



T.JrR

Lágrimas em vãos

T.JrR

# Lágrimas em vãos

Livros digitais

Lágrimas em vãos:

Lutando por relacionamentos plenamente feliz em um mundo de corações partidos e almas retalhadas.

Traduzido do original em português:

Lágrimas em vãos:

Lutando por relacionamentos plenamente feliz em um mundo de corações partidos e almas retalhadas.

Copyright 2020 TjrR

- 1ª Edição revisada 2020, [livros digitais](#).

Proibida a reprodução deste livro por quaisquer meios, sem a permissão escrita dos editores, salvo em breves citações, com indicações da fonte.

No decurso dos anos, tenho comprovado que minhas experiências sobre relacionamentos foi algo determinado por escolhas ruins e decisões tolas. A contribuição do agir de Deus não foi evidente, pois decidir por mim mesmo sobre uma das decisões mais importantes da vida humana, decidir com quem vou viver a minha breve existência e construir uma família.

TjrR

O amor não é algo que se possa garantir. Como entregar uma pizza. O amor é imprevisível. E pode nos machucar. Mas também pode nos surpreender das formas mais notáveis.

Amor Garantido (filme)



## Índice

Introdução: Como lutar por um relacionamento plenamente feliz?

1 A importância de conhecer a si mesmo: Perdas, felicidade e vocação.

2 Lágrimas unilateral: Alguém não está chorando

3 Aproximação forçada: desconforto, insegurança e raiva

4 Construindo a minha própria felicidade: A felicidade não está em outra pessoa além de você

5 A importância da oração para o relacionamento

6 Equilíbrio e respeito: O exageros gera afastamento

7 Prioridades: Estou confiando em Jesus?

8 A amizade é importante: O interesse começa na amizade...87

9 De olho nos detalhes: As pequenas coisas .....97

10 Tempo para pensar: É preciso parar e agir com  
certezas.....110

1 deixe sempre claro o que quer.....117

2 Você não precisa fingir sobre seus sentimentos.....127

13 Seja discreto .....137

14 Persista indiretamente.....147

16 Seja a verdade das suas palavras. ....157

## Introdução

Por que vale a pena lutar por um relacionamento plenamente feliz?

Quem imaginaria pessoas passar por tantas frustrações que poderiam ser evitadas. Nesse sentido, a resposta para lutar por um relacionamento plenamente feliz seria abandonar os padrões de que todos costumam fazer dentro de um relacionamento e aderir a sua própria forma de amar.

De fato, um bom começo seria reconhecer erros e buscar praticar melhorias em sua forma de tratar as pessoas independente se as conhece ou não. Muitos, quando está gostando de alguém, deixam de tratar outras pessoas com simpatia, só conseguem ser si mesmos com a pessoa em que existe tal sentimento ou o inverso disso, uma falsidade quase imperceptível com a pessoa que gosta, fingindo-se ser quem não é, apenas para desesperadamente tentar conquistá-la. Um relacionamento plenamente feliz é aquele que se doa sem esperar nada em troca, que tem liberdade de ser verdadeiro um com o outro e seguro para dizer àquilo que o coração está gritando. Todavia, esse processo de felicidade não é nada fácil e pode te custar tudo para ganhar tudo.

A vida é curta e devemos decidir lutar e lutar novamente até que nada mais importe, principalmente pela pessoa amada. Um relacionamento não é para nos trazer a felicidade, porém é a atmosfera por onde a nossa felicidade pode ser depositada por inteiro para a pessoa em que amamos. Baseado nisso, a felicidade é construída em nós ainda quando nem mesmo despertou-se a vontade de amar alguém. Pois, se ser feliz dependesse de outra pessoa a felicidade não iria existir.

O cenário familiar é o lugar em que nossa felicidade se inicia, a maneira de tratar mãe influencia diretamente a maneira de lidar com uma futura esposa ou a pessoa que você gosta e ela nem se quer sabe. No caso das mulheres, a maneira de se socializar com o pai influencia a forma de notar um namorado e almejar se casar. É válido dizer, o cenário familiar e a criação dos pais para com os filhos é a maior escola sobre relacionamentos.

Contudo, relacionamento está além do que podemos imaginar, são experiências mais que incríveis e que transforma nossa maneira de ver as coisas. Construir um legado forte com alguém baseado no propósito de Deus, amar por simplesmente amar e ofertar tudo o que somos carinhosamente à pessoa em que nos apaixonamos e que decidimos viver para sempre.

