



Daniel Madeira - Referência nacional em paquera e sedução. Já ensinou na prática mais de 2000 homens a seduzir mulheres em seus treinamentos práticos de PNL (Programação Neurolinguística) aplicada à sedução.

Autor de vários livros como: "A Arte da paquera: inspirações à realidade afetiva"; "Relacionamentos amorosos: o antes, o durante e o depois" (Volume 1); "Personal paquera"; "Método alfa de sedução" e "Personal paquera para mulheres".

Fundador do site www.personalpaquera.com.br e ministra o treinamento online Sedução secreta que é encontrado no site www.seducao secreta.com.br, treinamento esse que já ministrou diversos alunos no Brasil e em outros países

Carências, encontros, desencontros e reencontros afetivos, são temas comuns, quando se trata do Amor e mobilizam os seres humanos entre si, na tentativa de serem felizes e se realizarem. A célebre máxima de Pascal: "O coração tem razões que a razão desconhece", parece cada vez mais atual? Quais são as suas dúvidas no que se refere ao relacionamento amoroso? Este livro, escrito por dois especialistas no assunto, tenta responder muitas perguntas suas, dos seus amigos e amigas, que você gostaria de fazer e não tinha para quem perguntar que foram coletadas ao longo de nossa experiência profissional, dos nossos cursos, atendimentos e workshops.

ISBN: 978-85-65943-70-3



9 788565 943703



THIAGO DE ALMEIDA
DANIEL MADEIRA

Enigmas do Amor



Thiago de Almeida Daniel Madeira

Enigmas do Amor

Polo Books



Thiago de Almeida é psicólogo, pesquisador e professor universitário que se especializou em dificuldades do relacionamento amoroso, atuando principalmente nos seguintes temas: amor, relacionamentos amorosos, ciúme, timidez e casais.

Escreveu vários livros como: "Ciúme e suas consequências para os relacionamentos amorosos"; "A arte da paquera: inspirações à realização afetiva"; "Sexualidade, Cinema e Deficiência"; "Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois" (Volume 1) e "Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois" (Volume 2), além de diversos outros artigos e capítulos de livros, em âmbito nacional e internacional. Faz parte do corpo editorial de conceituados periódicos científicos dentro e fora do Brasil. Maiores informações sobre seu atendimento, especializações e acesso integral a sua produção científica acessar:

<http://www.thiagodealmeida.com.br/sites>

Thiago de Almeida
Daniel Madeira

Enigmas do Amor

São Paulo

 **PoloBooks**

2014

Copyright© 2014 Thiago de Almeida e Daniel Madeira
São Paulo, 2014.

Capista: Gabriel Picolo
Editora: PoloBooks
Impressão: PoloPrinter

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Almeida, Thiago de
Enigmas do amor. / Thiago de Almeida,
Daniel Madeira. -- São Paulo: PoloBooks,
2014.

266 p.

ISBN: 978-85-65943-70-3

1. Relacionamento amoroso. Relação homem-
mulher. Amor. Paixão. I. Título

CDD 152.41

PoloBooks
Rua Antônio das Chagas, 550 - Chácara Santo Antônio
04714-000 - São Paulo - SP
Tel.: (11) 3791-2965 / 3034-0066
www.poloprinter.com.br
e-mail: atendimento@poloprinter.com.br

Dedicatória

Ahhhh o Amor... aquele que Cecília Meireles considerava “difícil para os indecisos” e, ao mesmo tempo, “assustador para os medrosos”. Aquele para o qual Fernando Pessoa disse não ter conhecido nenhuma outra razão para amar senão amar. Ou talvez, aquele que Anton Tchekhov proclamava que mostra ao homem como é que ele deveria ser sempre.

É... Amor, talvez seja por isso que dizem por aí que a pessoa que ama é uma pessoa espontânea, pois ela transparece o precioso conteúdo que carrega consigo. Logo, esta pessoa não tem necessidade de ser perfeita, apenas humana.

O Amor diferentemente do feitiço da paixão, que a meia-noite se acaba é um refúgio do qual príncipes e princesas não precisam necessariamente ir embora. O Amor que torna toda a canção de baile, valsa. Afrodisíaco que não perde sua validade e o seu efeito. É aquele para o qual não existem distâncias.

Seu nascimento gerou o meu nascimento. Sua existência deu sentido a minha. É por você que eu dou vida aos meus sonhos. Quantas foram as vezes em que eu reparava um brilho diferente nos olhos dos casais e eu pensava comigo: ‘Será que um dia eu viveria momentos assim?’

Observo como você trata o próximo a sua volta e me encanto. Você faz com que todas as pessoas se sintam únicas, amadas e especiais, porque você emana fascinação, ternura, paz. Hoje eu convivo com a certeza de que o amor que sentimos um pelo outro é digno de ser lembrado, de ser comemorado. A vida generosamente te colocou no meu caminho e eu agradeço por ter a honra de carregar o seu coração comigo, para onde quer que eu vá, jamais estou sem ele.

Thiago de Almeida



Agradecimentos

Agradeço Patrícia minha namorada que sempre me ajuda na elaboração de novos materiais.

Assim como agradeço aos alunos dos treinamentos práticos que compartilharão suas experiências.

Também não posso deixar de agradecer ao convite do meu amigo, o psicólogo Dr. Thiago de Almeida para ajudar a escrever esse livro.

E claro, agradeço a minha família e a todas as pessoas que passarão pela minha vida fazendo com que me torne se uma pessoa melhor.

Daniel Madeira

Agradecimentos

Agradeço a Deus por termos interesses semelhantes na face da Terra: elevarmos o nível do Amor no coração daqueles aos quais nos aproximamos.

Agradeço ao aluno Rafael Diniz de Lima por toda a sua dedicação e ajuda na elaboração desse material, que certamente ajudará, muitas pessoas a trilharem os caminhos do Amor.

Agradeço à bibliotecária e amiga Maria Luiza Lourenço por toda a dedicação e zelo a minha pessoa e a esta obra.

Ao Amor... Sempre!!

Thiago de Almeida



Prefácio

Todos nós nos relacionamos de uma maneira ou de outra. No amor, esse relacionamento me parece constante, ativo, sempre em ebulição, ora para sentimentos de felicidade, ora para dúvidas, ora também para desavenças e desconfianças da vida a dois. Avaliar o que se passa com o coração é desafio dos mais complexos na vida das pessoas, sempre atribuladas com suas rotinas profissionais e assuntos tidos mais importantes. Pois eu digo que não há assunto mais importante do que um relacionamento amoroso, porque ele é que vai conduzir todos os outros temas de sua vida, e pontuar qual é a importância que cada um deve ter naquele instante. Em muitos casos, descobre-se que nada vale tanto. Daí a necessidade de saber voar em céu de brigadeiro por essas nuvens da paixão. Thiago de Almeida e Daniel Madeira especialistas no assunto, jogam luz ao tema nesta publicação de leitura fácil e objetiva e organizam para você em ‘Enigmas do amor’ perguntas e respostas ao compartilharem conosco, alguns conhecimentos interessantes que você provavelmente gostaria saber sobre um relacionamento amoroso em todas as suas fases.

O livro não é de autoajuda, embora pudesse facilmente se posicionar nesse sentido. Trata-se de conhecimento em cima de estudos de campo, de pesquisa, de muita leitura e boa dose de experiência. Não seria demais afirmar nesse breve prefácio que o que esses autores fizeram foi adiantar passos que certamente poderão ajudar as pessoas em seus relacionamentos, no mínimo abrir horizontes para possibilidades que norteiam e absorvem a vida conjugal das pessoas, ora no começo da parceria, ora quando a paixão arde em desejo, ora ainda quando a vida conjugal vai para a geladeira.

Viver com alguém, como todos sabem, é abrir mão de muitas coisas e passar a pensar no outro como se estivesse pensando em si mesmo, às vezes até mais. Mas certamente jamais será se anular por

completo, negando desejos pessoais somente para agradar ao outro. Quem consegue equilibrar esses sentimentos e ações acaba ajudando o relacionamento a se fortalecer, de modo que os dois possam respirar sem se sentir sufocados. Anular-se diante do outro talvez seja o maior engano dos que se amam. Não ser você mesmo só traz problemas para o casal. Erra quem pensa que consegue dar esse passo sem sentir as consequências. Na verdade, o que essa pessoa está fazendo, na maior das boas vontades até, adiantando o momento de rompimento por saturação. A tendência, nesse caso, é uma explosão de sentimentos e de revolta mais cedo ou mais tarde.

‘Enigmas do Amor’ traz muito mais. As dicas, conselhos ou mesmo indicações contidas nesta publicação são, sem medo de errar, relevantes e devem ser ao menos levadas à reflexão. Quem por exemplo nunca pensou duas vezes para se envolver num relacionamento por medo? Medo da rejeição ou de qualquer outro sentimento que possa colocar o namoro em xeque ou expor uma das partes em seu grupo social. Mas o medo pode ser trabalhado, entendido, administrado e, claro, superado. Esse medo pode até desaparecer quando se domina, por exemplo, as técnicas da sedução, ou ainda, quando sabemos lidar com a dor da separação da melhor forma possível.

Robson Morelli
Editor da Letras do Brasil
www.letrasdobrasil.com.br

Introdução

Você provavelmente já teve alguma dúvida sobre a questão do amor e dos afetos, mas infelizmente não teve ninguém para poder esclarecer, ao menos de forma satisfatória, o seu questionamento.

Por exemplo, poucos nascem sabendo as artimanhas da paquera, mas todos podem aprender suas técnicas. Mas, talvez precisem de um tutor, de uma pessoa a quem possam compartilhar seus pontos cegos nesta área. Mais do que nunca, sai na frente quem domina esse assunto, sobretudo nos dias atuais, em que as mulheres, felizmente mais autônomas e independentes, quase sempre são as primeiras a dar o primeiro passo, ou melhor, a primeira piscada.

Durante quase uma década e do contato com milhares de pessoas que compartilharam conosco suas vidas e as dúvidas que pairavam em seus corações, resolvemos reunir algumas questões que são temas comuns para a maior parte das pessoas que nos procuraram nosso intuito é o de que essas respostas e encaminhamentos que demos cheguem a você e, de alguma forma, possam também contribuir de forma positiva para a sua vida e para os seus relacionamentos.

Reunidos aqui, em capítulos e tópicos discutiremos com vocês os mais diferentes assuntos acerca do amor e de questões a ele relacionadas. Agradecemos a você que nos empresta a tua vida, através dessa leitura, para uma reflexão em conjunto. Desde já desejamos uma boa leitura a todos.

Thiago de Almeida
(www.thiagodealmeida.com.br)
e *Daniel Madeira*.
(www.personalpaquera.com.br)



Sumário

1 - Onde conhecer/encontrar pessoas	13
2 - Paquerando na balada	23
3 - Como paquerar/conquistar alguém	29
4 - Quando “avançar” numa conquista amorosa	39
5 - Beijo	45
6 - Problemas com autoestima/rejeição/ansiedade/timidez.....	53
7 - Relacionar-se com pessoas comprometidas	63
8 - Traição/infidelidade	69
9 - Paquera na internet	79
10 - Como reconquistar alguém	83
11 - Os “sinais” da paquera	89
12 - Rompimento/dor de cotovelo	97
13 - Atração interpessoal	111
14 - Medos/perdas	123
15 - Vida sexual/desejo sexual	129
16 - Virando a mesa	141
17 - Conhecendo as mulheres/O que as mulheres querem?	145

18 - Casamento/Separação/Divórcio	157
19 - Amor/Amor verdadeiro	165
20 - Namoro-chiclete: como dar um limite?	189
21 - Ciúme	193
22 - Timidez	199
23 - A paixão	213
24 - Solidão	217
25 - Assédio	221
26 - Namoro adolescente	227
27 - Terapia de casal	235
28 - O dia a dia do casal – curiosidades gerais	241

Capítulo 1

Onde conhecer/encontrar pessoas

“Encontrar o amor é mágico. É reencontrar pequenas partes nossas que foram perdidas pelo caminho. É achar pedacinhos que desconhecíamos.

É descoberta, chegada, estranhamento, partida. A gente fica meio atordoado com novidades que chegam a todo instante. Dá uma sensação de paz. E uma certa desconfiança: mereço tudo isso? Encontrar o amor é alívio. É ter a certeza que os dias não serão mais solitários. É saber que no começo, no meio e no fim vai ter alguém ao seu lado. Não um alguém qualquer, mas o seu amor. Aquele que vai estar ao seu lado até o último capítulo. Por mais longos que sejam os intervalos comerciais.”(Clarissa Corrêa)



1.1 - Quais são os melhores locais para se conhecer alguém?

Certa vez, eu Thiago de Almeida, fiz uma pesquisa para sondar o pensamento adolescente a respeito de onde eles procurariam seus(suas) príncipes/princesas encantados e uma das respostas me chamou muito a atenção. Um adolescente de completos 16 anos escreveu em seu questionário: “No dia-a-dia, onde realmente ele se encontra”. Realmente, parece que ele tinha e continua tendo toda a razão. Semanalmente atendo casos, sobretudo, de adolescentes que passam a semana toda preocupados com que roupa que vão vestir para tentar atrair a atenção de alguém em uma boate, rave, pvt, dentre outras possibilidades. Decepcionados voltam, dizendo que suas tentativas, muitas vezes, não surtiram efeito e ainda tem a conta para cobrir da roupa adquirida. Então, quando pensamos em boates, raves e pvts, em contraposição a outros lugares em que nos inserirmos para flertar com pessoas nos deparamos com um dilema o qual frequentemente parecemos ignorar: as pessoas nestes lugares são muito mais seletivas e rígidas e, assim, podem ser muito exigentes sobre com quem elas irão falar ou não. Além disso, você provavelmente vai ter que gastar um considerável dinheiro para entrar, ou ainda, para permanecer lá dentro. Dessa maneira, desconsideramos frequentemente outras opções que podem ser bem mais econômicas e viáveis dentro de cada faixa etária e disposição de tempo para localizar parceiros: supermercados 24 horas (em alguns horários estratégicos), pontos de transportes coletivos (ônibus, metrô, etc), bares noturnos, filas de videolocadoras, bibliotecas, clubes, parques, lanchonetes, festas de repúblicas, lugares perto de campus de faculdades, festas universitárias, dentre outras inúmeras possibilidades. Em outras palavras, não existe UM local para se conhecer alguém interessante o que temos que fazer é estarmos sempre preparados. E quando surgir a oportunidade... tomarmos posse dela. Falaremos mais disso nas próximas perguntas/respostas.



1.2 - O que é preciso saber sobre onde/como devemos fazer para conhecermos pessoas interessantes?

Primeiramente você deve entender que conhecer pessoas requer que você saia de casa. Logo, é bom manter um grupo de amigos disposto a curtir o fim de semana, além de planejar os eventos com antecedência. Também é adequado estar sempre bem arrumado. Afinal, nunca se sabe quando vai encontrar ou conhecer um(a) pretendente. Por último, e não menos importante, não desperdice as oportunidades que surgirem. Quando você tiver a chance de conhecer alguém, não espere que ela faça a parte mais difícil por você. Tome a iniciativa e seja confiante. E proíba-se de se fechar em casa todos os dias depois das aulas para jogar Playstation (1, 2, 3, 4...), Wii, Xbox isso ou aquilo, ou ver maratonas de séries e filmes que você fica planejando a semana toda.

1.3 - Vocês poderiam passar algumas dicas e truques para os locais de paquera, os mais variados possíveis?

Claro:

Na rua.

Situação 1: Você chega à escola ou ao trabalho e dá de cara com aquela pessoa pela qual está interessado(a) numa roda de amigos. O que fazer? Chegue bem perto e deixe cair alguma coisa, de forma que somente ela possa pegar para você. Assim que isso acontecer, abra um sorriso daqueles, agradeça. Você se fez presente. E foi reparado(a).

Situação 2: Numa hora qualquer do dia, você está na rua e vê a pessoa andando à sua frente. Aperte o passo e, como se estivesse procurando alguma coisa dentro da bolsa, dobre um pouco o braço. Em seguida, sem querer, esbarre o seu cotovelo no braço dele, se desculpe, e faça algum comentário bem humorado. Mais uma vez você se destacou 'na multidão'. E foi notado.

Em bibliotecas.



Capítulo 1 - Onde conhecer/encontrar pessoas

Se existe um lugar no qual as pessoas quase sempre estão sujeitas a ajuda são nas bibliotecas. Geralmente essas pessoas inteligentes e dedicadas. Procure conversar de maneira discreta e sobre assuntos prazerosos. Lembre-se que a biblioteca tem um fator importante a seu favor: ela não foi feita para se conversar. Então, sugira que a conversa prossiga em outro lugar, talvez na lanchonete, restaurante, barzinho.

Fique de olho também quando a pessoa for tomar um café e vá junto de maneira discreta. Ou ainda peça ajuda para achar a seção específica de livros ou algum livro em especial. Procure prestar atenção no tipo de livro que a pessoa carrega ,se a caso estiver carregando. Mostre interesse.

Em shoppings.

Os shoppings são lugares onde se tem um grande fluxo de gente: pessoas interessantes, fazendo compras e trabalhando nas lojas, assim como pessoas que vão simplesmente para dar uma volta e passear, e olhar pelas vitrines. Ande pelos corredores e olhe dentro das lojas em busca de pessoas interessantes. Vale um olhar, um ‘oi’, uma conversa despretenhiosa, até uma comprinha.

Em lanchonetes.

Existem lugares que costumamos frequentar antes do trabalho, durante um intervalo ou depois da faculdade. Quanto mais cheio o lugar, melhor, pois você terá de dividir uma mesa com alguém. Você poderá sentar-se ao lado de uma pessoa interessante. Procure agir de maneira discreta, comentando algo. Ao falar de assuntos de comida, você pode, por exemplo, descobrir a comida preferida dela(e), então, procure descrever bem essas comidas e embutir histórias a respeito. A ideia é criar sentimentos prazerosos na cabeça daquela pessoa, e assim esses sentimentos ficarão associados a você e isso é muito bom. Passe confiança e segurança.



Local de trabalho ou estudo.

Este é um lugar onde há menos pressão de tempo e horário para a sedução. Caso não consiga uma oportunidade boa hoje, a chance poderá vir amanhã. Num local de trabalho ou estudo, você vai ter muito mais oportunidades de conhecer a pessoa antes. Se for um local de estudo, tente fazer um trabalho com a pessoa. Junte-se ao grupo dela(e). No trabalho, demonstre interesse pela atividade da pessoa que você achou interessante ou peça alguma opinião e ajuda sobre o trabalho dela. Peça um favor, como algo emprestado, ou diga que está indo tomar um café e veja se alguém gostaria de alguma coisa. Procure achar alguma boa oportunidade para interagir com ela(e).

Numa festa.

Festas são excelentes lugares para conseguir parcerias em potencial. Procure ter uma boa vida social para ser convidado para várias festas. Quando chegar, primeiramente dê uma boa olhada pelo local, pegue algum salgadinho ou bebida e olhe o que está acontecendo socialmente, qual é a estrutura social. Procure se ambientar bem ao local antes de qualquer tentativa.

Evite cantadas batidas. Peça informações para as pessoas. Pergunte se ele(a) viu tal pessoa. Assim, você não estará demonstrando interesse no início da interação e dessa forma, a pessoa se interessará mais pela conversa. Depois de um tempo de bate-papo, não se esqueça de tocá-la(o) e olhar sempre nos olhos dela(e).

Cursos e clubes.

Cursos são excelentes lugares para se conhecer pessoas. Procure fazer algo que agregue competências em seu currículo, porque assim você vai melhorar seu lado de conhecimento e ainda vai paquerar. O clima da sala de aula também ajuda bastante, pois as pessoas vão querer conversar muito. Logo você vai conhecer gente nova e interessante.



Ônibus e metrô.

Se você tem seu carro e está sempre com ele, procure deixá-lo na garagem de vez em quando. Vale a pena usar transportes coletivos para conhecer alguém bacana. A maioria das pessoas anda de metrô e ônibus.

Outra maneira de se mostrar interessante é ter sempre um livro à mão. Comece a lê-lo em locais públicos e a pessoa ao lado vai ficar curiosa e provavelmente vai querer saber o que está lendo. Se ainda assim ela não perguntar nada, procure reparar se ela observa o livro e comente sobre a obra. Puxe conversa.

Anúncios pessoais.

Os anúncios pessoais, em jornais, revistas ou sites de relacionamento, são usados por pessoas geralmente tímidas e que não tiveram muitas experiências amorosas reais. É um pouco estranho no começo, mas, se bem usado, podem ser mais um caminho para se conhecer pessoas interessantes, marcar um encontro e mostrar suas habilidades. Tenha em mente que a pessoa que leu o anúncio pode ser tão tímida quanto você.

Colocar uma frase atraente nesses anúncios, assim como procurar ter boas fotos pessoais, poderá atrair pessoas interessantes. Mas com certeza você terá também muitas respostas que serão apenas perda de tempo. Procure ser específico a seu respeito e sobre o que você deseja.

Internet, Facebook e outras redes sociais.

O perigo aqui é a pouca confiança nas pessoas. Qualquer um pode se sentar na frente de um computador e se dizer um Don Juan, mas é cada vez mais frequente que relacionamentos tenham início na rede de computadores que propicia, por outro lado, a oportunidade de se expor sem medo se manter reservado quando for o caso. A internet proporciona que as pessoas cheguem a uma grande intimidade, sem, no entanto, perder o anonimato, ou nunca



se encontrarem. Proporciona que as pessoas descubram grandes afinidades, num intercâmbio intenso e profícuo, mas preservando outras partes suas, que ficam totalmente ocultas na rede: Grandes oportunidades, mas também grandes riscos. A internet e os sites de relacionamentos não dão segurança aos usuários. O risco de outras pessoas saberem o que você está fazendo é enorme. É, portanto, um local que facilita enormemente o início de muitos relacionamentos, mas que muitas vezes só existem no plano virtual. A Internet pode levar a pessoa para um mundo (literalmente) de novos conhecidos, mas, paradoxalmente, pode também fechá-la para o mundo real. No reduto de sua casa abre o que deseja abrir, e pode fechar-se para outros relacionamentos possíveis e não virtuais. No Instagram, facebook é fundamental você vender bem sua aparência com boas fotos. Uma boa maneira de se mostrar interessante é com bons comentários e elogios moderados.

Lojas e supermercados.

Talvez nunca tenhamos dado muita importância, mais lojas e supermercados são excelentes lugares para se conhecer pessoas. Peça alguma informação sobre a data de validade de algum produto ou pergunte como escolher a melhor fruta ou algo semelhante e inicie uma conversa. Quando pegar a fila do caixa, procure escolher um caixa que tenha alguém atraente na fila. As pessoas sentem falta de conversar umas com as outras. Seja simpático e divertido.

Balada e Bares.

Comece uma conversa sem parecer um perfeito estranho. Se você quer conhecer pessoas interessantes, vá até elas e não fique parado apenas olhando. Isso demonstra coragem e confiança, o que vai causar admiração. Se você não tiver coragem, então faça uma aproximação mais discreta, provoque um ligeiro esbarrão e comente algo sobre a música que está tocando. Faça-se notar.

Filas.

Filas em geral são ótimos lugares para se conhecer alguém. Há fila para tudo nesse país. Você e ela(e), lembrem-se, estão na



Capítulo 1 - Onde conhecer/encontrar pessoas

mesma situação. Pode ser numa fila de banco, de mercado, da farmácia. Inicie uma conversa qualquer, faça um comentário sobre a demora da fila ou compare o lugar a outro cuja fila é menor. Comece um papo natural.

Vizinhança.

Muitas vezes a pessoa esperada pode estar próxima de você. Procure fazer amizades nos locais que frequenta. Conheça os amigos dos amigos dele(a). De repente você é apresentado para alguém que desperta interesse. Seja uma pessoa carismática, popular, divertida, atraente. E sua vida social vai começar a ficar mais agitada.

Praias.

As praias são repletas de pessoas interessantes. Procure saber qual é a melhor praia para se paquerar e qual é a praia que dá mais gente bonita. Caminhe à beira mar. Se encontrar alguém interessante, peça que dê uma olhada em suas coisas enquanto você dá um mergulho. Na volta, comente algo e inicie uma conversa.

Academias.

São ótimos lugares para se paquerar, muitas pessoas fazem academia já pensando nisso. Aproveite então para conversar com quem está ao seu lado na esteira. Pergunte como funciona a máquina de exercitar os glúteos. Gente de academia adora esse tipo de conversa. Fique na sua e se deixe notar.

No seu dia a dia.

Não existe lugar ideal para se encontrar uma pessoa interessante. Pode acontecer quando menos esperamos. Os lugares mais fáceis para encontrar alguém são os que frequentamos no dia a dia, longe da pressão da pista de dança, da noite. Mas qual é a diferença entre danceterias e outros lugares do dia a dia? Mulheres em danceterias, festas e outros paqueródromos, ou seja, em lugares onde as pessoas estão dispostas a paquerar são muito mais seletivas. E a



concorrência é grande. O importante é estar sempre atento(a) às dicas e oportunidades da sedução.

Se você estiver preparado, poderá paquerar em qualquer lugar com a mesma desenvoltura. Portanto, toda vez que você sair de casa, é uma oportunidade para conhecer mulheres ou homens interessantes. Lembre-se disso. Quanto mais você encontrar pessoas interessantes no seu dia a dia, mais possibilidades você estará criando para achar o seu grande amor.

1.4 - A faculdade é um lugar propício a paquera? Por quê?

Sim. Por ser um ambiente onde existe potenciais parceiros(as), e ainda ter a chance de estar em contato com os mesmos, acaba se tornando sim um lugar propício a paquera. Além de ser um ambiente onde você encontra pessoas com os mesmos ideais profissionais que você, e buscam uma melhoria em seu aprendizado.

Então se encontrar alguém interessante nesse contexto vá atrás busque um encontro, pode ser que seu grande amor esteja bem perto de você.

1.5 - O que devo considerar ao escolher um local para uma busca amorosa?

Escolha um local em que você possa se sentir a vontade e seguro, pois este fator será fundamental para chegar em uma parceira potencial. Se for um local que ainda nunca esteve, busque informações sobre os serviços que a casa oferece, tipo de música que toca, dentre outros fatores. E procure saber se nesse local costumam ir pessoas que tem o mesmo objetivo que você, ou seja, que também estão disponíveis e a procura de um enlace amoroso.



Capítulo 2

Paquerando na balada

“Desejo a vocês: Namoro no portão, domingo sem chuva, segunda sem mau humor, sábado com seu amor. Chope com os amigos, viver sem inimigos, filme na TV. Ter uma pessoa especial e que ela goste de você.” (Carlos Drummond de Andrade)



2.1 - Qual é a melhor maneira de se convidar alguém para dançar com você?

Não existe uma fórmula ideal, ou um “abre-te de Sésamo” que você pode utilizar de forma coringa para toda e qualquer situação. Contudo, vamos compartilhar aqui um dos possíveis encaminhamentos para esta situação: quando você estiver em uma pista de dança sozinho e se posicionar em frente a uma pessoa do teu interesse, ou do grupo no qual ela estiver inserida dançando, você pode dançar à margem da pista de dança e puxar qualquer pessoa interessante que passar por você, para dançar. Também você pode agir como se já conhecesse esta pessoa, pegar na mão dela, com confiança no que vai fazer a seguir, indicar com a cabeça na direção da pista de dança e dizer: “e aí, vamos lá!”. E dê um sorriso estilo James Bond e não fique olhando o corpo dela olhe nos olhos. Algo que funciona muito bem é você dizer “olhando pra você notei que você leva muito jeito para dançar. NÃO É?” Se ela se mostrar relutante você fala em um tom mais convidativo ainda: “vamos lá!”. Se ela disser: “estou cansada”, pronto, ‘touché’, você entabulou uma conversa. “Cansada? Bom, agora que você falou, este lugar está muito cheio/barulhento. Vamos para algum outro lugar mais tranquilo onde possamos falar e você possa relaxar” e, preste atenção, Isso foi uma afirmação e não uma pergunta. As pessoas apreciam muito a assertividade e iniciativa, ou seja, saber se posicionar, o que usualmente é conhecido como atitude. Se você soltou a mão dela nesse meio tempo, pegue na mão dela novamente e a guie até algum canto mais tranquilo que você já tenha notado antes. Daí, o restante é por tua conta. O importante mesmo é ostentar desembaraço, ousadia e firmeza. Detalhe: desenvolva suas abordagens em lugares não tão visíveis aos olhos de possíveis outros observadores. Se outras pessoas virem você sendo rejeitado(a) diminuirão bastante suas chances de investir em um novo flerte. Mas, com o tempo, quando melhorar seu jogo não se intimide com ninguém e com o que elas vão pensar, mas quando seu jogo estiver bem calibrado.



2.2 - Devo me “enforçar em um pé de cebolinha” se alguém se negou a dançar comigo?

Talvez uma ou outra pessoa se negue a dançar com você por qualquer motivo alheio a tudo aquilo que você possa imaginar que esteja relacionado a você. Mas, o que é certo é que é bastante improvável, é que todas as pessoas que estiverem em um determinado lugar se neguem a dançar com você. Certamente alguma pessoa irá aceitar o teu pedido e vai dançar com você. Caberá somente a você, aceitar ou não, esta nova parceria. Quando você estiver convidando-a para dançar, alguns fatores irritantes podem entrar em cena, sobre os quais você terá pouco controle devido ao tipo de aproximação que você escolheu. Alguns exemplos: esta pessoa pode estar realmente cansada, esperando por um amigo ou amiga num lugar designado, simplesmente não gosta de dançar ou não sabe dançar ou seu namorado está por ali perto a monitorando à distância. Todos esses fatores realmente não têm muita importância se você escolher uma aproximação que também incorpore demonstrar valor e personalidade (além de ter a coragem de convidá-la para dançar). Nesse caso a listagem de fatores que serviriam para empatar a noite, podem e certamente serão rapidamente esquecidos. E quem sabe, se você souber tirar o melhor proveito dessa oportunidade, alguns momentos com você e a desculpa “namorado” pode também ser completamente esquecida.

2.3 - Como faço para me aproximar de alguém em uma boate?

