria, pois muitas vezes nossa programação se adequará à programação de quem nos abandonou.

Tem gente que diz: “Mas e se a pessoa ainda gosta de mim?”. Se ela ainda gostasse de você, estaria com você! Não é cercando-a que você fará ela voltar pra você. Se, no decorrer dos dias, ela perceber que sente sua falta e que gostaria de estar com você novamente, vai procurá-lo, tendo em vista que foi ela quem terminou. Portanto, não é necessário ficar cercando nem sufocando. Ao contrário, quanto mais fizer isso, pior será. Deixe a pessoa seguir a vida dela, e você siga a sua. Se, depois de algum tempo, ela decidir procurá-lo e conversar, aí sim vocês sentam e põem na balança os prós e os contras, sempre com muita maturidade e transparência.



### O uso de mensageiros e informantes

Quando nos comunicamos, através dos diversos meios, o processo empregado é assim: temos um *emissor* e um *receptor*. O emissor, por definição, é aquele que está emitindo uma mensagem qualquer, por meio da qual está querendo comunicar e transmitir algo. O receptor, por sua vez, é aquele que recebe a mensagem do emissor. Contudo, ocorrem diversas interferências nesse processo. São muitas as situações em que a mensagem transmitida é recebida e interpretada totalmente diferente da intenção com que foi gerada.

Ora, se isso já ocorre na “comunicação direta”, ou seja, emissor cara a cara com receptor, imagine nas situações em que se usam outras pessoas para mandar recados! Quantos são os casos em que a pessoa que levou o pé na bunda começa a puxar papo com os amigos da pessoa que deu o chute (apenas com o intuito de mandar recadinhas, como se aquilo que foi dito tivesse saído de forma espontânea e ingênua). Em sua grande maioria, os recadinhas chegarão totalmente distorcidos, afinal de contas, estão sendo levados por outras pessoas (sem contar que a própria situação propicia interpretações “ofensivas”, tendo em vista que o contexto de término dificilmente é ameno e passivo). É a famosa brincadeira do “telefone sem fio”, tão usado em escolas e dinâmicas em empresas. A mensagem inicial nunca chega ao fim sem sofrer as influências de quem passou a mensagem adiante.

Caso tenha algo que você considere importante dizer e realmente acha que precisa ser dito, procure a pessoa e diga-o você mesmo! Não fique mandando mensagens nem usando as pessoas como se fossem “pombos-correios” porque isso é extremamente improdutivo e altamente infantil.

Outra coisa, há também aquelas pessoas que vão visitar a ex-sogra ou o ex-sogro, usando do argumento que tinham se afeiçoado e tal, quando, na verdade, apenas estão indo lá para colher informações sobre quem as deixou. Não faça isso! Por mais que sua ex-sogra, por exemplo, goste de você, ela é mãe da pessoa que o deixou, entenda isso de uma vez por todas! Ela não gostará mais de você que do(da) próprio(a) filho(a). Além do que, não é sua ex-sogra que tem que se decidir por você e sim o(a) filho(a) dela! E, no momento, por mais que sua ex-sogra tenha afeição, carinho, simpatia e fizesse tanto gosto que o namoro de vocês fosse eterno, o(a) filho(a) dela não pensa a mesma coisa. Se pensasse, não teria terminado, não é mesmo?

É por isso que fazer uso desses mensageiros ou informantes afasta-nos de aceitar e encarar a realidade pelo término ou podem trazer ainda mais complicações para uma situação que, por si só, já é complicada.

No fundo do poço, encontre uma escadinha



Como eliminar a fixação pela pessoa

Começando pela vida real...

*André, sofri uma frustração no relacionamento. Venho de uma família evangélica e meu pai nunca me deu afeto e atenção. Cresci achando que era normal ser frio em alguns sentimentos. Comecei um relacionamento com uma garota do trabalho. Tínhamos uma diferença: ela é evangélica e eu não. Comecei a frequentar a igreja dela, mas não me converti. Depois de dezoito dias, o relacionamento acabou por iniciativa dela.*

*Ela me falou que éramos diferentes e que o relacionamento estava sem graça. Fiquei chateado e fui embora, mas sem destratar-la. Pedi que mantivéssemos a amizade. A meu ver, foi a melhor forma de mostrar a ela que eu era diferente, tratando-a com respeito. Ela havia mencionado que, com uma semana de namoro, já estava pensando no término, para não nos machucarmos lá na frente. E o motivo da raiva é que no trabalho ela sempre vinha conversar comigo, mostrando interesse.*

*Tinha outra garota que saía comigo, mas pela rotina da vida dela que não me agradava muito (ela gostava de forró), e como sou criado em família evangélica, achei que não era a melhor opção e sim esta que, agora, terminou comigo, tendo em vista que minha família é evangélica e, então, casaria muito bem. Mas, depois do término, ela se afastou e nos comunicamos pelo Facebook e falamos muito sobre concursos, nada além disso. No entanto, quando a vejo com colegas que não conheço, em fotos, fico com ciúme. Sinto aquela angústia e calor no peito.*

*Sei que gosto muito dela e sei também que não tive condições de demonstrar a minha pessoa a ela, pois estou com depressão e, quando ela surgiu, para mim seria um alívio para essa angústia. Com o término, agravou-se o quadro e pensei em me matar, mas, com seus vídeos de autoajuda e outras informações de Psicologia que tem na internet, comecei a procurar melhorar minha autoestima. Ainda não fiz exame para combater esse problema, pois perdi meu emprego nesse período e não deu tempo de consultar pelo convênio médico. Três meses depois do término, vi que ela adicionou um rapaz e me bateu aquela depressão, que nem comer conseguia.*

*Fui capaz de fazer um perfil falso no Facebook para bisbilhotar o cara. Com o tempo, percebi que ela entra e nem fala comigo. A única coisa que ainda nos mantém em contato é a questão dos estudos, porque permiti, até agora, que ela utilize um curso que faço on-line. E ela tem interesse que mande o curso a ela, pois consegui copiar. Mas, com certeza, depois que eu o entregar, ela vai sumir ou me excluir do Face.*

Esse é um relato no qual se percebe a fixação em uma pessoa, mesmo tendo se relacionado com ela por apenas e tão somente dezoito dias! É claro que você pode achar que seu caso não tem absolutamente nada de parecido com o relato acima. Acredito, porém, que podemos sempre aprender e tirar proveito das situações alheias. É por isso que selecionei esse e-mail e, a partir dele, quero fazer as reflexões sobre fixação. E só se consegue eliminar uma fixação por alguém quando se tem consciência de que se tem essa fixação! Há pessoas que mascaram a fixação em alguém com frases do tipo: “é porque gosto muito”; “quem ama se interessa e quer saber da vida do outro” etc.

Notem que ele disse que cresceu numa família em que não recebia carinho e afeto do pai. Talvez tenha projetado toda essa carência em sua pretendente. Criou muitas e muitas expectativas em cima dela (era de família evangélica e então “casaria-se bem” e, com isso, receberia ao menos a aprovação do pai, tendo em vista que não recebia carinho e afeto). É preciso notar que ele relata que estava com depressão e, de acordo com suas palavras, ela seria “um alívio para essa angústia”.