Relacionamentos são difíceis. É um desafio administrar duas personalidades, vontades e necessidades diferentes. Mesmo as melhores pessoas passam por períodos difíceis e por rupturas. Alguns relacionamentos, no entanto, valem o esforço. Vale a pena lutar por eles. Para lutar por um relacionamento, você precisa se aproximar do seu parceiro distante, chegar a um acordo e aceitar o outro pelo que ele é. Peça desculpas, se for necessário. Relacionamentos ficam tensos quando pelo menos um dos dois se sente magoado (seja por brigas, palavras descuidadas ou ressentimentos). Todo relacionamento passa por isso em algum momento. O importante é aproximar-se e pedir desculpas quando estiver errado. Isso mostra o seu nível de compromisso com seu parceiro e com o relacionamento. Ao pedir desculpas, você deve ser sincero, específico e reconhecer que machucou a pessoa. Aceite que você abalou a confiança e o respeito. Isso não significa aceitar todas as responsabilidades, mas assumir a sua parte. Seja sincero e específico. Desculpe-se para fazer as pazes e corrigir os problemas, e não por outro motivo posterior. Ao mesmo tempo, seja específico sobre o que está se desculpando e sobre como isso machucou a outra pessoa. Diga, por exemplo: "Eu sinto muito por ter saído com raiva durante nossa discussão. Vejo que isso machucou e

humilhou você. Por favor, desculpe-me". Evite palavras evasivas ao se desculpar. Essas palavras afastam a responsabilidade de você e soam falsas. Por exemplo: "Desculpe-me se o que eu fiz ofendeu você" ou "Desculpe-me se você entendeu errado". Não exija que a pessoa peça desculpas também. O perdão mútuo é importante, mas seu companheiro pode precisar de mais tempo para processar os sentimentos. Pedir para que ele se desculpe vai parecer cobrança. Escute seu parceiro. Pedir desculpas é apenas o primeiro passo da aproximação. Isso não vai consertar tudo, mas vai quebrar o gelo e iniciar o processo de cura. Não fique surpreso se ele reagir de forma emocional ou interromper você. Em vez de interromper seu parceiro e tentar se defender, seja paciente e respeitoso e escute. Tente não ficar na defensiva ou insistir no seu lado da história. Seu primeiro impulso pode ser de corrigir e rebater seu parceiro, mas deixe que ele fale. Sendo paciente, você deixa seu companheiro à vontade para falar abertamente, sem medo, e demonstra que realmente quer corrigir os problemas. Lembre-se de que o principal ponto em pedir desculpas é curar o relacionamento. Não é para provar quem estava certo ou errado. Deixe claro para seu companheiro que você quer salvar o relacionamento.

Ao mesmo tempo, aceite que essas coisas levam tempo. Resista à tentação de pressioná-lo, principalmente se ele estiver distante, ou ele acabará ficando mais distante ainda. Dê tempo e espaço a ele, deixando a porta da reconciliação aberta. Deixe claro que você está pronto para conversar quando ele estiver pronto. Mostre que você está aberto à comunicação. As pessoas geralmente querem espaço físico e emocional quando estão magoadas. Reconheça e respeite essa necessidade de distância e não persiga seu parceiro(a).

Enfrentando o passado, busquem aconselhamento juntos ou sozinhos. O aconselhamento não garantirá uma solução, mas ajudará a expor e a trabalhar o problema. Além disso, você aprenderá a se comunicar de forma mais efetiva com seu companheiro. Se seu relacionamento está com problemas, um aconselhamento em casal pode ser a solução. Ir sozinho também ajudará bastante. Se vocês têm problemas de comunicação e confiança, se estão distantes, ocupando apenas o mesmo espaço, ou se estão tendo sentimentos negativos, peça ao seu parceiro para ir a um conselheiro com você. Procure um aconselhamento ao qual possam ir juntos. Isso pode levar um tempo. Pergunte ao profissional sobre credenciais, experiência, aptidão para ajudar você e taxa de sucesso.