“Já tive vontade de me aproximar e não tive coragem, fiquei sozinho a noite toda”. Se qualquer semelhança dessa colocação com a tua vida real não for mera coincidência, já é hora de saber que a aproximação sempre inicia com um olhar. Vá trocando olhares. Veja se é correspondido e em caso positivo, inicie uma aproximação e puxe um assunto. Quando o olhar possui uma resposta do outro, o caminho é mais fácil para transitar. Mas, primeiramente você deve demonstrar interesse por essa pessoa. Isso é essencial. Observar o comportamento do outro por algum tempo é sempre bom, facilita



Capítulo 2 - Paquerando na balada

para sabermos se a pessoa já está acompanhada ou não. O mais simples é chegar próximo, cumprimentar e perguntar se podem conversar. Exemplo de auto apresentação:

Olá... Eu estava te olhando e não consegui me controlar e tive que vir falar com você. Pois, olhando nos teus olhos, vi que você parece ser uma mulher inteligente e madura. Pois numa mulher a personalidade conta muito e você realmente aparenta ter uma ótima personalidade. Eu me chamo Lucas (substitua este pelo o teu nome), o seu nome é...?

Tente também comentar algo ou pedir a opinião dela para algo. Por exemplo, se ela estiver tomando cerveja de canudinho comente algo do tipo – Isso deixa a pessoa alegre mais rapidamente, não é? E dê um sorriso. Há de se ressaltar que o importante toda conversa em se tratando de “XAVECO” é que este tem que ter começo, meio e fim.

2.4 - Não saber dançar diminui as minhas chances em uma boate, rave ou festa private (pvt)?

Se dançar não é especificamente o que melhor você sabe fazer nos lugares para os quais você se encaminhou, não se desespere. Primeiramente, se souber dançar alguns passos, quaisquer que estes sejam, comece por aí, apenas para se aproximar do alvo. Posteriormente, conduza a pessoa para outro local mais tranquilo e que esteja dentro de outro local mais adequado para você e esteja mais tranquilo para se apresentar para ela e comecem a conversar mais sossegadamente. Você pode, certamente, conseguir um pouco de atração inicial já na pista de dança, se os seus movimentos conseguirem captar a atenção dos seus alvos. Neste caso, enquanto dança atenção redobrada para: sorrisos, contato visual, talvez até algum contato físico. Mas, pode ser que você não consiga nem mesmo isso. Você sabe o que você pode fazer e você sabe que funciona, mas dançar somente pode ser um pequeno degrau a ser galgado, mas ainda não é o jeito de atingir seu objetivo. Então, divirta-se dançando,



sempre mantenha em mente o seu objetivo. A quantidade de tempo que você permanecer na pista de dança depende de como você dança. Se você dançar bem, esse é um jeito fácil de naturalmente atrair paqueras. Já ouviu a expressão: “arrastar a asinha”? Essa expressão remete ao ritual de cortejamento de algumas aves como, por exemplo, os galináceos que empregam a dança como uma forma praticamente hipnótica de impressionar suas parceiras com rodopios circuncêntricos nos quais suas asas tocam o chão. Já no reino humano, se você dançar medianamente, faça como foi sugerido, dance o que tiver que dançar e depois vá para um lugar mais tranquilo.

2.5 - É mais fácil conquistar alguém na balada?

Teoricamente é mais fácil conquistar alguém na balada, pois a balada é um dos lugares mais propícios à azaração, tantos para os homens como para as mulheres. Será na balada o comportamento de flerte é muito mais comum se comparado a locais que vamos no cotidiano, como trabalho, igreja, entre outros. (Sem contar que o da ingestão de bebidas alcoólicas por parte de muitos que frequentam esses locais acabam por facilitar a conquista). Logo, a balada é um local ótimo para as suas investidas. No entanto, a balada por ser um ambiente bem diferente dos lugares que frequentamos durante o dia, requer atenção extra para algumas melhorar os efeitos da sedução. Será necessário neste ambiente criar as melhores condições para atrair as mulheres e para abordar os homens (como e quando olhar, como se posicionar em relação à pessoa alvo, dentre outras possibilidades).



Capítulo 3

Como paquerar/conquistar alguém

“Renda-se, como eu me rendi. Mergulhe no que você não conhece como eu mergulhei. Não se preocupe em entender, viver ultrapassa qualquer entendimento.” (Clarice Lispector)



3.1 - Como posso conquistar uma pessoa do meu círculo de amizade sem me preocupar com a perda da sua amizade, caso minha tentativa dê errado?

Você conseguirá conquistar uma pessoa do seu círculo de amizade sem se preocupar com a perda da amizade entre vocês sendo completamente verdadeiro (a) com esta pessoa. E também deixar claro que a situação pode evoluir para um relacionamento mais intenso ou não. Porém, o caminho que tomará tal relação nenhum dos dois pode prever e, assim, o importante é que a amizade prevaleça sobre quaisquer outras ocorrências que vierem a acontecer. Entretanto, há aquelas pessoas que agirão como se não se preocupassem com a perda da amizade, pois o investimento amoroso é algo mais significativo nesse momento. De qualquer forma, não adianta ficar frustrado por não ter tentado e se for o caso a tentativa tenha sido infrutífera, nem sempre quer dizer que se perderá a amizade. Em outras palavras, comunicar a intenção é uma excelente dica para que uma tentativa de flerte não saia completamente pela culatra do arco do cupido. Tudo poderá ser contornado se for uma amizade verdadeira.

3.2 - Estou gostando de alguém, muito tímido, que embora já tenha jogado algumas indiretas direcionadas a mim sobre esse assunto de forma positiva, nunca se declarou. Como faço para conseguir conquistá-lo?

Aproxime-se dele (a) e comece a conversar sobre o quanto gostou de um ou outro comportamento que ele (a) teve e elogie o comportamento desta pessoa. Contribuirá muito para abrir o caminho. E assim, faça com que ele perca essa timidez, confiando em você e aos pouquinhos dizendo o que você espera que ele diga e se for preciso até dando uns “empurrõezinhos” de leve para se chegar ao objetivo final: a declaração.

3.3 - Como posso me aproximar e seduzir uma pessoa que trabalha junto comigo?



Para você se aproximar e seduzir uma pessoa com a qual você trabalha junto aconselhamos a você ser o (a) mais discreto (a) possível. Sabemos que é difícil e muitos impeditivos podem acontecer em um relacionamento no trabalho, além de algumas possíveis punições por paquerar em alguns ambientes laborais. Você precisa ter certeza de que a pessoa na qual você está investindo o teu carinho não entenderá isso como assédio e procurar não demonstrar para todo o seu envolvimento com ela. Assim, um bom pretexto é começar abordando-a (o) com assuntos referentes ao trabalho. Mas, lembre-se: procure sempre ser prudente. Se a pessoa estiver disponível e houver a possibilidade de que isso aconteça, deve-se investir em agrados, conversas mais íntimas, verificar a possibilidade e o interesse de saídas a sós ou até junto com outros colegas. E aos poucos, deixando ele(a) perceber as suas segundas intenções e ver se existe uma abertura para algo mais ou não. Se existir, essa aproximação deve ser fora do local de trabalho.

3.4 - Estou envolvido com uma pessoa que recentemente terminou um relacionamento de muito tempo, como posso ajudá-la a superar esta fase e conquistá-la?

Estar ao lado desta pessoa, ajudando-a com seus problemas, se fazendo presente e interessado (a), esperar o momento. Mas, atento ao tempo dela e não ao teu. Saiba que você não deve fazê-la superar esta fase de elaboração de término, ela própria terá que vencer este obstáculo da parda em sua vida, preocupe-se em conquistá-la (o). Ponha seu pensamento no futuro e presente passado já foi procure passar momentos intensos com esta pessoa isso vai ajudar a matar o fantasma do (a) ex namorada (a).

3.5 - Percebo frequentes olhares de uma pessoa muito interessante em minha sala de aula. Será que ela está interessada? Qual a melhor forma de me aproximar?

Se os olhares são intensos, então já é um sinal de que ela está, sim, interessada. Logo, a troca de olhares deve ser correspondida.



Capítulo 3 - Como paquerar/conquistar alguém

O próximo passo é tentar se aproximar puxando assuntos de aula e, conseqüentemente, diálogos mais picantes. Para os tímidos de plantão, a ferramenta infalível a que devem recorrer é a internet ou torpedos SMS. Dessa forma, por meio de mensagens pelo celular ou de conversas por facebook, e-mail e/ou outras redes sociais, a aproximação para com a pessoa desejada será imediata e satisfatória.

Tente usar o mesmo canal que esta pessoa, ou seja, responda à troca de olhares, pode ser que aí inicie uma aproximação entre vocês. Tente também marcar um encontro informal fora da sala de aula e do colégio. Se ela aceitar há grandes chances de ela estar interessada. Se não aceitar... os olhares podem significar outra coisa que só ela poderá saber.

3.6 - Qual é a conversa que devo ter com alguém no primeiro contato? Como posso abordar alguém de forma sutil?

Sempre verifique o contexto que está inserido, e, por exemplo, se for num local de esporte é este o assunto, se for de música, idem e por aí afora, depois a melhor situação é sempre perguntar o que a pessoa aprecia e assim começa uma boa conversa. O importante é que você seja natural e comente algo ou peça uma opinião isso não demonstra interesse e a maioria das pessoas é educada e respondem. Isso por si só dá um bom início de conversa.

3.7 - Estou interessado em uma pessoa que receia ser vista comigo. E embora não saiba a razão, continuo muito interessado. Como posso reverter essa situação e conseguir um encontro?

Para que você consiga reverter essa situação e conseguir um encontro com ela aconselhamos a você marcar um encontro fora do alcance de todos que ela, por quaisquer que sejam seus motivos, não quer que os vejam juntos e mostrar a essa pessoa que você é muito especial e que você tem suas qualidades próprias. Mas, isso vai depender muito do porque ela não quer ser vista com você. Também você pode optar por falar abertamente e desobrir se isto é



uma percepção sua ou se é real e se for real, tente conversar e desmistificar esta reação da pessoa.

3.8 - Estou interessado em uma pessoa que trabalha em uma lanchonete, próxima da minha casa. Acho que o interesse é recíproco. Como posso me aproximar e conquistá-la?

Neste caso para conquistá-la aconselhamos a você passar a frequentar mais esta lanchonete e investir em olhares que possam demonstrar o quanto você está afim dela e aquele sorriso maroto, conquistador. Vá até lá e enquanto pedem para fazer o teu lanche, converse com ela. Mas, caso queira você pode usar um truque simples para colocá-la em cheque e resolver mais rapidamente esta situação e apimentar a sedução. Desligue seu celular e vá falar com ela, pegue seu celular e fale algo do tipo:

Você: Nossa acabou a bateria do meu celular, tenho que ligar para minha amiga da escola, pois tenho que fazer um trabalho de história. Hummm vou ter que pegar seu celular emprestado é rapidinho e vou ligar a cobrar.

Ela: Nossa, nem pede manda eu emprestar o celular.

Você: De um sorrisinho, e ligue para seu celular, de uma simulada poxa ninguém atende. (Comentário nosso: Provavelmente o celular dela não vai estar com chamada restrita e depois vai aparecer o número do celular dela no teu aparelho).

Você: Bom, obrigado fulana “Se não souber o nome dela já aproveita e pergunta” você é muito simpática.

Bom agora você tem duas informações importantes o nome dela e o número do celular dela. Detalhe: você pode usar esta técnica em qualquer lugar. Espere uns dois dias e ligue para ela e diga, que você aquele dia ligou para sua amiga e ficou marcado o número dela no celular de sua amiga e ela comentou com você e você aproveitou para pegar o telefone. Comente de alguma festa ou filme ou atividade



interessante, deixe o convite no ar e espere ela perguntar se é um convite. Se ela não perguntar convide para um desses eventos. Se ela perguntar diga que não era um convívio, mas como ela está se convidando você vai levar ela

3.9 - Como posso me aproximar de uma pessoa sem termos amigos em comum?

Isso depende muito do local onde vocês se conheceram. Em cada lugar poderá haver formas de aproximação diferentes (balada, escola, igreja, etc), mas olhares, gestos e conversas poderão resultar em algum sucesso. Em geral, a regra é: você vai inventar qualquer assunto para se aproximar dela. Até aquela velha cantada: eu te conheço de algum lugar... e aí é só esperar a reação para dizer que foi apenas uma maneira de se aproximar da pessoa ou se for preciso, dependendo da reação, dar no pé. Apresente-se e diga que na falta de terem amigos em comum você mesmo irá se apresentar. Também é recomendável que você faça parte do ciclo de amigos dela(e), pois se os amigos dele(a) gostarem de você pode ter certeza que tudo ficará mais fácil.

3.10 - Tenho notado, em minhas investidas, que as garotas estão preferindo homens mais brincalhões aos românticos, será que isso é uma tendência?

O senso de humor é um das questões que mais atrai o outro. Afinal é horrível permanecermos com pessoas de baixo astral, ou mesmo altamente carrancudas. Mas, existe um detalhe importante você deve fazer ela (e) rir de vez em quando, mas nunca seja um (a) palhaço (a) pois se a pessoa te ver como um mico de circo logo ela vai te descartar para um relacionamento e te verá apenas como um amigo (a) que faz ele (a) rir e não cobra nada e você ainda corre o sério risco de cair no ridículo.

3.11 - Como posso chamar a atenção do sexo oposto? E agradecer durante a conversa?



Para chamar a atenção durante a conversa, inicialmente seja um bom ouvinte. Não interromper o discurso da pessoa e se mostrar atento e interessado a tudo o que ela lhe diz é de suma importância. Seja agradável, e converse sobre assuntos que interessem a vocês dois, não fazendo monólogos de assuntos que só você entenda. Seja bem humorado, as pessoas costumam serem mais receptivas a pessoas bem humoradas. Não tenha um discurso machista ou preconceituoso que isso fará com que você seja mal visto aos olhos das pessoas. Seja o mais natural possível, e não assuma um personagem só para conquistar, pois todos sabemos que uma hora ou outra sua verdadeira personalidade aparecerá.

3.12 - Como posso me aproximar de uma pessoa sem termos amigos em comum?

Busque informações de lugares que ela costuma ir e vá até esses lugares. Contatos por meio das redes sociais também são muito bem vindos, podendo até chamar essa pessoa para conversar, e desse contato inicial a relação entre vocês poderá ter um início. Seja discreto nessas tentativas, e não vai mostrando seu interesse logo de cara, deixe a relação acontecer naturalmente.

3.13 - Como faço para conquistar alguém bem popular na escola e bastante desejada?

A primeira coisa a ser feita e aproximar-se, ser percebido. Verificar se é isso mesmo que se deseja. Conquistar a confiança dessa pessoa e aí quem sabe... Procure ser o mais autêntico possível e ao mesmo tempo perceber o que existe de afinidades entre vocês. Mas, vá aos poucos. Tudo o que é mais difícil atrai, o que está muito à vista, não. Faça pequenas demonstrações que acha a pessoa interessante, contudo não demasiadamente, pois a pessoa sabendo que é popular e bastante desejada vai achar que é mais um atrás dela. Se você permanecer meio distante, o pensamento dela vai ser: por que ele não está atrás de mim como todos os outros? O que ele tem de diferente? E aí essa curiosidade vai fazer com que ela mesma



Capítulo 3 - Como paquerar/conquistar alguém

se aproxime de você e aí é só aproveitar o momento e “ser feliz”. Há pessoas que agem como se sabem como conquistar nem mesmo um amigo por falta de confiança em si mesmas. Invista nestas afinidades e em todos os outros pontos fortes que você possui, afinal todos nós os temos. Exemplo: ambos gostam de ir à academia final da tarde. Eis aí um local em potencial para encontrarem-se e poderem falar tanto da escola quanto de qualquer outro assunto que seja de interesse comum.





Capítulo 4

Quando “avançar” numa conquista amorosa

“Ah o amor ... que nasce não sei onde, vem não sei como e dói não sei porque.” (Luís de Camões)



4.1 - Por que, antes de chegar em quem eu estou interessado, eu deveria reparar nos sinais de que ela está a fim de mim?

O corpo fala e os olhares discretos são os maiores indícios. O corpo posicionado como se estivesse em direção da pessoa entrega. No caso de mulheres, o jogo sensual com o cabelo é um indicativo muito comum. Tente ler nas entrelinhas das atitudes da pessoa e logo estarão juntos em belo papo ou com troca de contatos. Veja o que você faz quando está interessado(a) em alguém, e tente perceber esses movimentos nessa pessoa. Se os olhares são intensos, então já é um sinal de que ela está interessada sim. Logo, a troca de olhares deve ser correspondida. O próximo passo é tentar se aproximar puxando assuntos. Vire ‘amigo’ dela. Para os tímidos, a ferramenta infalível a que devem recorrer é a internet ou os torpedos. Através de mensagens pelo celular ou conversas pelo Facebook, e demais redes sociais, ou e-mail a aproximação desejada será imediata. É importante também saber identificar as possibilidades de interesse recíproco ao dar indiretas para alguém. Saber ler as reações do outro é meio caminho andado para se dar bem na paquera. Ocorre que por este caminho há muitas armadilhas. Uma pessoa extrovertida, por exemplo, pode passar a sensação de ser um parceiro potencial, quando na verdade não é. Dessa forma, o processo de verificação de interesse amoroso das pessoas às quais estamos interessados diminui a ambiguidade na leitura dos comportamentos emitidos por diferentes pessoas. É importante que você reconheça pelo menos alguns dos sinais pró-paquera, ou seja, sinais positivos de que há uma grande probabilidade de que a outra pessoa está interessada em você também.

4.2 - Estou namorando há pouco tempo, mas tenho muita atração por minha namorada e gostaria de sugerir que fôssemos a um motel. Porém tenho medo de “levar um não”, pois, sei que ela ainda é virgem. O que faço?

Nesses casos é necessário diálogo entre os namorados e verificar qual a real necessidade de cada um. Pode ser que ela também queira o mesmo e se não quer, resta ao namorado saber e poder



esperar o momento certo. Mas somente através de uma conversa franca entre os dois, isso poderá ser decidido. Somente atração não é o essencial para propor um relacionamento íntimo com ela, que tal antes deixar o envolvimento tomar mais conta do relacionamento e naturalmente a intimidade ocorre. Ao mesmo tempo em que levar o não dela, pode simplesmente significar que ela não se encontra preparada para este momento e isto pode ter a ver com o tempo do relacionamento ou mesmo com o que ela acredita importante para esta situação ocorrer. “Levar não” faz parte da vida, bem como ganhar aceites.

4.3 - Estou saindo com uma pessoa e já até ficamos uma vez, mas quero conduzir a relação para um namoro, como devo fazer?

Novamente deixando as suas intenções bem explicadas a ponto de dizer: não quero mais uma amizade colorida e sim algo mais sério: um namoro. Parece que isso hoje em dia não existe mais, mas ainda é muito importante “tentar” manter vivo este sentimento. Fale o que sente para ela(e), se os dois estiverem a fim do namoro ele(a) vai acontecer naturalmente. Procure envolver a pessoa mais emocionalmente com você, quando perceber que a pessoa está bem presa a você, o que vai ocorrer e que ele ou ela que provavelmente vai pedir para namorar você.

4.4 - Quando pedir minha parceira em casamento?

Isso é algo muito relativo. Você deverá perceber se vocês possuem planos em comum, se a relação do casal é saudável e relativamente estável, para não ter problemas posteriores. Além de que conhecer os planos de sua parceira em relação a casamento é fundamental, para não se antecipar e acabar complicando ainda mais seu relacionamento. Mas se você sente que sua parceira espera essa atitude de você, vá em frente e a peça em casamento.



4.5 - Devo pedir a garota em namoro após quanto tempo juntos?

O namoro deve ser algo estabelecido pelo casal, por meio do diálogo aberto, considerando que só assim você será capaz de saber as intenções de sua parceria amorosa para o futuro de seu relacionamento. Se você entende que a relação está estável e ambos possuem o desejo de passar um maior tempo ao lado do outro, o pedido de namoro pode ser feito. E, quanto ao tempo, isso varia de casal para casal, sendo mais considerável a união e amor que ambos sentem para essa tomada de decisão seja feita.





Capítulo 5

Beijo

“Um beijo é um segredo que se diz na boca e não no ouvido.”

(Jean Rostand)



5.1 - Tive a experiência do primeiro beijo há pouco tempo e na oportunidade a pessoa que beijei disse não ter gostado do meu beijo, como faço para beijar melhor?

Para beijar melhor faça novas tentativas. Pode ter havido muita tensão e expectativa nesta primeira vez. Beijo é muito pessoal, então siga em frente e relaxe. O beijo só não é agradável para quem não consegue entregar-se nele totalmente. Cuidados básicos com a higiene bucal também são importantes. Na realidade você precisa beijar outras pessoas e ver se a reação será a mesma, pois até no beijo não agradamos a todos. Mas, se o não gostar do seu beijo for geral, aí a coisa precisa ser mais analisada talvez por um especialista na questão. No entanto, se a segunda pessoa disser que gostou e a terceira também e assim por diante, pode ser que a primeira não tenha entrado em sintonia com você ou até mesmo por ter sido o seu primeiro beijo você não ter estado tão preparado (a) e até receoso (a) com a situação e aí seu desempenho não foi dos melhores. E, se fumar leve umas balinhas, estrategicamente posicionadas em teu bolso, ou ainda, algum spray bucal antisséptico.

5.2 - Frequentemente fico na dúvida e dificilmente acerto o momento certo para dar um beijo. Qual é o melhor momento para dar um beijo em quem estou interessado(a)?

Isso é muito subjetivo. Vai depender muito das duas pessoas, da relação existente, do querer, do local, da vontade. Alguns acham que é na hora da despedida, outros localizam este momento logo no início e outros no meio da conversa. Importante mesmo é saber que o momento é somos nós que fazemos acontecer, é aquela coisa de sentir que tem vontade, olhar o outro, aproximar-se e deixar acontecer ou não. A insistência é a chave do negócio, mas se a pessoa for clara que não quer ser beijada, aceite e espere o momento certo ou parta para outra pessoa.

5.3 - O que eu faço para conduzir o primeiro encontro até o beijo?



Isso depende muito da disponibilidade de cada um dos envolvidos. Se os dois tiverem a fim, o beijo inevitavelmente sairá, sem precisar de muito esforço de ambas as partes. Em primeiro lugar é necessário que evitemos a ansiedade. Trocar ideias é o melhor jeito de estabelecer um contato adequado que justifique um encaminhar-se à boca do outro. Não há regras ao se tratar de beijos. Você mesmo elabora as suas próprias. O único pré-requisito para tal é gostar de beijar. Outra coisa: lábios grossos, uso de aparelhos ortodônticos, nariz mais ou menos protuberante, todas estas características físicas e idiossincráticas nos fazem acreditar que nosso beijo será péssimo e, por isso, muitas vezes não o fazemos. Contudo, alertamos que esta situação é sempre pior vista pela pessoa que está do lado de dentro desta do que pela outra.

De qualquer forma, mostre-se interessado(a) na pessoa que está com você e lhe dê o máximo da atenção possível. E não tenha tanta ansiedade, lembre-se de que a parte do beijo é a parte final da sedução. Vamos imaginar uma linha de sedução: aonde, e em primeiro lugar, vem a atração depois a confiança e segurança para finalmente chegar no beijo “Sedução”. Para se chegar à parte derradeira “o beijo” temos que despertar a atração, passar confiança e segurança para a pessoa. Para passar confiança e segurança temos que conversar bastante com a pessoa a trazer a pessoa para nosso mundo e entrar no mundo da pessoa a conversa não tem que parecer uma entrevista procure ter uma conversa mais emocional com a pessoa. Quando você perceber que a pessoa olha muito para sua boca é uma boa hora, mas não vá direto para a boca. Comece, por exemplo, passando a mão na nuca da pessoa conversando na orelha e dando uns beijinhos no pescoço depois vá beijando a boca meio que sem querer pela parte lateral.

5.4 - Qual é a história do beijo e para o que ele serve para o ser humano?

Segundo o poeta romântico inglês Percy Bysshe Shelley (1792 -1822): “As almas se encontram nos lábios dos enamorados”. Ou



Capítulo 5 - Beijo

ainda, como nos dizia o veneziano Giacomo Casanova (1725 – 1798): “O beijo é uma tentativa ardorosa de se absorver e inspirar a essência da pessoa que amamos”.

Segundo a filematologia, ciência que se ocupa em estudar o beijo, no dia 13 de abril, é comemorado o dia do Beijo. Não se sabe exatamente a que se deve tal devotamento, mas o que se sabe que o beijo é uma prática comum que as pessoas recorrem estejam elas enamoradas ou não pelos parceiros.

As primeiras evidências da existência da prática do beijo datam de 1500 a.C. e estão nos templos de Khajuraho, na Índia, em imagens de casais se beijando. Em contrapartida, o cientista Charles Darwin (1809 - 1882), em sua teoria da evolução das espécies, afirma que a origem dessa carícia é mais antiga: trata-se de uma sofisticação das mordidas que os macacos trocavam em seus rituais pré-sexuais de cortejamento.

Sabe-se que fisiologicamente durante um beijo há uma elevação temporária do número das batidas do coração, que de 70 batimentos por minuto passa a pulsar 150 vezes, ou seja, mais que o dobro! Este fato, por si mesmo e dependendo da duração do beijo, faz com que pelo menos um litro de sangue a mais seja bombeado, e assim, um novo vigor se é adquirido levando-se em consideração que o coração é forçado a trabalhar mais a fim de alimentar as células também ‘carentes’, não de carinho, mas de oxigênio. Dessa forma, com o conseqüente aumento da oxigenação global do corpo há uma série de vantagens. Com a ativação do sistema circulatório, há uma diminuição da incidência de doenças do aparelho circulatório, do estômago e da vesícula. Com a descarga concomitante de serotonina e de endorfinas (endorfinas são uma espécie de “morfina” natural do cérebro, relacionadas com a sensação de prazer e bem-estar, o que vulgarmente se concebe como os ‘hormônios da felicidade’) há uma diminuição da insônia e das dores de cabeça. E ainda para aqueles que ainda querem se beneficiar do poder emagrecedor do beijo acredita-se que um beijo caprichado consuma, em média, cerca



de 12 calorias e, aliado a uma relação sexual completa, em torno de uma hora, pode queimar algo em torno de 600 calorias.

Percebe-se que o beijo adquire os contornos da cultura no qual ele se insere. Na Suméria (região da antiga Mesopotâmia, hoje Ásia), as pessoas costumavam enviar beijos para os céus, endereçados aos deuses. Na Antiguidade, o beijo materno, de mãe para filho, era bem comum. Entre gregos e romanos, era observado entre todos os membros de uma família e entre amigos bastante íntimos ou entre guerreiros no retorno de um combate, muitas vezes, com conotação erótica. Os gregos, aliás, adoravam beijar. No entanto, foram os romanos que o popularizaram. Para explicar o beijo, os povos latinos tinham três palavras distintas: *osculum* (beijo na face); *basium* (beijo na boca); e *saevium* (beijo leve e com ternura). O beijo na boca, entre cidadãos da mesma classe social, era uma saudação praticada pelos persas. O filósofo Heródoto, no século 5 a.C., listou todos os tipos de beijos e seus significados entre persas e árabes. Na Idade Média, nos séculos XII e XIII, a saudação entre religiosos cristãos tornou-se o beijo de paz, que simbolizava a caridade e unia os cristãos durante a missa. O beijo de paz também era utilizado pela Igreja nas cerimônias de ordenação, na recepção de noviços, na missa etc. Neste mesmo período da história, a Igreja Católica proibiu o beijo caso este tivesse alguma conotação libidinosa. O beijo, afirmavam os religiosos, não tinha de ter ligação com o prazer sexual. Os fiéis passaram a beijar o osculatório e somente os clérigos mantiveram o costume do beijo nos lábios para as cerimônias. O beijo na boca passou também a representar uma espécie de contrato entre o senhor feudal e o seu vassalo. Era algo como uma sinônimo para *mantenho minha palavra*. Os burgueses adotaram o beijo na face como sinal de saudação; os nobres usavam o beijo na boca para o mesmo fim.

Somente ao final do século XVII que os homens deram fim ao beijo na boca, o substituíram, então, pelo abraço cerimonial. Paralelamente, os religiosos substituíram o beijo na boca pelo beijo



Capítulo 5 - Beijo

nos pés, o beijo nas mãos, chegando ao aperto de mão e ao abraço da paz. No século XIX, o surgimento do Romantismo, que dava ênfase ao individualismo, lirismo, sensibilidade e fantasias, com o predomínio da poesia sobre a razão, favoreceu aos ardentes romances e tórridas paixões. Contudo, ainda no auge do romantismo, no século XIX, constatou-se, para surpresa dos ocidentais, que muitas culturas ignoravam o prazer da ‘justaposição dos músculos orbiculares da abertura bucal em estado de contração’. Povos, como os do Pacífico Sul e as tribos africanas não tinham esse hábito. Os esquimós, por exemplo, preferiam roçar os narizes. Com o passar do tempo, os beijos ganharam tremendo espaço e popularidade. Com o feminismo, a mulher, muito mais liberada, não tem mais vergonha de expor seus desejos. A literatura oriunda desta época, os filmes produzidos em Hollywood, mudou hábitos tradicionais de vários povos, para os negros, amarelos, povos árabes e indianos, entre os quais o beijo não fazia parte dos costumes. Alguns povos ainda hoje diferem na forma de ver o beijo, por exemplo, enquanto os japoneses ainda consideram o beijo em público um ato obsceno, os russos usam beijos suaves (bitocas) para se cumprimentarem, sejam homens com homens., sejam homens com mulheres, sejam mulheres com mulheres. Por sua vez, os espanhóis, por mais que adorem um amigo quando o encontram, quase nunca o beijam, portanto são ‘filematóforicos’ por natureza.

Alguns dizem até que o beijo funciona como uma espécie de termômetro levando-se em consideração que ele é uma das muitas formas de comunicação não verbal do ser humano. Dessa forma, se o (a) parceiro (a) não gosta de beijar na boca é porque o amor está padecendo. Esta inferência pode ser errônea, como o próprio relacionamento, o beijo também amadurece. Basta lembrarmos do nosso primeiro. Segundo especialistas, somos predispostos biologicamente para beijar, ou pelo menos se não nascemos sabendo como beijar, aprendemos de forma bastante rápida, à medida que a boca se constitui como a nossa primeira e crucial forma de contato com o mundo externo, já que precisamos beijar e sugar para obtermos alimento.



5.5 - O beijo é fundamental para escolha de parceiros(as)?