Você consegue perceber, apenas através das poucas palavras desse parágrafo, por que ele desenvolveu essa fixação por ela, mesmo tendo se relacionado apenas dezoito dias? Ele projetou nela as expectativas e queria que ela as cumprisse. Aqui é o típico caso em que se diz: “Você me iludiu”, quando, na verdade, o correto seria: “Eu me iludi com você”. Quando somos nós que nos

iludimos é porque projetamos idealizações, desejos, expectativas e queremos que a outra pessoa cumpra isso (e aqui poderíamos fazer uma ponte com a questão da metade da laranja, abordada no capítulo 2, e do querer que o outro venha me completar quando, na verdade, eu deveria ter trabalhado essas questões). Contudo, a própria pessoa nunca prometeu isso! E aí a fixação se estabelece. Tanto que, mesmo tendo se relacionado por apenas dezoito dias, está no terceiro mês de sofrimento pelo término! Percebe o que é uma fixação? Consegue perceber a importância de eliminar isso, para poder seguir?

As pessoas começam a ter atitudes e, por causa da fixação, nem percebem o que estão fazendo. Como vimos, ele criou perfil falso a fim de investigar um rapaz que ela havia adicionado! Ele disse que ela tem interesse em manter contato com ele por causa dos estudos. E que permitiu que ela utilize um curso on-line que ele faz. Será que ela o está usando ou, na verdade, ele está usando o curso para manter contato com ela? E por que quer manter esse contato, mesmo ela tendo dito de forma clara e absurdamente honesta “que o relacionamento estava sem graça”?

Fica evidente que há uma fixação e que esta, por sua vez, impossibilita que ele enxergue coisas óbvias e tenha disposição para seguir a própria vida. Analisando esse exemplo de fixação, a partir do qual podemos refletir sobre nossa situação própria e específica e sobre os possíveis porquês de termos desenvolvido uma fixação por alguém, passemos para os próximos dois tópicos deste capítulo, que nos ajudarão a eliminá-la.



Como não ter recaídas

As recaídas alimentam ainda mais a fixação. Para eliminar esta, então, é

necessário afugentar aquelas. É uma relação de causa e efeito.

E o que podemos entender por recaídas? Vamos dividi-las em dois grupos, assim fica mais fácil o entendimento.

**GRUPO 1:** Vasculhar redes sociais em todos os aspectos possíveis, isto é, procurar minuciosamente as fotos que a pessoa curtiu, quem é a pessoa que teve a foto curtida e o que andam conversando; querer saber qual foi a programação do final de semana, com quais pessoas esteve e querer descobrir quem é aquela pessoa “estranha” que está junto nas fotos, entre tantos outros exemplos que poderíamos citar sobre, novamente, essa questão de redes sociais.

Pois bem, fazer todo esse trabalho investigativo e desperdiçar toda essa energia (que você poderia utilizar para fazer algo pelo seu bem-estar), mudará em que a decisão da pessoa em relação a você? Em absolutamente nada! Fazer tudo isso não mudará em nada a situação do término! Aliás, a pessoa nem sabe que você está fazendo tudo isso.

Portanto, quando você tem consciência da perda de tempo e energia nisso tudo e que essa atitude, além de não mudar a decisão da outra pessoa, afeta você e o deixa mais triste e deprimido por alimentar o lobo Tristeza, então começa a chegar à conclusão de que é o tipo de recaída que não o leva a lugar nenhum. E nunca se esqueça de que é necessário fechar portas que não levam a lugar nenhum!

**GRUPO 2:** Ficar ligando, pedindo para voltar; ficar enviando WhatsApp, SMS e e-mail, tornando-se extremamente insistente.

Pois bem, antes de ter a recaída e fazer uma das coisas que acabei de descrever (senão várias), e, assim, alimentar a fixação, vamos a um exemplo que considero extremamente elucidativo: Você foi almoçar na casa de sua avó e de sua tia. Você come e delicia-se com a comida da vovó. Contudo, ela começa a insistir para que você pegue mais um pouco. E você diz que não, que está satisfeito. Ela, porém, insiste e diz ainda: “Mas coma pelo menos mais um bife acebolado. A vovó sabe que você ama bife acebolado, vai. Deixa disso, vamos lá, mais um”. E coloca aquele bife do tamanho de uma frigideira sobre seu prato, obrigando-o a comer! E caso você ainda argumente que já está satisfeito e que não aguenta comer mais, ainda vem a tia e diz: “Imagina! Comi igual a você e ainda con sigo comer um boi!”.

Acredito que você há de concordar que, por mais que ame sua avó e a comida dela, é algo totalmente chato isso, não é mesmo? É simplesmente não dar ouvidos ao que você disse; é desconsiderar sua opinião; é desprezitar seu direito de não querer mais; é julgar o outro a partir de si mesmo e decidir sobre a vontade alheia a partir da própria vontade. A tia, por exemplo, até poderia ter fome para comer uma boiada (risos), mas você não!

Portanto, a partir do exemplo da avó, lanço al - gumas perguntas: Você gosta que insistam para você comer, mesmo quando sabe que não dá mais? Afinal, quem é que sabe que não dá mais? Você, não é mesmo? Portanto, não quer que outros (sua avó e sua tia) decidam sobre um aspecto que é seu, ou seja, você sabe de seus limites e da saciedade de sua fome! A pessoa não pode julgar sua fome a partir da fome que ela tem.

E quantas vezes você se transforma na sua avó e na sua tia ao ter as recaídas e insistir pela volta! Quantas vezes, apesar de a pessoa ter dito a você que não dá mais, que ela não quer mais, você se torna insistente e chato, julgando o sentimento da outra pessoa a partir do seu. E ainda fica com os pensamentos a fim de justificar e legitimar a insistência: “Tenho certeza de que está fazendo charme. Tenho certeza de que ainda gosta de mim e está louca para voltar”.

Está na hora de parar, não acha? Será que nem depois do término você consegue ouvir o que a pessoa lhe disse? E sabe o que ela disse? Que não dá mais! Então, é hora de seguir. É hora de ter amor-próprio! E é hora, sobretudo, de respeitar a decisão alheia.



Deixe quem o deixou



Veja bem, jamais ignoro o fato de que o término, sem dúvida, traz sofrimento! É natural a tristeza pelo término, claro! O que não é normal é a pessoa permanecer nesse estágio e prolongá-lo por meses ou, como já vi, anos. Você já parou para pensar que não nos afogamos quando caímos na água, mas sim quando permanecemos nela? E não é verdade? Se você cai na água, mesmo sem saber nadar, não significa que morrerá afogado. Só vai morrer se permanecer ali.

Não tem problema nenhum sentir o peito apertado, como se estivessem esmagando seu coração; não tem problema nenhum ter a sensação de que essa tristeza tomará conta de sua vida. E sabe por que não tem problema, apesar de ser horrível? Porque é uma sensação... mesmo sentindo dor física! Não tem problema isso tudo, desde que você não queira permanecer nisso. Queira sair de algo que te afoga e te sufoca! Nunca vi uma pessoa que está se afogando querendo permanecer na água. Não queira permanecer nessa situação que o sufoca! É hora de agir!

