

10 Atitudes positivas para o amor

escrito por Universo e Cultura



Cultivar um romance pede atenção diária – o que inclui boas doses de carinho, bom humor e compreensão. A seguir, descubra como colocar em prática essa verdadeira fórmula mágica.

Texto • Redação / Triada.com.br

Quando estamos apaixonados, esquecemos os espinhos das rosas e ficamos apenas com suas belas pétalas. Mas não dá para viver num conto de fadas para sempre: quando o sentimento amadurece e se transforma em amor, é chegada a hora de entender suas mil faces. Como escreveu o poeta português Luís de Camões, “amor é fogo que arde sem se ver... é dor que desatina sem doer”. O amor é harmonia e desentendimento, segurança e desconfiança, paz e desassossego.

Fortalecer esse sentimento tão contraditório, portanto, não é tarefa das mais fáceis – para ser cultivado e bem nutrido, todo e qualquer romance pede uma série de cuidados diários, como demonstrações de afeto, braços abertos, sorrisos sinceros e muita compreensão. Nas próximas páginas, a escritora e consultora em relacionamentos amorosos Rosana Braga sugere conselhos valiosos para quem quer viver um grande amor e ver seu sentimento florescer, hoje e sempre.

Tome atitudes para fazer o amor valer a pena

Queremos os amores intensos, as paixões avassaladoras e os encontros mágicos dos contos de fadas. Desejamos experimentar

as sensações inebriantes nas quais os autênticos romances nos fazem mergulhar. Absolutamente compreensível tal aspiração, no entanto, é o que transforma brasas em fogueira e provoca as chamas excitantes que buscamos é a força de um sopro que realiza a alquimia do calor, transmutando-o em labaredas capazes de incendiar corpo, mente e coração. Não há fogueira que se sustente de fantasias e intenções apenas. É preciso alimentá-la, botar lenha. Isto é, se desejamos a dança sedutora do amor, é imprescindível que estejamos dispostos e aptos a dar o sopro. É essencial que tomemos atitudes, porque são somente nossas ações – focadas e objetivas – que nos possibilitam vivenciar aquilo que desejamos, seja lá o que for.

Procure a solução para os mal-entendidos

Fale sobre o que está lhe incomodando na relação. Situações mal-resolvidas se transformam em fantasmas e fantasmas assombram, isto é, fazem sombra... e as sombras encobrem a luz, apagam o brilho, absorvem o calor... Por isso, relacionamentos nos quais os mal-entendidos, os pensamentos que incomodam e os sentimentos escondidos se transformam em situações mal-resolvidas vão, inevitavelmente, ficando sem luz, sem brilho e sem calor... até que, negligenciado, o amor morre. Para que isso não aconteça, não deixe para depois. Resolva a questão, dissolva os pensamentos transformando-os em palavras. Fale. Exponha-se. Acabe com os fantasmas que assombram seu amor!

Fantasias que aproximam

Um casal ou uma pessoa pode fantasiar muitas experiências que nunca se tornarão reais. E, daí, poderiam se perguntar: então, para que fantasiar? Aí está o segredo: ao se darem permissão para criar, inventar e desenhar situações, é bem provável que o desejo seja satisfeito. Nossa mente é poderosa o bastante para produzir sensações corporais muito semelhantes às que sentiríamos se estivéssemos realmente vivendo determinadas situações. Quando os casais acolhem as fantasias um do outro, fica evidente o aumento da cumplicidade, da intimidade e da

confiança. O que, antes, era sentido como ciúmes, desconfiança e até raiva, pode ser transformado numa gostosa brincadeira, em mais chances de alcançar o prazer em todos os sentidos.

Mostre suas fragilidades e torne-se forte

Todos nós estamos expostos aos sentimentos difíceis: saudade, tristeza, desespero, sensação de abandono, ciúme, insegurança, ansiedade e solidão; assim como também estamos sujeito às maravilhosas surpresas da vida, à possibilidade de superar os momentos mais dolorosos e a experimentar ocasiões imperdíveis. Por isso, admitir que você pode estar enganado na forma com que vem agindo por causa do que sente (ou do que não tem se permitido sentir) é uma ótima demonstração de inteligência emocional, já que as relações que você vive devem servir justamente para isso: para apontar uma chance de se tornar mais integrado, coerente e humano. E o que seria o amor senão o exercício de nossa mais imperfeita e, ao mesmo tempo, tão fantástica humanidade, do modo mais explícito e verdadeiro possível?

Seduzindo a si mesmo

Para viver uma relação madura, o primeiro passo é mostrar ao seu par quem você realmente é, com todos os seus méritos e débitos. E para ter coragem o bastante de ser você, precisa reconhecer a importância da reciprocidade. Reciprocidade é troca, é dar-se ao outro e recebê-lo como ele é. Para tanto, depois de reconhecer o prazer de estar com ele, precisa fazer o mesmo consigo mesmo: conhecer-se, interessar-se por si, apaixonar-se pela sua singularidade. Caso contrário, terminará concedendo todo o espaço da relação para que o outro a ocupe e, em seguida, inevitavelmente ocupará o lugar de vítima. Você só poderá se sentir realizado, inteiro e autêntico quando aprender a reconhecer – e valorizar – sua verdadeira identidade. E tem coisa melhor do que se assumir de corpo e alma (e ser aceito exatamente desse jeito)?