Sim. A experiência do beijo na boca quase sempre é o primeiro contato íntimo entre o casal. Portanto, tendemos a buscar pessoas que tenham um bom beijo, ou seja, que possamos reconhecer como uma experiência significativamente positiva e eliminar aqueles com que o beijo não foi tão prazeroso assim. Cabe lembrar que o beijo é o termômetro do amor, casais que se beijam e gostam de ter essa prática com o parceiro costumam ter relacionamentos mais duradouros e com um contato sexual maior. Logo, o beijo é fundamental para a escolha da parceria amorosa.



Capítulo 6

Problemas com a autoestima/rejeição/ ansiedade/timidez

“A mais profunda raiz do fracasso em nossas vidas é pensar,
‘Como sou inútil e fraco’. É essencial pensar poderosa e
firmemente, ‘Eu consigo’, sem ostentação ou preocupação.”
(Dalai Lama)



6.1 - Acho que tenho problemas de autoestima, mas às vezes penso que é minha altura, eu tenho 1,98m, as mulheres veem algum problema nisso?

Normalmente as mulheres não veem quaisquer problemas em relação a homens mais altos que elas. Existem casos ao contrário, nos quais a mulher é alta e o homem mais baixo e vivem um bom relacionamento. O problema parece ser mais da percepção da própria pessoa, acerca da própria autoimagem que se sente mal com sua altura, do que dos parceiros em potencial. É necessário haver melhora de autoestima. Logicamente, existem mulheres que não gostam de homens altos e outras que gostam exclusivamente de homens altos. Você precisa estar bem consigo mesmo para não ficar grilado com relação à altura, peso e outros atributos. Dificuldades de autoestima podem estar ligadas com a imagem física, pois estamos inseridos numa cultura onde o culto ao belo e ao que está dentro dos padrões é valorizado. Tente avaliar todos os seus pontos positivos. Se eles ultrapassarem os negativos, observe-os sempre. Caso não ultrapassem, que tal buscar ajuda com um profissional?

6.2 - Fui rejeitado pela paixão de minha vida e estou muito deprimido como posso melhorar?

Para lidar com a rejeição aconselhamos a você primeiro dar um tempo para si mesmo: curtindo bem este momento e a vida de solteiro e depois, quando estiver um pouco recuperado, partindo para outro relacionamento sem comparações com o primeiro, o que é bem difícil, mas vale a tentativa. Vocês já assistiram aquele desenho do “Papaléguas”, no qual o coioote a cada vez que se aproxima dele ele avança tão rapidamente que forma grandes nuvens de poeira que são consumidas pelo coioote? Utilizemos essa imagem e saibamos que este é o destino daqueles que vivem correndo atrás dos outros: “comer poeira”. Acontece que “comer poeira” e “engolir sapos” não faz parte da dieta humana básica, e assim, hora a mais, hora a menos a gente acaba vomitando tudo. Mas, enquanto isso, toda essa situação pode nos fazer muito mal. Dói pra caramba, mas não adianta fugir



da dor ou do sofrimento, não adianta partir para outro relacionamento com o intuito de esquecer este. O importante é confrontar-se com esta perda. Avaliar as situações boas que tiveram e as que não foram tão boas assim, procurando olhar para as mesmas de frente e evitar que ocorram novamente. Entrar no site: ‘www.afilaanda.com’ e começar a reconstruir a vida. Para quem não está familiarizado com o termo, “a fila anda” ele está relacionado com a ideia de que se a pessoa que estava se relacionando com você (sendo por uma noite, por um beijo ou até em relações de namoro e de casamento) não retribuir suas expectativas, ou não realizar o esperado, a fila anda para o próximo vir a seu dispor. O importante é ser feliz e procurar outra paixão

6.3 - Como eu posso saber se alguém gosta realmente de mim ou está interessado em sexo, apenas?

Depende da relação existente entre o casal. É necessário também haver diálogo. Só por meio de conversas, o casal poderá decidir qual o real interesse de cada um na relação. Só com o tempo de convivência lhe dará uma boa margem de confiança acerca dessa resposta. Mas, se você sair com essa pessoa e tiver uma relação sexual com ela e depois disso ela não aparecer mais, é quase certo que era somente sexo o que ela queria. Entretanto, se ela continuar a te procurar pode ser que seja algo mais como também pode ser que não seja nada. Dessa forma, verifique os sentimentos dela antes, se ele se fundamenta afeto real pela pessoa ou se é puramente atração sexual. Por exemplo: evitar o sexo por algum tempo e ver se o comportamento muda. Depois opte pelo que considerar mais adequado para você.

6.4 - Já mantenho contato com uma pessoa há algum tempo (já mandei algumas poesias para ela), mas tenho medo de chamá-la para sair e de ser rejeitado, como faço para superar esse medo e me dar bem?



Se já existe um contato inicial e já houve, por exemplo, o envio de mensagens românticas e não aconteceu nenhuma objeção, é possível que não haja rejeição. Se isso acontecer, isso não será o fim do mundo, todos podemos ser rejeitados um dia e teremos que superar e seguir em frente. Você deve pensar que talvez seja melhor ser rejeitado agora do que mais adiante. Portanto, peça de forma carinhosa para saírem juntos e acabe logo com esse medo, ou seja, rejeitado saiba que talvez a pessoa não tinha grandes sentimentos por você. O medo é natural, faz parte da vida termos certa insegurança, no relacionamento. O importante é sempre questionar-se o que de pior pode acontecer se ela (e) não aceitarem e como você irá sentir-se. Você deve pensar da seguinte forma quem perdeu em não sair comigo foi ele (a), não eu! Afinal de contas: QUEM NÃO GOSTA DE VOCÊ, NÃO TE MERECE! Goste sempre mais de você do que qualquer outra pessoa e seja uma pessoa segura, e as chances de ser rejeitado vir a acontecer novamente vão diminuir muito.

6.5 - Tenho 28 anos, sou universitário, 1,71m, sou magro, uso óculos e não sou bonito, mas também não sou feio. Sou uma pessoa normal, sem vícios e de classe média. Percebo cada vez mais, que as garotas estão interessadas em alguém com emprego e belas exteriormente, o que me deixa inseguro me levando a ficar com garotas feias e me afastando das mais belas (as quais tenho dificuldades para tentar algo). Como posso lidar com essa situação e ficar com quem realmente gosto?

Bem para gostar de uma pessoa, apesar de beleza exterior ser importante, não é necessário você só se aproximar de belas garotas para ser feliz. O importante é encontrar a pessoa que lhe satisfaça. Assim como você se acha normal, com certeza encontrara alguém que seja de seu agrado. Em todo o caso você deveria demonstrar para a pessoa que você quer ficar com ela e aí poderá ser aceito do jeitinho que você é ou não, e se não for aceito, nem sempre será por você não ser um top model, mas porque aquela pessoa não vê em



você tudo o que você vê nela, ou seja, não está interessada em você como você está nela. Não se importe se a pessoa é considerada bela ou não no padrão geral e sim veja o que ela tem que lhe atrai. Se tiver algo interessante, invista nela, assim estará naturalmente trabalhando a sua autoestima. Acredite mais em você.

6.6 - Por que os homens dizem que não gostam de mulheres magrelas, mas costumam sair com as magras?

Quando o homem diz que não gosta de magrelas não é necessariamente isso que ele realmente está querendo dizer. Significa que ele prefere mulheres que não sejam magrelas, mas não excluirão a possibilidade de ficar com mulheres desse porte físico.

6.7 - Há uma frase que diz “Não adianta apenas amar, é importante demonstrar que ama”. De forma geral, esse pensamento está no conceito da sociedade. Quais os problemas que uma pessoa, que age de maneira introspectiva ou o oposto do que sente pode enfrentar? Quais as dificuldades de se conviver em sociedade?

Para uma pessoa que tem dificuldades em demonstrar sentimentos, a exposição pública de seus sentimentos, se torna algo muito difícil, se torna algo pesaroso. A impressão de que todos os olhos estão voltados pra pessoa, de que todos estão percebendo seus sentimentos, de que possam achar seus sentimentos ridículos, banais, que talvez possam rir de seus sentimentos, de não saber bem como agir numa demonstração de afeto, por exemplo; ou o fato de não querer demonstrar tristeza, raiva, porque podem achar que é uma pessoa fraca, sem controle de suas emoções. E as vezes, a sociedade, é realmente cruel com algumas pessoas, principalmente quando percebem certas dificuldades, e fazem com que a pessoa passe por constrangimentos, dificultando ainda mais a interação entre as pessoas, fazendo com que não consigam enfrentar novos desafios, onde sentimentos certamente aparecerão, tornando assim pessoas interessantes em pessoas antipáticas.



6.8 - Não demonstrar sentimento pode ser considerado doença?

Não, no máximo pode ser bem desconfortável conviver em sociedade e não otimizar das oportunidades que a vida nos oferece não compartilhando os sentimentos, isolando-nos. Sobretudo, os homens, geralmente têm esta dificuldade, pois vivemos numa sociedade machista, onde a todo o custo a força e a virilidade, na interpretação de muitos, não caminham de mãos dadas com a emoção.

6.9 - Quais são os piores casos de pessoas que tem dificuldade de demonstrar sentimentos?

Embora, não demonstrar sentimentos não possa ser considerado necessariamente uma doença, se carregarmos muitas frustrações e sentimentos como ódio, raiva, e outros, sem que tenhamos uma forma de nos aliviar, há pesquisas indicando que acumular estes sentimentos conosco está relacionado a diversos problemas psicossomáticos, isto é, problemas psicológicos produzindo sintomas corporais, tais como úlceras, dores de cabeça de fundo emocional, dentre outros.

6.10 - Apenas os extrovertidos são pessoas felizes?

Talvez o mito mais poderoso acerca da timidez seja o de que somente pessoas sociáveis são felizes e têm uma vida satisfatória. As pessoas que aceitam esse mito acreditam que a timidez os está impedindo de viver a vida que deveriam. Ao contrário do que se pensa, existem pessoas tímidas satisfeitas com o que têm e com o que são e sequer pensam em procurar ajudas na forma de tratamentos médico-psicológicos, etc..

6.11 - Eu nunca tive amigas mulheres e carinho, como faço para ser querido pelos meus amigos?

Sugerimos que você seja mais atencioso com eles e com as necessidades que manifestam para, no momento em que a pessoa



solicite algo para você, que você possa, ao menos, ouvi-la, e saber se colocar na hora certa. Ser bem humorado, agradável, conversar sobre assuntos interessantes com tais pessoas. Ser verdadeiro na relação mostrando suas principais características e respeito as diferenças que possui com seus (suas) amigos (as). E entenda que não existe receita, como de bolo, para se ter boas relações, apenas as busque e de o seu melhor.

6.12 - Eu desejo que minhas amigas possam me dar carinho e beijo no rosto e desejo receber delas também, pois vejo homens com amigas mulheres tendo esse carinho e até elas dizendo para eles “eu amo você” como posso ter isso também? eu nunca tive uma amiga assim.

Esses tipos de comportamentos costumam aparecer de maneira natural, não é algo planejado ou delimitado. Continue tratando bem suas amigas mulheres que, com o tempo, elas ficarão mais a vontade em sua presença, podendo assim aparecer maiores manifestações de carinho. E também analise se o que você mantém com essas mulheres é realmente uma relação de amizade, pois pode acontecer delas interpretarem que você possa estar tendo interesse afetivo sexual nelas, e com isso brecam as manifestações de carinho com o toque.

6.13 - Por que os homens têm “medo” das mulheres independentes demais, com carreira e independência financeira?

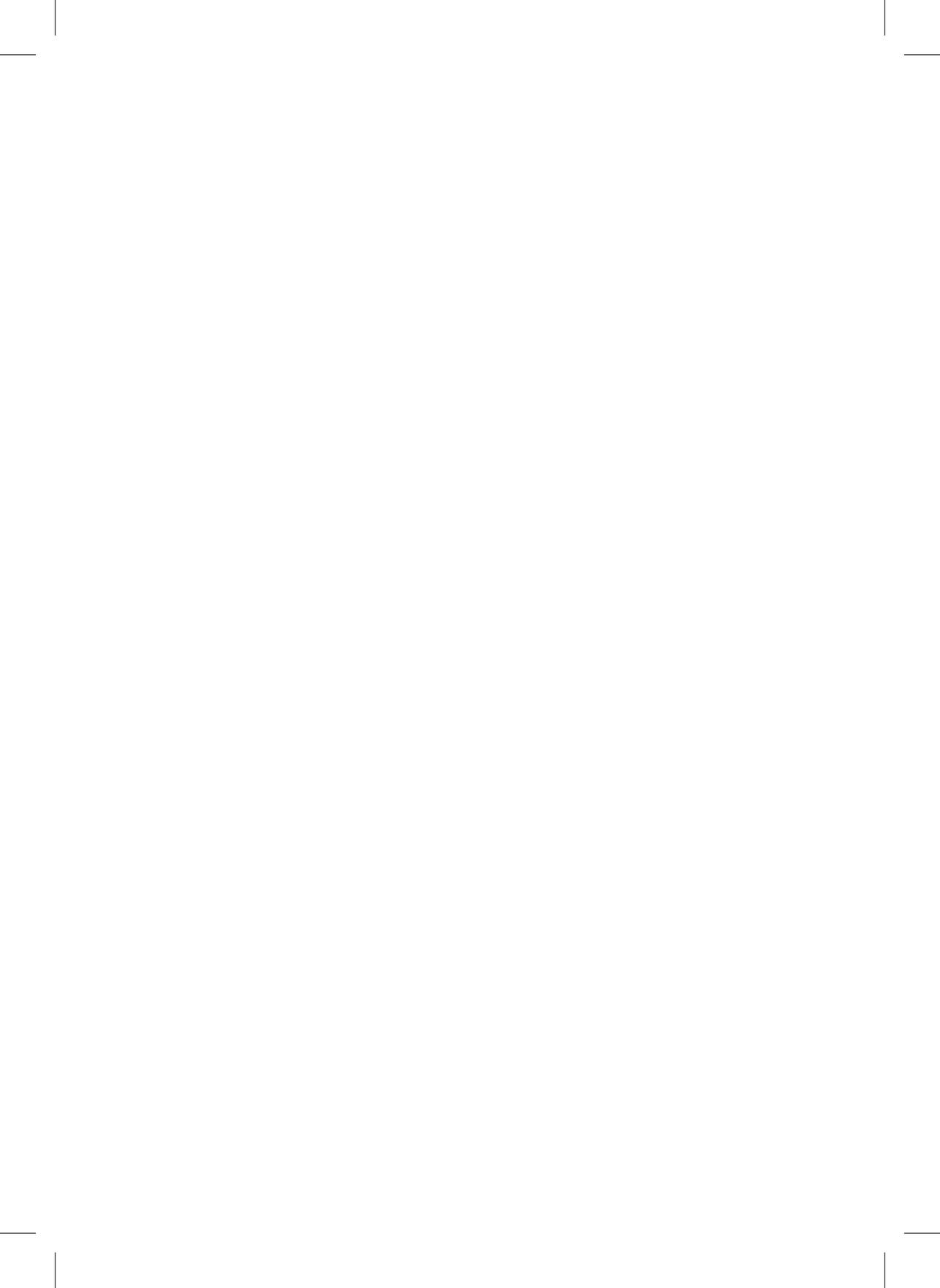
Provavelmente os homens temem as mulheres independentes demais, com carreira e independência financeira porque essas são mais difíceis de se comandar e de se enganar. E porque elas não precisam deles: estão com eles porque querem e não por necessidade financeira. Porque ao longo da história da humanidade, os homens sempre tiveram essa “vantagem” de ganhar o próprio dinheiro, e, conseqüentemente, de serem responsáveis pelo sustento da mulher, ou seja, ela dependia dele, e isso para ele era bom, pois era como se



Capítulo 6 - Problemas com a autoestima/rejeição/ansiedade/timidez

ele mandasse nela. Com o passar do tempo, as mulheres conquistaram seu merecido lugar no mercado de trabalho, ocuparam cargos altíssimos, e conseqüentemente, começaram a ganhar salários altíssimos, e conseqüentemente, pararam de depender de seu marido. Os homens agora se deram conta de que a mulher não é mais uma subordinada, e sim, pode ser uma concorrente igual ou mais poderosa que eles. E começaram a ter medo desse poder feminino que vem se alastrando. Muitos homens começaram a inventar a desculpa de que as mulheres estão onde estão porque oferecem seu corpo aos chefes, mas isso é apenas uma maneira de disfarçar o constante medo que eles sentem. Passando a ganhar o próprio dinheiro, a mulher não mais depende do homem, e pode muito bem fazer o que bem entender, e os homens perderam sua superioridade. Por isso, sentem medo de mulheres independentes, bem sucedidas e com carreiras maravilhosas.



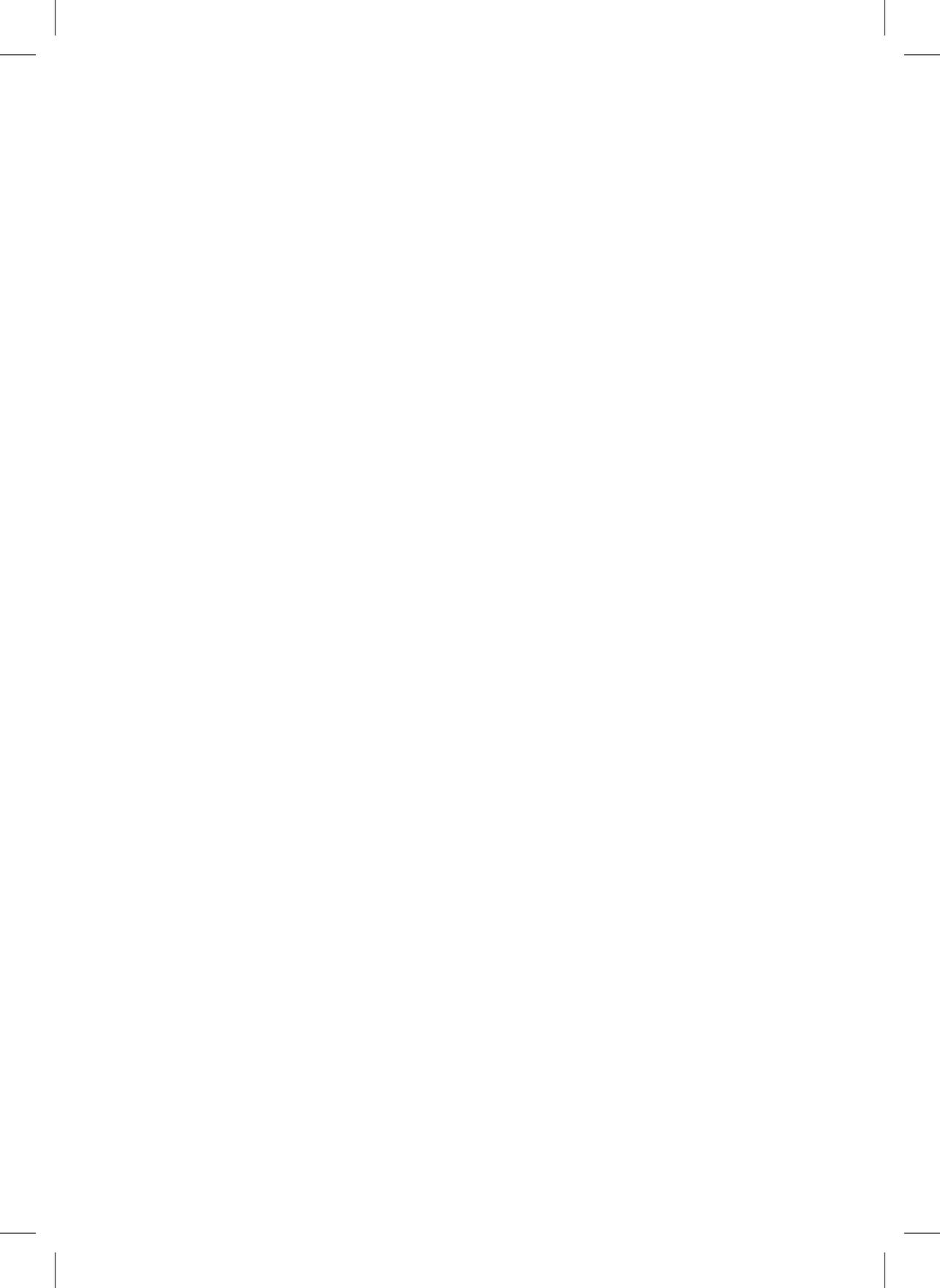


Capítulo 7

Relacionar-se com pessoas comprometidas

“ O casamento é uma tragédia em dois atos: civil e religioso.”

(Barão de Itararé)



7.1 - Estou tendo relações com uma pessoa comprometida, como posso fazer para não ter que dividir essa pessoa com alguém?

Se essa pessoa for comprometida e tiver marido (ou esposa), filhos é necessário pensar bem nas consequências de uma separação e no comprometimento que se derivará disso. Tem que haver também respaldo e o querer das duas partes. Não adianta somente uma das partes querer assumir, mas a outra não. Impossível querer exclusividade num relacionamento onde existe outra situação estabelecida. Verifique se realmente vale a pena manter esta situação. O sofrimento é praticamente inevitável, para os amantes, ou para o (a) parceiro (a) fixo (a). Se uma pessoa é comprometida e está tendo relações com você, pode ter certeza que se ela largar a outra pessoa para ficar com você isso vai durar somente um certo tempo, pois depois que esta pessoa encontrar alguém mais interessante ela vai te largar. Pessoas assim são pura dor de cabeça e perda de tempo, pois apresentam pontos cegos mal resolvidos com elas mesmas e não são confiáveis como você quer acreditar, e nem mudariam por você ou por ninguém. Neste caso, invista em outra pessoa, pois, mulheres e homens atraentes neste mundo é o que não falta.

7.2 - O que faz uma pessoa comprometida, buscar alguém fora do relacionamento para se envolver? O que fazer para evitar isso acontecer?

Não existe uma regra pronta. Inúmeros são os fatores, insatisfações, desafios, carências, solidão, incompatibilidades. O importante é buscar a causa e reverter a situação. Sair às vezes do “feijão com arroz”, sair daquela coisa básica é muito importante. Apimente o relacionamento com sensualidade e com erotismo. Recompense os bons comportamentos. Os maus comportamentos devem ser castigados, mas não de maneira física, mas sim castigos psicológicos e caso ocorram novamente comunique a pessoa que a mesma está autorizando o fim do relacionamento.



7.3 - Apaixonei-me por uma pessoa casada, com quem nunca tive nada, e agora estou interessada no irmão dessa pessoa. Será que isto é normal? Ou estou apenas tentando substituir minha primeira opção?

É difícil dizer se pode estar existindo uma substituição da sua primeira opção, isso mereceria uma análise maior de um profissional em psicologia. Mas o que podemos dizer que esse interesse pode sim ser normal. No seu caso a sua primeira opção, ou seja, o homem casado ao qual você se apaixonou, eram escassas as chances de vocês ficarem juntos por ele ser casado, diante disso você acabou se interessando por outro homem, algo que seria natural, mesmo sendo esse o irmão de sua primeira paixão. De toda forma é melhor procurar uma ajuda profissional se isso ainda lhe causa sofrimento significativo, mas não fique sustentando pensamentos ruins ou se culpando por tal fato, pois todos estamos sujeitos a isso.

7.4 - Interesse-me por uma pessoa comprometida, e até já me declarei para ele. Ele também mostra interesse, e fala de mim para os amigos. O problema é que eu nunca o encontro sozinho sempre com o grupo de dança que frequentamos ou com a namorada. O que devo fazer?

Primeiramente deve-se notar o motivo que ele busca você, considerando que ele já está dentro de uma relação. Pense: ‘se for comprometido será que vale a pena?’ Principalmente se você já se declarou e nada ocorreu. Repense. Existem mais de 7.000.000.000 de pessoas no mundo, por que não investir em pessoas solteiras e descompromissadas, pois, casos como esse podem ser pura dor de cabeça para ambas as partes? Tenha uma lista de nomes e trabalhe essa lista quando estiver a procura de um novo amor não se prenda somente a uma pessoa ainda mais se a mesma já for comprometida. Será que se ele realmente estivesse interessado ele deixaria o relacionamento atual para ter outro ao seu lado? Entender o que ele quer nessa relação que pode ser um sexo casual, ter uma novidade



Capítulo 7 - Relacionar-se com pessoas comprometidas

na cama é fundamental, para que você não sustente ideias premeditadas do interesse dele por você. Tendo ciência de seu papel nessa relação, você poderá analisar se vale a pena o investimento em tal homem. Ou se ele usa você por interesse somente para ganhos secundários pessoais.





Capítulo 8

Traição/infidelidade

“Fiquei magoado, não por me teres mentido, mas por não poder voltar a acreditar-te.” (Friedrich Nietzsche)



8.1 - Quem ama trai? Por que?

Embora, exista uma crença de que quem ama não trai, isso não é verdade. A chance de trair diminui consideravelmente, mas não deixa de existir, principalmente quando as duas pessoas estão apaixonadas ou se conhecendo no começo da relação. Afinal, quando você se compromete com alguém, não significa que você esteja prometendo que não vai sentir atração por outras pessoas, pois isso seria impossível. Só se compromete a controlar essa atração enquanto a relação for considerada boa e desejável.

Para a sabedoria popular e, principalmente em nossa cultura, é existe a crença do amor exclusivo. Logo para se ter amor, o homem ou a mulher tem que apenas ter relações afetivo-sexuais com sua parceria estável, então muitos chegam a crer que quem ama não trai.

Mas, acontece que a pessoa que nutre o amor pode sim trair. A exclusividade, então, não é necessariamente uma prova de amor, nem mesmo prova de fidelidade. Os motivos que essas pessoas que amam trair são dos mais variados. O desgaste da relação, a falta de comprometimento de sua parceria, a perda do desejo sexual se apresenta como alguns dos motivos. Estudos apontam que homens traem pela novidade, de ter outra mulher a sua disposição, e as mulheres por sua vez chegam a trair por vingança. E isso se aplicaria também aos casais que se amam. Porém, é importante dizer que a pessoa que ama realmente a outra, tende a ser mais relutante a ideia de trair e tentará ao máximo manter-se fiel à relação.

8.2 - Por que muitos homens traem suas parceiras, mas, quando o inverso acontece, não recebem a traição numa boa?

A traição é muito simples para o homem mas muito complicada para a mulher. Quando a mulher traiu, ele sabe que ela já está provavelmente envolvida até o pescoço na traição, talvez apaixonada e só não largou ele porque o amante não dá segurança.



Mas o homem pode trair sem deixar de amar... Não sabemos quem é mais machista, os homens ou as mulheres. Alguns homens traem com o coração e a desculpa que os homens têm dentro de si mesmo é que para o homem o mais importante é o sexo. Está cheio de mulher que nunca transou, vive apaixonada por outro, e acha que é fiel. Se for olhar só esse ponto as mulheres são muito mais infiéis que os homens. Porque eles acham que podem tudo e as mulheres não podem nada, em geral este negócio de traição é uma coisa meio sem lógica, pois se você é casado (a) e vai procurar outra (o) então significa que o casamento não está bem, então seria muito mais prudente e inteligente, sentarem conversarem e cada um ir para o seu canto, assim ninguém magoaria o outro, como geralmente acontece em situações similares, e todos saem de cabeça erguida na relação. Logo, trair não deveria ser opção.

8.3 - Em relação à infidelidade, quais são as particularidades do comportamento humano comparado aos outros animais?

Intenção, expectativas, fantasias sexuais e arrependimento (em alguns casos) são alguns denominadores comuns que diferenciam homens de animais, já que a motivação para se engajar em comportamentos relacionados à infidelidade é comum para ambos. Em relação a algumas espécies animais observa-se que a monogamia é genética, por exemplo, em casais de papagaios. Mas, o ser humano, não está inserido entre as espécies monogâmicas que adotam um parceiro para toda a vida. Assim, o que se pode dizer é que fomos programados geneticamente para amar e para amar novamente, se acaso o amor anterior não nos satisfizer. Daí, em alguns casos, e para alguns casais humanos terão que se esforçar mais do que outros para conservarem a fidelidade por seus parceiros.

8.4 - O que leva alguém a buscar um parceiro fora de seu relacionamento?

São vários os motivos que levam alguém a buscar um parceiro fora de seu relacionamento e os estudos confirmam que as causas



da infidelidade são bem mais complexas e variadas do que poderíamos pensar. As pesquisas apontam alguns fatores principais: existem evidências a respeito do papel de outros fatores na indução da infidelidade, como a insatisfação que se tem no vínculo com o parceiro. Os estudos ainda apontam que quanto mais baixos os níveis de satisfação que os parceiros tenham em um relacionamento amoroso, maior a probabilidade dos mesmos em se engajarem em comportamentos infieis extra-diádicos. Essas pesquisas ainda apontam que esta possibilidade é um pouco mais forte em mulheres do que em homens, isto é, mulheres mais insatisfeitas com seus parceiros tendem a trair mais. Já outros estudos, evidenciam que casos extraconjugais podem ocorrer tanto em casamentos felizes bem como nos considerados problemáticos, sendo que muitos casos podem sinalizar uma intrínseca busca por sexo, amor, romance, ou todos estes fatores concomitantemente. Muitos destes estudos apontam que as mulheres são mais propensas que os homens a se envolverem em aventuras emocionais relacionadas à infidelidade, enquanto que os homens, em média, são mais propensos a se implicarem em aventuras sexuais explícitas. Outra coisa importante a evidenciar é muitos estudos mostram uma conexão entre oportunidade e infidelidade. Dessa forma, parceiros que têm mais chances para enganar são mais prováveis que realmente o façam, especialmente se é improvável que o outro parceiro descobrir tal traição. Estudiosos ainda identificam o lugar de trabalho e a Internet como as duas principais zonas de perigo para os relacionamentos amorosos serem lesados por uma possível traição.

8.5 - Quais são as consequências imediatas da traição para os sentimentos de quem trai e de quem descobre que foi traído?

A princípio para aqueles que traem seus parceiros, observa-se uma elevação de sua autoestima, relacionado ao sentimento de superioridade, por ter mais parceiros, e também por se sentir desejado (a), por vezes sexualmente satisfeito (a). Para os traídos, a traição frequentemente resulta em raiva, rebaixamento na autoestima,



surpresa, desapontamento e dúvidas a respeito de si mesmo. Alguns traídos chegam até mesmo a querer se suicidar.

8.6 - As pessoas que são traídas costumam inevitavelmente se separam?

