

GUIA RÁPIDO DE RELAÇÕES AMOROSAS



Love.

O que fazer e o que evitar na
construção da sua estabilidade
emocional e afectiva.

Por Jandira Miranda

Agradecimentos

À Deus, à minha mãe e todos os meus familiares e
melhores amigos.

Agradecimento especial à minha irmã Guiomar e ao
meu irmão Ricardo, por lerem e analisarem o que
escrevo de forma tão imparcial e inteligente.

Às lições que aprendi dos relacionamentos que
já tive.

Nada é por acaso.

Introdução

Comecei a escrever este Guia depois de me ter apercebido, mais uma vez, que estava a disponibilizar-me para viver um relacionamento amoroso sozinha. Sim eu, uma Psicoterapeuta Comportamental Acho que a única "diferença" entre mim e outras mulheres é que eu faço uso dos anos de estudo para criar uma premissa sobre o meu estado emocional. Apesar de já ter vivido relacionamentos longos, confesso que continuo a defender que pouco namorei. Àquela sensação de leveza, de planear sem receios, de poder ser eu mesma sem me sentir julgada e, apesar de acreditar que dou isso aos outros, não sentir que recebo nem 30% do afecto que disponibilizo. No desenvolvimento da minha maturidade emocional tive de aprender a vencer os *tabus* sociais das expectativas e cobranças, o medo dos gatilhos e traumas que muitas vezes nos limitam e acima de tudo aprender a lidar com a minha intensidade que várias vezes foi apontada como um defeito por outras pessoas e eu acabei por acreditar.

Decidi escrever porque acho que estou na melhor fase da minha vida, apesar de não me sentir ainda 100% realizada (tema para outro Guia Rápido), cometo falhas mas me permito evoluir através delas e, principalmente, por ver cada vez mais mulheres lindas, inteligentes, independentes sozinhas (não apenas solteiras).

Digo sozinhas porque a narrativa de que "estamos solteiras" está muitas vezes ligada à "falta de atitude assertiva" do homem por quem nos sentimos atraídas ou apaixonadas, e é chegado o momento de entender que não é sobre eles mas sim sobre nós. Dentro disso e das várias pesquisas que vou fazendo pela vida e pelas redes sociais, achei importante preparar um *workshop* de aceitação para passarmos a aprender mais pelo amor do que pela dor. Obviamente que, como mulher heterossexual, a visão deste Guia foi estruturado para mulheres que têm relacionamentos com homens e que vivem dentro de uma realidade onde os vínculos culturais e tradicionais ainda têm uma relevância activa, mas o Guia não é limitado. Dentro de uma relação há sempre, no mínimo, duas figuras: uma tende a ser

mais activa que a outra. A ideia é que esse papel seja partilhado de forma saudável mas nem sempre acontece.

Achei melhor estabelecer cinco partes para o nosso Guia: a ansiedade de ainda estar solteira, as inseguranças masculinas, o porquê de muitas vezes as paqueras não evoluírem, como saber se você deve investir em algo mais sério, e os quatro estágios/pontos para construir relações amorosas saudáveis e duradouras.

A ideia não é celebrar o estar sozinha e sim aceitar o estar bem consigo própria, entender que somos seres sociais e que a vida é realmente mais agradável quando temos uma boa companhia amorosa.

Espero que gostem, que partilhem, que vos seja útil de alguma forma... E que possamos todos evoluir dentro do que ainda nos limita.

A ansiedade de ainda estar solteira

Recebo várias vezes em terapia, mulheres solteiras que questionam o porquê de assim estarem.

Por muitas vezes eu já fui tema da roda familiar e de amigos que me vêem como a grande mulher que sou e não conseguem entender o porquê de eu ainda não me sentir/estar realizada no campo afectivo. Às mulheres que recebo faço, por norma, uma abordagem com perguntas criadas à partir das afirmações feitas por elas até chegarmos ao "não sei", porque é aí onde mora a resposta. Quando deixamos de conseguir justificar as nossas escolhas, quando as atrelamos às escolhas dos outros, quando nos deixamos levar pelo rótulo social e não pela nossa vontade.