*Sim, sim e sim! Está na hora de você deixar quem o deixou!*

Sim, sim e sim! Está na hora de você deixar quem o deixou! A pessoa o deixou e seguiu o caminho dela, por que você não faz o mesmo? Por que ainda fica prisioneiro daquela situação que, para ela, já é passado?

Quero lançar apenas mais um questionamento sobre isso. Acompanhe o raciocínio: todos querem amar e ser amados, certo? Então, porque, agora, nesse momento em que você foi deixado, não quer deixar? Pense nisso... e faça esse processo de libertação por si mesmo! Você merece!

Torço para que você quebre essas correntes que o aprisionam em mágoas e lembranças que estão no passado, e que se debruce sobre o *hoje* e perceba que é no hoje que você é chamado a construir sua felicidade e, assim, garantir seu *amanhã* melhor!



### Recuperando a dignidade

Posso dizer que, através do Canal Ponto de Vista, tenho o privilégio de conhecer os bastidores do ser humano. Conheço as situações que estão por detrás do glamour apresentado nos palcos. E é por isso que posso dizer, com conhecimento de causa, que percebo quanto muita gente acaba deixando a própria dignidade esquecida e jogada de lado; muita gente apresenta sorriso nos lábios, mas lágrimas no próprio EU – perdido por causa de humilhações, desrespeito, desconsideração etc.

Quero dizer a você uma frase que me norteia há muitos anos e que também norteia grande parte das reflexões que faço em meus vídeos e textos: **somos tratados da forma que permitimos ser tratados!** A fim de deixar bem clara essa frase, quero contar um fato de minha vida.

Enquanto estava na faculdade, morei muitos anos fora de minha querida, amada, idolatrada e salve-salve cidade: Dois Córregos. No último ano de meus estudos, em Campinas, minhas sobrinhas ganharam um cachorrinho da raça *poodle toy*, o Bob. Em pouco tempo ele tornou-se o centro das atenções e, claro, foi extremamente mimado, desenvolvendo algumas características como, por exemplo, avançar e morder o pé de quem passasse perto dele. Minhas sobrinhas, porém, permitiram que ele desenvolvesse essa característica e avançasse sobre os pés delas e, algumas vezes, chegando a morder tão forte que até machucava. E ele agia assim com todos da família. Eu, porém, morando fora, nem sabia dessa característica insuportável dele.

Quando voltei para Dois Córregos, em uma bela tarde ensolarada, passei perto dele. Foi então que me surpreendeu, avançando e abocanhando meu tênis com tamanha bravoura que até atingiu meu dedão. O que ele não esperava, porém, é que eu também o surpreenderia! Peguei-o num golpe aprendido após muito assistir a *Karatê Kid*, segurei-o e dei-lhe umas boas palmadas naquele traseirinho de pelos encaracolados. Coloquei-o no chão e ele imediatamente se escondeu debaixo da cama.

Enfim, para resumir a história, Bob continuou avançando e mordendo o pé de todos de minha família, exceto o meu! E por quê? Simplesmente porque **não permiti** que ele agisse daquela forma comigo! Ora, se um cachorro, que age por instinto, sabe como deve tratar alguém, imagine o ser humano!

É uma questão de estabelecer limites. Muitos sofrimentos e conflitos pelos quais passamos acontecem simplesmente porque não mostramos que as pessoas poderiam avançar até determinado limite. Sabe aquela famosa frase utilizada no senso comum? *“Sua liberdade vai até onde começa a minha”*. Sim, sim e sim, é justamente isso! Dizer isso nada mais é que estabelecer os limites. E quais são esses limites? Destaco dois apenas: amor-próprio e dignidade. Acredito que um esteja intimamente ligado e atrelado ao outro. Quando se perde um, por consequência, o outro também fica comprometido, e vice-versa.

Imagine que cada um de nós é uma propriedade privada. Ora, como toda propriedade privada, existe uma demarcação que a limita e, desse modo, estabelece seus limites. Estes sempre fazem fronteira com os limites de outra. É assim que as relações entre proprietários de terrenos, por exemplo, são mantidas em harmonia. Vira a maior discussão quando um quer avançar sobre os limites e as demarcações da propriedade do outro. Nunca perca de vista seus limites e os muros que cercam a propriedade privada de seu EU: seu amor-próprio e sua dignidade. Isso não é ser egoísta, mas apenas cuidar com apreço do que é seu. Egoísta seria se, para cuidar do que é seu, avançasse sobre o outro, desconsiderando os limites e as demarcações alheias.

#### *Não perca seus muros do amor-próprio e da dignidade!*

Já viu terrenos que não têm muro? Por vezes, as pessoas acham que ali é terra de ninguém e depositam entulhos, jogam seus lixos. Despejam aquilo que há de pior. Não perca seus muros do amor-próprio e da dignidade! Não permita que avancem sobre você e que o tratem como um terreno baldio! Não permita que despejem os lixos em você!

É por isso que digo, não perca sua dignidade jamais! Não permita ser tratado de qualquer forma! Foi humilhado, teve seus sentimentos desprezados e desconsiderados? Ok, é algo que, de fato, nos desagrada e nos frustra, mas jamais deixe sua dignidade perdida por causa das atitudes alheias, por causa da falta de consideração praticada pelo TU. O TU não pode determinar a validade da dignidade do EU, justamente porque sua dignidade é sua e ponto! Recupere-a! Entrarei em alguns tópicos e, de coração, espero ajudar nessa recuperação. Vamos lá!



Seja dono dos seus sentimentos

Compreenda que quando se sabe tirar proveito da *crise*, então ela vira *oportunidade*. Se analisarmos a história da humanidade, perceberemos que em todas as épocas e períodos, verdadeiros empreendedores obtiveram grande sucesso profissional e financeiro nos momentos de crise. Aqui, não estou me referindo a pessoas oportunistas, que se aproveitaram da ingenuidade alheia ou de sistemas políticos. Refiro-me a pessoas que souberam enxergar além dos muros da crise e cresceram a partir dela. Viram, na crise, alguma oportunidade.

Em aspecto sentimental também é assim. Veja bem, não sou adepto da teoria do “eu tinha de passar por isso”, ou, ainda, do “se for pra ser, será”. Simplesmente as crises sentimentais acontecem porque fazem parte da condição humana. Não aconteceram porque eu precisava passar por uma lição. Vejo da seguinte forma: a crise acontece porque faz parte da condição humana, ponto. Contudo, a partir dela, posso pensar nos reajustes que devo fazer em minha própria vida. A forma como me posiciono diante daquela situação é o que realmente importa.

Tem gente que vai se considerar a grande vítima, vai sentar e chorar; outros, porém, apesar da dor, da desolação, do sentimento de aperto no peito, entre tantos outros sentimentos que, de fato, nos derrubam e nos fazem chorar, erguerão a cabeça em meio às lágrimas e pensarão no que querem para elas daqui para a frente! Usarão a crise sentimental (que, repito, foi péssima e não desejada, claro) como uma oportunidade para repensar o próprio caminhar e, assim, conhecerão melhor a si mesmas e determinarão algumas atitudes. São nesses momentos que ouvimos frases como: “Daqui para a frente serei uma nova pessoa”. Recordo-me, agora, do filósofo Sartre: “Não importa o que fizeram com você. O que realmente importa é o que você vai fazer com aquilo que fizeram com você”.