Seja em relacionamentos matrimoniais ou não, nem todo mundo que trai, ou ainda é traído, separa-se. Quando o amor é verdadeiro e a relação é sólida, o ressentimento produzido por uma traição casual, nem sempre significa a destruição da união. A religião e a situação financeira da família afetam bastante a decisão que muitas pessoas enfrentam quanto a dar uma nova chance ao casamento ou dissolvê-lo. Logicamente, é preciso tempo e esforços em comum para se superar a dor de ter sido traído (a). Entretanto, o afeto e a cumplicidade que existe na relação do casal podem ir aos poucos cicatrizando a ferida deixada pela passagem da infidelidade. Há aquelas pessoas que conseguem dar ao episódio infiel uma pequena importância, e assim, não se sentem impossibilitadas de continuarem dentro do relacionamento flagelado pela infidelidade. Em outras palavras, há os que convivem com a dor da traição no dia-a-dia minimizando-as das mais diversas formas. Algumas vezes, quando não acaba o relacionamento, a pessoa traída hesita, por um bom tempo, em confiar no companheiro depois de ter sido enganada. Esta preocupação justifica-se na medida em que a confiança fundamentava-se na crença da monogamia. Dessa maneira, o importante para restaurar a confiança não é fazer promessas de monogamia ou refazer promessas de fidelidade, mas fazer um compromisso de honestidade e o compartilhar sentimentos.

8.7 - Assim como o ciúme, a infidelidade pode ser um comportamento patológico?

Sim, por muitas razões que variam desde disfunções orgânicas, seja pela exposição de modelos inadequados de comportamentos, ou ainda devido a determinados traumas, as pessoas podem exibir em seus comportamentos formas patológicas de traição



que podem afetar diretamente a elas e as pessoas a sua volta. Cada caso deve ser analisado cuidadosamente para ver o que a fundamenta.

8.8 - Vocês consideram que as pessoas estão mais tolerantes às traições?

Achamos que estamos sim mais tolerantes às traições, assim como traímos mais em relação ao passado, dado as inúmeras oportunidades que temos atualmente. Também acreditamos que a cada dia ficamos mais céticos em relação ao amor, esse é um dos grandes fatores que nos fazem trair nossos parceiros, pois pensamos “o que é bom tem um prazo de validade”. Pode-se dizer que mesmo quando não estamos nos referindo propriamente a escolha de um (a) namorado (a) com vistas à um relacionamento em longo prazo, as pessoas são temerárias de que seus (suas) parceiros (as) encontrem-se com parceiros (as) potencialmente mais atraentes e gratificantes do que eles (as) são, e dessa forma, alimentam, frequentemente, uma insegurança afetiva. Consequentemente, por encararem os relacionamentos amorosos como empreitadas de um elevado risco e, talvez, com não tão significativos benefícios, vive-se em busca de se apossar do que é melhor em cada pessoa, a cada momento, numa dinâmica contraproducente à qualidade de qualquer relacionamento. No caso de relacionamentos em longo prazo, como em matrimônios, por exemplo, acordos pré-nupciais prevendo futuras rupturas e abandonos, palavras cada vez de menor valia e promessas cada vez mais rigorosamente supervisionadas a fim de serem cumpridas, são situações cada vez mais rotineiras, as quais ninguém mais passa despercebido. Em nossa opinião, essas e muitas outras rumações mentais que levanto a respeito do amor e de seus desdobramentos distorcem e afastam mais e mais as pessoas umas das outras, ao em vez de encaminhá-las para serem felizes juntas e unidas por um mesmo ideal.

8.9 - Existe uma explicação ou hipóteses para a prevalência de traições do sexo masculino?



De modo geral, os estudos sugerem que os homens são mais propensos a ceder a tentações sexuais porque eles tendem a ter impulso sexual mais forte do que as mulheres, isso provavelmente, devido ao hormônio testosterona que existem em maior quantidade nos homens do que nas mulheres. Existem estimativas que os homens expressam um apetite sexual quatro vezes maior que as mulheres por muitas parceiras sexuais em sua vida, têm mais do que o dobro de fantasias sexuais, baixam seus critérios seletivos para conseguirem sexo casual, cedem muito mais prontamente a convites para um intercuro sexual, passam mais tempo tentando iniciar relacionamentos sexuais (casuais ou não) e são mais dispostos a consentir em fazer sexo com uma total desconhecida. Todos esses comportamentos são explicados porque como os homens produzem milhões de células germinativas em relação às mulheres a cada relação sexual que eles têm, eles necessitariam inseminar o maior número possível de parceiras disponíveis para lhes assegurarem a permanência de seu material genético sobre a Terra.

8.10 - O que faz uma pessoa comprometida, buscar alguém fora do relacionamento para se envolver? O que fazer para evitar isso acontecer?

Muitas das vezes, a pessoa comprometida que busca alguém fora do relacionamento está atrás de algo que falta ou complementa sua relação. Por isso, torna-se muito necessário o diálogo aberto entre o casal para possíveis ajustes da relação. Outros motivos como um forte interesse sexual por outro (a) parceiro (a), fetiches, realizações de fantasias sexuais, a questão de ter uma parceria diferente na cama também podem ser fonte dessas buscas fora do relacionamento. É aconselhável o casal expor tais fatos e buscar compreender esse interesse, dessa forma poderão chegar a um consenso com seu parceiro do que será gratificante para a relação dos dois.

8.11 - Qual a maior desculpa que os homens dão para trair?

Muitos homens alegam que o principal motivo que os levam a trair é a dificuldade em resistir ao ter uma mulher disponível



sexualmente para eles. E quando esse homem está em uma relação amorosa, pode alegar que não havia um sentimento verdadeiro entre o casal, pode não se sentir mais sexualmente estimulado por sua parceira, seu relacionamento pode estar na monotonia. Enfim são tanto os motivos que os levam a trair são múltiplos, e essa multiplicidade é vista também no discurso desses homens.

8.12 - A mulher tem papel importante nessa traição? Por quê?

Ambos são corresponsáveis na traição, ainda que esta pessoa ou aquele parceiro tenham se engajado propriamente nesta questão. Se existem motivos para que o relacionamento deixasse de ser fonte de satisfação, isso se deu por que ambos não souberam se posicionar adequadamente em perceber esses problemas e resolvê-los de maneira apropriada. Portanto, não cabe responsabilizar a mulher por isso.

8.13 - Muitos homens culpam a testosterona aflorada para trair, para vocês, o homem trai porque quer ou porque é induzido a tal traição?

Fatores biológicos podem induzir o homem a ir a busca de novas parceiras, entendendo que evolutivamente para disseminar seus genes, o homem deveria ter relações com o maior número possível de mulheres, com o intuito da manutenção da espécie. Apesar disso, trair ou não é uma opção individual de cada pessoa, seja homem ou mulher. Entendendo que ele pode terminar a relação antes que exista uma traição, ou conversar com sua parceira para resolver possíveis insatisfações. Ou até mesmo resistir a esse impulso biológico tendo relações apenas com sua parceira fixa.

8.14 - Citem algumas das principais razões para os homens traírem.

- Fatores evolutivos: Seria interessante para a manutenção da espécie que os homens tivesse relações sexuais com o maior número de mulheres, para a perpetuação de seus genes;



Enigmas do Amor

- A questão da novidade: Pesquisas apontam que o maior motivo para a traição dos homens se refere ao fato de ter uma parceira sexual diferente daquela que ele costuma estar junto;
- Desgaste na relação: O homem insatisfeito com a relação pode buscar em outra parceira o que lhe falta.



Capítulo 9

Paquera na internet

“Tenho em mim todos os sonhos do mundo.”

(Fernando Pessoa)



9.1 - Estou interessado em uma pessoa, com a qual converso pela rede internet. Como posso vencer a timidez e tentar seduzi-la no mundo real?

Para tentar promover um relacionamento com uma pessoa que você conheceu no ambiente virtual para além dessa interface, primeiramente aconselhamos a tentar marcar um encontro fora do virtual e ver se realmente você quer continuar nessa sedução, pois corre-se o risco de quando a pessoa sair do virtual não ser bem aquela pessoa que você imaginava ser enquanto virtual. O contato olho no olho é fundamental, pois do relacionamento virtual ao real existe uma grande diferença. A sedução no mundo real terá que ter as mesmas bases da que ocorreu no mundo virtual. Se você a seduziu com suas palavras terá que continuar com estas. Se foi com suas histórias, mantenha-as, enfim supere-se no real, mas saiba que dá muito mais trabalho.

9.2 - Quais podem ser as razões para esse “estouro” das redes sociais que ajudam as pessoas a encontrarem um par perfeito?

A razão desse grande estouro das redes sociais que facilitem o encontro de parcerias amorosas, se dá pelo fácil acesso e praticidade, além do baixo custo, que esses meios oferecem. Nessas redes pode se ver um grande número de parceiros potenciais e com apenas um clique você já está apto a uma conversa em particular. Além de a conversa on-line facilitar diminuindo possíveis características como a timidez encorajando os usuários a falarem coisas que talvez pessoalmente não tivessem coragem. As redes sociais também se tornaram uma grande meio de propagar novas ideias e mostrar a um número grande de parceiras (os) potenciais, de suas qualidades e de suas características pessoais. E a dificuldade de encontrar esse par em baladas, festas, eventos cotidianos, somado à falta de tempo que temos para apreciar a presença de uma nova pessoa, faz com o as mídias sociais em nosso tempo entre um afazer e outro sirva para manter novos contatos.



9.3 - Pode haver a possibilidade dessas novas tecnologias se tornem um padrão de comportamento? Ou é algo passageiro?

Essas novas tecnologias ou sites de relacionamento em grande parte acabam sendo passageiros, e complementares aos métodos tradicionais de relacionamento e de conhecer novos (as) parceiros (as). Por mais que as tecnologias promovam encontros virtuais a questão do face-a-face é ao sentido de toda essa tecnologia existir. Além de quem muito tem medo que esse parceiro ideal que se encontre online, não exista em um possível encontro real.

9.4 - De que maneira inovações tecnológicas, como salas de bate-papo virtual e sites de relacionamento amoroso, influenciaram os relacionamentos?

Por meio das inovações tecnológicas, como salas de bate-papo virtual e sites de relacionamento amoroso foi aberto um campo para que as pessoas solteiras buscassem parceiros(as) e a internet facilitou esse contato diminuindo as fronteiras, aproximando parceiros(as) potenciais. Também vemos hoje um grande número de casais que se conhecem virtualmente, e tantos outros que adotam a prática do sexo virtual. Negativamente vemos um campo aberto no meio virtual para parceiros (as) extraconjugais, e muitas das vezes, o comportamento tido como inadequado, como fazer novas amizades com sexo oposto, ficar vendo fotos com apelo sexual dentre outros exemplos de um (a) parceiro (a) na internet acaba causando um grande número de rompimento amorosos por não saberem lidar com tais situações.

9.5 - Só consigo paquerar por meio da internet, isso é normal?

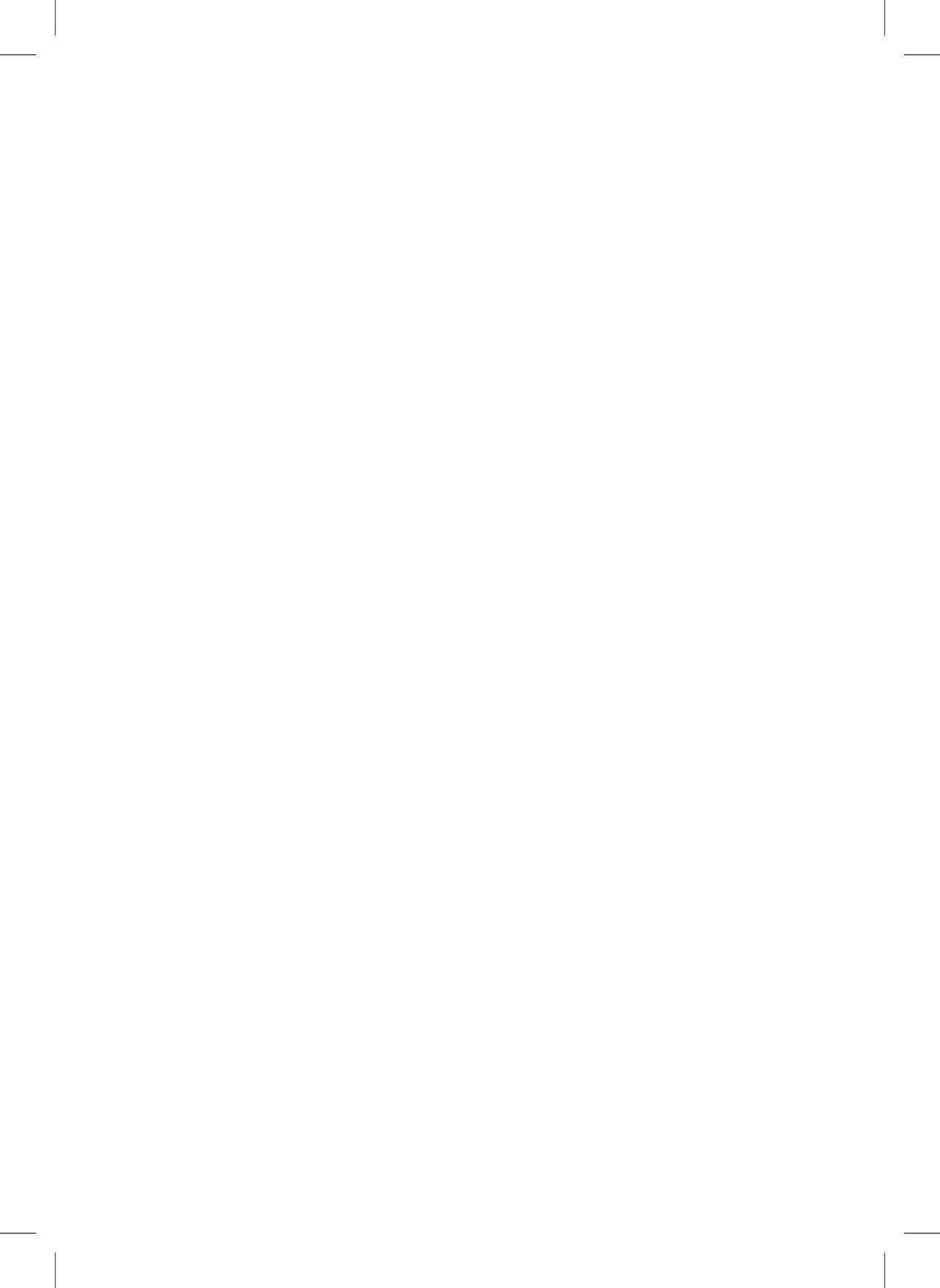
Apesar de ser uma ferramenta interessante para conhecer novas parcerias amorosas, ficar somente no plano virtual não é o esperado. Busque saber quais os motivos que podem estar levando a você a agir dessa maneira, e o porquê encontrar parceiros além das opções que internet e os aplicativos virtuais não acontecem. Em alguns casos, uma ajuda profissional será de suma importância.



Capítulo 10

Como reconquistar alguém

“Aquilo que se faz por amor está sempre além do bem e do mal.”
(Friedrich Nietzsche)



10.1 - Terminei meu namoro há algum tempo, e agora quero voltar, como posso fazer?

Isso vai depender dos dois lados, não somente da tua vontade. Se somente uma das partes estiver interessada em voltar, não será possível ou o objeto será difícil de ser alcançado. Mas se existir essa vontade de ambas as partes, uma conversa, gestos de aproximação, etc, serão bem vindos. Você deve deixar a situação para a pessoa: explicando o porquê de este querer voltar. Se ele (a) terminou teve uma causa e antes de retomar avalie bem esta causa para não recair em situação desagradável para vocês dois. Caso considere que a volta vale a pena! Chame-o (a) para um papinho e veja se o desejo da volta também ocorre, caso sim...siga em frente, caso não... (e por mais dolorido que seja) parta para outra!

10.2 - Recentemente me apaixonei por uma pessoa e o sentimento foi recíproco, nossa relação acabou da mesma forma que começou, de repente. Mas continuo apaixonado por essa pessoa, enquanto ela já está com outra pessoa. Estou em dúvida se tento reconquistá-la, ou não.

Às vezes, nos enganamos com nossos sentimentos. Pode ser que a paixão já tenha acabado, mas o fato de ter sido uma relação tão rápida faz com que pensamos ainda estar apaixonados, principalmente quando a outra parte já está interessada em outra pessoa. Sentimo-nos rejeitados, carentes. A melhor coisa a fazer tentar esquecer e partir pra outra. A pessoa está com outro, ou seja, o foco de interesse mudou. Continuar a sofrer não contribui em nada. Talvez o assunto ainda não esteja acabado. Para isso é necessária uma conversa para saber se ela também ainda está apaixonada por você. Se ela não estiver, pode ser que seu esforço de reconquistá-la só te frustrate ainda mais e o melhor é desistir. Mas se ela estiver com outra pessoa e ainda apaixonada por você, aí todo investimento vale a pena para reconquistá-la.



10.3 - Namorei uma pessoa durante cinco anos e, devido a amores passageiros, terminei esse namoro por várias vezes, até que a pessoa que eu estava acabou arrumando outra namorada, já nos encontramos algumas vezes e temos algo muito forte, por isso foi difícil evitar que rolasse algo. Como posso reconquistá-lo e ser novamente a namorada oficial e não uma amante?

Parece que o tempo e as situações mostraram a ambos que o relacionamento necessitava amadurecer e vencer algumas etapas. Falem abertamente sobre ele e as necessidades de cada um e se considerarem de que vale a pena a tentativa de reaproximação. É preciso saber dos dois lados se existe de fato essa vontade de reaproximação. O fato de terem ficado juntos por anos faz realmente que algo forte os aproxime, mas talvez não seja isso que os dois queiram na verdade. É preciso haver um entendimento entre os dois, haver diálogos e descobrir se realmente querem se envolver novamente. Uma conversa franca dizendo que muita coisa aconteceu na sua vida e que hoje você é uma pessoa mais madura e vê o mundo de uma forma diferente, talvez ajude.

10.4 - Fiquei por uma vez com uma pessoa, mas quando a reencontrei não a cumprimentei e desde então nos afastamos muito, embora ela seja da minha turma na faculdade. Como posso me aproximar novamente de forma sutil?

Começando a cumprimentá-la novamente. Tente uma aproximação e uma conversa dizendo que aquela semana fez diferença em sua vida de forma verdadeira e se para ela também ocorreu isto, a tendência da aproximação é grande. Daí a conversa, poderá fluir naturalmente e vocês se entenderem.

10.5 - Embora ame minha namorada e esteja sendo sincero, tenho um passado não muito convincente. Como faço para convencê-la que mudei?



Capítulo 10 - Como reconquistar alguém

Mostrando CLARAMENTE que não faz mais o que fazia. Pela narrativa, a conversa não cola mais então o jeito é a atitude mesmo. Procure fazer que as suas palavras correspondam as suas atitudes. Mostre para a pessoa o quanto ocorreu alteração no seu comportamento. A pessoa neste caso não vai mais te julgar pelas palavras, você terá que mostrar realmente ter mudado e vai ter que demonstrar isso através de atitudes. Pois, se isso não ocorrer, corre o sério risco de ser trocado por outro.

10.6 - Minha namorada sempre me encheu de carinhos e agora vem diminuindo a intensidade deles. Como posso fazer para que os velhos tempos retornem?

Isso pode estar acontecendo por algum problema que você ainda não tenha detectado. Pode ser também desgaste na relação. É preciso que vocês conversem sobre o assunto. Avalie o quanto você está carinhoso com ela e depois tente promover surpresas agradáveis para ela. Retomar velhos tempos não é uma boa ideia, porém ir ao encontro de novos tempos e lidar com novas situações de uma forma mais adaptativa é sempre válido. O relacionamento não deve esfriar, e seria interessante você proporcionar a ela novas emoções. Uma viagem a dois sempre ajuda bastante, programe um lugar legal. Assim, irá criar bons momentos entre os dois vai ajudar a intensidade do relacionamento e fazer com que ele se reacenda.

10.7 - Terminei meu namoro há algum tempo, e agora quero voltar, como posso fazer?

Para reatar o namoro é preciso inicialmente buscar entender o motivo que levou o término, antes de tentar qualquer volta. É preciso notar também se esse mesmo problema não poderá prejudicar a relação novamente. Feito isso é preciso mostrar suas intenções a(o) seu (sua) ex e ver se existe ainda o amor mútuo entre o casal e o interesse em reatar a relação. Se sim, realmente valerá a pena esse novo investimento. Seja natural, procure fazer coisas que ambos



gostam e entenda que essa relação que poderá se estabelecer a partir de agora poderá diferir muito da que vocês tinham antes.

10.8 - Em se tratando de relacionamentos amorosos, as pessoas deveriam esperar por alguém perfeito?

Não. O ser humano passa longe de ser perfeito e estamos todos sujeitos a erros diariamente. Romanticamente temos a ideia do par perfeito, e de encontrar aquela pessoa que nos fará feliz completamente, e como consequência, teríamos a ideia do felizes para sempre. Não devemos esperar por um parceiro perfeito e um namoro de contos de fadas. Todos os casais estão sujeitos e passam por problemas, simples ou complexos. Se a pessoa esperar por um par perfeito a chance dela ser infeliz no amor se multiplica.



Capítulo 11

Os “sinais” da paquera

“Às vezes encontram e, por não prestarem atenção
nesses sinais, deixam o amor passar,
sem deixá-lo acontecer verdadeiramente.
É o livre-arbítrio. Por isso, preste atenção nos sinais.”
(Carlos Drummond de Andrade)



11.1 - Interesse-me pelos gestos enviados durante a paquera e gostaria de saber quais os sinais mais comuns enviados por alguém com interesse em mim?

Particularmente para os homens, é bastante difícil interpretar certos indícios da comunicação verbal e não verbal feminina, induzindoos a acreditar que existe conquista onde realmente não foi comunicada tal possibilidade. Assim, costumeiramente costumam confundir sinais de amizade com traços de interesse sexual. A maioria das pessoas sabe se comportar e decodificar sinais que indicam flerte, embora, na maior parte das vezes, não sejamos capazes de descrever de maneira consciente esses sinais.

Muitos são os indicativos que sinalizam o interesse do sedutor em relação a uma parceria em potencial. Entretanto, todos compartilham de três características importantes:

- (1) Frequentemente são sutis: manobras de flertes não são agressivos ou hostis. Ao contrário, são maviolosos, brandos e comoventes;
- (2) Em geral ocorrem simultaneamente e com extrema rapidez. Naverdade um sedutor que se preze nem precisaria escolher uma determinada vítima já que seus encantos não têm fronteiras;
- (3) De modo geral são conscientes, embora haja aqueles que não são emitidos deliberadamente. Exemplo: quando não temos controle sobre a contração/dilatação da nossa pupila ao focalizarmos as pessoas pelas quais estamos apaixonados.

É importante, então, que você reconheça pelo menos alguns dos sinais abaixo antes de tomar uma iniciativa:

- Ela o olha nos olhos, em média, por mais de 3 segundos consecutivos;
- Ela não deixa que a distância entre vocês seja superior a um metro;



Enigmas do Amor

- Ela capricha nos elogios que são dirigidos a você;
- Ela reage ativamente ao que você está dizendo (por exemplo: ao dizer “hã-hã”);
- Ela sorri e ri muito mais do que o habitual para você ou quando está junto com você;
- Ela fala coisas que vocês poderiam fazer juntos (por exemplo, planejamento futuro);
- Ela deixa escapar que está sem planos para o fim de semana;
- Ela faz várias perguntas pessoais;
- Ela comenta que já o havia notado antes;
- Ela não permite que os intervalos de silêncio ultrapassem mais de 3 segundos durante a conversa;
- Ela é prestativa nos assuntos referentes ao seu trabalho e/ou escola;
- Ela dá mais informação sobre si mesma do que você havia perguntado;
- Ela inclina o corpo para frente (num ângulo agudo menor de 90 graus) e se posiciona sempre diante de você.

11.2 - Na dúvida, e para não quebrar a cara e tomar um fora a toa, quais os sinais de que ela não está afim de mim?

Temos de reconhecer também indicadores de desinteresse por parte da outra pessoa. Isso nos ajudará a não quebrar a cara lá na frente. Veja alguns:

- Ela(e) evita contato visual com você;



Capítulo 11 - Os “sinais” da paquera

- Evita ainda suas chamadas telefônicas (deixa o celular desligado, não atende quando é você que liga; atende você rapidamente ou rispidamente, pede para a mãe dizer que ela não está ou que está estudando);
- Não contribui para a conversa continuar;
- Inclina-se para longe, para outras pessoas;
- Anda se afastando, como se o foco dela(e) não fosse você;
- Não aceita os seus convites, como cinema, teatro, passeio no shopping;
- E pare de inventar desculpas para si mesmo (a) e perder suas noites de sono a espera de um telefonema que não virá, como podemos citar:
- Talvez ele queira ir mais devagar na relação;
- Talvez ele(a) esteja trabalhando muito e, portanto, esteja ocupado(a) demais para me retornar as ligações;
- Talvez eu o (a) assuste;
- Talvez ele (a) não queira estragar a nossa amizade;
- Talvez seja assim que devia ser;
- Mas, ele (a) acabou de sair de um relacionamento;
- Ele (a) me disse que tem medo de sofrer de novo;
- Dizer a si mesma: ‘mas ele (a) sente falta de mim’ ou ainda: ‘Eu gosto dele (a) assim’ e a melhor de todas: ‘mas ele (a) é uma pessoa muito boa’.

11.3 - Tenho dificuldades para saber quando alguém está interessado em mim e sempre confundo amizade com algo



mais. Como posso identificar a diferença? E como posso saber quando alguém está sendo sincero comigo?

As pessoas normalmente quando estão interessadas por outra, demonstram interesse e, às vezes, é possível haver confusão entre interesse amoroso e amizade. Mas, quando o interesse é por uma relação com outra pessoa, vai haver toques diferentes, olhares, flertes que farão a diferença, e serão feitos com uma quantidade bem maior do que em situações de amizade. Quanto, a saber, da sinceridade do outro, somente no dia a dia, com a convivência, isso poderá ser percebido. Para saber se a pessoa está interessada em você é necessário reconhecer sinais que o corpo transmite. Fique atento a esses sinais, pois o corpo fala. O que pode estar ocorrendo também é que você dormiu no ponto, isto é, despertou atração passou confiança e segurança e parou por aí, este é um erro bastante comum nas pessoas e logo a pessoa colocou na cabeça dela que você era uma pessoa que somente servia para a amizade.

11.4 - Como posso chamar a atenção do sexo oposto? E agradar durante a conversa?

Mostre-se atento ao que o (a) outro (a) pessoa possuem interesse e para agradar em uma conversa o importante é ser comedido e não querer dominar todos os assuntos e respostas, porém estar interagindo com eles. Mostrar que nem sempre sabemos de tudo também é atrativo, pois sugere que não somos os donos da razão e estamos com o outro para aprender também. Como já dissemos anteriormente muitas vezes: o nosso corpo também fala. Veja abaixo algumas dicas de linguagem corporal:

- Mantenha seus ombros relaxados;
- Coloque suas mãos fora do bolso;
- Abra as pernas um pouco;
- Toque outras pessoas;



- Sua gesticulação deve transparecer calma, não impaciência ou agitação.

11.5 - Por que se diz aí que verificar os sinais de interesse amoroso da outra pessoa já é parte do processo de conquista?

Verificar e conseguir distinguir sinais de interesse amoroso é fundamental para a paquera, pois devido a essa diferenciação a pessoa pode saber onde investir seus recursos para a conquista. A partir do momento que sabemos que um (a) parceiro (a) está afim de um encontro ou aproximação afetivo sexual conosco, podemos optar por resistir a esses investimentos, ou ainda, seguir em frente para esta conquista. Essa capacidade pode evitar situações constrangedoras como, por exemplo, chegar em uma mulher ou em um homem atraente e ser tratado com indiferença pelo mesmo. Portanto, antes de se aproximar ou tentar algum contato verifique se esta pessoa está lhe mandando sinais de interesse.





Capítulo 12

Rompimento/Dor de cotovelo

“Se me esqueceres, só uma coisa, esquece-me bem devagarinho.”(Mário Quintana)



12.1 - Apaixonei-me e me entreguei de corpo e alma a uma pessoa, quando parecia que tudo estava bem, fiquei só! O que posso fazer?

Entregou-se e viveu a relação e agora não resta nada? Lembramos a você de que o fato de ter se apaixonado e daí ter se entregado foi uma opção sua. Nem sempre uma relação será satisfatória e duradoura somente porque houve intimidade entre os parceiros. Se não houver mais interesse na relação dos dois lados é preciso partir para outra, conhecer novas pessoas. Saiba que se fez tudo isto de forma apaixonada foi intenso e muito bom, porém se estava sendo unilateral realmente não era um relacionamento que valesse a permanência. Esse tipo de situação acontece na vida e temos que estar sempre preparados para a rejeição o não e a rejeição vão estar sempre presentes. Não focalize seu pensamento no passado, focalize sim ele no futuro e no presente. Em outras palavras, ninguém tem dono, tampouco é dono de ninguém. Trabalhe sua independência emocional para evitar esses tipos de problema assim você vai evoluir por dentro e estará mais preparada. Esquecemo-nos de que todo o relacionamento é o exatamente precisamos naquele momento. É por isso que eu acredito que todos os relacionamentos são funcionais e não tem essa história de relacionamentos que não dão certo, como as pessoas usualmente falam. O que se pode fazer, então, é garantir o respeito de acordo com todas as implicações que a nossa palavra comporta naquele momento. O problema, então é que as pessoas entram frequentemente com falsas expectativas em seus relacionamentos, sobretudo, a respeito do que querem que a outra pessoa faça em relação a elas. Temos um roteiro pronto e queremos que os outros se adaptem aos nossos roteiros previamente estipulados. Acontece que cada um tem o seu próprio estilo de amar e o próprio roteiro para vivenciar um relacionamento amoroso e a convivência vai mostrar os problemas de adaptação desses scripts. Portanto, gostar de uma pessoa, não garante nada, nem para nós, nem para ela.



12.2 - Existe uma maneira de prevenir a chamada “dor de cotovelo” que vem após o término de um relacionamento amoroso?