Às vezes somos nós mulheres quem estamos numa fase tóxica por causa do efeito dos traumas passados na nossa vida actual. Não são apenas os homens que magoam por estarem magoados.

Apresento a seguir sete sugestões que podem ajudar-te a superar as reacções mais agressivas dentro do teu momento de solteira, mas homens que estão a ler também se sintam abraçados.

1. Evitar a sedução dos falsos progressos: na dança das cadeiras quando a música pára, a nossa única intenção é encontrar uma cadeira para sentar e não perdermos e, muitas vezes, isso também acontece na nossa vida amorosa. Quando não conseguimos estar sozinhos e temos sempre de estar a falar com alguém, a conhecer alguém, a envolvermo-nos com alguém novo para dar resposta a nossa necessidade social de termos assuntos quando nos perguntarem se estamos sozinhos.

Tal como no jogo das cadeiras ninguém gosta de sentir que sobrou e parece que qualquer cadeira serve pelo receio de estarmos de pé. Se parares agora para pensar, consegues lembrar de 3 coisas que realmente gostaste nas duas últimas pessoas com quem te envolveste?

2. Perder a vergonha... Assumir a tua intenção: queres mesmo uma relação, mas para não assustares o outro lado dizes que não é isso que procuras, que só queres ver como a coisa vai fluir e etc... E assim vai mais uma situação de mentiras para o baú. Isso muitas vezes por causa do desespero do julgamento, de assustar a pessoa que estás apenas a conhecer para ver o que sai dali.

É importante perceber que não é preciso teres pressa e que podes explicar que aquilo que tu queres não é para ontem, que não existe urgência da tua parte... Mas sim, é o que procuras e que é necessário que hajas de acordo. És humana, romântica do teu jeito, gostas de amar e ser amada e está tudo bem em seres assim desde o início do processo. Se a outra pessoa não entender e se não estiver disposta vai dar os sinais básicos e cabe a ti decidires o que fazer perante isso. Aposto que alguns devem estar a dizer "ah, mas assim já me dei por completo para nada" e a minha resposta é sempre "se este é o teu melhor, então talvez por isso ainda estejas solteira".

Queres que seja sempre o outro a mostrar o caminho e nisso colocas no outro a responsabilidade de guiar um processo que deve ser dos dois... Mas mais daqui a pouco vamos aprofundar esse tópico.

3.Quebrar o hábito de comparar e julgar: chegaste aos 30 e, como boa angolana, conheces o famoso termo Trinta* e o pânico começa a fazer morada. Fazes do teu estado civil assunto constante, nem que seja para os outros não te atacarem com perguntas e no meio disso és tu quem fazes comparações e julgamentos. Mulheres julgam mulheres dentro do nosso modelo educacional, infelizmente isso é um facto. As de 35 julgam as de 25 e são julgadas pelas de 45 e assim segue. Partilhas disfarçadas de conselhos, entre o "não tenhas pressas" e o "devias ter já alguém e ser menos exigente"... Faz parte, é comum essa realidade e só te cabe entenderes que a única coisa consistente nesta vida é a consciência do nosso próprio progresso e da nossa evolução.

*termo atribuído as mulheres com mais de 30 anos que ainda não casaram e ainda não têm filhos

Ao invés de pensares nas coisas que já devias ter na idade que tens hoje porque estás a comparar-te aos outros, foca no que podes fazer hoje para aproveitares essa idade que só vais viver uma vez.

4.Aceitar o incerto: tudo na vida muda. A ansiedade leva-nos a querer planear coisas que não dependem apenas de nós. Relações que pareciam eternas terminaram (deves saber de uma ou duas) e a vida segue. Se deixares os medos do futuro (que é incerto) dominarem-te deixas de aproveitar o agora.

5.Abraçar a oportunidade: podes ter várias relações até surgir a conexão que te vai fazer entender o porquê de não ter resultado antes, mas ela só vai surgir se fizeres por isso. A probabilidade do amor da tua vida cair do céu para o teu colo é muito baixa e não sei se queres basear a história da tua vida nessa estatística. Tu só és limitada(o) pelo teu medo de rejeição.