Sempre queremos parecer melhores do que somos na realidade: ocultamos histórias desagradáveis e erros que cometemos. Não tente ser perfeito. O melhor é ser você mesmo. Muitos vivem usando máscaras, com medo de se mostrar aos outros. Isso, em primeiro lugar, é muito cansativo. Em segundo lugar, dificulta uma relação honesta e simples. É muito importante ser sincero. Não tenha medo de revelar seus sentimentos ao seu parceiro, pois ele ou ela é a pessoa mais próxima a você. Se tem algo lhe preocupando ou faltando para você, fale sobre isso. Ninguém sabe ler pensamentos, e o primeiro passo para resolver um problema é falar sobre ele. Pessoas alegres emanam felicidade. Dá vontade de estar o tempo todo ao lado de gente assim. Por outro lado, as queixas e reclamações constantes dão lugar a emoções negativas, pioram o humor e os relacionamentos. Estimule a atitude positiva perante a vida, e não deixe que seu parceiro desanime. Seja otimista, pois independentemente do que aconteça, vocês têm um ao outro. Você sempre pode fazer piadas sobre os problemas com seu companheiro, rir a dois, tirar conclusões e seguir em frente! Seja atento, apoie a pessoa amada, Todos vivemos alguns fracassos que afetam nosso ânimo e autoestima. Faça com que seu companheiro sinta o seu apoio e compreensão.

Assim, tudo fica mais fácil e seu parceiro irá se sentir muito melhor. Dê também atenção aos desejos e necessidades de quem está ao seu lado. Você deve aceitar que o outro não é um reflexo seu nem sua propriedade. Trate os desejos dele ou dela com compreensão, ainda que sejam diferentes dos seus.

Demonstre os seus sentimentos, é muito importante lembrar ao seu companheiro que você admira tudo o que ele ou ela faz por você. Agradeça até pelos gestos menores. Não veja tudo de bom que acontece entre vocês como algo natural e automático, diga a pessoa em que você escolheu e decidiu amar o quanto você a valoriza. Demonstre seus sentimentos. Não tenha vergonha de dar amor e carinho, pois isso é fundamental para criar um vínculo forte entre os dois. Duas pessoas não podem e não devem estar juntas 24 horas por dia, 7 dias por semana. Não se oponha aos interesses do seu amado, e também não renuncie aos seus hobbies. Vocês se apaixonaram um pelo outro assim como são, com todos os hábitos e interesses. Não se deve sacrificar as próprias vontades em nome de uma relação forte. Ninguém valoriza este tipo de coisa. Seu parceiro não quer ser a causa dos seus sacrifícios. Nem ouvir frases como: "Por sua causa, eu...".

Apenas seja feliz. Seu relacionamento deve agregar algo novo aos dois, e não retirar aquilo que já possuem.

## A importância do respeito mútuo

É preciso respeitar a opinião e as decisões do outro, mesmo que você não concorde com elas. Respeite sua família e amigos. O respeito cria uma ligação forte e de confiança entre o casal. Não esqueça da importância do respeito até mesmo durante uma briga. As discussões geralmente trazem reprovações mútuas. Tenha cuidado com as palavras. A irritação passa, mas é difícil desfazer as ofensas. Não importa quantas vezes você peça perdão após uma briga, as palavras duras deixam cicatrizes profundas na alma do seu ser amado. Tente não sentir ciúmes. Com isso, você enfrenta o seu medo de ser abandonado, seus complexos e a falta da confiança em si mesmo. Não acuse nem atormente o outro com cenas de ciúmes. A desconfiança machuca seu amor e acaba provocando justamente os pensamentos que você quer evitar. O que fazer se o seu parceiro tem ciúmes? Tente acalmá-lo, demonstre o quanto o ama, faça-o ver o absurdo dos seus temores. Não deixe que o ciúme destrua o relacionamento.

Aceite seu companheiro do jeito que ele é, não tente mudar seu parceiro, aceite suas peculiaridades e hábitos, pois são eles que tornam uma pessoa única. Não brigue com seu companheiro pelos hábitos que ele ou ela tiver. E, caso você veja que o outro tem um hábito ruim e que uma mudança seria positiva, é sempre possível conversar tranquilamente e corrigir pequenas coisas. Não tente mudar seu parceiro, aceite suas peculiaridades e hábitos, pois são eles que tornam uma pessoa única. Não brigue com seu companheiro pelos hábitos que ele ou ela tiver. E, caso você veja que o outro tem um hábito ruim e que uma mudança seria positiva, é sempre possível conversar tranquilamente e corrigir pequenas coisas. Perdoe os defeitos. Não fique reprovando seu ser amado, é melhor sempre focar nos pontos positivos. Não tenha vergonha de fazer elogios. Crie lembranças a dois, Não há nada capaz de lhe unir mais ao seu parceiro do que as experiências e lembranças em comum. As viagens, aulas de dança, de mergulho, participação em concursos... façam juntos tudo aquilo que acham interessante e divertido. Encha sua vida com algo colorido. Até porque é pouco provável que assistir TV juntos irá deixar uma marca especial na memória.