É difícil prevenir a ocorrência da chamada “dor de cotovelo”. Esta seria importante em nossa opinião por dois motivos: o primeiro por você saber que teve uma história de amor, que sente a ausência por conta do fim dela. E segundo porque tudo na vida serve de aprendizado e a dor ensina tanto ou mais que o amor e nos torna mais ‘pés no chão’. Aprendemos a lidar com os reveses e entender que nem tudo sai da maneira que queremos. Acreditamos que a chamada “dor de cotovelo” é importante que você aprenda a superar aquela dificuldade e se “curar” para um novo relacionamento, enquanto um novo amor não vem. Portanto, é um momento de se preservar e aprender com os erros e tentar novos acertos. Algumas pessoas que ficam muito tempo sentindo a falta do outro. Já outras superam mais rápido e partem para outra. Em outras palavras, lidar com esta questão da melhor forma possível depende de cada um. Mesmo assim, pode-se tentar não frequentar o mesmo ambiente do (a) ex, não ficar insistentemente atrás de atualizações seja em Facebook, por exemplo, ou com amigos em comum e ter em mente que esta pessoa não é mais seu (sua) namorado (a).

12.3 - De alguma forma, sentir a dor do rompimento amoroso pode ser positivo, sobre o ponto de vista de que é importante que a pessoa viva esse momento para conseguir superá-lo?

O momento de “fossa amorosa” é importante, para fazer uma auto avaliação, para que você possa começar uma nova relação cometendo menos erros. Mas, para você superar está fase achamos que o ideal é ocupar sua mente, sair com as (os) amigas (os), conhecer novas pessoas, estudar ou se for possível viajar. O importante é fazer o possível para se afastar de coisas e pensamentos que lembrem do antigo relacionamento.



12.4 - O tempo que durou a relação influencia no quanto ambas as partes sofrerão após o término?

Sim o tempo que durou a relação influencia de alguma forma na dor sentida tendo em vista o momento da separação. Podemos pensar que quanto mais você fica junto com o (a) parceiro (a), mais você familiaridade com ele (a) e você se acostuma com a pessoa sempre do seu lado. Isto é, provavelmente quanto maior o tempo que durar esse relacionamento, maior será o envolvimento emocional entre as pessoas. Somos seres humanos, cheios de sentimentos e, muitos deles, contraditórios. Mesmo que não exista amor no relacionamento (o que torna tudo mais difícil), o casal criou uma espécie de ligação tão grande em convivência, família, amigos em comum, que eventualmente vai perder alguns por conta da separação. No entanto, às vezes a relação já está tão desgastada que já não é saudável a convivência para nenhuma das partes. E quando os dois estão insatisfeitos, às vezes, é mais fácil seguir a vida de outra forma, por exemplo, paralelamente. Terminar uma relação ruim é um ato de coragem. É uma decisão que muda a vida de quem tomou e do outro também. Por isso, o medo de errar e a consciência pesada podem durar por muito tempo. Quem foi 'dispensado' fica triste, frustrado e de baixo astral. Mas, sempre vai se achar vítima da decisão do outro. Quem tomou a decisão pode parecer mais frio e forte. Até porque teve tempo de se preparar para o momento.

12.5 - Normalmente, quem toma a atitude de acabar um relacionamento, também pode sentir a dor tanto quanto a outra pessoa?

Normalmente, quem toma a atitude de acabar um relacionamento, também pode sentir mal tanto quanto a outra pessoa. É natural que o término de uma relação possa trazer um sofrimento psíquico significativo para ambos os parceiros. Baixa autoestima, incapacidade de manter novos vínculos amorosos, queda de rendimento no trabalho são apenas alguns exemplos das múltiplas



consequências que o desenlace amoroso pode culminar. Diante disso, podemos dizer que ambos sofrem, mas as maneiras que isso acontece pode diferir. Estudos apontam que a pessoa que se sentiu ou foi deixada apresenta um maior sofrimento perante a separação. A pessoa que tomou a atitude de terminar a relação apresenta um sentimento de experimentar novas vivências, de alívio por terminar uma relação que poderia não estar indo bem, podendo ter a convicção que o término era a melhor atitude a ser tomada. Esses fatores podem momentaneamente reduzir o sofrimento para a pessoa que deixou o parceiro, e fazer com que ela vivencie o luto de uma maneira mais assertiva.

12.6 - Por que, afinal, um fim de relacionamento causa tanta dor?

Separação é o rompimento de um laço amoroso entre duas pessoas, que supostamente se gostavam. É difícil conviver sem a pessoa amada, afinal, criaram-se laços afetivos, costumes, e quando mais você fantasiar uma relação, mais sofrida será a perda! Essa dor é causada dependendo da pessoa com a qual o relacionamento terminou. Se a atitude de terminá-lo tem uma razão plausível, não deveria em princípio causar dor, pois é natural se acabar com aquilo que nos prejudica, não é assim? Caso contrário, a relação não terminaria e seria duradoura. Então, é melhor se ver livre de algo que nos traz problemas, pois as dores de seu fim serão passageiras e menos importantes.

12.7 - Qual a melhor maneira de superar a chamada “fossa”, levantar a cabeça e seguir em frente?

A melhor maneira de superar a chamada “fossa”, levantar a cabeça e seguir em frente é confiar no seu potencial, e se valorizar. Deve-se seguir em frente, sabendo respeitar “seu luto”, a dor da perda, mas não permitindo que o destrua. Além da ajuda do tempo, as pessoas precisam se permitir dar a volta por cima. Mudar o foco. Não crie fórmulas fantasiosas para sair dessa fossa, isto é, “regras a



serem seguidas” que mais o machucam do que o distraem. Ler bons livros, escutar músicas agitadas, fazer tudo que mais lhe agrada (e aliás, não era exatamente isso que você fazia antes de estar com essa pessoa?). Tente se afastar das lembranças do seu relacionamento e não excluí-las, porque tudo um dia fez parte da tua história de vida. É difícil, mas depois de um tempo, ela se relativiza e perde a importância. E assim viver um dia de cada vez. E mais importante: divirta-se e se permita encontrar uma outra pessoa que te ame e dê o devido valor. O que não se deve fazer acima de tudo é tentar arranjar uma outra pessoa para se pôr no lugar da anterior, devido à confusão de sentimentos da pessoa que está elaborando o luto da perda do (a) parceiro (a).

12.8 – Quais são as maiores razões que levam um homem a não romper com um relacionamento, mesmo se ele estiver capenga?

Podemos citar algumas razões que impedem os homens para não romper com o relacionamento como a questão do comodismo. Os homens entendem que o tempo é um investimento irrecuperável e o tempo que se dedicaram para construir um relacionamento amoroso e/ou uma família e casa estabelecidos, convivência diária com os filhos e uma mulher para transar, mesmo que seja de vez em quando, é o suficiente para manter muitos homens em um relacionamento. Eles gostam de estabilidade. Outros fatores que podem ser apontados são:

- Medo: o homem receia se afastar dos filhos e da companheira que sempre tomou conta de tudo para ele. Esse rompimento e não ter alguém que possa substituir imediatamente essas funções pode ser algo assustador. Há ainda casos de homens que temem não encontrar outra parceira e deixar a mulher livre para outras aventuras com outros homens, algo que pelas sequelas do machismo contemporâneo, consideramos como inadmissível;



- Fuga: quando um homem quer terminar, ele tende a distorcer a relação custo-benefício, e assim vai, aumentar os custos e diminuir os benefícios, empurrando para a mulher a iniciativa de romper. Essa dinâmica poderá inverter a culpa, na cabeça da parceira, e o livrará de discussões desgastantes e dele assumir a responsabilidade pela separação do casal;
- Receio do julgamento alheio: alguns preferem evitar anunciar oficialmente para os amigos e os colegas de trabalho. No fundo, os homens receiam ser julgados pela sociedade e evitarão, ao máximo, este tipo de exposição, enquanto eles, de uma forma ou outra, souberem lidar com a situação. Também é importante para o homem não revelar para a sociedade que está sem uma família, pois ter uma família ainda é sinônimo de status social e pode lhe favorecer no ambiente profissional e familiar.

12.9 – As pessoas que são traídas, dentro ou fora do casamento inevitavelmente separam-se?

Seja em relacionamentos matrimoniais ou não, nem todo mundo que trai, ou ainda é traído, separa-se. Há outros fatores além da qualidade da relação que podem dificultar a separação. Então, mesmo que haja ressentimento produzido por uma traição casual, nem sempre essa significa a destruição da união. A religião e a situação financeira, por exemplo, da família afetam bastante a decisão que muitas pessoas enfrentam quanto a dar uma nova chance ao casamento ou dissolvê-lo diante da lida com a questão da infidelidade. Logicamente, é preciso tempo e esforços em comum para se superar a dor de ter sido traído (a). Entretanto, o afeto e a cumplicidade que existe na relação do casal podem ir aos poucos cicatrizando a ferida deixada pela passagem da infidelidade.

12.10 – Por que, mesmo para quem deu o “fora”, o rompimento causa tanto sofrimento?



A separação pode parecer, às vezes, das soluções existentes, a melhor para um casal cujos membros não se consideram capazes de continuar tentando superar seus obstáculos cotidianos, contudo, ela é sempre vivenciada como uma experiência extremamente aflitiva e estressante, dada à familiaridade e o apego que se formam na díade. Como consequência disso, a separação desencadeia nos parceiros os mais variados sentimentos de fracasso, de impotência e de perda, havendo assim, um ‘luto’ a ser elaborado. A experiência da perda provocada pela separação é quase sempre maior do que aquele do luto por morte, sobretudo, para quem se é deixado. Enquanto seres humanos nos é difícil elaborar a dor da perda. Qualquer que ela seja. Muitas vezes, nos livramos com muita dificuldade de um namorado que nos prejudicava em muitos âmbitos da vida e mesmo assim somos capazes de nutrir sentimentos positivos como saudade ou mesmo amor por ele. Isso é normal e está relacionado a problemas na elaboração da perda de objetos queridos que valorizamos. Por isso, é bem melhor investir na escolha dos parceiros, a fim de se economizar e otimizar o tempo e os investimentos de ambos os componentes na relação para que não haja um posterior arrependimento dos mesmos.

12.11 – Que tipo de alterações, tanto no comportamento como na saúde, um rompimento pode trazer à vida de uma pessoa?

As pesquisas mostram que os homens são mais dependentes de suas parceiras amorosas do que o contrário, provavelmente porque os homens têm menos laços com parentes e amigos. Talvez por causa disto os homens recorram ao álcool, às drogas e à direção imprudente do que a seus parentes e amigos quando são abandonados por uma parceira que os tenha rejeitado. Além disso, de acordo com alguns estudos, os homens têm uma probabilidade menor de revelarem sua dor, e chegam a ter os menores escores nos instrumentos que detectam a depressão. E isso, algumas vezes, surpreende a muitos, dado que eles mascaram sua dor com eficácia, de si mesmo e para os outros. Também é 3 a 4 vezes mais provável que os homens cometam



suicídio do que as mulheres após eles terem sido rejeitados depois do fim de um caso amoroso. Já as mulheres sofrem de uma outra forma. Nas culturas de todo mundo, as mulheres têm uma probabilidade duas vezes maior que os homens de experimentar uma depressão severa. Elas podem ficar deprimidas por muitos motivos, mas o motivo mais comum é o abandono por um parceiro amoroso. As mulheres preteridas choram, perdem peso, dormem pouco, perdem o interesse por sexo, não conseguem se concentrar, têm problemas para se lembrar das coisas cotidianas comuns. Contudo, elas procuram com uma probabilidade muito maior ajuda para se livrarem deste tipo de sofrimento. Elas recorrem a parentes, amigos, médicos, conselheiros espirituais, psicólogos, médicos, etc.

12.12 – Que tipo de reações são consideradas normais e o que é preocupante? Quanto tempo o “luto” deve durar? A partir de que momento é necessário buscar ajuda? O ódio/rancor/mágoa são importantes no processo de “luto” após um rompimento? Ou são sentimentos ruins e que devem ser evitados/tratados?

Comportamentos como a negação, generalização, e a hiperdimensionalização da própria dor são mecanismos de defesa esperados quando se termina um relacionamento amoroso. Eles aparecem em discursos como: “Todo homem é assim... eu não quero mais ninguém... se não foi com ele (a) ninguém mais vai me fazer feliz, etc”, estas reações normalmente tendem a persistir por um determinado tempo primeiramente tendo a função de que tais lamúrias acabem chegando ao ouvido dos seres amados que os preteriram como se isso lhes valesse de atestado de sua probidade. Mas, se o ser amado não dá mesmo esperanças, esses sentimentos vêm a arrefecer e desaparecem por si só. Assim, é importante manifestar estes sentimentos, apenas atentando para uma expressão que não venha a prejudicar a si mesmo nem as outras pessoas com as quais o preterido convive. É preocupante quando se tornam situações obsessivas e acabam se traduzindo em situações como as de assédio sexual.



12.13 - Após um rompimento, quando a pessoa está preparada para começar um novo relacionamento?

Isso varia muito, em geral cada pessoa tem um próprio tempo para se restabelecer emocionalmente e acima de tudo saber se abrir para novos relacionamentos. Lembremo-nos de que para uma pessoa enamorar-se de outra, deve-se levar em consideração, que, ela deve estar predisposta e disponível para tal. E isto não se reduz a simplesmente estar atraído (a) por um (a) parceiro (a). Isto quer dizer que a pessoa deve ter uma disponibilidade, não só física, mas uma disponibilidade psíquica para ir e vir ao encontro do outro. Em outras palavras, ao contrário do que possamos pensar, somente a decisão racional de querer encontrar alguém não é suficiente para possibilitar o encontro amoroso. Alguns estudiosos acreditam que na realidade, quem não encontra alguém é porque, internamente, não está predisposto a amar. Não estaria disponível para envolver-se e, erroneamente, pensa que está querendo compartilhar o amor. E nisto consiste a sua gênese do amor: estar disponível para ir ao encontro do outro, o que acontecerá naturalmente, dentro do ritmo de cada pessoa que sofreu um rompimento amoroso.

12.14 - Quando um relacionamento acaba e uma das partes do casal ainda não estava preparada para a separação, as consequências para a saúde podem ser piores do que no caso de um fim de relacionamento já conversado e elaborado anteriormente, com tempo?

Sim, e geralmente isso acontece. Costumeiramente ouve-se dizer por aí: “ele me deixou por outra do dia para a noite” e vice-versa, como se as pessoas fossem pegas sem aviso prévio, entretanto, a verdade é outra. Parceiros descontentes e insatisfeitos com seus atuais relacionamentos, sutilmente, ou declaradamente esquivam-se dos parceiros para migrarem para outros relacionamentos, ou mesmo para saírem dos relacionamentos amorosos que estão por considerá-los intoleráveis. Contudo, os parceiros que estão sendo abandonados,



muitas vezes, não percebem tais sinais e, outras vezes, não querem perceber tais indícios de rejeição. Aos que captam tais sinais, estes podem se beneficiar psicologicamente e fisicamente investindo seu tempo e outros recursos em um outro parceiro e/ou em si mesmos. Aos que não reparam e/ou não querem perceber tais dicas do parceiro rejeitador, resta-lhes elaborar a dor da amargura, tardiamente ou não.

12.15 - Quais são as consequências físicas que o fim de um relacionamento pode trazer? (ex. gastrite, dor de cabeça etc)?

Podemos considerar o amor como uma das maiores fontes de felicidade e de sofrimento para o ser humano. De fato, quase todos os elementos da vida cotidiana fazem algum tipo de referência aos relacionamentos amorosos. Daí a sua extrema importância na vida hodierna. Logo, o amor é um tema extremamente presente em nossas vidas. E, em nosso cotidiano, quase que freneticamente, busca-se cada vez mais o amor. Infelizmente, tal importância é mais bem percebida quando a situação amorosa não vai bem. Quando isso acontece, tanto o nosso humor, como a nossa capacidade de concentração, a nossa energia, o nosso trabalho e a nossa saúde, dentre outras dimensões das nossas vidas, podem ser profundamente afetados. Em se tratando da saúde, o desgaste relacionado a insatisfação amorosa, que varia desde a saudade que temos dos nossos parceiros, ao ciúme que a eles infligimos ou de que por eles somos vitimados. E até mesmo as mais sutis rejeições que sofremos dos nossos parceiros não correspondidos podem nos causar abatimento de humor, gastrites, dores de cabeça, estresses, insônias. Muitos estudos revelam que estar sozinho é estressante para o organismo e, inclusive, diminui a imunidade contra doenças. É interessante ainda observarmos também o que um relacionamento amoroso mal sucedido pode acarretar para o corpo humano um desgaste tal que o coração pode sofrer e ficar debilitado de tal forma que pode ser confundida com um ataque cardíaco, o que chamamos na área clínica de “Síndrome do Coração Partido”.



12.16 - E as consequências psicológicas para quem ‘sobra’ de um relacionamento rompido por iniciativa do(a) parceiro(a)?

São vários os traumas relacionados aos relacionamentos amorosos infelizes que variam desde aqueles que não querem se relacionar mais amorosamente por não acreditarem mais em futuras parceiras amorosas, elevação da timidez, bloqueios diversos, manifestações exacerbadas de ciúme, violência doméstica, abuso de substâncias como o álcool ou drogas, etc. Observa-se atualmente uma grande dificuldade atingindo o âmbito dos relacionamentos amorosos. Tanto homens e mulheres queixam-se da falta de um companheiro ou de uma companheira para compartilharem de uma maneira séria e estável as benéficas de um relacionamento amoroso. A questão das garantias é algo que deixa as pessoas deveras temerosas. Seria muito mais simples se fosse possível antever o futuro do relacionamento a partir do primeiro encontro, dentro de um ‘roteiro preestabelecido’ que cada um elegera como correto. Todavia, quando tratamos de relacionamentos afetivos, ou mesmo da vida cotidiana permeada pelos imprevistos que lhes são peculiares, percebe-se que não há certezas, o que talvez se tenha alguma espécie de controle é a responsabilidade em relação as próprias escolhas que são feitas por cada pessoa.

12.17 - Ao terminar um relacionamento, é possível que a pessoa magoada, que esteja com o coração partido, possa perder a noção e fazer escândalos, planejar vinganças e outras coisas do gênero? Por que?

Antes, durante um relacionamento e ao seu término uma pessoa pode perder a noção da realidade e dessa forma cometer escândalos e toda a espécie de desatinos para atrair a atenção do objeto de sua predileção, tendo em vista a raiva que sente por ter sido preterida.

12.18 - Em linhas gerais, expliquem o que uma pessoa pode fazer para tentar se prevenir, mesmo que um pouco, das



consequências negativas de grandes decepções amorosas; adianta, por exemplo, depositar menos expectativa no seu parceiro?

Depositar menos expectativa nos parceiros ajudaria muito, mas entendemos isso como uma situação completamente idealizada. Quem o poderia fazer com tamanha eficiência? Somos seres de expectativas. Na vida real, é sabido que muitos dos nossos comportamentos são largamente influenciados, e até mesmo governados por normas e/ou expectativas que funcionam como diretrizes para que as pessoas se comportem de determinada maneira em certa situação. Dessa forma, parceiro nenhum está isento delas. Todos entramos em relacionamentos esperando alguma coisa e sabemos que os outros esperam algo de nós. Seria bom que não esperássemos tanto para não nos frustrarmos demais isso sim, mas não deixarmos completamente de termos expectativas em relação ao outro parceiro.

12.19 - De alguma forma, sentir a dor do rompimento amoroso pode ser positivo, sobre o ponto de vista de que é importante que a pessoa viva esse momento para conseguir superá-lo?

Por incrível que pareça não é aconselhável fugir das vivências dolorosas da vida. Esses fatos nos ajudam a crescer emocionalmente e nos ensinam muito. O rompimento amoroso tem que ser encarado como algo necessário para o momento, se chegaram ao nível de romper é que algo não ia bem na relação do casal. É preciso assimilar os problemas que afetavam os dois, e isso é o que existe de positivo. Quando esse luto for vivenciado, você será capaz de construir novas relações amorosas. E voltará a ter vivências mais positivas no amor.



Capítulo 13

Atração interpessoal

“Ainda não vi ninguém que ame a virtude tanto quanto ama a beleza do corpo.” (Confúcio)



13.1 - Porque os homens se sentem mais atraídos por mulheres poderosas, que chefiam ou são donas de sua própria empresa?

Esta proposição não é uma “verdade” à priori. Isso é bem pessoal. Não há **RELAÇÃO DIRETA** entre a atração (dos homens) por mulheres poderosas. É perfeitamente possível imaginar que há homens que não se atraem por mulheres. Há homens que não se atraem pelo poder. E se há alguns homens que se atraem por mulheres que exercem algum tipo de poder, é preciso entender que nesses casos, são dois os aspectos, e não um (1. ser mulher e 2. exercer [algum tipo de] poder). Em outras palavras, um aspecto não determina ou é determinado pelo outro! A afirmação contida/pressuposta na pergunta não apresenta uma relação contígua. Em outras palavras, não apresenta uma consequência necessária, de causa e efeito. No entanto, com a independência feminina mais realçada nos últimos anos, os homens começaram a se adaptar à realidade da mulher como concorrente no mercado de trabalho. Porém, daí dizer que todos se sentem mais atraídos pelas grandes chefes, é meio exagero, até porque, muitos homens ainda preferem ser os provedores dos lares. Essa visão tá mudando de forma gradativa, mas ainda o que impera é o homem querer se destacar nos negócios e a mulher até pode ter um trabalho, mas não assim de tão grande poder. Agora, se a questão não for constituir um matrimônio, mas apenas ter uma aventura, eles gostam desse perfil de mulher porque eles criam a fantasia de que entre quatro paredes, elas serão dominadoras e eles enxergam como uma aventura muito melhor.

13.2 - Por que os homens se sentem mais atraídos por mulheres confiantes, que gostam de si mesmas?

Muitas pacientes vem a nosso encontro e aos nossos cursos com esta questão acima. Então, gostaríamos de dizer a todas vocês que compartilham da mesma dúvida que, de fato, os homens se sentem mais atraídos por mulheres confiantes, que gostam de si mesmas. Abaixo o papel do provedor estabelecido por algum ancestral de 6000 anos atrás. Certamente, nós homens nos sentimos



mais atraídos por mulheres confiantes, que gostam de si mesmas pelo fato de vocês serem maduras independentemente da idade cronológica. Nós homens nos sentimos mais atraídos por mulheres confiantes, que gostam de si mesmas pelo fato de vocês não ficarem se lamentando, por cheirarem à aventura e ao dinamismo que condena a mesmisse. Nós homens nos sentimos mais atraídos por mulheres confiantes, que gostam de si mesmas por não ficarem ofendidas facilmente, por terem personalidade, ao contrário das mulheres confiantes, mas que manipulam sua fragilidade para poderem ganhar a atenção masculina. Nós homens nos sentimos mais atraídos por mulheres confiantes, que gostam de si mesmas e que não fiquem reclamando da vida toda a hora, pelo fato desse segundo grupo de mulheres ser, em médio, ou em longo prazo consideradas como mais grudentas. Nós homens nos sentimos mais atraídos por mulheres confiantes, que gostam de si mesmas, pois sabemos que uma mulher que gosta de si mesma, vai se respeitar mais, e não vai tolerar qualquer porcaria na vida dela, portanto, isso nos enleva. Nós homens nos sentimos mais atraídos por mulheres confiantes, que gostam de si mesmas, pois verificamos em nossos relacionamentos que vocês, mulheres confiantes, costumam ter opiniões fortes e bem definidas, o que dá um tempero melhor no relacionamento, ainda mais quando um de nós está em dúvida sobre que filme ver, e vocês, mulheres confiantes, falam na lata o que quer ver. É uma questão de ter atitude. Observamos cada vez mais que os homens, pelo menos os mais velhos, olham mais para o conteúdo do bombom, do que para a embalagem dele. Certamente, pessoas confiantes, sejamos nós homens ou vocês amadas e confiantes mulheres, são mais agradáveis do que gente dependente. Mas há os que gostam muito das dependentes porque podem manipulá-las ou mandar nelas. Logo, pessoas confiantes sabem onde se situar, como falar e como ter boa autoestima.

13.3 - Por que os homens não gostam de mulher muito atirada? E, ao mesmo tempo, por que não curtem aquela que é sem graça, sem atitude? Qual seria a medida certa para eles?



Capítulo 13 - Atração interpessoal

Homens gostam de mulheres que demonstram interesse afetivo sexual por eles. Muitas das vezes, essa mulher atirada acaba por demonstrar mais vontade de estar ao lado desse homem, tem uma maior liberdade em relação ao sexo, possuem uma maior demonstração de afeto e essas características se mostram mais atraentes para os homens. Então, a medida certa é se sentir confortável e fazer somente coisas que são prazerosas para você, e não deixar de demonstrar interesse pelo parceiro e participar ativamente da relação. Não sendo aquela mulher passiva que gosta só de receber carinhos, mas sim aquela que também sabe satisfazer ativamente seu parceiro.

13.4 - Por que os homens geralmente se interessam por mulheres mais novas?

Os homens no momento de busca de uma nova parceira acabam por levar a questão da atratividade física como um dos critérios de escolha, mas existe toda uma base evolutiva por trás disso. Cabe lembrar que evolutivamente falando, o homem teria que buscar parceiras com os melhores genes tendo a capacidade de manter sua prole, e por essas mulheres serem fisicamente atraentes aparentando saúde e jovialidade os homens tendem a achá-las atraentes, sendo assim comum esse interesse do homem por mulheres mais jovens.

13.5 - É verdade o que dizem por aí que os opostos se atraem?

Muitos já ouvimos por aí vez por outra aquela célebre máxima de que o filósofo francês Blaise Pascal (1623-1662) nos disse: “O coração tem razões que a razão desconhece” e ao tratarmos de um assunto como o amor, esta é uma temática sempre presente.

De um modo geral, as pessoas se escolhem para o casamento ou para compartilhar a vida em um namoro, em um noivado, e outras formas de investimento amoroso, o fazem sob critérios de semelhança, isto é, aproximam-se uns dos outros segundo o que



reza aquele velho ditado que nos diz: cada qual com o seu igual. Em linguagem científica, esse fenômeno é chamado de acoplamento associativo, por oposição ao acoplamento dissociativo (alguns ainda o denominam de heterogamia), que implica uma seleção de acordo com os parâmetros de não semelhança. Este princípio de seleção de parceiros amorosos nos diz que um determinado conjunto de diferenças entre os parceiros afetivos contribui para que um relacionamento amoroso efetivamente aconteça entre eles. Este princípio leva em consideração, também, o fato de que a semelhança excessiva pode prejudicar muito uma relação amorosa. Realmente, certas diferenças entre os parceiros amorosos são bem-vindas e enriquecem a relação, esteja ela já consolidada ou não. O mais claro exemplo, fica por conta das diferenças físicas entre homens e mulheres que são ingredientes fundamentais das belezas características dos dois gêneros.

Não há como falar em heterogamia sem se lembrar do mito do andrógino, mito que discorre sobre a natureza bissexuada do ser humano. Segundo o que conta Platão¹, em “O Banquete”, havia numa época mítica, três espécies de pessoas: o homem duplo, a mulher dupla e o homem-mulher (leia-se: andrógino). Estes eram seres redondos, que se locomoviam rolando, ajudados por suas quatro pernas e pelos seus quatro braços, e perscrutando tudo e todos com os dois olhos plantados dos lados da cabeça. Aconteceu, porém que, ambiciosos, tentaram alcançar os céus e Zeus, numa tentativa de punir tamanha ousadia, os partiu ao meio, pedindo em seguida a Apolo que cicatrizasse a ferida.

Contudo, uma vez separadas, as metades sentiam falta uma da outra e passaram a se procurar desesperadamente. Encontrando-

¹ O sentido do Amor como algo Bom, Belo e Verdadeiro para a sociedade ocidental surge no Ocidente a partir da Grécia Antiga. A maioria dos especialistas – filósofos, historiadores, antropólogos, sociólogos, psicanalistas, literatos etc. – concorda em ver em “O Banquete” de Platão, a grande fonte do mito amoroso no Ocidente.



Capítulo 13 - Atração interpessoal

se, abraçavam-se se chocando, e assim permaneciam cheias de saudade e de paixão até sucumbirem. Zeus, então, querendo evitar a extinção total da espécie, colocou-lhes órgãos genitais na frente, a fim de que no abraço pudessem procriar. E através deste mecanismo, a unidade pode ser novamente recuperada.

Outra estória interessante, de origem japonesa e de autor desconhecido, conta que existiu uma espécie de ave muito especial no Japão que se chamava Hioku. Os antigos guardavam sua estória como uma verdadeira lição de vida para os homens de qualquer época. O Hioku era um pássaro que nascia apenas com uma asa. Assim, desde o instante do seu nascimento, ele buscava encontrar a sua outra metade para se unir a ela, completando-se para conseguir o seu objetivo de pássaro, a qual Deus tinha lhe destinado: voar. E, enquanto ele não encontrasse a sua metade, ele não chegaria a ser efetivamente um pássaro.

Embora uma lenda, pode-se extrair uma lição profunda para o ser humano: a de que um ser só é completo, quando é metade de alguém. Ao menos é o que acreditarão naqueles que investem neste princípio de acoplamento dissociativo na hora da paquera.

Entretanto, de acordo com as pesquisas, geralmente, os relacionamentos amorosos têm uma maior chance de durarem e serem satisfatórios para os pares formados quando os parceiros são semelhantes entre si. Os antropólogos denominam esta característica de união positiva entre iguais. Contudo, isso não invalida as chances daqueles que procuram sua alma gêmea complementar. Evidentemente, o ser humano é mais propenso a se enamorar por uma pessoa com a qual tem afinidades básicas e diferenças complementares. Provavelmente isso ocorre em virtude de que a semelhança valida as opções que são feitas por toda a vida.

Contudo, partir, como alguns, da premissa que “os opostos se atraem”, além de consistir numa explicação superficial é também reducionista, à medida que ignora o fato de que a interação entre



peças com características muito discrepantes, são tão diferentes que entre estas não pode existir nada além de atrito, impaciência e discórdias diversas, principalmente se estas tentam ser íntimas. Desta forma, as diferenças só podem ser complementares e contribuir para o sucesso de um relacionamento se as características de ambos são valorizadas e desejadas. Reiterando ao princípio da heterogamia, a direção e a intensidade da diferença desejável são bem delimitadas. Como ilustração, vê-se, com mais frequência, casais formados por homens mais altos e mais velhos do que a mulher, e não o contrário. E, é claro que nem todas as diferenças existentes entre as pessoas são complementares, algumas chegam a ser até antagônicas. Assim, o que podemos concluir é dizer que os ‘opostos se atraem’, como fazem algumas pessoas, é uma simplificação superficial. É também correto dizer que os opostos se repelem!