Lembro-me de um e-mail enviado ao Canal em que, depois de o rapaz ter desprezado o sentimento da moça, inclusive sendo infiel, ele virou-se para ela e disse assim: “Você acreditou em mim por opção sua!”. Meu Deus do céu, dá para acreditar nisso? E sabe o que é pior? Ela continuava sofrendo horrores por causa dele, e começou até a se sentir culpada. Onde foi parar o muro do amor-próprio e da dignidade? Percebe o perigo?

É por isso que tenho uma teoria que pode ser resumida em uma frase e que, de acordo com depoimentos no YouTube, anda ocupando espelhos e cabeceiras de muitas camas pelo Brasil afora: “a pessoa que termina conosco nos dá a chave para nossa libertação!” A pessoa nos dá razões e mais razões para que nos libertemos dela! Vamos deixar ainda mais popular a frase dita por ele a ela: “Você acreditou em mim porque você quis!”. Urgh, credo! Você deveria celebrar sua libertação de uma pessoa inescrupulosa dessas! A pessoa já deu a chave, vamos lá, liberte-se! Reconstrua os muros do amor-próprio, abra a jaula na qual você se trancafiou e proclame: estou livre!

Ora, isso nada mais é do que ser o dono dos seus sentimentos. É, a partir da crise (“você acreditou em mim porque você quis”), perceber a oportunidade (a chave). Não é maquiagem a realidade e fingir que não está triste. Sou totalmente adepto à realidade e jamais, veja bem, jamais defendo ou oriento meu pensamento na linha da fantasia. Quanto mais você encarar a realidade, mais chance terá de superá-la. Quanto mais encarar seus sentimentos e aquilo que verdadeiramente está se passando dentro de você, mais fácil conseguirá domá-los.

Quero, agora, fazer um exercício com você. Quero que preste bastante atenção ao que está lendo. Vamos lá, se estava dando uma cochilada ou se seus

olhos estavam correndo automaticamente nas palavras, mas seu pensamento estava em outro canto (isso também acontece comigo), então é hora de voltar sua atenção para mim agora. O exercício é bem simples. Responda a esta pergunta:

### O QUE QUERO PARA MIM NO NÍVEL SENTIMENTAL?

Fácil, não é mesmo? Pois é, mas nem tudo é tão fácil assim quando começamos a fazer uma análise mais profunda. O exercício não acabou ainda, não, nem adianta se animar. Você sabe que, na Filosofia, um filósofo alemão chamado Friedrich Hegel identificou três momentos básicos no método dialético. *Grosso modo*, seria algo assim: existe uma *tese*; existe também uma *antítese* (totalmente contrária à tese); com isso, o ideal é chegar numa *síntese*.

Pois bem, vamos pegar a Filosofia e aplicar, agora, ao nosso exercício. Aquilo que você *quer* é como se fosse a *tese*. Pensar apenas no que se *quer* pode fazer as pessoas agirem por impulso, empolgação do momento, enfiarem os pés pelas mãos e acabarem entrando nos maiores enroscos! Exemplo: Uma pessoa quer um carro novo. Passando em frente a uma concessionária, encanta-se com um modelo apresentado no *showroom*. Entra e, na empolgação do que quer, faz sessenta parcelas de 1.500 reais. Contudo, ela nem pensou em documentação, seguro, gastos fixos com o veículo etc., e nos gastos que já tem. Cinco meses depois, está totalmente endividada e luta para tentar passar o carro para outra pessoa. Perde todas as parcelas pagas e, de sobra, ainda lhe restam as dívidas adquiridas. Tudo poderia ter sido amenizado se ela tivesse feito outra pergunta, além daquela de saber o que queria. Portanto, vamos à segunda pergunta:

### O QUE NÃO QUERO PARA MIM NO NÍVEL SENTIMENTAL?

Ou seja, nada mais é do que ter conhecimento da antítese (o lado oposto da tese). Se a pessoa compradora do carro novo tivesse feito esse simples exercício e, por exemplo, dissesse: “não quero uma dívida de sessenta meses”; “não quero pagar mais que 800 reais em parcelas”, então, chegaria à síntese e, muito provavelmente, faria algumas economias durante um período e optaria por dar uma entrada e comprar um seminovo, fazendo com que as parcelas não passassem de 800 reais, bem como determinando o número de parcelas. Entende?

Muita gente vive uma vida sentimental descontrolada porque apenas fica

focado no que *quer*! E, diante do que quer, acaba não pensando naquilo que *não quer* para si mesmo! E é aí que começa a permitir ser tratada de qualquer forma; é aí que os muros do amor-próprio e da dignidade ficam comprometidos, pois aquilo que *não quero* é jogado para debaixo do tapete e, assim, não se chega a uma *síntese*, a um equilíbrio para a vida sentimental.

E já que usei o exemplo do e-mail no início do tópico, finalizo, então, usando uma pérola dita pela moça do referido e-mail: “Mas ele é uma boa pessoa!”. Vamos lá, ela havia relatado mentiras, infidelidade, desrespeito dele para com ela, desconsideração para com seu sentimento e finaliza dizendo isso? Lembrome que apenas fiz um questionamento diante da câmera: “Minha querida, você se considera uma boa pessoa? Se sua resposta é ‘Sim, André, sou uma boa pessoa’, então significa que você é igual a ele! Agora, caso seu pensamento vá na linha do seguinte raciocínio: ‘Jamais sou igual a ele. Nunca faria o que ele fez para mim a ninguém!’ Então, está na hora de rever seu conceito do que é uma boa pessoa. Está na hora de enxergar, de fato, quem ele é e o que fez para você!”.

Acredito que, mesmo depois de ela ter relatado tanta coisa ruim cometida por ele em relação a ela, dizer que é uma *boa pessoa* é a incapacidade de reconhecer, de fato, tudo aquilo o que ele fez. E sabe por que não quer reconhecer as atitudes dele? Porque ela não quer pegar a chave e libertar-se! Reconhecer, de fato, quem é ele e tudo o que fez a ela é ter de tomar uma atitude, é ter de se posicionar diante da questão, é perguntar-se se aquela situação é o que se quer para a própria vida e, portanto, a partir disso, *agir*. Há pessoas que não querem agir, então preferem fingir. E, ao fingir, deixam de ser donas dos próprios sentimentos...



Dez dicas para recuperar a autoestima

1. **Descubra seu lado bonito:** Quantas são as pessoas que deixam a beleza de seus atos, de suas atitudes, de suas conquistas debaixo do estigma da “sorte”? Está na hora de perceber sua beleza. Assim como foi dito que **somos tratados da maneira que permitimos ser tratados**, ou seja, nossa falta de posicionamento possibilitou que o sofrimento adentrasse em nossa vida, o inverso também é verdade! Quando a felicidade se fez presente, quando você venceu, quando subiu mais um degrauzinho na escada da vida e da superação, é *mérito* seu e não “sorte”. É resultado do seu empenho, da sua atitude para com você mesmo. Portanto, pare de esconder seu lado bonito! Perceba que foram suas ações que possibilitaram que estivesse com brilho nos olhos e sorriso nos lábios; perceba que foram seus esforços e sua dedicação que lhe trouxeram a recompensa. As coisas aconteceram porque você tornou possível que elas acontecessem!

