

Dicas para viver um grande amor

escrito por Universo e Cultura



Como já dizia Tom Jobim: “é impossível ser feliz sozinho”. E você, está preparado para viver um grande amor? Na entrevista a seguir, a escritora Rosana Braga, especialista em inteligência afetiva e relacionamentos, indica como

Texto • Redação / Criado pelo site: Triada.com.br

Paulistana de 38 anos, Rosana Braga sempre teve duas grandes paixões: escrever e compreender a natureza humana. Formada em jornalismo e pós-graduada em educação sexual, casou-se muito jovem, aos 21 anos. Aos 22, já era mãe. Três anos depois, o casamento acabou. “Levei alguns anos até compreender por que, mesmo desejando tanto ser feliz e viver aquele grande amor, não consegui, cometi tantos enganos, tive tanto medo e me deixei paralisar diante de várias situações do dia a dia”, conta. “Foi aí que resolvi me dedicar ao estudo das relações amorosas”. O primeiro livro veio em 1999, e deu tão certo que outras seis obras de sua autoria chegaram às prateleiras, sempre com uma abordagem mais amadurecida e mais calcada em experiências (“tanto as minhas como as de meus leitores e amigos”, afirma Rosana). A seguir, você confere um bate-papo superespecial, no qual ela conta um pouquinho do que tem visto por aí no cenário dos relacionamentos e dá suas dicas de especialista para quem deseja viver um grande amor. Confira!

De acordo com sua experiência, quais os maiores problemas sentimentais enfrentados hoje?

Temos muito medo de sofrer e, paradoxalmente, construímos expectativas demais, exigimos demais das pessoas. Queremos vivenciar sentimentos ilusórios e efêmeros, e não entendemos por que tanta decepção, tanta frustração. Sobretudo, acredito que o problema seja a falta de tolerância e paciência, e essa dinâmica do imediatismo que tem nos tornado tão vulneráveis – e até volúveis, algumas vezes – no que se refere ao amor. Mas, apesar das dificuldades, não creio que estejamos definitivamente perdidos. Essa sequência faz parte de uma evolução muito importante. E o melhor está por vir!

Era diferente há alguns anos?

Não que fosse muito diferente, mas temos nos deixado conduzir de modo muito aleatório ultimamente, com pouquíssima disponibilidade para o autoconhecimento, para o reconhecimento das próprias atitudes e das escolhas que fazemos.

Na sua opinião, homens e mulheres são diferentes mesmo?

Não. Creio que a natureza humana seja muito parecida, tanto nos homens quanto nas mulheres. O que vejo é que, baseados numa cultura patriarcal, homens e mulheres se submetem e se subjugam nas relações, criando um ambiente muito mais propício às disputas do que ao companheirismo. É preciso fazer muito esforço para amadurecer e superar essa visão, alcançando um patamar mais equilibrado e satisfatório para os dois.

Em poucas palavras, o que você diria para quem busca se realizar no amor?

Que baixem suas expectativas, que se aceitem mais e aceitem mais o outro. Que se perdoem com mais frequência e que compreendam que cada um, a sua maneira, deseja ser feliz, amado e aceito. Torne o outro a pessoa mais importante de sua vida (sem jamais abandonar a auto-estima e o auto-respeito, é claro!) e verá que os encontros podem ser bem mais gratificantes do que tem sido quando deixamos que o individualismo seja o norte.

Você concorda com Tom Jobim: “é impossível ser feliz sozinho”?

De certa forma, sim. Mas não podemos negar o fato de que existem escolhas que abdicam do outro enquanto par romântico e enquanto parceiro sexual, e essas escolhas têm em si a felicidade de que essas pessoas precisam. Mas se considerarmos as relações humanas de forma geral, acredito totalmente que é impossível ser feliz sozinho. Precisamos do outro para nos sabermos e nos sentirmos vivos!

E você, consegue aplicar seus ensinamentos à sua vida amorosa?

Essa pergunta é quase uma armadilha! Estou namorando e nem sempre consigo aplicar meus conselhos e ensinamentos... E sinceramente, não acho que poderia ser diferente. Tenho uma admiração incrível pelo mito de Quíron, não só porque ele é o símbolo do meu signo solar (sagitário) como também porque fala de um homem em busca de respostas, de conhecimento e da cura

para sua própria ferida. De certo modo, me vejo exatamente assim: buscando, acima de tudo, o bálsamo para meu próprio coração, uma vez que desejo intimamente compreender a natureza de tantas dúvidas, tantos medos e tantos desencontros...