6.Aprender a ser feliz sozinha(o): somos criados dentro da premissa dos pares. Durante anos sentávamo-nos em carteiras de duplas na escola. Agora imagina tu, adulta, sentares sozinha num restaurante, ires ao cinema sozinha porque a tua melhor amiga finalmente "desencalhou". Saíres para beber um copo numa discoteca sem um grupo do lado. Quem não se encontra na escuridão é porque tem dificuldade em brilhar e é dentro disso que muitas vezes criamos envolvimento dependentes e tóxicos ao invés de entenderes se essa nova pessoa que estás a deixar entrar na tua vida te eleva à tua melhor versão e não a mais confortável socialmente.

7.Apaixonar-se pela vida que tens levado... Ou mudar!: não existe perfeição. Vamos sofrer sempre neste vida. Somos diamantes em constante lapidação. A ideia aqui é aprender a gerir a jornada ou viver a espera do destino final. Mesmo porque "pior que morrer é não estar vivo". Não é errado sentir medo e sim deixares que esse medo limite o teu aprendizado sobre a vida.

Vais criar memórias ou viver pelos olhos dos outros?
Com o medo de ser mal vista ou mal interpretada por
algo que muito te apetece fazer e não vai prejudicar
ninguém (nem a ti, se focares no aprendizado)? Pensa
nisso.

Inseguranças masculinas no início da paquera

Certa vez abri numa das minhas redes sociais de trabalho uma caixinha de perguntas onde questionava aos homens quais eram as suas maiores inseguranças no início de uma paquera. Por haver sigilo, muitos aderiram e trago aqui algumas respostas: *se ela realmente não gosta de mim/está interessada; não ser homem o suficiente para ela; se ela me vai entender e aceitar como sou; relações passadas; como me manter interessante; como me manter interessado; questões financeiras; quem deve mandar mensagem primeiro; a guerra dos interesses* e por aí foi. Confesso que no fim do dia senti algo agri-doce. Fiquei triste por ver que ainda temos muito por trabalhar na nossa evolução afectiva mas ao mesmo tempo estava contente por ver que muitos homens sentiram conforto em falar sobre as suas limitações emocionais.

A tal guerra da caça e do predador se fez muito presente àquele dia. Algumas mulheres demonstraram empatia, outras culpa, algumas raiva e houve apenas quem simplesmente riu.

Nós mulheres temos uma tendência a mostrar as nossas debilidades para que os homens não se sintam "sozinhos na luta" quando isso só faz com que muitos homens assumam que lhes estamos a querer passar a responsabilidade de cuidarem de nós... E esqueçam isso: eles não o vão fazer! Cada um tem de cuidar de si! É importante entender que estar com uma pessoa insegura nos torna mais inseguros, principalmente àqueles que ainda trazem uma pureza no pensar e agir, e que tendem a absorver com maior facilidade a energia das pessoas a sua volta. Então acredita que esse homem vai afastar-te e nem ele vai saber justificar o porquê. A maior parte dos homens (não quero generalizar) aprendem que o cuidar é prover bens e estabilidade estrutural e não dar carinho e afecto. Uma casa não é um lar e até aprendermos isso são muitos anos de Terapia e quedas da vida.

Muitos homens foram educados/criados através de jogos e competições enquanto a maior parte das mulheres foram projectadas ao cuidado constante e a responsabilidade da gestão da paz, quer seja da casa como dos filhos e da relação, por isso mulheres

assumem um papel maternal na vida dos seus parceiros e homens dizem que "cabe a mulher gerir a situação que eles criam".

A questão aqui é: você valida os actos positivos da pessoa com quem você se está a relacionar ou foca mais nas atitudes negativas? Você pára o que está a fazer para responder uma mensagem ou simplesmente no momento certo agradece pela pessoa ter enviado a mensagem? Você alimenta a dependência ou trabalha para que ambos evoluam, fazendo funcionar, ou não, aquele envolvimento?

Tente ser bondoso e corajoso e atraia isso para ti. Se o outro demonstrar as suas inseguranças, foca em ti e no teu entendimento sobre como aquilo te faz sentir, quais gatilhos despertou... Porque é mais sobre ti do que sobre o outro.