Queremos ressaltar que, as fronteiras da idade, raça e religião não são impeditivas, nem intransponíveis, e ocorrem uniões que implicam um maior ou menor grau de trocas, mas o habitual é que a escolha seja norteada pelo princípio da homogamia. Este, talvez, seja o princípio mais importante na seleção de parceiros, já que a dessemelhança frequentemente cria insegurança e a busca de um nivelamento de características entre parceiros parece ser largamente utilizada por reduzir, consideravelmente, a ansiedade, sobretudo nos primeiros encontros. Todavia não se pode ignorar também que consoantes alguns estudos como os de estudos realizados, como o de Michael² e outros (1995), apontam cada vez mais claramente, que nos relacionamentos amorosos que perduram (são iniciados mais facilmente, têm um maior grau de satisfação, etc) os parceiros são semelhantes entre si em uma quantidade grande de características.

² Maiores informações no livro de: Michael, R. T., Gagnon, J. H., Laumann, E. O., & Kolata, G. (1995). **Sex in America: A definitive survey**. New York: Warner Books.



13.6 - Como saber se vale ou não a pena investir em determinada pessoa?

Para saber se será recompensador investir em uma relação é esperado a busca de características de personalidade nesses pretendentes que complementem as nossas. Entender o que a pessoa espera da relação, também é de suma importância, para por exemplo não nutrir uma ilusão por um namoro sério quando a pessoa quer, por exemplo, apenas um sexo casual. O desejo sexual e o prazer de estar ao lado dessa pessoa também devem ser considerados. Se me sinto sexualmente desejado e também a desejo e a convivência com esse (a) parceiro (a) é harmoniosa pode sim existir o investimento nessa pessoa.

13.7 - Quanto tempo eu posso levar para me tornar um bom sedutor partindo da estaca zero?

Você pode reunir todo o conhecimento do mundo sobre sedução, contudo você nunca irá saber o que funcionará melhor para você, levando-se em consideração que o conjunto de estratégias compartilhadas neste livro variam de pessoa para pessoa e de situação para situação, nem construir uma experiência sobre o que funciona melhor com alguma paquera em potencial, se você não colocá-las em práticas em seu dia-a-dia. Vamos ensinar uma dica bem bacana para você incorporar no seu repertório. Você já viu alguns daqueles jogos de videogames que tem algo chamado tutorial? Tutorial é um conjunto de instruções que ensinam como fazer, como proceder, etc., geralmente utilizado em jogos. É como se fosse um manual de instruções para você começar a fazer os principais movimentos de um jogo. Podemos utilizar as situações como tutoriais no caminho de uma paquera mais bem sucedida. E habitualmente já fazemos isso. É o que chamamos de tentativa e erro. É preciso encarar toda interação com as pessoas com as quais flertarmos como um ganho de experiência, quaisquer que sejam os resultados desta: positivos ou negativos. Uma atitude interessante de se ter é encarar a conquista



como um jogo. Convencionalmente já não costumamos tratar a paquera como o “jogo da sedução”? Então, vai por aí mesmo. Quanto mais você o praticar, melhor você ficará nele. Ao empregar um padrão de movimentos e estratégias você aprende, por meio de tentativa e erro, alguns novos truques serão acrescentados no exercício do jogo da paquera. Esse jogo tem que ser uma diversão, sobretudo, para você. Dessa forma, o tempo para você deixar de ser um sedutor aprendiz para ser um sedutor modelo somente dependerá de você e do quanto você levar a sério o que você aprendeu aqui e investir no seu cotidiano nas diversas oportunidades onde tais conhecimentos puderem ser empregados.

13.8 - O que é um paquera ideal? O que é ser um bom partido?

Certamente, o paquera ideal no mundo contemporâneo é raro, pois seus definidores estão em um contínuo de reformulações. Cada pessoa poderia descrevê-lo, em dado momento de sua vida de uma forma diferente, de um outro momento ao dizer em termos de atributos e características quais melhor seriam fatores de satisfação para a sua vida. No entanto, se cada um de nós soubéssemos o que queremos no outro, nossas expectativas seriam melhor dimensionadas e as frustrações melhor evitadas. Percebemos no contato que temos com as pessoas que vêm ao nosso encontro (pacientes e alunos) que muitos relacionamentos simplesmente não vão avante porque uma das pessoas não está certa do motivo de sua aproximação e do seu real interesse pela outra. A princípio, muita frustração e confusão podem ser evitadas se ao menos soubermos para a gente mesmo a resposta da seguinte questão: para que eu quero esta pessoa? Amizade? Paquera? Caso passageiro? Apenas sexo casual? Talvez uma oportunidade de trabalho? Acontece que para momentos diferentes das nossas vidas buscamos diferentes suportes, o que fará com que eu possa variar a própria percepção de satisfação. Em resumo, não há fatores que possam ser identificados como denominadores comuns para uma pessoa ser considerada como um bom partido e quais as falas e elementos que ele possa desempenhar para ser reconhecido como tal.



13.9 - O que são feromônios e qual é a participação deles no jogo da paquera?

Os feromônios ou ferormônios são substâncias que os organismos férteis secretam que tem o poder de modificar o comportamento do sexo oposto. Os ferormônios podem ter também outras funções como a de mostrar onde existe disponibilidade de alimentos e de alertar os indivíduos de perigo iminente. Esse conjunto de substâncias atuam no processo de regulação sexual. Um fenômeno interessante é o de que os feromônios pode regular o ciclo menstrual de mulheres que moram juntas, ou que passam grande parte do tempo juntas. Os feromônios poderão alterar o ciclo menstrual das mesmas para que aconteça a menstruação numa mesma época. Os estudos com feromônios, a princípio, foram feitos com animais. Percebeu-se então que os feromônios atuavam no sentido de atrair sexualmente indivíduos da mesma espécie, e como um sinal de disponibilidade sexual. Com o passar dos anos e com novos estudos, foi descoberto que o ser humano também excreta feromônios e que a função de atração e regulação sexual também estava presente. No processo da paquera os feromônios atuam no sentido de aproximar parceiros em potenciais, atuariam como um mobilizador do sexo oposto até você. Algumas empresas usam dessas características para produzir cosméticos com feromônios, e os indivíduos usam tais cosméticos como artimanha na hora da conquista, para aproximar parcerias sexuais. Cabe ressaltar que os feromônios podem sim aproximar o sexo o oposto, mas somente eles, não definirão o sucesso ou não da paquera. Os bons resultados no jogo da paquera dependerão da capacidade de comunicação do indivíduo, do potencial que ele tem para se mostrar diferente dos demais parceiros (as) potenciais, do seu poder de influência sobre o comportamento alheio, dentre outras características que são fundamentais no jogo da paquera. Portanto, não podemos deixar de investir em nós, pois os feromônios podem até cumprir a função de atrair, mas o conteúdo que apresentarmos a pessoa desejada que definirá o sucesso ou não de uma relação afetivo-sexual.



13.10 – Por que as mulheres mais gatas são mais difíceis de ficar?

A lógica dessas mulheres é achar alguém compatível com o status que elas geram. Elas não querem homens normais, previsíveis e desinteressantes. No entanto, elas nunca vão ficar longe de um homem que aparenta ter um alto poder e valor social. Por que? Mulheres muito atraentes têm muitas opções de homens. Há sempre uma lista grande de homens que elas podem ficar ou transar sem fazer qualquer esforço. Por isso elas vão sempre selecionar o homem mais interessante desta longa lista. Elas não vão ficar ou transar com qualquer um, afinal, como já disse, elas têm o grande e decisivo poder da escolha. São elas que vão escolher o homem com o qual vão se relacionar sexualmente. Sendo assim, este tipo de mulher vai rejeitar quase que instantaneamente um homem que aparenta ser sem futuro, sem objetivos, metas e sonhos. O jeito então para conquistar uma mulher dessas é ter, ou ao menos aparentar, um estilo de vida bem mais interessante do que o dela; é inevitável que ela seja atraída para a sua realidade e fique curiosa/intrigada acerca de como você está; provavelmente ela vai fuçar as suas redes sociais ou vai perguntar sobre você a algum amigo ou amiga e inevitavelmente chegar até você.



Capítulo 14

Medos/Perdas

“É comum perder-se o bom por querer o melhor.”
(William Shakespeare)



14.1 - De que maneira uma perda amorosa ou grande sofrimento pode abrir novas possibilidades em nossas vidas?

Uma perda amorosa ou grande sofrimento pode abrir novas possibilidades em nossas vidas a partir do momento de a pessoa possa enxergar a vida dela de outra forma, de ser mais humana, mais tolerante com os outros. Uma perda pode te ensinar como amar uma pessoa do jeito que ela é, e dar valor a tudo, tudo mesmo sem restrições. Dar valor a família, aos amigos, ao trabalho ou escola, e presentear a pessoa desejada, ainda que esses presentes sejam simples. Um sofrimento acontece por meio de erros, e com ele você aprende a não cometer o mesmo erro. Possibilidades novas existem desde a hora em que acordamos, até a hora em que vamos dormir, e com perdas e sofrimentos a gente fica mais forte apesar de muito frágil, e com o tempo as oportunidades vão surgindo. É só uma questão de paciência. Quando acreditamos que temos determinação, coragem e equilíbrio emocional para contornar tudo de forma positiva, as perdas nos farão refletir, se realmente perdemos ou se ganhamos de forma que ainda não compreendemos, e nos darão mais coragem para irmos à luta, seja para vencer ou perder. Afinal, temos que lutar, faz parte da vida. Quando sofremos muito, geralmente, nos tornamos pessoas fracas com baixa autoestima. Sempre nesses tristes momentos, o que ouvimos não é nada agradável, pois somos acusados de estarmos em sofrimento porque permitimos que nos cause o sofrer. E é nesse momento, junto às lágrimas nos vem uma força que não imaginávamos termos dentro de nós, a de acreditar que podemos mudar o rumo de muitos acontecimentos em nossa vida à revelia do acontecido. Uma perda, pode trazer grandes vitórias no futuro, e os sofrimentos trazem novas possibilidades de evoluirmos e de progredirmos na direção exata do que nos possa trazer momentos de grandes alegrias, desde que saibamos lidar com essa oportunidade. Tudo é uma questão de como cada um reage aos acontecimentos negativos, de levantar e de recomeçar independentemente do que houve, é uma opção de determinação e de vontade que está no desejo de cada pessoa, por nos ensinar, de uma forma ou de outra, a não



repetir os mesmos erros para que no futuro façamos escolhas melhores, ou ainda, por nos mostrar que devemos viver um dia de cada vez amando mais as pessoas a nossa volta.

14.2 - Ao longo de nossa vida, vamos sendo expostos a uma série de perdas. Começando pela perda do conforto do ventre materno, da atenção dos pais quando chega um novo irmão e tantas outras ao longo da vida. A forma como lidamos com essas primeiras perdas já influenciam nossa maneira de lidar com a vida e, sobretudo, na forma de amá-las?

Ao nos referirmos especificamente aos seres humanos, há estudos que apontam que as primeiras vinculações com outro ser humano (no caso, aos seus cuidadores que podem ser representados pela mãe, pai, avós, dentre outros) podem favorecer o aparecimento do fenômeno amoroso. Um psicanalista britânico de nome John Bowlby (1907 — 1990) tentava responder como as crianças vinculavam-se emocionalmente aos seus primeiros cuidadores e, como as crianças tornavam-se angustiadas na ausência dos mesmos. A partir do conjunto da obra de Bowlby puderam se estabelecer as definições de comportamento de apego e de suas características. Assim, comportamento de apego foi definido pelo autor como qualquer forma de comportamento que resulta em uma pessoa alcançar e manter proximidade com algum outro indivíduo, considerado mais apto para lidar com o mundo. A despeito da crença do amor como um complexo sentimental e cognitivo-comportamental os autores Shaver, Hazan & Bradshaw (1988) desenvolveram uma teoria ontológica para o surgimento do amor fundamentada na teoria bowlbyana. A hipótese de Shaver, Hazan e Bradshaw, fundamentada na teoria bowlbiana dos estilos de apego (seguro, ansioso-ambivalente e evitativo, cada um destes com características que lhe seriam peculiares), em resumo, foi a de que, a primeira vinculação da criança as influenciariam, de tal forma, que poderiam ser categorizadas e, posteriormente, esses perfis de vinculação refletiriam nos relacionamentos amorosos adultos. E



assim, relacionando as similaridades entre características do apego infantil ao relacionamento amoroso adulto, os autores prosseguem traçando esse paralelo e tentam compreender a psicodinâmica que subjaz aos relacionamentos diádicos, sobretudo, os amorosos. Alguns estudos como o de Shaver, Hazan & Bradshaw (1988) e mesmo o de Bansen (2004) vão descrever associações existentes entre os estilos de amor parentais e os estilos que amor que desenvolvemos com nossos parceiros, quando adultos. Ao que se sabe, o desenvolvimento emocional se dá imediatamente após o nascimento e percorre um longo caminho através das etapas determinadas pela idade e cultura, que caracterizam a evolução do ser. Será então, este conjunto de condutas inatas exibidas pelo bebê, que promoverá a manutenção, ou ainda, o estabelecimento da proximidade com sua principal figura provedora de cuidados, como a mãe, na maioria das vezes. Acontece que o comportamento de apego, além de estar revestido de sua função protecionista, propicia ao bebê uma série de interações sociais que colaboram para um desenvolvimento saudável da criança, além de lhe proporcionar oportunidades de treinar seus comportamentos sociais e perceber as modificações dele no meio. Dessa forma, geralmente, seres humanos que são amados e que respondem com carinho aos outros adquirem uma agradável capacidade de intimidade com outras pessoas.

14.3- As vezes tenho pavor de pensar em casamento. Será que tenho gamofobia?

Muitas pessoas tem medo em assumir um relacionamento mais sério, como um casamento. Isso implica em assumir responsabilidades que nem sempre está preparado, em assumir pessoas em sua vida de maneira séria, em constituir uma família e suas decorrências, como casa, filhos. E não necessariamente seria um caso de gamofobia. Para aqueles que não conhecem o que é a gamofobia, essas pessoas, os gamofóbicos, trazem consigo um medo excessivo e persistente de entrar em um enlace matrimonial e de interagirem com situações a ele associadas. Eles veem com muita



dificuldade a ideia de manter um relacionamento de longa duração, em especial o matrimônio. Não que essas pessoas não sejam sérias, desprovidas de boas intenções e que não mantenham relacionamentos duradouros e respeitoso com seu parceiro. O medo está circunscrito somente com a dinâmica matrimonial. Em outras palavras, o gamofóbico pode sentir extrema ansiedade ao se deparar com estímulos como convites, festas, fotos, vestidos, roupas dentre outros objetos que se relacionem com o casamento. O casamento se torna então uma situação extremante ameaçadora, sendo necessário em determinados momentos, a fuga de tal situação.

14.4 - Não me relaciono por medo do sofrimento. Isso é mais positivo ou mais negativo?

Não se relacionar por medo do sofrimento é mais negativo do que positivo. Se todos não se relacionassem para não sofrer, não haveria relacionamentos na vida. Ninguém sabe o que vai acontecer, não se conhece o futuro, não dá para prever se uma relação durará por quanto tempo, mas, com relações boas ou más, sempre haverá um aprendizado e haverá interesse, amor ou paixão e isso é bom e faz parte da vida das pessoas.

14.5 - As pessoas têm medo de manter relações com pessoas muito boas, carinhosas, românticas?

Nem sempre. Quando existe um “grude” por parte de um dos parceiros e essa pessoa não deixa a outra sequer ‘respirar’ é ruim, mas, se o problema for só porque sua parceira ou seu parceiro é romântica (o), carinhosa (o), tem bom coração, isso não é motivo para terminar uma relação. Se uma das partes se sentir incomodada com muito romantismo, etc, sempre haverá a possibilidade de um diálogo.



Capítulo 15

Vida sexual

“O verdadeiro homem quer duas coisas: perigo e jogo. Por isso quer a mulher: o jogo mais perigoso.” (Friedrich Nietzsche)



15 1 - Quais os maiores empecilhos na sua vida sexual de casado?

O casamento pode trazer consigo muitas vivências que poderão ser fontes de problemas no seu decurso. Dentro do casamento o primeiro empecilho que pode aparecer é a falta de investimento na relação. Se antes era comum, por exemplo, que ele mandasse flores, que os parceiros fossem a lugares românticos, que os parceiros fossem mais tolerantes um com o outro e procurassem dar ouvidos e estar motivados a investirem na relação, o cotidiano do casamento pode fazer com que isso seja deixado um pouco de lado. Com isso pode existir um distanciamento do casal, e, doravante, ambos os parceiros vão se sentir desvalorizados e, como consequência, a relação sexual poderá ser diretamente afetada. Outro grande empecilho é a falta de beijos, carícias físicas e demais iniciativas sexuais, que com o casamento podem ser esquecidos culminará também num distanciamento afetivo-sexual do (a) parceiro (a). Ainda nesse quesito é importante lembrar aos homens a maneira com a qual a mulher gostaria de ser tratada. Na cabeça da mulher todo e qualquer aspecto de sua vida influencia seu humor e sua resposta sexual. Podemos dizer que para o homem ter uma noite agradável de sexo com sua mulher, ele tem que cortejá-la, tratar de maneira educada e carinhosa sua mulher, e entender que o sexo para a mulher não começa na cama, mas sim no dia-a-dia, e na maneira que é tratada pelo seu parceiro. Com o passar dos anos é natural que a rotina do casal poderá levar o casamento à monotonia. Diante dessa situação é importante que ambos se empenhem em estar sempre trazendo algum elemento novo para a relação, podendo ser uma viagem que o casal nunca fez juntos, uma surpresa romântica, presentes, dentre outras iniciativas. É importante o conhecimento do parceiro, para que se busque alternativas dentro das preferências de ambos. É importante para que a vida sexual não esmoreça o investimento em si próprio, ou seja, estar sempre bem cuidado física e psiquicamente para dar o melhor de si ao parceiro. Usar roupas que o parceiro gosta, dentre outros elementos. O casal poderá fazer



uso de produtos eróticos, se assim desejarem. A vida de casados exigirá do casal a capacidade de sempre inovar dentro da relação para que a paixão e o desejo sexual se mantenham vivos.

15.2 - O amanhã sem neuras: vale dormir de conchinha?

Vale fazer tudo aquilo que é bom para o casal e ambos se sintam bem. Se dormir de conchinha atender esses dos critérios, vale muito a pena sim.

15.3 - Costuma-se dizer que os homens são visuais. Então, por que os homens não reparam nas mudanças que as mulheres costumam fazer no visual?

Os homens realmente na hora de ir em busca de uma mulher acabam por levar a questão visual, de notar mulheres que possuem belos corpos, como referência para a sua escolha. Acontece que apesar de toda essa questão visual, o homem tem dificuldades em reparar os detalhes. Muitas vezes, essas mudanças visuais das mulheres são pequenas demais a vista do homem. E por a mulher ser mais detalhista, ela nota facilmente pequenas mudanças, enquanto o homem tem uma visão mais global. Sem contar que muitas das vezes eles reparam tais mudanças, e por não saber como a mulher irá reagir a qualquer comentário ele acaba por não dizer nada.

15.4 - Como nasce o desejo sexual?

Há pesquisas sobre muitas substâncias que estariam relacionadas aos mecanismos da paixão algumas substâncias e seus efeitos sobre os apaixonados são conhecidas: como a dopamina, a noroepinefrina, a serotonina e a testosterona.

É a dopamina a grande responsável por nos focarmos intensamente nas pessoas pelas quais estamos apaixonadas. Ela nos faz, inclusive, desconsiderarmos as características negativas, ou mesmo quando por vezes, estamos sendo trapaceados pelos parceiros que consideramos ser os “grandes amores de nossas vidas”. Já a



Capítulo 15 - Vida sexual

noropinefrina é um estimulante que produz aquela alegria, aquela energia excessiva, insônia e perda de apetite, tão característicos da paixão romântica. Ela também aumenta a memória dos apaixonados o que os fazem lembrar dos menores detalhes, que passam despercebidos aos olhos de tantos outros desavisados de seu sentimento. Já a serotonina estaria relacionada aos pensamentos crescentes e aparentemente intrusivos pelo qual estamos apaixonados, mas não em abundância como as outras substâncias, mas em falta, produzindo todos estes desdobramentos.

Já testosterona atinge seu pico no início dos 20 anos, e essa é a época em que a libido masculina é mais forte. Entre as mulheres, a testosterona eleva seu nível no período de ovulação, época em que elas sentem mais desejo sexual e estão com o organismo preparado para gerar um filho. A testosterona também explica algumas diferenças de gênero quanto à atratividade sexual. Os homens ficam mais excitados com estímulos visuais (e.g. stripteases, revistas masculinas do gênero Playboy), em parte porque esses estímulos aumentam o nível de testosterona que incita a luxúria. As mulheres são mais excitadas por palavras e por gestos românticos, preferindo relações sexuais que incluam afeto, compromisso e parceiros bem conhecidos, pelo menos é o que demonstram as pesquisas. Mas, ultimamente tem-se intensificado as pesquisas a respeito de um outro neurotransmissor, a feniletilamina (uma substância natural, semelhante à anfetamina), um dos mais simples neurotransmissores do cérebro humano, que já era conhecido há mais de cem anos, contudo, foi somente recentemente associada à paixão. Suspeita-se que sua produção possa ser desencadeada por eventos tão simples como a troca de olhar ou um aperto de mão. A importância da feniletilamina na química da paixão teve início com uma teoria proposta pelos médicos Donald F. Klein e Michael Lebowitz, ambos do Instituto Psiquiátrico Estadual de Nova Iorque, EUA. Eles afirmam que o cérebro de uma pessoa apaixonada contém grandes quantidades de feniletilamina, e que esta substância responde pelas sensações e modificações fisiológicas que os apaixonados experimentam.



A ‘química do amor’ é mais complexa, e estaria relacionada a um outro neurotransmissor denominado oxitocina, relacionado à vinculação e ao comprometimento entre os seres humanos que se familiarizam com o tempo.

15.5 – Qual é a visão de homens e mulheres em relação ao sexo?

O homem enxerga o ato sexual pelo lado do prazer imediato. Na maioria das vezes, querem ter relações sexuais, e muitas das vezes, usam o sexo como lazer, um momento para descarregarem todas as suas vontades e até para aliviarem suas frustrações diárias. A ponto de o homem ter um dia péssimo em sua vida e usar do sexo como uma maneira de esquecer, ou ao menos, minimizar os acontecimentos negativos do dia. Podemos dizer que, para o homem o sexo é muito instintivo, e se pensarmos de maneira evolucionista, veremos que esse comportamento se justifica na necessidade de perpetuação de seus genes. Logo o homem transaria com o maior número de parceiras possíveis, para assim ter seus genes perpetuados, no intuito de preservar a espécie.

Para a mulher, o sexo envolve muitas situações que vão além do ato sexual em si. As mulheres para chegarem a ter relação sexual ela necessita que esse homem a trate de uma forma que ela espera em todos os âmbitos diários e não apenas na hora do sexo. Com isso, a mulher pode vir sentir-se desejada e nutrirá um desejo para com esse homem. Para a mulher também a intimidade com o parceiro é a chave para que o sexo se inicie e após a relação sexual essa mesma intimidade aumenta ainda mais. Portanto, os homens fazem sexo porque não necessariamente necessitam de um componente afetivo com a parceira escolhida para que se ocorra uma transa, enquanto a mulher, que valoriza a intimidade e o amor para seu parceiro sexual, raramente abrirá mão desses fatores para poder ter uma transa. Podendo até considerar que para o homem o sexo é o motivo de um encontro com uma parceira em potencial, enquanto para a mulher é a consequência de um bom convívio com esse homem.



15.6 - Sai com uma pessoa interessante e tive problemas com a falta de ereção. Como faço para não acontecer novamente?

A falta de ereção é uma situação que pode ocorrer por inúmeros motivos, principalmente de ordem emocional, tais como ansiedade, insegurança, dentre outros. Observe se ocorre outras vezes e depois busque auxílio profissional, caso persista este tipo de situação. Hoje em dia existem bons remédios para isso e, problemas com ereção, ocorrem com muitas pessoas. Procure descobrir em você lugares no corpo ou atitudes que despertem mais vontade sexual em você e evite se masturbar deixe tudo se acumular, pois assim você ficará com mais vontade no ato sexual e as chances de isso ocorrer novamente vão diminuir. Estar bem relaxado e numa posição confortável para você também ajuda bastante.

15.7 - Existe um tipo de mulher ideal para o sexo casual? Se sim, qual é por que?

O sexo casual exige mulheres que não levem tanto em consideração a questão afetiva, pois esse seria um grande empecilho para se ter apenas uma noite de sexo. Mulheres que enxergam o sexo como uma maneira de obter prazer instantâneo, seguras de si e aberta as experiências sexuais seriam as mulheres ideais para esse tipo de prática.

15.8 - Quem costuma criar mais ilusões em cima do sexo sem compromisso, a mulher ou o homem?

As mulheres costumam criar mais ilusões em cima do sexo por serem muitas vezes mais sentimentais e, por geralmente, não acreditarem ser possível desvincular sexo de compromisso como, geralmente, fazem os homens.

15.9 - Que fatores podem ter contribuído para essa maior abertura das pessoas em relação ao sexo casual?

Hoje em dia com uma liberdade sexual maior é cada vez mais corriqueiro o sexo no primeiro encontro e ninguém se sente



mais culpado por isso. Antigamente se tinha muito a ideia do se casar virgem e o sexo era apenas algo que deveria acontecer no casamento, e muitas pessoas acreditavam e seguiam tal preceito, hoje ainda existe, mas é menos comum. Todos esses fatores atrelados com a independência da mulher, as novas dinâmicas amorosas, como o ficar, o poliamor, o relacionamento aberto, contribuem para a prática do sexo meramente por prazer e bem estar. E isso se tornando corriqueiro não haveria mais empecilhos para não o fazer em um primeiro encontro, mesmo pensando num relacionamento sério posterior.

15.10 - Sexo casual com ex-namorada pode ser uma boa alternativa? Por que?

Sexo casual com ex-namorada pode ser uma boa alternativa, se ambos ter bem esclarecido que será apenas uma transa, e não pensar que o relacionamento possa se reestabelecer. Como lado positivo, temos o fato de eles já conhecerem e poder aproveitar o que cada parceiro gosta na hora da transa. Mas temos também o lado negativo, que pode ser a confusão de sentimentos que tal transa pode gerar no casal, fantasiando uma volta ou que o parceiro ainda a ama.

15.11 - E qual seria a maior roubada no sexo casual? Por que?

Mulheres ou homens que trazem consigo a ideia romântica que só existe sexo com amor, podem ter dificuldades em ter sexo casual. Mulheres que se encontram apaixonadas pelo homem, também poderia ser uma roubada. Entendendo que ela pode estar usando da questão sexual para posteriormente tentar algo sério. Mulheres que se apaixonam fácil ou tendem a ter uma ligação afetiva muito forte com homens com os quais elas transam, também podem gerar problemas posteriores, diante da falta de compromisso de ser ter uma relação fixa que o sexo casual propõe.



15.12 - Se já é uma pessoa conhecida, precisa combinar um encontro antes? Tipo um jantar ou um barzinho? - e combinar a transa direto por telefone, é legal? Por que?

Não existem regras gerais para essas situações. Será necessário a percepção sua de como a sua parceira gosta de ser abordada. Tente não sufocar a menina ou ir falando assuntos que mostrem seu interesse apenas por sexo. Se interesse por tudo que ela expõe a você, e entenda que para a mulher sexo não começa na cama e sim na maneira que você a corteja durante todo o tempo juntos. Um barzinho ou jantar poderia ser uma ótima opção. Com relação a combinar a transa é melhor que isso seja feito pessoalmente.

15.13 - O ‘rala e rola’ perfeito: assim como em um relacionamento amoroso, parceiros casuais deve manter um acordo entre eles? Por que?

Os acordos sempre serão necessários para que ambos não se sintam desconfortáveis e façam realmente aquilo que lhes dão prazer. Isso se aplica em todas as modalidades de relacionamento, e auxiliará na busca do prazer entre o casal.

15.14 - Sabemos que não deve pudor entre quatro paredes. Mas o que um parceiro casual não pode fazer? Por que?

É difícil listar algo do que pode ou não se poder ser feito em uma relação casual. A grande questão aí é o consenso, cada parceiro poderá avançar até onde o outro se sentir seguro e confortável permitindo as ações. O importante é ter a capacidade de perceber e comunicar ao outros seus desejos e limitações no que se refere ao sexo casual.

15.15 - Por que dizem que no sexo casual é a chance perfeita de explorar fantasias e fetiches?

O sexo casual é a oportunidade ideal para explorar fantasias e fetiches devido a ideia de liberdade que tal prática traz. Podendo



ter mais parcerias sexuais e de não ter um compromisso demarcado, as fantasias sexuais podem ser exploradas pela possibilidade de poder encontrar pessoas que também buscam tais aspectos nas relações casuais.

15.16 - Eu propus uma fantasia na 'hora H'. Ele ficou acuado. Como devo proceder?

Tente o encorajar a fazer mas não force nada. Expor os aspectos positivos que tal fantasia traria para a relação seria uma boa maneira de o deixar mais confortável na realização. Se ele realmente mostrar que não será nenhum pouco prazeroso para ele, o respeite e invista em algo que ambos possam aproveitar juntos, que tal pedir para ele propor a realização de uma fantasia também?

15.17 - A preocupação com o prazer da garota também vale em se tratando de sexo casual? Ele deve gastar mais tempo para ela gozar? Por que?

A preocupação com o prazer da garota deve acontecer em qualquer modalidade de sexo. A mulher se envolve sexualmente para obter prazer e isso deverá ser sempre o foco do homem. E na relação sexual o homem tende a chegar ao orgasmo com mais facilidade em um tempo menor em relação a mulher. E para que exista um equilíbrio nesse aspecto o homem pode fazer uso maior de preliminares para que essa diferença não atrapalhe o sexo, e ambos tenham orgasmos em momentos muito parecidos.

15.18 - Mesmo no sexo casual o cara deve manter algum contato com a garota? Por que?

No sexo casual apesar de existir essa não necessidade de um compromisso duradouro, você pode manter contato com a garota sim. Devemos entender que existiu algo muito íntimo entre vocês e isso de alguma forma pode marcar de alguma maneira suas vidas e deixarão algumas lembranças. Lembrando que esse contato deve ser



de forma consentida, se a garota ou garoto não quer manter contato você não deverá insistir.