2. **Deixe de lado as comparações:** A infeliz mania que temos de sempre usar as comparações! E, diante delas, diminuimo-nos, reduzimo-nos. O velho ditado popular: “A grama do vizinho é sempre mais verde”. Já notaram como as pessoas sempre acreditam nisso? Nossas ações são correspondentes a nossos pensamentos. Se o pensamento que norteia sua vida é que absolutamente tudo que está ao seu lado é melhor do que aquilo que está com você, então suas atitudes serão proporcionais a esse pensamento. Como consequência, terá um comportamento de pessoa fracassada. Note que há motoristas que, diante de uma rodovia livre, trafegam pela contramão. E por quê? Porque acreditam que o lado oposto tem o asfalto muito melhor que aquele no qual estão trafegando. Ainda no trânsito, num congestionamento, a pessoa sempre acredita que a fila de carros ao lado anda muito mais depressa. As pessoas têm atitudes, no dia a dia, que demonstram que fazem comparações e colocam-se numa posição sempre inferior ao objeto comparado.

Mulheres, por exemplo, mesmo tendo uma estrutura “maior”, querem ter o corpo miúdo das modelos das passarelas. Homens acabam comparando o tamanho do próprio pênis com o de outros e, então, acreditam ser inferiores. E assim por diante! São infundáveis os exemplos de comparações que resultam em problemas de autoestima.



Uma coisa é *admiração*, e outra é *comparação*. Novamente a questão da distinção entre termos! Admiração é algo positivo e pode até auxiliar-nos e ser algo impulsionador em nossa vida. Há muita gente que desperta a admiração em nós. Ficamos admirados pela garra, pela luta, pelo espírito batalhador, pela sinceridade, pela capacidade de doação etc. E isso serve de impulso para nossa vida! A comparação, por sua vez, não impulsiona, apenas desmotiva. A admiração traz inspiração para que você trilhe o próprio caminho; a comparação traz desmotivação, tendo em vista que se considera o TU melhor que o EU, e gera a sensação de incapacidade.

3. **Celebre as pequenas vitórias:** Existem pessoas que apenas consideram vitória quando se chega ao objetivo proposto. De fato, atingir objetivos, alcançar metas ou realizar sonhos é algo muito bom! Contudo, se se considera como vitória apenas o objetivo em si, perde-se de vista toda a beleza do caminho! Lembremos do filme *Shrek*. Durante todo o percurso, para chegar ao reino da princesa Fiona (Tão, tão distante), o Burro questionava: “A gente já chegou?” E, diante da resposta dada por Shrek, fazia cara de desânimo e voltava pra dentro da carroça. Ora, para o Burro, o mais importante era chegar ao castelo e ponto. Com isso, não celebrou toda a beleza do caminho; não curtiu todas as possibilidades de diálogo que poderia ter com seu amigo ogro. É importante saber aonde queremos chegar, sem dúvida. Contudo, é necessário ter consciência de que, para isso, precisamos empreender todo um caminho. É passo a passo, é dia a dia. E cada passo e cada novo dia, apesar de não nos trazer o objetivo final, traz-nos pequenas vitórias, afinal de contas estamos além do que estávamos ontem! Celebrar as pequenas vitórias é contemplar a beleza do caminho e entender que é um processo.

Hoje, talvez, você tenha conseguido não discutir com sua mãe, não se desentender com sua namorada ou, ainda, não tenha se estressado em seu trabalho. É uma pequenina vitória? Sim, claro que é! Celebre! Não significa que você nunca mais discutirá com ninguém ou que nunca mais se estressará em seu trabalho, óbvio que não. No entanto, é uma vitória nessa batalha constante e diária das relações humanas. Se você celebrá-las, muito provavelmente despertará uma energia boa e você se sentirá motivado a continuar nesse processo.

Você foi bem numa prova da faculdade? Celebre! Tudo bem, você ainda está no primeiro ano e o sonho com a formatura está lá na

frente, longe ainda. Contudo, celebre! Cada prova celebrada torna-se combustível para todas as outras que ainda estão por vir e se tornará incentivo diante daquelas em que você, porventura, não obteve o mesmo sucesso.

- 4. Faça o que gosta:** Num primeiro aspecto, o fazer o que gosta abrange a questão profissional. Afinal de contas, passaremos horas e mais horas de nosso dia desempenhando aquela função. É imprescindível, portanto, que seja algo com o qual nos identificamos imensamente. Veja bem, não é porque alguém se identifica e ama o que faz que não haverá cansaço ou estresse, mas é um cansaço e um estresse pelo acúmulo de coisas a fazer ou por situações de qualquer atividade profissional, e não por sentir raiva pelo que faz. Pessoas que escolhem a profissão por causa de dinheiro, por exemplo, tendem a ser extremamente rancorosas no que fazem. O trabalho se torna uma tortura. Aliás, no início da civilização, muitos entendiam o trabalho como algo indigno, um castigo reservado aos escravos. Hoje, a compreensão é outra! Sabemos que o aspecto laboral faz com que tenhamos uma vida com mais significado. Entretanto, se alguém escolher uma profissão com a qual não se identifica, provavelmente voltará no tempo e, assim, sentirá como se fosse um castigo. Gosto muito de um provérbio chinês que diz: “Nunca mais quer trabalhar na sua vida? Faça o que gosta!” Quando fazemos o que gostamos, nem percebemos que estamos trabalhando! Neste momento, por exemplo, é um sábado megaensolarado, temperatura na marca dos 32 graus e estou aqui, escrevendo, escrevendo, escrevendo. E ainda tenho um vídeo para gravar, pois vai ao ar amanhã. Contudo, gosto tanto do que faço que é como se estivesse curtindo este sábado de sol numa piscina, por exemplo.

O segundo aspecto do fazer o que gosta está justamente relacionado ao lazer. É fundamental que você tenha momentos de lazer e descontração. Não estou numa piscina, pois tenho prazos para entregar estes escritos, mas, sem dúvida, tenho meus momentos de lazer e descontração. Quando as pessoas estão estressadas, tem gente que diz assim: “Tá estressado? Vai pescar!” Olha, se eu fosse pescar ficaria mil vezes mais estressado (risos). É por isso que até nos momentos de descontração e lazer temos de fazer o que gostamos. Tudo isso, sem dúvida, acaba refletindo na maneira como nos enxergamos, ou seja, na estima que temos por nós mesmos (autoestima).