Homens (sei que vocês estão a ler também): não sejam tão duros com vocês mesmos. Os jogos são bons quando sabemos validar as vantagens do prémio. Jogar com as nossas emoções e com as emoções alheias não é saudável. Mulheres: não é nossa responsabilidade educar e curar homens.

adultos, que vivem cobranças da vida adulta e que ainda não entenderam a necessidade da evolução, mesmo porque estamos todos na luta.

Os Erros da Fase da Paquera

Antes de qualquer debate é importante entendermos a dinâmica entre Amor vs Desejo, Conexão vs Atracção. Na paquera, o desejo é fundamental e o amor é a consequência. A atracção pode ser apenas unilateral e a conexão tem de ser de ambos os lados. Dentro disso há três principais erros que cometemos e claro que vou olhar para nós mulheres porque somos vítimas constantes do *ghosting** e não dá para esperarmos que a mesma pessoa menos evoluída que pratica um acto tão vil tenha maturidade para conseguir explicar os motivos, então vamos lá nos prevenir para não termos de remediar e continuar a vestir a capa de vitimização que nem combina com a cor dos nossos lindos olhos.

1. Afirmar que estar surpresa por aquela pessoa estar atraída por ti: moça... Espelho. Espelho... Moça! Muito gosto! Agora que já se conhecem, espero que flua essa relação.

* *Ghosting*: quando a outra pessoa simplesmente deixa de comunicar sem nenhuma explicação lógica.

Questionares se mereces afecto é colocares-te numa condição de submissão negativa dentro de um envolvimento que ainda nem fluiu, com uma pessoa que claramente tu ainda nem conheces. "Ninguém é melhor que ninguém" já dizia o grande kudurista Sebem.

2.Demonstrar que tens medo de ser magoada ou rejeitada: vitimização constante de traumas passados limita a vulnerabilidade necessária e faz com que ponhas todo o controle nas mãos da outra pessoa, como se ele fosse responsável por guiar a dança sozinho quando depende de duas pessoas. São os teus traumas, tuas limitações e medos... Se encontrares alguém maduro e capaz de entender e ajudar-te de forma indirecta a supera-los: boa! Mas é muito peso para algo que ainda está em fase de avaliação. Se estiveres constantemente a abrir o forno para confirmar se o bolo está a crescer, ele não cresce. Se entregares o comando das tuas dores para outra pessoa gerir, tens de estar preparada para viver dentro do tempo da outra pessoa.

3. Falar constantemente das coisas que não gostas em ti: chegas ao cinema para ver um filme e minutos antes ouves o produtor dizer que tem uma cena específica que ele achou péssima e que ninguém da produção gostou mas ficou no filme. Ouves ele a descrever cada detalhe da cena... Achas que vais conseguir ver pelos teus próprios olhos ou já guiada pela visão do produtor? E não me digas que gostas de *spoilers** e que é sempre melhor estar consciente do que está por vir.

Estamos a falar da tua vida amorosa e não de uma batalha de *Rap* onde podes antecipar as tuas falhas para que o outro não tente usá-las para diminuir-te. Nas relações é importante não focar apenas numa parte senão perdes o resto. Se eu disser constantemente que não gosto da minha barriga ou do meu peito, as pessoas vão passar a olhar para isso e a procurar o defeito que eu tanto aponto.

**Spoiler*: revelação antecipada de informações sobre o conteúdo (filme, série, livro,...), que a pessoa ainda não tenha visto.

A ideia é permitir que o outro não olhe apenas para aquilo que tu achas bonito mas que aprenda a gostar também das partes que não são positivas para ti.

Atenção que não quero com isso dizer que não devemos ser capazes de reconhecer os nossos defeitos mas não é necessário estar sempre a direccionar a outra pessoa para eles. Mesmo porque apaixonamo-nos pelas virtudes mas acabamos por ficar também com os defeitos.

Queremos ser aceites como somos na relação amorosa e queremos ser desejados, mas se tu ages como se não tivesses valor, a outra pessoa não tem que te provar o contrário. É importante entender se o padrão do meu comportamento mostra se eu tenho valor para mim mesma.

Como saber se deves investir em algo mais sério com aquela pessoa

Um dos principais aprendizados que trago até hoje é dividido em duas fases: a primeira é que não é meu dever salvar o mundo (e nem quero viver com essa responsabilidade), a segunda é que nem todo o mundo que passa pela minha vida tem de ficar/marcar (não, não lembro de metade das pessoas que conheci/convivi e está tudo bem em ser assim).

