

Para viver um amor de verdade

escrito por Universo e Cultura



Você está preparado para viver um grande amor? Confira as três dicas a seguir, extraídas do livro “Para viver um amor de verdade”, de Daphne Rose Kingma.

Texto • Redação / Triada.com.br

Ame a si mesmo

Muitas pessoas acreditam que o amor é o milagre por meio do qual finalmente nos tornaremos seres humanos completos. Essa é a ideia de que o amor resolve tudo, de que não estamos bem como somos, mas que provaremos que não há nada errado conosco se formos amados por alguém.

Ironicamente, porém, para ser amado da maneira correta, você precisa primeiro amar a si mesmo, pois nos relacionamentos não recebemos exatamente o que merecemos, mas o que pensamos merecer. Assim como um proprietário de uma casa de 1 milhão de reais pode vendê-la por apenas 500 mil se pensar que é só o que ela vale, a pessoa que subestima seu próprio valor sempre receberá menos amor do que merece. (...)

Amar a si mesmo é se conhecer, se gostar, se valorizar e entender que o autoconhecimento é uma tarefa que dura a vida inteira. Significa que você dá a si mesmo pelo menos o mesmo valor que dá ao seu amado e sabe que ele tem tanta sorte no amor quanto você. Significa que você não avalia seus pontos fortes e fracos segundo padrões exagerados de autodepreciação nem com a insensatez do egocentrismo, mas com autenticidade e precisão. Amar a si mesmo é perceber seus dons e talentos e

colocá-los em prática, reconhecendo seus erros e perdoando-se por eles. É buscar o que há de melhor dentro de você.

Frequentemente aceitamos um tratamento inferior no amor porque acreditamos que não merecemos mais do que isso. Mas seu amor-próprio é sempre o modelo de carinho que você pode esperar, a verdadeira medida do sentimento que vai dar e receber. Seu coração só pode ter tanto amor quanto você acreditar que ele é capaz de ter. Por isso, cuide melhor de si mesmo, acredite que merece ser bem tratado e então será incrivelmente amado.

Tenha coragem emocional

Muitos de nós somos covardes emocionais, apavorados demais para dizer o que realmente sentimos. Os covardes emocionais têm medo de que os outros os ignorem, ridicularizem ou zombem deles e, em vez de correr o risco de se expressar, se calam. Muitas vezes até defendem sua atitude dizendo que de nada adianta falar de sentimentos.

Mas as emoções reprimidas, abafadas ou anestesiadas sempre custam caro, seja psicológica, emocional ou espiritualmente. (...) Ter coragem emocional significa que agora, apesar das possíveis consequências negativas, você se arriscará a demonstrar o que sente e a acreditar em um final feliz. É provável que tudo realmente dê certo, pois a revelação de nossas fragilidades quase sempre nos une mais aos nossos parceiros. (...) São exatamente as coisas que você mais teme dizer ao seu amado que revelarão a ele quem você é.

Você quer ter coragem emocional? Então, sempre que se sentir incomodado por não expor o que tem em mente, tente se perguntar: O que estou deixando de dizer? E depois se pergunte: Por que não estou dizendo isso agora mesmo? Pode ser que haja uma boa razão: ele acabou de ser despedido, as crianças estão chorando, você precisa sair em cinco minutos para uma reunião importante, sua sogra está ao telefone. Nesses casos, talvez seja melhor guardar seus comentários para mais tarde. Mas, se não houver um motivo prático e válido para não falar imediatamente, apenas abra a boca e diga o que tem a

dizer. Você se sentirá bem e seu relacionamento vai melhorar, já que as duas partes se mostrarão como realmente são.

A teoria da orelha rasgada

Quando nos apaixonamos, esperamos, consciente ou inconscientemente, que a pessoa amada seja perfeita: companheira, amiga, caridosa com nossos filhos e a amante ideal. Os relacionamentos entram em crise quando nos deparamos com a realidade de que o outro é um simples mortal e não a projeção de nossas fantasias. (...)

Essa é a hora de usar a “teoria da orelha rasgada”, um ótimo antídoto para expectativas exageradas. Essa teoria recomenda que você aceite que a pessoa amada não é perfeita e que a ame mesmo assim. Escolhi esse nome em homenagem a meu gato, Max. Quando jovem, ele era um belo gato tigrado com olhos maravilhosos. (...) Certo dia, na adolescência, Max se meteu em uma briga de rua e voltou para casa com a orelha toda ensanguentada e rasgada até a base. A ferida se curou com o tempo, mas o rasgão ficou para sempre. A questão era se eu ainda seria capaz de amá-lo agora que ele obviamente tinha um defeito. A resposta era, e ainda é, sim.

A verdade é que todos nós somos como Max – todos nós fomos feridos, temos orelhas rasgadas, cicatrizes em nossas almas (e às vezes em nossos corpos) onde os estragos da vida deixaram sua marca: auto-estima em farrapos, complexo por alguma imperfeição física, medo de não sermos amados, vergonha de alguma derrota, a sensação de que, apesar de nossos esforços, não chegaremos a lugar nenhum na vida. São essas coisas que nos levam a agir de modo nem sempre perfeito. (...)

Lembrar que ninguém é perfeito o ajudará a aceitar a pessoa amada com suas imperfeições, alimentará sua paciência e o fará compreender que você não é o único a sofrer. Em um nível mais profundo, o estimulará a conhecer as feridas do outro e descobrir como cuidar dele com carinho. Ter consciência de que todos nós temos orelhas rasgadas fará você se sentir menos só, pois o fato de a pessoa amada também ter feridas, significa

que você não sofre sozinho – e isso os une ainda mais.