5. **Afastar-se de pessoas que lhe colocam pra baixo:** Existem pessoas extremamente negativas e que sempre estão em sintonias pessimistas. São pessoas que, na verdade, sentem-se incapazes de realizar as coisas, não enxergam potencial em si mesmas e, então, acreditam que absolutamente tudo que fizerem dará errado. Entretanto, elas não querem se sentir sozinhas nessa parada! Então, por melhor que seja sua ideia, seu projeto ou as expectativas sobre algo, quando você partilha com uma pessoa assim, prepare-se, porque virá um balde de água fria! E ela ainda vai dizer: “Não sou pessimista, sou apenas realista”. Há grande diferença em olhar a realidade e perceber com criticidade todos os aspectos que a envolvem e acreditar que tudo vai dar errado. Geralmente essas pessoas despejam a negatividade porque querem que você também abandone seus objetivos, seus sonhos ou suas expectativas; querem que você se una a elas no coro dos que duvidam de si mesmos; querem que você se sente na arquibancada da vida e fique olhando a banda passar.

Apesar de estar usando o verbo “afastar”, há pessoas das quais não será possível nos afastarmos, como um colega de trabalho, por exemplo. Então, você terá de aprender a lidar com essa situação. Aqui entra aquela famosa reclamação feita pelas mães, depois de chamarem a atenção dos filhos: “Entra por um ouvido e sai pelo outro!” Se chegar à conclusão de que essa pessoa sempre quer colocar você para baixo, então tem de aprender a desenvolver anticorpos a ela. Não precisa nem deve destrutá-la, pelo amor de Deus! Basta ter como chave de interpretação que ela se enxerga sempre numa posição inferior e, portanto, está apenas querendo que você desça até a sintonia dela. Contudo, provavelmente ela nem faz isso por maldade. Habitou-se a pensar assim e quer sempre companheiros, a fim de ter a própria situação legitimada por outros que também duvidam que podem e, portanto, desistem. Se você tiver essa chave de leitura, o “afastar-se” torna-se símbolo de um filtro que você coloca diante dos discursos e das palavras proferidas por ela. Aprenda a filtrar, este é o segredo.

Tem uma história das formiguinhas que caíram no leite que simplesmente adoro. Contarei aqui, para o caso de você não a conhecer, contarei, porque acredito que ela se encaixa muito bem neste item. Quatro formigas caíram dentro de um canecão de leite. Imediatamente, começaram a nadar como loucas a fim de vencer aquela situação. Após dez minutos, uma delas, cansada e sem forças

para nadar, disse: “Não aguento mais!” E afundou. As outras três continuaram nadando e tentando vencer aquela situação difícil. Então, após mais dez minutos, outra disse: “Não dá, estou muito cansada. Jamais conseguiremos!” E afundou. As outras duas continuaram nadando e lutando pela sobrevivência. Passados mais dez minutos, outra, completamente exausta e sem forças, disse: “Não adianta! Estamos nadando à toa. Jamais sairemos vivas daqui.” E afundou. A última, porém, continuou nadando e, após mais dez minutos, o leite começou a se transformar em nata na beirada do canecão. Então, ela nadou até a nata, apoiou-se nela e, assim, saiu do canecão e seguiu seu caminho.

Sabe por que ela conseguiu? Porque era surda!!! Ou seja, ela não ouvia as mensagens de desânimo, de desmotivação ditas pelas outras. O afastar-se, em muitos casos, não é uma questão física, mas sim de aprender a não dar ouvidos a determinadas opiniões. Repito, é saber filtrar!

- 6. Não tenha medo de errar:** O medo de errar faz as pessoas, de antemão, duvidarem de si mesmas. É como se fosse um mecanismo de defesa. O medo de errar é tanto que, como defesa, já acreditam que não podem e, portanto, desistem. Errar é bom? Claro que não! Alguns erros saem bem caro e acabam trazendo grandes transtornos. Se, porém, tivermos medo de errar, então, dificilmente faremos algo. Cada objetivo já será colocado de lado por medo do erro e de suas consequências. Com isso, você habitua-se a duvidar de si mesmo; habitua-se a colocar a possibilidade do erro sempre em destaque e, portanto, tem forte tendência em transformar-se naquela pessoa da qual é aconselhado a se afastar! Os erros fazem parte. A grande sacada é ter humildade para aprender com eles. Errou? Assuma! Encare que errou! Jamais se pode crescer com um erro quando ele nem foi assumido. Essa postura fará grande diferença em como você se enxerga e em como se posiciona diante da vida.

Quem é que avança? Quem é que vai além? Aqueles que correm o risco de errar! Grande parte das maiores descobertas e invenções não teriam acontecido se as pessoas tivessem medo de errar.

- 7. Ria dos próprios erros:** Isso, na verdade, é consequência do item anterior. Se você não teve medo de errar, se correu os riscos de errar e, errando, assumiu, então é porque reconheceu o que fez de errado.

E, se riu das próprias “burradas”, então significa que tem um espírito aberto para as correções e as mudanças; significa que tem humildade e não tem problema em se mostrar limitado; significa que está afastando a prepotência, a arrogância e a soberba que tanto insistem em fazer morada no espírito das pessoas. Rir dos próprios erros é acabar com essa mania de perfeccionismo, mesmo porque a perfeição não existe! Por que querer atingir um estágio que não existe? Por que zangar-se, emburrar-se e querer jogar o erro para debaixo do tapete como se ele não tivesse acontecido? Se você consegue rir dos próprios erros é porque está aberto ao crescimento e à aprendizagem que podem advir deles.

8. **Tenha objetivos:** Ter objetivos é ter sonhos! Lembro-me de uma vez que postei um texto, no Blog Ponto de Vista, que falava sobre a importância de ter sonhos. E havia uma imagem com uma pergunta: “E você, o que tem feito para realizar seu sonho?” Teve uma pessoa que escreveu assim: “Lindinho, prefiro ficar com os pés na realidade”. Ai, ai, ai... as pessoas criticam o que, por vezes, não conhecem. Como se eu fosse alguém que ficava com os pés fora da realidade ou como se alienasse as pessoas. Muito pelo contrário, sempre quero que as pessoas estejam fincadas na realidade e tomem atitudes e posicionamentos a partir dela. Contudo, a “lindinha” (como ela, ironicamente, me chamou de lindinho, também retribuiu o carinho... risos) não percebeu que existe uma diferença gritante entre *sonho* e *ilusão*. Ter sonhos é ter objetivos, ter metas e, olhando a realidade, perceber quais são as estratégias e os métodos para alcançá-los. Método é uma palavra que se origina do grego e significa “caminho a seguir”. Que caminho vou percorrer a fim de atingir minha meta, meu objetivo, ou seja, tornar concreto o que hoje é um sonho?

Bem diferente, porém, é a ilusão! Iludir-se é olhar para onde se quer chegar e querer ser teletransportado para lá, ignorando, então, o caminho a ser percorrido; é não querer fazer o passo a passo; é desprezar a realidade; é não ter estratégias; é não ter método e não encarar o processo do caminhar; é querer que as coisas caiam do céu; é esperar que os outros façam.

Ter objetivos e esforçar-se por alcançá-los, celebrando as pequenas vitórias, não tendo medo de errar, é algo fenomenal para nossa autoestima. Por vezes, será necessário classificá-los em

objetivos de longo prazo e de curto prazo. Quando fazemos isso, definimos as estratégias para atingir os de curto prazo e, assim, mantemos o foco no caminho (método). Com isso, adquirimos experiência, aprendizagem e maturidade para avançar na caminhada. E, quando menos se espera, o objetivo que fora definido como de longo prazo estará diante de você. Isso nada mais é que a realização dos sonhos.