15.19 - Se ele tiver vontade de pedir bis, devo reprimir? E se ele tiver medo de ela achar que está rolando um clima romântico entre os dois?

Essa questão do pedir bis é algo totalmente relativo. Existem casais de sexo casual que poderão sentir vontade de estar junto aquele (a) parceiro (a) em um outro momento. Se a pessoa sentir vontade de pedir bis, ele deverá sim se expressar e mostrar seu interesse, ficando a mercê da escolha do (a) parceiro (a).

15.20 - O sexo virtual é um recurso importante para casais à distância. Mas é válido também para quem se vê frequentemente?

Para quem se vê frequentemente pode ser usado no intuito de inovar, de fazer de uma maneira diferente algo que eles já fazem diariamente, como uma fantasia mesmo. Se houver consenso do casal e ambos sentirem prazer com tal prática ela é muito válida sim.





Capítulo 16

Virando a mesa

“Os ventos que às vezes tiram
algo que amamos, são os
mesmos que trazem algo que
aprendemos a amar...” (Bob Marley)



16.1 - Uma “virada de mesa” ou “mudança de disco”. Não se dá de forma automática em nossa vida. Encarar a vida de forma mais positiva e alegre é fruto de um processo?

Acreditamos que o ser humano não erra por comodismo. Depois de uma mudança, o que se requer é uma grande força de vontade. Claro, poderíamos pensar que com o tempo vamos amadurecendo e as nossas escolhas se pautam em muitos mais referenciais que anteriormente, mas o nosso modo de lidar com os acontecimentos é determinante para nossas realizações e frustrações. Sim, encarar a vida de forma positiva, e com determinação nos seus projetos de vida, sem dar ouvidos às opiniões alheias é fruto de um processo evolutivo de progresso pessoal. Quando damos satisfações demais de nossas vidas aos outros, perdemos nossa individualidade, e de forma análoga, podemos recuperar nosso amor próprio ao acertarmos e também ao errarmos e sozinhos. O importante que isso não dá o direito de ninguém nos cobrar se temos nossa própria autonomia em decidirmos o que achamos ser o melhor para nós. Esse processo não é fácil adquirir, depende de coragem, mas depois ao obtê-lo só lhe tiram se você permitir. Lembre-se que os outros só ocupam o espaço em nossas vidas que nós concedemos.

16.2 - Como não pensar em meu (minha) ex-parceiro?

Se você decidiu que não quer mais nada com seu (sua) ex-parceiro (a) e está disposta (o) a seguir com sua decisão, a seu tempo, tira-lo(a) da cabeça será inevitável. Deve sair com os amigos, passear, viajar, conhecer pessoas novas, estudar, ler, e se for necessário, procurar ajuda de um especialista para ajudar com essa passagem.

16.3 - Ter contato com meu(minha) ex-parceiro(a) prejudicará minhas próximas relações?

Pode prejudicar sim. Se você ou ele ainda tiverem interesse mútuo, pode prejudicar um futuro relacionamento. Ele ou você se achará no direito de palpitar ou de colocar empecilhos na relação.



16.4 – Em se tratando de ex-parcerias: qual o momento de ter novas experiências em nossas vidas?

Quando sentir que seu (sua) ex-parceiro (a) já não faz falta. Quando tiver superado a relação perdida. Quando perceber que gostaria de voltar a ser feliz mesmo não o (a) tendo em sua vida.



Capítulo 17

Conhecendo as mulheres/ O que as mulheres querem?

“As mulheres existem para que as amemos, e não para que as
compreendamos.” (Oscar Wilde)



17.1 - Às vezes, tenho a impressão de que elas não sabem o que elas querem. Isso é verdade? Por que mudam de opinião tão rapidamente e ao tempo todo?

Heráclito, um filósofo grego do nascido em meados do século 4 a.C., dizia que ninguém se banha duas vezes no mesmo rio. E o que este pensador provavelmente queria dizer com essa frase? Veja bem, se eu descobrisse um rio e nele me banhasse e considerasse esta experiência tão divertida e agradável, provavelmente eu me motivaria a voltar lá no dia seguinte, talvez com um (a) amigo (a), talvez só. Quando eu voltar ao mesmo rio e pensar que eu estou me banhando nas mesmas águas, acabarei me esquecendo de que a ideia implícita ao rio é a ideia de fluxo, de águas correntes, de algo que constantemente se renova. Ainda, no dia seguinte, as águas podem estar mais frias do que estavam do dia anterior, ou estar com um sol tão forte que a experiência já não será tão agradável como no dia anterior. Mas, não para por aí. Além da água e das condições climáticas, eu estarei diferente também, não é? Eu também estarei diferente, pois eu terei tido, ao menos, uma vivência que alterou o meu ponto de vista, que favoreceu ou que prejudicou a minha percepção em relação àquela situação. E, portanto, a conclusão de Heráclito é que ninguém se banha duas vezes no mesmo rio porque as águas ou as pessoas que nelas se banham são diferentes. Partindo dessa ilustração podemos perceber que o ser humano é um ser de fases, seja ele homem ou mulher. Ninguém tem a obrigação de ser igual ou de permanecer o mesmo. Geralmente temos uma determinada coerência na qual é provável que o que quisemos anteriormente, continuaremos querendo, ou pelo menos queiramos, algo parecido. Não há aqueles que mudam da água para o vinho, ou seja, tão de repente que não possamos identificar um padrão em suas escolhas. Seria uma ilusão e uma ingenuidade imaginar que, em se tratando de relacionamentos amorosos, o (a) parceiro (a) com qual você começou uma relação há um dia, há três meses, há três anos atrás, ou ainda aquele com quem você está completando alguma festa de bodas, será o mesmo de antes. O ser humano é passível de



transformações e elas acontecem ao longo dos tempos, no decorrer da história de vida de cada um. Sorte a nossa. Inclusive, é graças a esta característica do homem que podemos buscar novos caminhos de crescimento, de maior conscientização de si, do outro e do mundo. Se a mudança é inevitável, o diálogo para prepará-la é fundamental. É importante que um esteja sempre atento ao outro, dessa forma, o diálogo é sempre o melhor caminho para atender este objetivo. As mudanças sempre acontecem por algum motivo, e cabem aos pares da relação ficar atentas aos sinais que sinalizam uma modificação de qualquer natureza, a fim de aprenderem com o tempo e de absorverem homeopaticamente as mudanças de ambos. Infelizmente, há de se ressaltar, sobretudo, nos contextos de terapia familiar onde atuamos, o que acontece é que muita das vezes as pessoas não prestam a atenção devida aos seus parceiros, e quando percebem, as coisas já estão bastante diferentes, ou mesmo consumidos pelo acúmulo de atritos, e não sabem mais lidar com a situação. Realmente, mudanças são necessárias, tanto da parte dele, como da parte dela. E os conflitos existentes nestes momentos é que podem ajudar o vínculo a se fortalecer ou enfraquecer, vai depender de como o casal lide com tal situação. No entanto, o que se observa, é que sobre a mulher que recai o ônus maior da convivência com os dilemas e angústias gerados em torno dos relacionamentos amorosos e da sexualidade. É a vítima maior de preconceitos ainda existentes quanto à forma ou intensidade de certos relacionamentos e é sobre ela que também recai, com mais intensidade, o que pode responder por essa vaga impressão de que elas seriam volúveis, quando todos somos mais ou menos volúveis como o rio heraclítico.

17.2 - As pessoas dizem: “mulher gosta de cara cafajeste”, e de homens que ignorem elas, e as adolescentes e pré-adolescentes são assim? As pessoas dizem: “mulher gosta de cara cafajeste”, e de homens que as ignorem, e as adolescentes e pré-adolescentes são assim? É verdade isso que tudo o que é mais difícil é mais desejado? Por que as



pessoas não valorizam as pessoas quem não as tratam com o devido respeito, com a devida consideração?

Em partes é verdadeira a afirmação de que as mulheres gostam de homens que as ignoram. Mas, por que isso ocorre? Ocorre simplesmente porque a natureza detesta tudo o que é rarefeito, simplesmente porque a natureza evita tudo o que se parece com o vácuo. Tal por isso, os buracos negros são fenômenos raros e ninguém sai, por aí, tropeçando em um deles. Tudo o que é mais difícil o percebemos com maior valor, do que aquilo que num piscar de olhos conseguimos, ou seja, você não pode estar sempre disponível, pois se você estiver sempre disponível automaticamente seu valor social diminui. Somos assim, queremos ter destaque, queremos estar entre os melhores. Talvez o que é difícil de conseguir nos sinalize que aquilo tenha um valor maior e talvez agregue um valor maior quando o conseguirmos. Que situação mais tragicômica: ora estaremos confusos entre o ‘fácil que não tem satisfaz’ e o ‘difícil que não conseguimos conquistar. Se um corre atrás, o outro foge e vice-versa. O cafajeste seria, então, aquele que produz a rarefação suficiente para manter o interesse da parceira.

Quanto ao ‘modus operandi’ cafajeste funciona da seguinte maneira: você tem que saber variar entre um cara cafajeste e um cara bonzinho, pois se você for, por exemplo, somente cafajeste, a mulher vai se afastar, e se você for somente bonzinho, ela vai lhe fazer de trouxa. Logo, aprenda hora ‘de se comportar como um cafajeste’ e a hora de se comportar como um homem bom. Desde muito cedo estamos acostumados com a ideia da falta, da carência e do não. Exemplifiquemos. Estamos no ventre da mãe, com todo o conforto que nos é possível obter e de repente o universo nos obriga a deixar aquele primeiro paraíso para conviver com a falta de ar e assim aprendermos a respirar, a falta de alimento e assim aprendermos a procurá-lo, dentre outras carências que nos propiciarão outras motivações. Um pouco depois, queremos fazer algumas coisas estrambóticas como colocar o dedo na tomada, brincar



com objetos pontiagudos, e toda a sorte de atividade perigosa, e nossos cuidadores nos previnem dos perigos acerca dessas atividades com categóricos “nãos”. Assim, desde muito cedo convivemos com a ideia da limitação e de que nem sempre é possível se conquistar tudo o que se quer no momento em que se deseja tal coisa.

Acontece que quando estamos apaixonados por uma pessoa queremos ceder e contemplar a todos os desejos das pessoas que tanto estimamos mimando-as e, infelizmente, com essas atitudes contrariamos a própria natureza do ser humano acostumada com a falta. Portanto, devemos aprender a nos valorizar na empreitada pela conquista do coração alheio. Devemos parecer autossuficientes para nossos alvos e não esmorecer. Pode-se afirmar, que o ser humano vive, geralmente, num estado de incompletude, condição esta que, como regra, seria contemplada através do acréscimo do que lhe é exterior. E o mais comum é sentir que esta plenitude idealizada será alcançada por meio da união com outra pessoa, detentora de tudo aquilo que o ser humano julga não possuir em si mesmo. A expectativa deste encontro, aproximação e o enlace amoroso, motiva muitas pessoas a procurar parceiros para um relacionamento. E não é difícil percebermos que a procura da “alma gêmea” ou de um “bom partido” atende tanto as necessidades próprias, como as exigências sociais.

Para termos verdadeiro êxito nesse objetivo um dos primeiros passos é criarmos uma aura de distanciamento suficiente para que os nossos paqueras em potencial percebam a nossa falta. Se é gratificante para o ser humano a ideia de ir ao encontro do que lhe é negado, o que não se pode possuir por completo. Talvez por isso as mulheres tenham a sensação de que homens esquivos, que elas tomam como cafajestes, são os alvos prediletos para elas buscarem realizar as conquistas amorosas delas. Dessa forma, um dos pilares do poder sedutor se é a capacidade de desdenhar o ser amado, por mais ilógico que isso possa nos parecer, possibilitando que as pessoas venham ao seu encontro, e não o contrário, e assim retardando a satisfação deles. Em outras palavras, tratar a pessoa pela qual estamos



apaixonados como se fôssemos indiferentes a elas. Não estamos com isso incentivando você ser uma pessoa de mau caráter e torturar as pessoas a sua volta. Um bom sedutor dificilmente dará um “sim” como resposta, mas o seu “não” nunca será um “não” que tirará a esperança de potenciais parceiros. O verdadeiro sedutor saberá levar suas vítimas onde quiser que elas vão, e essas, por sua vez irão por livre e espontânea vontade, porque além de adorarem ser seduzidos, a cada “não”, farão qualquer coisa pelo “sim”. E atenção: às vezes sera difícil demais acaba não tendo mais graça de se conquistar, pois tudo tem limite: como a paciência, a tolerância, o respeito, a consideração e a autoestima. É bom que compreendamos que não importa se conquistamos algo com maior dificuldade ou com maior facilidade, importa é o que buscamos. Afinal, se temos apreço e consideração por valor e o conseguimos com facilidade não significa que é menos valoroso.

17.3 - Por que as mulheres estão cada vez mais exigentes e quais são suas exigências?

Todos nós, homens ou mulheres, estamos a cada dia mais exigentes. Das pessoas que vem ao nosso encontro podemos até montar um perfil e compartilhar aqui com vocês. Da maioria das mulheres que vem ao nosso encontro podemos dizer que eles buscam ficar conversando com a mesma garota por mais de CINCO minutos (logicamente, eles não buscam SOMENTE isso, mas PELO MENOS isso). Da maioria dos homens que vem ao nosso encontro podemos dizer que eles buscam ficar conversando com o mesmo rapaz por mais de DEZ encontros (também logicamente, elas não buscam SOMENTE isso, mas PELO MENOS isso). Mas, o que acontece? Uma mulher heterossexual sai acompanhada por um pretendente de uma balada, por exemplo. Ela está encantada, ou pelo menos o reconhece como uma pessoa capaz de preencher o requisito de futuro namorado. E ela pretende testá-lo e tentará sair com ele PELO MENOS por 10 encontros. Mas, porque se desconhece ao certo qual é a intenção do pretendente, até pelo o



fato que a intenção desse pode ser desconhecida para ele mesmo, as mulheres pode querer se entregar em menos de 10 encontros, por exemplo, no segundo ou no terceiro, oferecendo ‘sexo para conseguir amor’, enquanto os homens estão na pegada de oferecerem ‘amor para conseguirem sexo’. Então, o que se percebe é que cair de cabeça em um relacionamento, principalmente para as mulheres, dependendo do grau de carência delas. Quando estão se sentindo muito sozinhas, ficam menos seletivas e se entregam ao primeiro homem que lhes diz “palavras de conforto”. Aceitam com uma maior tolerância todos os defeitos dele, e assim, deixam-se apaixonar, mesmo que esse rapaz não tenha nada a ver com a ela, ou ainda, que tenha defeitos que ela abomina. Já as mulheres que sabem lidar bem com suas carências e com a sua ansiedade, são mais seletivas e preferem esperar alguém que se pareça mais com elas ou que tenham defeitos que elas estão dispostas a aturar, a ter que se entregar para o primeiro homem que se apresentar e se sentir infeliz depois que a paixão inicial for embora.

Conforme apresentado por Almeida (2013):

Infelizmente, muitas pessoas calculam mal o tempo entre gratificar o ser amado e se entregam rápido demais e abrem seus corações, temerosos de que a outra pessoa perca o interesse ou por acharem que, oferecendo o que a pessoa solicita, a pessoa que dá ficará no comando do relacionamento. Ledo engano. A verdade é exatamente o contrário: depois de satisfazer uma pessoa você perde a oportunidade de ter um trunfo na manga, de ter algo que ela gostaria ainda de receber, de ouvir, de ganhar, e a partir de agora você está exposto à labilidade emocional da pessoa para poder ou não corresponder a sua iniciativa. Nesse sentido, quem corre muito atrás dos outros somente acaba comendo poeira. As pessoas correm atrás da intimidade, mas, se esquecem de que o tempo, a segurança, o conforto, a superexposição e a



familiaridade podem corroer as engrenagens da sedução. (p. XX).

Assim, como aponta o autor, não devemos desperdiçar a oportunidade que temos de conhecer melhor o outro. No entanto, muitas pessoas acreditam que não tenha problema em se abrir para o outro ser humano, por não saberem ‘se segurar’ e se abrem ‘por demais’ e se tornam aversivas para a outra pessoa. E então, podem querer abreviar a sua motivação de estar com essa pessoa para bem menos de 10 encontros. Resultado: uma mulher frustrada por um cara que a rejeitou que para se autopreservar vai escolher crivos cada vez mais criteriosos, o que nos deixará com a impressão de que elas estão a cada encontro mais seletivas.

17.4 - A maioria das mulheres tem o caráter de namorar um homem SOMENTE pelo dinheiro dele, sem amá-lo?

Não sabemos de quem você ouviu isso, mas possivelmente seja uma fala de alguém que foi frustrada (o) e atribuiu essa explicação como resposta ao acontecido. É bastante comum a formulação de algumas falas, a partir de experiências com relacionamentos seja para aqueles que são afetados pela infidelidade do outro parceiro, seja por aqueles que enfrentaram a dor da rejeição da falta da correspondência amorosa, sejam por outros fatores. Essas falas visam tentar auto preservar as pessoas, é como se elas pudessem oferecer uma explicação racional do (s) porquê (s) não são felizes ou satisfeitas em suas necessidades afetivas. Daí, elas terceirizam a culpa para o outro, ou seja, culpam uma pessoa ou algum fator pelo o acontecido para que a ansiedade dentro delas não aumente de forma insuportável ou intolerável para a própria pessoa. No entanto, essas falas e esses entendimentos, podem tornar a pessoa insensível para oportunidades de virem a conhecer pessoas interessantes e, farão com que elas se fechem neste casulo amargurado de auto preservação. Agora o que as pessoas querem independentemente do sexo? Elas querem



conforto e segurança, isso pode ser passado por atitudes, isto é, por comportamentos que satisfaçam essas expectativas.

Não, a maioria das mulheres busca um suporte emocional para a vida delas até porque cada vez mais as mulheres ganham tão bem ou até mais do que os homens. Então acredite, mulheres não preferem homens ricos, escolhendo um parceiro isoladamente por este fator. Quem fala isso está criando uma desculpa para seu fracasso. Claro que existem pessoas interesseiras independentemente de serem homens ou mulheres. Agora o que as pessoas querem independentemente do sexo, elas querem conforto e segurança, isso pode ser passado por atitudes, isto é, por comportamentos que satisfaçam essas expectativas.

Mas é importante considerarmos que ter ‘dinheiro’, isto é bens materiais ou produtos e serviços que podem ser conseguidos pela aquisição do dinheiro, também pode transmitir uma impressão de conforto e de segurança. Então, se você ‘tem dinheiro’, melhor! Mas, cuidado com as pessoas interesseiras se não te procurem somente pelo o que você pode oferecer para elas, e que não ter objetivos e metas na vida para, de alguma maneira, também passar segurança para quem estiver de seu lado. Outro fator importante é que a riqueza é um fator natural de atração, resumindo se você não é rico, é claro que vai ter que se esforçar mais do que uma pessoa que tenha muito dinheiro para poder conseguir parcerias tão interessantes quanto às pessoas que captado mais recursos.

17.5 – Eu e meus amigos já vimos muita gente um homem feio lá pela a casa dos 50 anos, ou mais, namorando uma jovem gata de 20 anos, então é porque ela o namora somente pelo dinheiro? Vocês concordam?

Há mulheres e mulheres e há escolhas e escolhas, logo algumas pessoas podem priorizar a riqueza a outro tipo de suporte como se relacionar afetivo-sexualmente com uma pessoa que seja como um parceiro que a satisfaça. É bom dizermos que as pessoas



vão atrás dos seus interesses, quaisquer que estes sejam. Mas, existem interesses positivos, por exemplo, querer casar e ter filhos e quando você encontrar uma pessoa para ter este investimento e ela concordar em participar do seu projeto de vida. Ao contrário, uma pessoa que tem interesses em você que você ou não sabe, ou não aceitaria se soubesse, teria interesses negativos. É assim que você fará para conhecer os interesses das pessoas. Por exemplo, nós autores desse livro temos o interesse de ajudar os leitores desse livro e vocês, que o leem, de serem ajudados. Este é um interesse positivo em que um não espera do outro mais do que acredita ser capaz de oferecer. Supondo que você tivesse uma irmã e apenas estivéssemos nos aproximando de você, procurando sermos teus amigos, apenas para nos aproximar-mos da tua irmã. Neste caso provavelmente, este interesse seria negativo, pois possivelmente você não aceitaria ser usado para que pudéssemos nos aproximar dela. Mas, não deixe de lado os teus sonhos somente porque algumas pessoas podem ter interesses ocultos, ou que você os desconheça.

17.6 - As mulheres são realmente muito complicadas? Por que o humor delas oscila tanto? Elas são tão diferentes assim dos homens?

Homens e mulheres têm dinâmicas diferentes para interpretar as várias situações a sua volta e agir de acordo com as circunstâncias, isso não significa que nós ou elas sejamos melhores ou piores em nosso modo de pensar, agir e sentir. Todas as pessoas, independentemente do sexo não necessariamente dormem e acordam com o mesmo humor, isso está associado mais ao seu controle emocional, ou com questões orgânicas (como estar faltando uma vitamina, um sal mineral, estar tomando alguma medicação ou estar doente), ou com queixas psicológicas (por exemplo, estar passando por algum problema situacional tal como ciúme do (a) parceiro (a) e estar com o humor afetado por este fator). Mas, acredite, elas não são de Vênus e muito menos nós homens somos de Marte. Temos mais semelhanças e coisas em comum do que você pode imaginar.



Buscamos amor, saúde, remuneração, reconhecimento, somente para citar algumas possibilidades do que nós e vocês buscamos.

17.7 – Por que as mulheres preferem homens ricos?

Talvez as mulheres prefiram homens ricos porque, em geral, eles têm mais recursos e suportes diferentes para oferecerem a elas. E que poderíamos entender como esse suporte que as mulheres tanto procuram em seus parceiros? Para pessoas diferentes, recursos podem significar muitas coisas. Para uma pessoa que é financeiramente independente pode significar que ela queiram suporte emocional como o carinho, a companhia, ter alguém com quem possa contar seja de madrugada, seja para poder se gabar que ‘está em relacionamento sério com XXX’ (de acordo com essa possibilidade do Facebook, por exemplo) e vice-versa.



Capítulo 18

Casamento/Separação/Divórcio

“O casamento faz de duas pessoas uma só, difícil é determinar qual será.” (William Shakespeare)



18.1 - Por que as pessoas casam e se separam tão rápido hoje em dia?

Motivo 1: muitos relacionamentos não vão avante porque geralmente as pessoas não estão certas o motivo de sua aproximação e do seu real interesse pela a outra pessoa. A princípio, muita frustração pode ser evitada se ao menos soubermos para si mesmas a resposta da seguinte questão: para que eu quero esta pessoa? Amizade? Paquera? Caso passageiro? Somente sexo? Oportunidade de trabalho?

Motivo 2: Por que atualmente as pessoas reconhecem o outro como um fator de satisfação. Em outras palavras, quando o outro não corresponde às expectativas ele posse ser facilmente descartado numa sociedade marcada por relacionamentos que enfatizam o fator custo benefício. Assim, por reconhecer inicialmente uma pessoa como fator de satisfação e motivada pelos efêmeros impulsos da paixão ela edifica a esperança do relacionamento amoroso em uma estrutura pouco sólida. Sente-se, assim a pessoa atraída por outra que pensa e age possivelmente de forma diferente dela, pela razão de possuir as qualidades que, por exemplo, faltam na outra e não foram identificadas no exame prévio de seleção de parceiros.

18.2 - Muitos divorciados usam o termo “fui enganado”. É isso mesmo que acontece ou muitas vezes as pessoas se isentam de uma situação que elas também têm uma parte de “culpa”?

Na verdade para um casamento ser mais fonte de preocupações e de conflitos do que de soluções e ambos os parceiros, cooperam para este quadro/panorama. Acreditamos que não haja culpados, muitas vezes só vítimas do seu desconhecimento, no sentido de, ignorarem de conhecer o outro na fase inicial dos relacionamentos amorosos. E o pior, acredito que ambos os parceiros geralmente se isentam de culpa. É sempre falha de ambas as partes.



18.3 - Podemos dizer que as pessoas acham mais fácil separar, do que enfrentar a crise e seguir em frente?

Segundo pesquisas, o Brasil é o país que mais se aceita a separação e onde há um número grande de separações. Para o bem, ou para o mal, tanto os casamentos bem como as separações são estimuladas. Creio que também as pessoas estejam despreparadas para as crises e seguirem em frente fazendo um adequado manejo dela. Por exemplo, não raramente o casal reconhece no diálogo mais situações de conflito e crise do que de aproximação entre os pares.

18.4 - E os casais que casam muito rápido? Também podem correr o risco de se separar?

Sim. Não é adequado se casar pensando apenas nos pontos positivos da pessoa amada, temos que analisar globalmente a situação. Temos que identificar os defeitos, e verificarmos se somos capazes de tolerá-los em longo prazo. Algumas pessoas também se casam porque engravidaram no namoro e acreditam que esta é uma estratégia útil delegando ao casamento a função de para ‘tapar buraco’, ou ainda, não ficar mal vista a parceira, daí eles não aproveitam para se conhecerem. Pretenderão fazer isso com o relacionamento em andamento e daí, algumas surpresas e incompatibilidades a ser descobertas.

18.5 - O que podemos dizer para os futuros noivos, para que o casamento deles não termine no primeiro ano?

Se vocês acham que estão apaixonados de verdade, aconselhamos que se divorciem agora, porque paixão é transitória e caso você venha a se casar motivado SOMENTE por ela, talvez venha a se arrepender futuramente. No entanto, se você acredita que possa sair do seu individualismo, se sacrificar pelo outro e possa mais dar do que receber, você está num bom caminho para amar e ser amado e estabelecer em um relacionamento amoroso.



18.6 – Sobre as pessoas casadas é verdade que elas têm mais saúde, menos doenças que as solitárias?

Uma pesquisa de cinco anos de duração, com 5991 pessoas entre 19 e 75 anos feita pelo sociólogo Patrick Mckenry, da Universidade Estadual de Ohio revela que se casar ou se manter casado diminui os riscos de depressão. Mesmo os casados que se dizem insatisfeitos, no casamento sentem-se melhores que os solteiros e divorciados. Em, outras palavras: ‘antes mal acompanhado do que só’ parece ser a diretriz que subjaz ao pensamento das pessoas na atualidade. Porém, tal inferência tem suas limitações. O segundo casamento não melhora tanto a saúde quanto o primeiro casamento de um solteiro.

18.7 – Em se tratando do casal casado, quando a mulher tem um emprego e o homem está desempregado, quais implicações essa situação pode trazer?

Muitas vezes insegurança, medo, baixa autoestima por parte do homem. Os homens foram criados para serem os provedores do lar, então, muitos homens ainda hoje em pleno século XXI ainda sentem-se inferiores se ficarem desempregados e dependentes da mulher. O estresse decorrente do desemprego já causa insegurança, juntando o fator dependente da mulher, pode trazer danos ao relacionamento. O casal deve ser muito unido e ter diálogo constante para que a relação não se desgaste.

18.8 - O homem pode se sentir diminuído por isso? Como a sociedade cobra deles essa posição de “macho provedor”?

Muitos homens sentem-se diminuídos com o desemprego, inseguros com a perspectiva de demorar a encontrar outra colocação no mercado profissional. Muitas vezes, a família, os amigos, a sociedade cobram muito pelo fato do homem não arranjar trabalho. Muitas vezes, a família, os amigos e a sociedade cobram muito pelo fato do homem não arranjar trabalho. Muitas pessoas são cruéis e fazem questão de demonstrar isso, fazendo com que



muitas vezes, seja necessário o homem procurar ajuda psicológica para tentar se reerguer. Para a sociedade em geral, é difícil deixar de conceber o homem como “macho provedor”. Isso já está enraizado nas pessoas. Normalmente os pais criam seus filhos para serem viris, cheios de orgulho.

18.9 - E a mulher, pode se sentir sobrecarregada por ter que lidar com a dupla jornada?

Sim, muitas mulheres podem se sentir sobrecarregadas com a situação, principalmente quando ela demora a ser mudada. Geralmente as mulheres já têm dupla jornada de trabalho: na empresa e em casa e quando ela se vê como provedora do lar, sozinha para sustentar a casa ela pode vir a se estressar também e aí podem surgir as brigas.

18.10 - Como essas duas questões anteriores podem influenciar no relacionamento do casal?

Um relacionamento sem problemas graves entre casais já é difícil de ser levado, quando surgem novidades desagradáveis como o desemprego do parceiro, tudo se torna mais complicado. Chega uma hora que por mais bom senso que o casal tenha e saiba lidar com as dificuldades, que a paciência vai se tornando escassa e aí as brigas vão se tornando rotineiras. Ofensas podem ser proferidas pelo casal, mesmo sem fundamento, e a relação vai se desgastando. Diálogo é fundamental, além de que muitas vezes é necessário também a ajuda de um profissional para ajudar na sustentação da relação.

18.11 - Qual das implicações da mulher estar trabalhando e o homem não é a mais prejudicial para a relação?

Muitas implicações podem ser prejudiciais na relação. O fato da mulher estar trabalhando e o parceiro não já é uma das mais importantes. Outros fatos importantes: ela é a provedora da casa, ela tem salário e muitas vezes maior que o dele quando trabalhava, ela tem certa independência financeira.



18.12 - Como o casal pode conversar para lidar bem com essa situação?

O fator diálogo é importante em qualquer tipo de problema de um casal. Nesse caso é importante que o casal perceba que essa situação tende a ser passageira e é importante os dois terem calma. Devem conversar sobre as contas da casa e as contas de cada um e tentar resolver a melhor maneira de pagá-las. Não devem deixar que isso influencie no relacionamento em si e que o amor ajuda a superar os problemas, deve haver confiança mútua, manter a calma e não deve existir desperdício de dinheiro para que não se acumule mais dívidas e problemas.

18.13 - Que postura os dois podem adotar para combater os comentários preconceituosos que podem vir das pessoas de fora?

Devem conversar entre si e o homem não deve se sentir menosprezado por estar desempregado. Infelizmente isso pode acontecer com qualquer casal. As pessoas gostam muito de falar da vida dos outros e o casal deve ter em mente que ignorar é o melhor remédio e se for preciso procurar ajuda profissional.

18.14 - Vocês acham que os casais que já trocaram alianças moram juntos costumam fazer menos sexo?