Transforme sua vida num conto verdadeiro. Surpreenda a pessoa amada com detalhes agradáveis. Tente trazer coisas novas ao relacionamento com mais frequência. Alguma surpresa, recados carinhosos, lembrancinhas, pequenas festas sem motivo especial... Tudo isso alegra seu parceiro, cria momentos românticos e tempera com amor a vida cotidiana. Passe um tempo com seu companheiro Não se distraia quando estiver curtindo um tempo ao lado do seu parceiro. O trabalho e as preocupações diárias tomam muito tempo. Então, quando estiver com seu amado, desligue a TV, deixe o celular de lado e aproveite a companhia do seu amor. Ao longo do dia, se for possível, demonstre atenção e afeto, ainda que a distância. Nem mesmo um trabalho agitado deve ser um obstáculo para isso. Até porque escrever uma mensagem carinhosa na hora de um intervalo não custa nada.

Sonhe com seu parceiro, Pense em alguns dos objetivos que você e seu amado têm em comum. O que vocês dois gostariam de conquistar dentro de 5, 10 ou 20 anos? Não estabeleça metas a partir de noções comuns sobre felicidade sucesso. Concentre-se naquilo que faz você e seu companheiro realmente felizes.

# A importância de conhecer a si mesmo:

## Perdas, felicidade e vocação.

Maston, um rapaz que cresceu no Brooklyn (EUA) 1912, se adaptou a gostar de muitas garotas, mas não sabia nem mesmo quem ele é. Nesse caso, isso o trouxe muita dor, pois não sabia como lidar com os seus sentimentos, o que faria ele ser realmente feliz ou por que estava tão abatido. Prosseguindo a vida de um garoto jovem, sujeito a tantas decisões importantes e paixões, ele sabia em seu íntimo o quanto essa falta de identidade poderia ser ofensiva e destruir seus sentimentos confusos. A família de Maston, o ensinou os princípios e valores de ser um cristão e também a ser dedicado aos seus objetivos, porém Maston decidiu viver por suas próprias convicções e força, seu orgulho o derrubava de tempos em tempos e seus sentimentos por garotas aleatórias sempre o machucava, pois a princípio, ele não sabia a sua verdadeira identidade em Deus, durante o colegial, com raiva de tudo, Maston questiona Deus, dizendo o quanto a sua vida estava uma desgraça. Durante o colegial, os amigos riam dele e diziam "Que idiota, com certeza ele vai envelhecer sozinho". Com isso, gerou-se feridas profundas em seu coração. O erro de Maston, foi não estar atento a voz de Deus e perder tempo o questionando por causa de suas decisões tolas e por se auto-vitimar.

Na casa de Maston, o relacionamento familiar parecia muito bem, seu pai Smith tratava a sua mãe como uma verdadeira princesa e havia muitos sorrisos. Ter boas referências dentro de seu lar, não ajudou Maston a encontrar o seu verdadeiro "EU" e ter clareza sobre seu propósito. Ele se orgulhava por almejar coisas grandiosas como a medicina e salvar crianças através da neurocirurgia. Por outro lado, Maston queria apenas salvar a si mesmo, tentando preencher as suas tantas dores como um profissional de prestígio. Todas as noites de Maston durante o longo inverno, a neve caía e cobria todo o telhado, foram madrugadas de muitas lágrimas em vão, pois para ele, todos entendia a sua vida como um vasto oceano de felicidade, pois guardava as suas dores somente para si. Com o passar dos anos, decidido a ser diferente, Maston ajoelhou na beirada da cama e pela primeira vez, abriu o seu coração a Deus dizendo, "Pai, você é o meu único amigo e não sei quem eu sou, por favor, diz a mim quem sou e mostrem-me o verdadeiro sentido de viver" esse momento, foi único, pois suas lágrimas naquele dia teve um valor, não foram em vão e sim derramadas sobre o colo de Deus. Sendo assim, após aquela oração antes de ir dormir, sua mãe July vai até o seu quarto e sentou-se

