

Por que é tão difícil ser afetivo?

escrito por CECP - Conhecimento, Espiritualidade, Culturas e Pluralidade



Descubra, nas palavras da especialista em relacionamentos Rosana Braga, como exercitar sua afetividade no dia a dia para criar relações mais promissoras e harmoniosas. Só depende de você.

Texto • Rosana Braga / Triada.com.br

Às vezes, fico me perguntando por que é tão difícil ser afetivo. Costumamos acreditar que afetividade tem a ver somente com transparência, é simplesmente ser sincero, não enganar os outros. Mas ser afetivo é muito mais do que isso. É ter coragem de se expor, de se mostrar frágil, de expressar emoções, de falar do que a gente sente... Ser afetivo é desnudar a alma, é deixar cair as máscaras, baixar as armas, destruir os imensos e grossos muros que nos empenhamos tanto para levantar.

Ser afetivo é permitir que nossos sentimentos aflorem, desabrochem, transbordem! E isso nada tem a ver com um comportamento piegas, mas, sobretudo, com uma dinâmica humana, integrada e autêntica. No entanto, infelizmente quase sempre, a maioria de nós decide não correr esse risco. Preferimos a dureza da razão à leveza que exporia toda o afeto que age e atua genuinamente em cada um de nós.

Assim preferimos, por exemplo, o recorrente “nó na garganta”

e, conseqüentemente, a gastrite nervosa, às lágrimas que brotam do mais profundo de nosso ser. Preferimos nos perder numa busca insana por respostas imediatas à simplesmente nos entregar e admitir que não sabemos, que temos medo! Por mais doloroso que seja ter de construir uma máscara que nos distancia cada vez mais de quem realmente somos, preferimos assim: manter uma imagem que nos dê a sensação de força, poder e proteção.

E assim, vamos nos afogando mais e mais em palavras meticulosas, em atitudes parciais, em sentimentos defendidos... Não porque sejamos pessoas mentirosas, mas apenas porque nos perdemos de nós mesmos e já não sabemos onde está nossa brandura, nosso afeto mais intenso e nossa gentileza não-contaminada...

Com o passar dos anos, um vazio frio e escuro nos faz perceber que já não sabemos dar e nem pedir o que de mais precioso temos a compartilhar: a compreensão de que todos nós, algumas vezes, sofremos, nos sentimos sós, tristes e choramos baixinho antes de dormir, num silêncio que nos remete a uma saudade desesperada de nós mesmos, daquilo que pulsa e grita dentro de nós, mas que não temos coragem de mostrar nem àqueles que mais amamos!

Porque, infelizmente, aprendemos que é melhor revidar, descontar, agredir, acusar, criticar e julgar do que simplesmente dizer: "você está me machucando... pode parar, por favor?". Decidimos acreditar que dizer isso é ser fraco, é ser tolo, é ser menos do que o outro. Quando, na verdade, se agíssemos com o coração, poderíamos evitar tanta dor, tanta dor...

Sugiro que aprendamos a expressar todo o nosso afeto! Que consigamos não prender o sentimento, não disfarçar a emoção, não esconder tanto o medo, não desejar parecer tão invencível. Que consigamos não tentar controlar tanto, responder tanto, competir tanto... Que consigamos docemente viver, sentir, amar.

E que você seja todo coração, muito mais sentimento, inundado de um afeto transparente, apesar de todo o risco que isso possa significar.