9. **Não dependa dos outros para ser feliz:** Outro dia, numa aula de Filosofia, eu disse que tem gente que fala: “Você é a razão do meu existir” e aí uma aluna exclamou: “Aí que profundo, professor!”. E eu disse a ela que, ao contrário do que ela pensava, não existe absolutamente nada de profundo nisso! Uma afirmação dessas é, na verdade, *superficial* e não profunda. É superficial porque a pessoa que diz isso não mergulhou em si mesma e não encontrou a razão de existir em *si mesma* e, assim, busca em outras pessoas as razões ou os motivos para existir.

Jamais podemos pôr a razão do nosso existir em outras pessoas. E sabe por quê? Porque podemos controlar o que está em nós, mas jamais o que está nos outros! Assim como temos liberdade, os outros também têm. As pessoas são livres e, sendo assim, os sentimentos que existem nelas também. Elas podem, portanto, nos deixar. E nós, então, não podemos obrigá-las a permanecer conosco. Ora, se pusermos a razão de nosso existir em outras pessoas, como ficaremos caso elas nos deixem? Uma coisa é amar; outra, bem diferente, é achar-se dependente de quem se ama. Se a pessoa nos deixar é óbvio que sofreremos! Sentiremos como se o chão tivesse se aberto debaixo de nossos pés e tivéssemos perdido as bases. Lembre-se: isso é normal! O que não é normal é duvidar que viver ou alegrar-se novamente seja possível (num primeiro momento é normal ter essa sensação, todavia ela não pode ser permanente mas, sim, passageira). É por isso que nós mesmos somos a razão de nosso existir! Podemos controlar o que está em nós! Podemos reverter as situações a partir das ações que nós mesmos empreendemos!

10. **Acredite que você merece o melhor:** Aqui, na verdade, é o fechamento, o enlace de tudo o que foi dito nos itens anteriores. Se você não lutar por você, quem lutará? Se não se gostar, em primeiro lugar, como querer que os outros gostem de você? Se não acreditar em si mesmo, como querer que os outros acreditem? Se você não

apostar em você, como querer que apostem? Se não acredita que merece o melhor, o que, então, receberá? Você merece o melhor, nunca se esqueça disso!

Reserve um dia ou uma semana para chorar tudo o que tem que chorar! Depois, tire as lágrimas dos olhos (ainda que elas estejam em seu coração), erga a cabeça e encare a vida! Já falei sobre a questão de não alimentar a tristeza nem produzir infelicidade. Vale dizer, também, que não podemos nos transformar em vítimas da situação. É muito comum as pessoas quererem se vitimizar e implorar a piedade de todos e, para obter êxito, acabam descuidando de si mesmas a fim de despertar o dó e a comoção. Perdem peso, deixam de lado os cuidados pessoais, transformam a cama no seu habitat e reduzem a vida àquela situação.

Não estou sendo frio, calculista ou menosprezando a dor de ninguém, mas a verdade é uma só: a vida não para porque seu relacionamento chegou ao fim! Ao contrário, ela continua na mesma velocidade de sempre, exigindo as mesmas atenção, dedicação e disposição de antes! Você já parou para pensar que a vida da pessoa que o deixou não parou e que não é a situação deplorável na qual você mergulhou que vai fazer com que a vida dela pare e, muito menos, que vai trazê-la de volta? Desculpe-me pela sinceridade, mas ninguém quer ter uma pessoa fraca ao seu lado. Repito, uma coisa é ficar triste com a situação; outra, bem diferente, é empreender um tremendo esforço para mostrar quão desolado, deprimido e destruído está. Você não é fraco, mas é o que quer mostrar aos outros (na tentativa de querer transformar quem o deixou em grande vilão e, também, na tentativa de chamar a atenção dele). Todo esse sofrimento e todo esse esforço por mostrar quão triste, deprimido e acabado você está talvez esteja reforçando na pessoa o desejo de buscar alguém, de fato, forte.

*Tenha consciência de que sua vida não se resume a essa dor.*

Tenha consciência de que sua vida não se resume a essa dor. Muitas pessoas reduzem toda a vida delas a esse sofrimento. Nossa vida tem uma amplitude imensa e não pode ser reduzida a esse momento doloroso. Precisamos aprender a contemplar o todo. A gente costuma reduzir tudo àquilo que estamos vivendo, ou seja, todos os aspectos que constituem nossa vida (profissional, acadêmico, social, familiar etc.) tornam-se reféns do conflito amoroso. Por exemplo, quando vamos fazer um cruzeiro, achamos que aquele navio é tudo que existe para nós e não percebemos que ele é apenas uma minúscula gota d'água comparada à imensidão do oceano. Sua dor é o navio apenas. Olhe em volta e perceba o oceano que existe para você explorar e aproveitar!

Poderia, ainda, fazer a comparação com nosso planeta. Ficamos admirados



com a imensidão do planeta Terra. Quantos lugares a conhecer! Quantas paisagens, curiosidades e culturas para ser exploradas, não é mesmo? Pois é, mas o que é o planeta Terra comparado à grandeza do universo? Nas palavras de Carl Sagan: "... um grão de poeira, suspenso num raio de sol". Não absolutize o sofrimento pelo qual você está passando. Existe um universo de possibilidades além de toda essa situação!

Olhe além dos muros da dor que o estão cercando! Quebre as grades da prisão que, por vezes, você mesmo edificou ao seu redor. Nossas atitudes podem nos aprisionar ou nos libertar, tudo dependerá de como procederemos.

Temos forte tendência, ao estarmos imersos em dor, frustração e desapontamento, de julgar todas as pessoas a partir daquela que nos frustrou, machucou ou desapontou. Estamos completamente enganados! Basta fazermos um breve questionamento a nós mesmos: "Sou uma pessoa fiel? Tenho princípios verdadeiros? Primo pelo respeito com quem estou me relacionando?". Essas são apenas algumas das questões que podemos fazer a nós mesmos. Caso nossas respostas sejam afirmativas, o que nos faz pensar que somos as únicas pessoas a pensar e, conseqüentemente, agir a partir desses princípios? Seria muita prepotência e arrogância se nos achássemos o único ser humano possuidor desses princípios e valores. Ora, significa, portanto, que existem centenas de milhares de pessoas que norteiam sua vida a partir desses princípios também e que, então, podem cruzar nosso caminho e compartilhar conosco o que tanto desejamos.

Para que isso aconteça, porém, devemos derrubar os muros da dor que nos circundam e olhar a imensidão de vida que existe ao nosso redor. Lembro-me, agora, da alegoria da caverna, de Platão. As pessoas que lá estavam se acostumaram e reduziram a realidade às sombras refletidas na parede da caverna. É necessário sair das cavernas da dor, da decepção, da frustração e ir em direção à luz, pois só assim conseguiremos estar abertos a novas possibilidades. E o que é a luz fora da caverna da dor? São as constantes oportunidades e as novas situações que estão passando continuamente, pois a vida é contínua. Se continuarmos de costas para a luz, enxergaremos apenas as sombras das pessoas que passam por nossa vida, isto é, estaremos de costas para seus reais valores e as julgaremos a partir de outra pessoa e, assim, a única coisa que veremos nelas é a sombra de outra pessoa que nos fez mal, nos frustrou, nos magoou ou nos desapontou. As sombras devem permanecer no passado. Elas servem apenas como aprendizagem e não como parâmetro para o presente. Ninguém consegue tocar uma sombra. Contudo, ela pode ofuscar a realidade e fazer com que não consigamos enxergar determinados aspectos.