Conheces alguém, gostas dele e daquilo que ele te apresenta, já deste o teu tempo, estás cansada de conhecer novas pessoas e da ideia de te entregares física e espiritualmente. Aprendes detalhes e gostos, ouves que as nossas mães aguentaram/aguentam pior e que nenhuma relação é perfeita. Dentro disso tudo decides tentar... Mas é importante criar um filtro.

Filtro esse que te livra da ideia de que é inteiramente responsabilidade do outro fazer-te feliz e de definir o que te faz bem.

Filtro que te impede de criar traumas por causa do envolvimento que tu decidiste e te permitiste viver, e a premissa desse filtro é: não olhes para o que tu sentes pela pessoa e sim para forma como ela te faz sentir. Podes achar essa pessoa linda, inteligente, *sexy*, bem resolvida, saudável, interessante, bom para ser namorado, marido, pai dos teus filhos... Mas, se essa pessoa te faz sentir desrespeitada, sozinha, faz--te esperar por respostas fáceis, desperta em ti gatilhos de *stress*, ansiedade e insegurança... Talvez seja o momento de reavaliar os teus preceitos de felicidade e do que te faz feliz. Se a pessoa à quem queres depositar a ideia de ser mais feliz contigo não te faz sentires-te bem e mesmo assim insistes, podes ter a certeza de que estás a fantasiar e que vais viver uma relação "Disney".

Entretanto se estiveres satisfeita com tudo isso, está tudo bem. Cada um deve estar consciente dentro das escolhas que faz e tu és a única pessoa capaz de te livrar das amarras que te oprimem.

Os Quatro Estágios para alcançar uma Relação Amorosa mais saudável e duradoura

A vida realmente é mais bonita quando bem vivida. E isso podemos fazer de várias maneiras, mas se leste até aqui então é porque acreditas que um relacionamento à dois saudável e bem estabelecido torna tudo mais leve e tranquilo. Podíamos falar de vários pontos mas isto é um Guia Rápido e a ideia é leres em poucos dias para depois usares sempre que necessário. Por isso vamos nos focar em 4 pontos essenciais, a meu ver:

1. Admiração: não consegues ter uma relação saudável sem esse sentimento. Ele é caracterizado pelo facto de achares o teu parceiro atraente e magnético. Bom se ter por perto. Sentires que é leve o contacto com essa pessoa.

2. Química: este segundo ponto pode ser um tanto quanto tóxico. Ele funciona quando é mútuo e inegável. Quando projectas de forma positiva a ideia de estar com aquela pessoa e sentes que é recíproca.

Este ponto é crucial na construção mas pode ser perigoso quando limitamos a química à atração sexual. Podemos ter química com várias pessoas sem que elas estejam dentro dos aspectos que consideramos relevantes numa relação saudável.

3.Comprometimento: é a fase em que decides dizer "sim" ao que sentes por aquela pessoa e pelo que ela te faz sentir e, naturalmente, dizes "não" as outras opções que podem vir a afastar quem te faz sentir bem.

4.Compatibilidade: é aqui onde ambos concordam em dar passos maiores, onde cada um aprende a aceitar a maneira de ser e de estar do outro dentro da relação, conjugando com aquilo que cada um procura e precisa. E este ponto também se faz presente nas pequenas coisas: na vida social, auto cuidado, hábitos e gostos. Aquela máxima do cantor Rui Veloso "não se ama alguém que não ouve a mesma canção" se adequa perfeitamente aqui.

Ter actividades diferentes de liberdade plena e ter momentos onde o silêncio ecoa como se fosse a mais plena música e que os olhares confirmam que está a valer a pena.

Relações duradouras e bem sucedidas são produto da Compatibilidade.

Este Guia serve para mim, para ti, para nós mulheres... mas também para os homens.

Serve para entendermos e evoluirmos, para aprendermos e equilibrarmo-nos.

E se te perguntas como está a minha situação que descrevi no início, eu respondo: deixou de ser funcional e eu segui em frente... cada dia mais feliz.