em sua cama, com uma voz doce e suave diz: filho!. E, Maston acorda num instante, pois tinha um sono leve, olha para o mais profundo dos olhos de sua mãe e começa a ver a beleza do espírito santo através daquele olhar e suas lágrimas pela primeira vez são lágrimas de felicidade, sua mãe o abraça demonstrando todo o seu amor e pedi desculpas por muitas vez não ter dado a devida atenção que ele tanto precisava, o consolo da mãe que estava ausente foi evidenciado e Deus começava a colocar Maston no caminho que ele traçou. Contudo, o destino daquele jovem só se iniciava e havia muitos desafios e perigos para enfrentar. Mas agora ele tinha o apoio de sua mãe, porém ainda tinha uma distância de seu pai que dedicava atenção muitas vezes para pessoas de fora do que para seu próprio filho mais novo. Maston sabia o quanto precisava conversar com o seu pai, por isso teve a ideia de ir até o seu trabalho na fabrica de sapatos. Chegando lá, notou que seu pai estava com raiva e sobrecarregado de stress. Mesmo assim, Maston ignora tudo isso, e vai até o seu pai, quando aquele homem sobre stress olha o seu filho vendo o seu pai passar por tamanho sofrimento de horas e horas cansativas naquela empresa para sustentar sua família

considerável grande, Smith irado diz ao seu filho: "O que está fazendo aqui, vai embora, não quero ver você nesse lugar de escravos". Maston, não entendi nada do que o seu pai diz naquele momento e volta para a sua casa com muito pesar no seu coração. No entanto, ele não desisti de dizer o que precisava para o seu pai e mais uma vez faz uma oração para Deus amolecer o coração de seu pai e demonstrar o quanto ele é amado por sua família e por toda sua dedicação. O dia de ações de graça chega, sua mãe July convida sua vizinha Isabelle e família para seguir com a tradição e jantar em sua casa. Durante o jantar, Maston se senta de frente com Diana, filha de Isabelle e começa a trocar olhares. Mas, dessa vez, ele já conhecia sua identidade em Deus e pelo menos naquele momento não sentiu desejo ou sentimento algum em seu coração, pois estava focado em fazer algo que muito importante, conhecer o seu pai de mais perto e demonstrar todo o seu amor por ele. Naquele tempo, a tecnologia não tinha uma evolução tão evidente como nos tempos de hoje. Por isso, o ato de conversar pessoalmente era praticamente um meio mais ideal

para se comunicar um com o outro. Na família de Maston, tinham 4 irmãs e 2 irmãos. Maston, era o sétimo filho, sendo sua mãe muito mais velha quando o gerou. Quando o jovem Maston, completa 15 anos de idade, sua mãe morre com um problema no coração e todos os outros irmãos e irmãs já eram casados, só restou Maston e seu pai dentro da casa. Agora, o silêncio reinava e o tormento de ter perdido a sua mãe que demorou tanto tempo para se entender domina o coração do jovem rapaz e o seu pai passa cada vez mais tempo na fabrica de sapatos, pois quando voltava para casa, sofria ainda mais, pois as melhores lembranças que teve com a sua esposa July viam a sua mente. Todos os dias de Maston, ele lembrava da voz de sua amada mãe, que sentava por sobre a cama e com sua doce e suave voz o acordou dizendo "filho!", e pensa: "O luto não deve ter um tempo determinado, pois a minha mãe foi a essência do amor que hoje tenho e para sempre ela ficara no mais profundo do meu coração". Ao completar 18 anos, Maston, um jovem dedicado consegue ganhar bolsa para a escola de Medicina e ansiosamente deseja

contar essa notícia ao seu pai. Ele aguarda seu pai do trabalho naquela mesa vazia e sobre o silêncio de sua casa. Pensava as várias maneiras de como iria dizer ao seu pai que o seu sonho foi realizado. Mas sabia ele, que o coração de seu pai foi levado pela perda de sua mãe e já não tinha expressão em sua face. Chegando seu pai do trabalho, Maston espera ele chegar até a mesa e de maneira estratégica espera seu pai dizer alguma coisa, mas nada diz, e o coração do jovem M foi apertando aos poucos e toda aquele sentimento de empolgação se perdeu. Seu pai toma um banho e vai para o quarto, deitado a cama chora pela sua perda e já se fazia três anos após a morte de July. Maston, teve uma ideia de tentar aposentar o seu pai e cuidar dele dentro de sua casa, aproveitar todo o tempo que tinha para conhecer o seu pai, os planos era para dar atenção ao pai e trazer felicidade de novo. Mas, infelizmente, Smith sofria de uma profunda depressão devido a perda de sua esposa e tira a sua própria vida com um veneno fatal. Maston, acordou bem cedo e se dirigiu ao quarto de seu pai e o encontra sem vida, desesperado pediu por socorro, mas a casa estava toda vazia e só consegue ouvir sua própria voz de tormento e angustiada. Perdeu sua mãe aos 15 anos de idade e seu pai aos 18, e a vida de Maston está sobre a mão de Deus.