Jamais nos esqueçamos que existem campos verdejantes, floridos e ensolarados fora dos muros da nossa dor. Em vez de ficarmos trancafiados dentro dessas paredes frias e sombrias, o melhor seria trancafiar a dor aí, tendo em vista que a dor é apenas um aspecto de nossa vida e não a vida! Nossa vida é muito maior que a dor e está pulsando em nós e ansiando por algo sempre maior, assim como o rio anseia por encontrar o oceano. A dor é apenas um afluente do nosso rio e este, por sua vez, anseia pelo oceano (que é a vida, cheia de possibilidades, superações e recomeços). Não podemos inverter os papéis e transformar a dor em oceano e a vida em mero afluente. Se assim o fizermos, correremos sérios riscos de nos afogar na dor em vez de mergulhar na vida...

Para finalizar, vale a pena insistir num item que já foi abordado no capítulo em que disse sobre qual lobo estamos alimentando mais. Fabrique alegria!

Já parou para pensar que sua vida é o maior empreendimento que você pode ter? Ora, não podemos fazer esse empreendimento entrar em processo de falência! Invista em você, acredite em você, confie e ame a si mesmo!

*Invista na maior empresa que você pode ter: sua vida.*

Você é autor de sua história! Como você tem escrito sua história? Vamos lá, empunhe a caneta e comece a escrever. Sim, os rabiscos existem, claro que sim! Os erros são um convite a correções e não a desistências. Não fique se lamentando porque você foi deixado (e aí fica se transformando em vítima e querendo a piedade de todos). Sim, você foi deixado, pronto. A pessoa que o deixou está no direito dela, ponto e assunto encerrado. O fato de ela tê-lo deixado não faz dela uma pessoa ruim nem faz de você uma pessoa sem autoestima e vítima das situações. Quem o deixou é autor da própria história e, por isso mesmo, decidiu-se pelo término. Assim como você é autor da sua história e precisa, agora, assumir sua vida. Não importa o que fizeram com você. O que, de fato, importa é como você vai agir diante disso. É aqui que você tem de começar a agir, fabricando alegria! Invista na maior empresa que você pode ter: sua vida. É a sua história, meu Deus do céu! Escreva, reescreva, rabisque, apague, escreva de novo, mas escreva!

Fabricar alegria não significa, de maneira nenhuma, fingimento. Se você entender que fabricar alegria é fingir que está feliz, é fingir que nada aconteceu, é fingir que a pessoa não o deixou, é fingir que aquela situação não lhe causou tristeza, então, sinto muito, mas não consegui entender o propósito deste livro, através do pensamento deste filósofo que lhe escreve agora. Fabricar alegria é fazer coisas que lhe fazem bem, mesmo que você esteja desmotivado para isso. Tudo na vida é exercício. Um atleta não nasce fazendo contorcionismo. São necessárias horas e mais horas de alongamento e exercícios específicos para chegar àquele resultado. Contudo, o atleta tem uma equipe técnica, um treinador que cobra dele e exige que ele o faça. Você, porém, ao passar por essa situação que lhe trouxe tristeza, desânimo e desolação não terá alguém que ficará lhe cobrando. Você é seu técnico! É por isso que você tem de fazer por você! Fabricar alegria não é jogar o sofrimento para debaixo do tapete, como se ele não existisse. Situações jogadas para debaixo do tapete são situações não

trabalhadas, são ciclos não encerrados. A sujeira, debaixo daquele tapete, possibilita o surgimento de fungos e bactérias. Não queira fingir que a situação não aconteceu, porque senão você estará criando um ambiente propício para a proliferação, mais tarde, de outras situações. É como se fosse uma panela de pressão.

Fabricar alegria é, simplesmente, combater o fogo com água! Em um incêndio, o bombeiro precisa encarar o fogo, porque senão ele não saberá onde deve jogar a água. Encare a situação sem fingimento! Só assim você conseguirá combatê-la. Afaste-se de situações que não lhe fazem bem; feche portas que não o levam a lugar nenhum; encerre ciclos.

Perceba que a tristeza pelo término é apenas uma *estação* pela qual seu *trem da vida* está passando. Não fique parado nessa estação. Não seja igual ao personagem de Tom Hanks que acabou morando no aeroporto. Ele não era feliz lá. Sim, muitas vezes desceremos do trem e ficaremos sentados num banco da “estação tristeza”, sentindo-nos perdidos e desorientados. Faz parte de qualquer viagem algumas paradas. Contudo, a viagem tem de prosseguir. Entenda que muitas outras estações o aguardam, mas, para que você passe por elas é necessário seguir viagem e deixar essa estação específica para trás! Outras “estações tristezas” virão? Claro que sim, porque isso é viver! Assim como muitas “estações alegrias”, conquistas e superações aparecerão.

No entanto, para que elas apareçam, é necessário seguir, sempre! Corra atrás de sua felicidade, pois nascemos para ela.

Forte abraço,  
André Massolini

## Table of Contents

[Folha de rosto](#)

[Créditos](#)

[Dedicatória](#)

[Agradecimentos](#)

[Sumário](#)

[Introdução](#)

[Nada mais democrático que uma decepção amorosa](#)

[Enquanto isso, na vida real...](#)

[É normal sofrer no amor?](#)

[1 - Só me lasco no amor!](#)

[Será que tenho o “dedo podre”?](#)

[Enquanto isso, na vida real...](#)

[O que está acontecendo aí?](#)

[2 - Como andam seus parâmetros?](#)

[“Quero achar a metade da laranja”](#)

[“Sinto raiva de quem me abandonou”](#)

[3 - Ainda tem jeito?](#)

[Como saber se a pessoa ainda me quer?](#)

[Quando tem jeito: como reconquistar alguém que faz tanta falta](#)

[Não tem mais jeito: como começar a esquecer](#)

[Enquanto isso, na vida real...](#)

[4 - Saia da fossa](#)

[Enquanto isso, na vida real...](#)

[É possível ser feliz sozinho?](#)

[Enquanto isso, na \(minha\) vida real...](#)

[5 - Coração partido é um perigo: tudo aquilo o que você precisa parar de fazer](#)

[Jogos de ciúmes](#)

[A curiosidade matou o gato!](#)

[O uso de mensageiros e informantes](#)

[6 - No fundo do poço, encontre uma escadinha](#)

[Como eliminar a fixação pela pessoa](#)

[Começando pela vida real...](#)

[Como não ter recaídas](#)

[Deixe quem o deixou](#)

[7 - Comece a colar os pedacinhos](#)

[Recuperando a dignidade](#)

[Seja dono dos seus sentimentos](#)

[Dez dicas para recuperar a autoestima](#)

[8 - Enxergue além dos muros da dor](#)

## 9 - Fabrique alegria