Pare de falar a “língua do contrário”!

Você já reparou que quando a gente gosta muito de uma pessoa

costuma usar um modo estranho de expressar os sentimentos? Parece que, de repente, a gente começa a falar a “língua do contrário”. A regra é mais ou menos assim: não mostre o quanto gosta do outro senão ele vai abusar de seus sentimentos e brincar com seu coração. Mas será mesmo que é melhor fingir e economizar afeto? Que não demonstrar mais amor é garantia de ser mais amado? Que quanto menos o outro se sentir correspondido mais vai gostar da gente? Isso tudo não lhe parece coisa de gente maluca? Não lhe parece demandar muito mais energia e causar muito mais desgaste? Pare de complicar e saiba que se, por acaso, esse jogo funcionar, é porque a relação não está madura, não há espaço para a confiança, o respeito e a liberdade de expressão sem que haja o risco de ser ferido deliberadamente. Seja claro. Seja transparente, para que o amor possa ser, enfim, não um jogo, mas uma feliz e gostosa evidência!

O amor está nos detalhes

São sempre os detalhes que fazem a diferença, em todos os sentidos! Numa construção, num desenho, num corte de cabelo e, igualmente, num relacionamento, são os detalhes que vão atestar se algo está realmente bom ou não! Lembre-se sempre disso, pois a correria do dia-a-dia muitas vezes nos faz esquecer dos detalhes e passamos a vida toda vivendo somente o superficial e acreditando que o resto... são meros detalhes. Não nos damos conta de que nesses meros detalhes está nossa felicidade. Não percebemos que, muitas vezes, um “simples” sorriso é capaz de nos transmitir tanta força, que um “mero” abraço nos traz tanta alegria, que “apenas” um olhar, em alguns momentos, significa tanto carinho... A vida passa muito rápido e os detalhes, que por vezes nos parecem tão pequenos, são o que realmente levamos dessa vida; são os detalhes que preenchem as lembranças que jamais esqueceremos!

Você realmente sabe conversar com a pessoa que ama?

Conversar significa que um fala e o outro ouve e depois um ouve e o outro fala. Definitivamente, não é diálogo quando um

só fala e o outro só ouve. Mas, pior do que isso é quando os dois falam e nenhum dos dois ouve. Infelizmente é o que mais acontece nas relações. Os dois estão abarrotados de suas próprias verdades, atolados de suas próprias convicções e, portanto, indisponíveis para se interessar pelas verdades e pelas convicções do outro. Por isso, antes de tentar impor sua verdade ao outro, que tal, por um dia que seja, ficar realmente atento ao que ele tem a lhe dizer... realmente ler seu coração e respeitar seus sentimentos? Afinal, é na capacidade de ponderar, refletir e aceitar o fato de que uma verdade é apenas um ponto de vista que está o verdadeiro exercício de amor, tão escasso em nossas vidas ultimamente!

Agradar o outro ou agradar a si mesmo?

Na dinâmica da conquista, há que se cuidar para não ignorar o tênue limite entre agradar o outro e desagradar a si mesmo. É preciso aprender a encontrar o equilíbrio, cedendo e se impondo simultaneamente, num ritmo saudável e evolutivo. É possível, portanto, que ao tentar agradar o outro, você perca a dimensão do “nós” e termine considerando apenas os desejos dele. Se o desequilíbrio acontecer, você termina abrindo mão de seus desejos para deixar que o outro exerça a vontade de forma soberana. Um só provém e o outro só usufrui. Valendo ressaltar que não há culpados ou inocentes, já que, por mais que reclamem, ambos aceitam o lugar ocupado e agem de modo a reforçá-lo. Deixá-lo decidir aonde ir e o que fazer porque se omite. Se você tem medo de se mostrar, porá fim a qualquer possibilidade de vínculo e cumplicidade. Não abra mão de suas vontades e nem vista a carapuça da submissão.

Não precisa ser para sempre, mas precisa ser até o fim!

O “para sempre” não é magia nem tampouco um tempo que preexista. Ele é consequência. Nada mais que consequência de uma sucessão de dias, vividos minuto por minuto. Quanto ao amor, tem gente que acredita que só é de verdade se durar “até que a morte os separe”. Outras apostam no “que seja eterno enquanto dure”. Eu, neste caso, admiro a coragem de quem vai

até o fim, de quem se entrega inteiramente ao que sente, de quem se permite viver aquilo que seu coração pede até que todas as chamas se apaguem. É por isso que insisto: muito mais do que nos preocuparmos com o “para sempre”, precisamos começar a investir no “até o fim”, para que o “agora” tenha mais significado, para que as intenções, as palavras, as atitudes e todos os recomeços façam parte de uma história mais sólida, que realmente valha a pena. Tempo em que você terminará descobrindo que a vida tem seu jeito misterioso de fazer o amor acontecer, mas que – no final das contas – feliz mesmo é quem, apesar de tudo, tem coragem de ir até o fim!