O ritmo sexual irá variar de casal para casal, mas acontece que durante o período que estão apaixonados os casais costumam ter uma frequência sexual maior, que tende a diminuir com o passar dos anos, com ou sem casamento. Após esse período da paixão é que se estabelece o amor entre os casais, caracterizado pela diminuição do sexo em frequência, somente para citar uma das possibilidades. No entanto, outras características como afinidade, envolvimento, e uma boa relação diária entre o casal passam a ser importante para a relação. No que se refere ao casamento estudos apontam que exista uma diminuição do ritmo sexual, mas isso é considerado natural, não precisando ser fonte de preocupações.



18.15 - Para alguns, leituras como o Kama Sutra só reforçam que casamento é algo que não vale a pena e acaba criando uma imagem negativa do mesmo. Vocês concordam?

O casamento ainda é uma instituição muito considerada em nosso meio social, e grande parte da população ainda sonha em subir ao altar. O que acontece é que, muitas vezes, a monotonia entra na vida do casal e o a questão sexual passa a ser diretamente afetada. Para isso é preciso que o casal continue investindo na sua relação, com surpresas românticas, palavras de carinhos, beijos, carícias, isso sustentará a chama da paixão acesa mesmo dentro do casamento. Portanto é a forma de se relacionar que fará o casamento satisfatório ou não, dependendo muito mais do envolvidos do que da própria instituição. Então, consideramos o casamento como algo positivo quando o casal tem uma boa relação.

18.16 - O convívio frequente pode atrapalhar a relação? Como fazer para não cair na monotonia da vida a dois?

Não é normal que o convívio venha a criar apenas demandas negativas para o relacionamento, considerando, que a convivência ajuda o casal a compartilhar emoções e vivências diárias podendo ter bons momentos juntos. O perigo é o relacionamento cair na monotonia, onde o casal faz sempre as mesmas coisas e da mesma forma, que conseqüentemente acarretaria um desgaste do casal. Para não cair na monotonia você pode sempre propor algum programa novo com seu (sua) parceiro (a), utilizar fantasias que o casal venha a ter para apimentar a relação, fazer surpresas românticas, lembrando que tais ações devem ser apreciadas por ambos, e buscar o tempo todo novas atividades que o casal ainda não fez e que pode ser prazerosa. Nunca esquecer do investimento em si próprio que deixará seu (sua) parceiro (a) sempre atraído (a) por você.



Capítulo 19

Amor/Amor verdadeiro

“É muito melhor viver sem felicidade do que sem amor.”
(William Shakespeare)



19.1 - Será que o amor é reciclável hoje em dia?

O amor não é reciclável, mas os pensamentos das pessoas variam muitas vezes ao sabor dos momentos. As pessoas alimentam uma ideia de que as pessoas, sobretudo as desagradáveis, podem ser facilmente descartadas e substituídas, muito raramente se alimenta tolerância com o parceiro. Dessa forma, as pessoas costumam saltar de relação em relação, sem nunca se entregarem verdadeiramente. Querem tudo de imediato e nem têm tempo de se conhecerem devidamente. São egoístas e pensam unicamente em si próprias e o propósito do amor é principalmente dar. Também há mais um fator, antigamente, você não tinha liberdade de expressão, então, mesmo que seu casamento não desse certo, você não poderia demonstrar isso.

19.2 - Uma pessoa tem como saber se está vivendo o amor verdadeiro? Quais são as características de uma pessoa que esteja verdadeiramente amando?

Apesar de existirem muitas ideias de como seria o amor verdadeiro, ninguém sabe exatamente o que é ele o é. Na verdade, pensamos, que a melhor definição para o amor verdadeiro é completamente subjetiva, ou seja, se você acha que está amando de verdade, então, você o está. No que diz respeito a este crivo do amor verdadeiro, percepção é realidade, e a percepção é única para cada pessoa. Achamos que quando amamos alguém, estamos verdadeiramente amando. Existe uma entrega, uma doação ao outro, não importando se vai durar um mês, um ano, ou dez anos. Mas importa a qualidade do amor que sentimos e seus efeitos para a relação. Muitas vezes, não estamos procurando ninguém, mas de repente encontramos o amor verdadeiro. É claro que acreditamos, que no fundo, por medo ou outros fatores, as pessoas não estão predispostas a amar. Ou se amam um parceiro, este amor pode acabar, depois de algum tempo, por se acreditar que se encontrou outro amor que acreditamos também ser verdadeiro. Acreditamos que ninguém ama voluvemente, achando que é o verdadeiro amor.



Podemos ter grandes paixões, bons relacionamentos sem que amemos verdadeiramente, mas bons momentos junto a outras pessoas. É claro que para amar de fato, devemos ser correspondidos, senão se torna um amor de uma só pessoa e mesmo sendo verdadeiro da parte dessa pessoa, é um amor truncado, solitário que tende a acabar com o passar do tempo.

19.3 - As brigas podem ser sintomas de que não há um amor verdadeiro na relação?

Será que a manutenção de um relacionamento é dada somente pela presença de elementos como amor e satisfação, por exemplo? Como se explicariam, então, casos comuns a todos, como aqueles em que, não obstante a evidente ausência destes fatores, a relação se mantém? Ou ainda, situações em que o amor, a paixão e a satisfação que cultivam com o parceiro são indiscutíveis, no entanto, a estabilidade da relação é inapelavelmente precária?

Atualmente, estamos testemunhando a dissolução de muitos relacionamentos e casamentos que aparentavam serem duradouros e mais do que nunca vai se tornando imprescindível encontrar uma resposta para essa situação. E como esta situação se relaciona com o amor verdadeiro? Tal resposta tem sido a meta da pesquisa de muitos teóricos ao longo das últimas décadas. Não há como negar esta situação está sendo vivenciada por muitos casais em crise. Segundo alguns especialistas em matrimônio, mais da metade das primeiras núpcias termina em divórcio. Embora um grande número de cientistas sociais acreditasse que as taxas de divórcio haviam sofrido uma redução na década de 80, novos dados indicam o contrário: com o passar do tempo o número de divórcios está aumentando. Sem dúvida, tais estatísticas são alarmantes, especialmente se você teme que o seu próprio relacionamento esteja correndo perigo. O que torna os números ainda mais inquietantes é o fato de que ninguém parece saber por que os casamentos se tornaram tão frágeis. No dia do seu casamento, ou no dia em que você foi morar definitivamente junto com o (a) atual parceiro (a),



Capítulo 19 - Amor/Amor verdadeiro

Você tinha a esperança de que essa união seria feliz e ditosa. Você ainda pode realizar esse sonho, não obstante o crescente número de divórcios e ainda que a sua estabilidade conjugal esteja começando a manifestar sinais de dificuldades.

John Gottman, professor de psicologia e um dos nomes mais conceituados no estudo das relações familiares, ao analisar centenas de horas de discussões entre casais e fazendo uso das observações coletadas, nomeou três tipos de casamentos estáveis, baseado na configuração de seus estilos de combate. Vamos a eles:

- O casamento volátil: Segundo Gottman tais casais passariam muito tempo discutindo, mas passam mais tempo maior ainda se reconciliando. É provável que não exista um parceiro retraído ou distante em um relacionamento volátil. Essas relações são caracterizadas por um alto nível de envolvimento durante as discussões. Como se pode imaginar, as pessoas em um relacionamento volátil não estão nenhum pouco interessadas em ouvir o ponto de vista alheio durante uma discussão. Eles nem tentam entender o parceiro demonstrando alguma empatia. Um casamento descrito dessa forma pode parecer uma via certa para o desastre conjugal. Porém, as pesquisas de Gottman apontam para o contrário. Na verdade, essas brigas tempestuosas entre os casais apenas representam uma pequena proporção dentro desse casamento, que sob outros aspectos é amoroso e ardente. Sem dúvida alguma, esses casais não consideram difícil a reconciliação. Por mais acalorados que sejam seus enfrentamentos, os bons momentos que passam juntos ainda são melhores;
- O casamento de validação: Casais que têm esse estilo mesmo quando estão acaloradamente discutindo um tema, demonstram muita calma e tranquilidade, pois acima de tudo, têm uma grande capacidade de ouvir e de compreender as emoções e o ponto de vista do outro. Esse estilo é nomeado por casamento de validação porque independentemente dos conflitos os parceiros



consideram as opiniões do outro parceiro válidas, ainda que não concordem com elas. Quando os casais de validação expressam suas divergências, é comum ouvirmos algo como “hãhã” e “entendo!”. Comumente aquele que está ouvindo também reproduz as expressões faciais de preocupação e de angústia daquele que está falando. E ainda que não cheguem a um acordo, suas tentativas de convencer o outro são bem-intencionadas. Naturalmente, os casais de validação nem sempre têm casamentos caídos do céu. Até mesmo as uniões felizes têm sua cota de problemas;

- O casamento de evitação: Um outro possível nome para tal configuração conjugal seria minimização de conflitos, porque para tais casais esses preferem não dar importância aos conflitos ao invés de solucioná-los. Reafirmam tudo o que amam e valorizam no casamento que têm, acentuam o que é positivo e esquecem o resto. Esse tipo de união também bem-sucedida vai contra a sabedoria convencional, que vincula a estabilidade conjugal a falar abertamente sobre todas as coisas. Ao que parece, um casamento pode dar certo mesmo se o casal não solucionar suas divergências. Contudo, uma característica potencialmente problemática do estilo de evitação é a inexperiência do marido e mulher na resolução de um conflito, se algum dia forem forçados a fazê-lo.

Observação: Estes estilos de conflito para relacionamentos estáveis que não se restringem somente a casamentos. É claro que somente o conhecimento ou a prática desses três estilos não irá assegurar um casamento feliz, porque muitos são os fatores envolvidos tanto na permanência dos parceiros numa relação, bem como no rompimento da mesma. Essas adaptações só funcionarão na medida em que os parceiro(a)s permitirem alcançar o equilíbrio correto entre as interações positivas e negativas com seu(sua) cônjuge. Assim, se ele (a) e ele (a) não tiverem um equilíbrio estável, se esse equilíbrio for perturbado, eles irão se sentir frustrados,



insignificantes ou perdidos num beco sem saída, discutindo cada vez mais. Esses são os sinais de que não estão conseguindo encontrar um estilo conjugal estável e que seja satisfatório para ambos.

Contudo, gostaríamos de evidenciar, que a felicidade, em se tratando de um amor verdadeiro e de conflitos inerentes a quaisquer relacionamentos, seja este de curto, em médio ou em longo prazo, não se encontra num estilo específico de discussão ou de reconciliação. Também há anos os terapeutas de família vêm tentando afastar os casais das disputas que esses têm entre si, convencidos de que é isso que envenena um relacionamento. Não há a menor dúvida de que poucos aspirariam a uma união cheia de tensões e brigas. Contudo, é aqui que está a surpresa: alguns casais cujas discussões são tão efusivas quanto à dos personagens de novelas e de talk-shows, têm casamentos felizes e duradouros. Então, o segredo é brigar, pura e simplesmente? Não! Ao contrário do que se pensa, segundo muitas pesquisas, a verdadeira diferença entre casais satisfeitos e aqueles profundamente infelizes é o saudável equilíbrio entre os SEUS sentimentos e atitudes positivos e negativos dentro da relação. Gottman, em suas pesquisas, descobriu uma proporção bastante específica entre a quantidade de positividade e de negatividade em um casamento estável, seja ele caracterizado pela validação, volatilidade ou pela evitação de conflitos. Essa proporção ‘mágica’ é de 5 para 1. Em outras palavras, o teórico percebeu que enquanto houver cinco vezes mais sentimentos e interações positivas do que negativos entre marido e mulher, a probabilidade é que o casamento permaneça estável. E fundamentado nessa proporção, consegue-se ter um mínimo de previsibilidade se os casais podem se divorciar ou não. Parece muito simples, a regra é clara: acentuar o positivo sem eliminar o negativo. Muitas pessoas passam a maior parte do tempo sendo exatamente TUDO o que qualquer pessoa gostaria para sua própria vida e desejando o mesmo para si, sem compreenderem que tudo o que uma pessoa normal quer é exatamente uma pessoa normal!



19.4 - Como buscar o amor verdadeiro?

Para buscar o verdadeiro amor o requisito fundamental é estar aberto para ele. Para que uma pessoa se enamorar de outra, deve-se levar em consideração, que, esta deve estar predisposta e disponível para tal. E isto não se reduz a simplesmente estar atraído(a) fisicamente por um(a) parceiro(a). Isto quer dizer que a pessoa deve ter uma disponibilidade, não somente física, mas uma disponibilidade psíquica para ir e vir ao encontro do outro. Consoante Roberto Shinyashiki e Eliane Dumêt: “apenas a decisão racional de querer encontrar alguém não é suficiente para possibilitar o encontro” (Shinyashiki & Dumêt, 2002, p. 166). Ainda os autores são categóricos e referem que na “realidade, quem não encontra alguém é porque, internamente, não está predisposto a amar. Não está disponível para envolver-se e, erroneamente, pensa que está querendo compartilhar o amor” (Shinyashiki & Dumêt, 2002, p. 166). E nisto consiste a sua gênese: estar disponível para ir ao encontro do outro. A maioria de nós imagina que certas ações que realizarmos para o outro terão um efeito agradável sobre a pessoa a qual queremos seduzir amorosamente. Todavia, acontece, frequentemente, que estamos tão absortos com as nossas próprias necessidades e pensamos mais no que queremos e desejamos para as nossas vidas do que o que as outras pessoas poderiam querer de nós. Dessa forma, uma vez ou outra, podemos fazer algo sedutor, contudo, na ânsia de conseguir o que queremos somos egoístas e revelamos em nossas atitudes para com o outro, mesquinhez e futilidade, e desfazemos quaisquer ilusões que esta pessoa possa ter cultivado a nosso respeito. Já é ora de abdicarmos deste mau hábito de achar que os outros almejam as mesmas coisas que nós. Pensemos nas próximas vezes que quisermos ser sedutores: “será que esta outra pessoa está realmente aberta ao amor verdadeiro?”

Em segundo lugar, como nos aponta Mário Quintana: O segredo não é correr atrás das borboletas, é cuidar do seu jardim pra que elas venham até você. Dessa forma, você não estará predisposto(a) a ter o amor verdadeiro para a sua vida, até ser o



amor verdadeiro para a vida de alguém. Somente dessa forma você poderá atrair o amor para sua vida. E por que isto acontece? Sutilmente, por meio de nossas atitudes revelamos as nossas ansiedades, o quão somos carentes, e o quanto precisamos do outro, não para oferecer alguma contribuição para ele, mas para que ele se encaixe em nossas vidas como uma verdadeira panaceia. E ninguém gosta de ser tratado como um remédio contra a solidão, ou ainda, como uma muleta para o outro que enfrenta as dificuldades peculiares de sua própria vida, até mesmo porque cada um tem as suas próprias. Dessa forma, se você não se enamora por si mesmo e cuida de suas próprias necessidades em primeira instância, inconscientemente você transmite as outras pessoas uma mensagem que no fundo você é um desinteressado por si mesmo. Assim, como poderá atrair o amor para a sua vida? Será que você já é parte do amor que você tanto procura? Pensemos nisso. Portanto, amor próprio é importante para o amor verdadeiro. Antes e durante um relacionamento de sucesso, um dos grandes fundamentos sólidos para que este se perpetue com qualidade é que cada um dos parceiros tenham uma boa dose de autoestima.

19.5 - O que é Amor Patológico ou codependência amorosa? Como reconhecer se eu sou um codependente amoroso?

O chamado amor patológico (AP) caracteriza-se, portanto, pelo comportamento – repetitivo e sem controle – de prestar cuidados e atenção excessivos ao parceiro, com a intenção (nem sempre revelada ou mesmo consciente) de receber o seu afeto e evitar sentimentos pessoais de angústia, ansiedade e de menos-valia. Para a caracterização do AP é importante, também, que essa atitude seja mantida pela pessoa, mesmo após concretas e reiteradas evidências de que está sendo prejudicial para a sua vida e/ou para a vida de seus familiares. Sinais e sintomas de abstinência, ou seja, de privação do outro – quando o parceiro está distante (física ou emocionalmente) ou perante ameaça de abandono, podem ocorrer: insônia, taquicardia, tensão muscular, alternando-se períodos de letargia e de intensa atividade.



Para determinarmos ainda que, grosso modo, o grau de dependência patológica do amor com relação ao parceiro, as questões a seguir são sinalizadoras deste.

Ainda que o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, em sua quinta revisão e edição não inclua a codependência na lista das patologias devido ao fato que os critérios diagnósticos ainda estão em estudo, quem lida com psicoterapia, provavelmente já recebeu em seus consultórios demandas de pacientes que manifestem estes sintomas. E se os afetados desconhecem sua condição e a patologia vier a se tornar crônica, esta pode gerar níveis de ansiedade e estresse, que diminuem sensivelmente a qualidade de vida e culminam em mal-estar físico generalizado e até em outras doenças (cardiovasculares, dependências químicas, somente para citar algumas). Veja se você manifestou a maioria desses sintomas a seguir, você pode ser mais uma das vítimas da AP

1. Quando a pessoa costuma sentir angústia, taquicardia ou suor quando seu (sua) parceiro (a) se distancia (mesmo afetivamente) ou quando vocês estão brigados;
2. Quando a pessoa costuma se preocupar de maneira excessiva com a vida do (a) seu (sua) parceiro (a);
3. Quando a pessoa não consegue diminuir a atenção e o cuidado que presta ao (a) seu (sua) parceiro (a);
4. Quando a pessoa gasta muito tempo para controlar as atividades do (a) parceiro (a), em ações, como ligar para ver onde ele (a) está;
5. Quando a pessoa já deixou de fazer coisas de que gostava devido ao relacionamento;
6. Quando a pessoa assume que o relacionamento traz problemas para a vida pessoal ou familiar, mesmo assim ela o mantém.



19.6 - Quem vive o amor verdadeiro tem dúvidas quanto a força e a duração do que está sentindo? É possível uma pessoa que esteja vivendo um amor verdadeiro não ter certeza se quer casar? O que leva essa pessoa a ter dúvidas sobre o que está sentindo?

Provavelmente e durante algum tempo, devido a motivação inicial que nos faz aderir a um relacionamento amoroso tem fartas razões para se manter inalterada. Contudo, com o passar do tempo, uma consideração essencial a ser feita é que a escolha de parceiros não é fixa. Embora se perceba de um modo mais evidente na hora das desavenças, ela está sendo refeita todos os dias e constantemente cotejada entre outras possíveis escolhas, mesmo que reconheçamos a presença do amor verdadeiro em nossos relacionamentos. E daí, os relacionamentos podem passar por fases, ou crises. Muitos, são os motivos que levam as pessoas a ter dúvida do que estão sentindo. Em geral, em se tratando de relacionamentos amorosos, costuma-se dizer que o ótimo costuma ser inimigo do bom, isto é, muitas vezes até temos um relacionamento satisfatório, mas encantados pela esperança de sermos encontrados por um potencial parceiro mais atrativo ou amoroso que o nosso fantasiámos acerca daquele possível relacionamento e começamos a comparar o quanto dista o nosso em relação aquele. Esta comparação até pode ser útil, já que ela frequentemente acontece e os casais não estão ilesos a ela, mas no sentido de saber o que você e o teu parceiro poderiam fazer para aperfeiçoar o relacionamento que vocês têm.

19.7 - Quais são os benefícios de amar?

São muitos os benefícios de amar. Melhorias na autoestima, na saúde física e psicológica, na capacidade da produção de trabalho, dentre outros. Quando amamos nos sentimos mais alegres, dispostos, etc. E mesmo que este amor não seja perfeito em sua relação, nos sentimos plenos, satisfeitos, nos tornamos mais criativos, mais calorosos, mais úteis. Muitas vezes nos tornamos também mais



solidários e abertos para outros tipos de amor: o amor fraternal, filial; o amor ao próximo, etc.

É claro que para tudo isso acontecer, precisamos também que haja reciprocidade em nossa forma de amar, para intensificar esses sentimentos. Quando amamos e somos amados, nossa qualidade de vida, nossa relação com o outro melhora e, nos tornamos pessoas melhores, mais felizes.

19.8 - A dinâmica da vida contemporânea, em que tudo é tão efêmero, inclusive as relações humanas, é possível se pensar em um amor para a vida toda? Do que isso depende? Quais as tendências dos relacionamentos no século XXI?

É comum para as pessoas, em algum momento da vida, busquem um parceiro com quem possam compartilhar afetividade, alegria, prazer, companheirismo, sexualidade. Acontece que quando as pessoas aderem a relacionamentos amorosos e esta busca persiste, esta neura pode causar grandes prejuízos, muitas vezes, para todos os envolvidos e para parentes e amigos que acompanham esta situação. Não é necessário estar envolvido em um casamento para se experimentar a infidelidade. Todos os tipos de relacionamentos estão sujeitos a esta nefasta influência. Ainda pouco se sabe a respeito de quais os indivíduos são mais suscetíveis à infidelidade, ou ainda, sobre a relação de contextos que promovem infidelidade. O que se tem ao certo é que o futuro de um relacionamento não é totalmente regido pelos ditames de um contrato como uma aliança externa que se deposita sobre a mão dos parceiros, mas sim está na ênfase do compromisso de exclusividade que se vivencia no dia-a-dia com entre os parceiros, e esta pode ser uma escolha mútua, ou não. É nisso que os parceiros deveriam investir mais na tentativa de se evitar que a infidelidade ronde o relacionamento amoroso que cada qual tanto valoriza. E isso depende de cada um dos componentes do relacionamento. Sabemos o que se é preciso fazer para um relacionamento ser, no mínimo, satisfatório: fugir da rotina, cultivar diariamente o amor que sentimos pelos nossos parceiros através de



comportamentos, pensamentos e sentimentos, incentivar o diálogo e a partilha, dentre outros. Acontece que, em nossa opinião as pessoas não erram por ignorância, mas pelo comodismo, por achar que independentemente do que façam em seus relacionamentos ou em suas vidas, nada acrescentará a sua vida ou aos problemas delas. Assim, as pessoas validam o seu comodismo e os problemas do cotidiano, seus e dos outros que pensam de forma similar a elas.

19.9 - As pessoas da contemporaneidade ainda valorizam o casamento por amor?

Ao contrário do que pode se pensar e segundo o que demonstram as pesquisas acadêmicas, a maior razão para o desejo do enlace matrimonial para os dias atuais ainda é o sentimento de amor. Em outras épocas, motivações diversas levavam as pessoas ao casamento, tais como os fatores econômicos e as alianças familiares. Contudo, o amor, como agente motivacional para aderirmos a um matrimônio é bem mais recente. Em pesquisas com jovens solteiros, o autor Bernardo Jablonski (1996, 2001) observou que estes destacam o amor, em primeiro lugar, como fator principal para as pessoas se casarem e como um fator mantenedor do casamento. A historiadora Mary Del Priore, em seu livro recém publicado, “História do amor no Brasil” confirma esta tendência.

Nos Estados Unidos, a literatura recente aponta que a estimativa de ocorrência de divórcio é de 50% para os que se casam pela primeira vez, e de 60% para os que se casam pela segunda vez. Em se tratando da realidade brasileira temos outros dados. Ao que parece o número de divórcios vem decrescendo, se em 1994, consoante às estatísticas oficiais do IBGE tínhamos aproximadamente um divórcio para cada quatro casamentos, atualmente no Brasil, há uma proporção de um divórcio para cada sete casamentos, e levava-se em consideração que as mulheres separam-se mais cedo, entre 25 e 34 anos, e os homens entre 30 e 39 anos. Estes números indicam um possível reposicionamento das pessoas em relação ao amor e aos parceiros que procuram se casar,



é provável então, que dado os facilitadores para o divórcio, ou as pessoas se casem mais conscientes do que sentem ou do que elas querem para as próprias vidas, ou se esquivem ao máximo das consequências aversivas de um relacionamento malfadado. Observa-se também, que a taxa de fecundidade caiu de 5,8 para 2,3 filhos entre a década de 70 até os dias atuais. Talvez isso derive do conflito contemporâneo entre querer ou poder ter filhos atrelado o fato, de, por exemplo, a mulher querer adentrar ao mercado laboral e do próprio fato de como as pessoas estão enxergando o casamento. Sejam quais forem todos os fatores relacionados a esta queda, este conflito parece estar relacionado à individualidade e liberdade do casal, já que as pessoas adiam a gestação em função da realização profissional.

Ao tratarmos de relacionamentos de longo prazo aos moldes de um casamento ou mesmo de uma união estável legitimada em cartório logo nos deparamos com o conceito de satisfação conjugal. Este conceito, indubitavelmente subjetivo relaciona-se, em ter as próprias necessidades e desejos satisfeitos, assim como corresponder, em maior ou menor grau, ao que a outra pessoa espera, definindo um dar e um receber recíproco e espontâneo. Disso decorrem as sensações e sentimentos de bem-estar, de contentamento, de companheirismo, de afeição e de segurança, fatores estes que propiciam intimidade no relacionamento, todos estes interagindo com as expectativas e aspirações que os cônjuges têm em comparação à realidade vivenciada na união que consolidaram. Segundo o que nos apontam as pesquisas mais recentes, em termos gerais, reconhece-se hoje que a satisfação conjugal é fenômeno complexo, no qual interferem diversas variáveis, tais como: características de personalidade, valores, atitudes e necessidades; sexo, momento do ciclo da vida familiar, presença de filhos, nível de escolaridade, nível socioeconômico, nível cultural, trabalho remunerado e experiência sexual anterior ao casamento.

Muitos casamentos não sobrevivem à saída, ou mesmo à independência dos filhos, e o divórcio acontece após 20 anos ou



mais de casados. No Brasil, de acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2001, 15% das separações judiciais concedidas em primeira instância ocorreram entre 15 e 19 anos de casamento e 19% com 20 anos ou mais. Esses casais parecem não ser capazes ou não desejarem transformar sua relação, revendo a conjugalidade, dando-lhe, neste momento, maior destaque do que às questões familiares. Um ou ambos talvez desejem algo diferente do que seu casamento propicia e, como seus filhos, acreditem que têm de deixar a casa, embarcar numa nova vida e realizar seus sonhos.

E, de acordo com as pesquisas mais recentes, os motivadores para o fracasso no casamento são as discussões e as brigas. Os pesquisados fazem questão de deixar claro estão interessados em ser aceitos, ouvidos e compreendidos, pelos parceiros. Caso isso falhe, pode levar até algum tempo, mas a relação provavelmente logo cessará. Comunicar-se plenamente numa relação, implica na demonstração empática de quem ouve, implica em uma aceitação incondicional que permite a total exposição de quem fala.

Por último, e não menos importante, quer-se deixar claro que o divórcio possa parecer, às vezes, das soluções existentes, a melhor para um casal cujos membros não se consideram capazes de continuar tentando superar seus obstáculos cotidianos, contudo, ele é sempre vivenciado como uma experiência extremamente aflitiva e estressante. Como consequência disso, a separação desencadeia nos cônjuges os mais variados sentimentos de fracasso, de impotência e de perda, e assim, um luto a ser elaborado. A experiência do luto provocada pela separação é quase sempre maior do que aquele do luto por morte, sobretudo, para quem se é deixado. Por isso, é bem melhor investir na escolha dos parceiros, a fim de se economizar e de otimizar o tempo e os investimentos de ambos os componentes na relação envolvidas para que não haja um posterior arrependimento dos mesmos.



19.10 - Todos nós já tivemos um amor platônico, ou seja, gostar de uma pessoa que não sente o mesmo por nós. Mas como saber se amamos mesmo essa pessoa e não estamos confundindo sentimentos?

Quando falamos de amor estamos quase sempre nos referindo à paixão. Durante esse período é normal a idealização, atribuição sempre de características positivas ao outro, aquele frio na barriga quando encontra a pessoa, e sentimentos de total admiração dentre outras características. Mas, para saber se realmente gostamos de alguém é necessário esperar esse apaixonamento passar. Se passado o período da paixão e você sentir aquele mesmo apreço pela pessoa, aquela vontade de tê-la por perto realmente será um bom sinal que você a ama realmente e não esteja confundindo sentimentos.

19.11 - Eu o (a) amo mas ele (a) não dá a mínima. Como tomar coragem e partir para outra sem achar que o mundo acabou porque o outro não me ama?

É importante nesse momento ter a consciência que num mundo de tantos bilhões de pessoas será apenas uma será capaz de te fazer feliz? Vá em busca de conhecer novas pessoas, que provavelmente alguém despertará algo novo em você, como o que você está sentindo agora. Todos nós temos valores a serem admirados e existirá sempre alguém para fazer isso. Além de que você deverá pesar os prós e contras de ficar com alguém ou insistir em uma pessoa que não nutre um sentimento por ti, você provavelmente não seria feliz com essa relação. E a dor de um rompimento futuro poderá ser muito menos do que vem sentindo nesse momento.

19.12 - Muitos falam sobre o amor verdadeiro. Mas como esperar por ele e como reconhecê-lo quando ele chegar?

A pessoa que te ama verdadeiramente sempre estará ao seu lado. Terá posturas de aceitar o seu real modo de ser e será feliz em estar contigo. Tentará ao máximo te fazer feliz, e terá atitudes e



palavras sinceras a te dizer. Para reconhecê-lo devemos sempre estar abertos ao que as pessoas têm a nos dizer e os que andam fazendo ao nosso redor. Se permita conhecer pessoas que o amor verdadeiro chegará até você.

19.13 - Demonstrar sentimentos sempre é bom num relacionamento a dois? Por que?

A demonstração sincera de sentimentos é um dos pilares para um relacionamento saudável. Por meio dessa demonstração mostramos ao outro sentimentos que nutrimos e é esperado que o parceiro valide os mesmos, se mostrando disposto a ouvir. A demonstração de sentimentos pode vir a causar problemas quando não existe reciprocidade, ou seja, a demonstração sempre parte de apenas um membro do casal.

19.14 - Pensando o momento de escolher alguém para se relacionar e durante o próprio relacionamento, é importante ser exigente no amor? Por que?

É importante ser exigente no amor, para que possamos dentre as possibilidades que temos de novas parcerias escolher o que mais encaixe com a nossa personalidade. Dessa maneira teríamos um olhar voltado para a busca de alguém que atenderia critérios que consideramos importantes para se ter um bom relacionamento, fundamentando nossa escolha.

19.15 - Ser exigente demais pode se tornar um problema em algum momento? Por que?

Ser muito exigente pode ser sim fonte de problemas, considerando que esta pessoa poderá centrar muito apenas naquilo que um futuro pretendente pode ter de positivo. Dessa maneira ele não estará aberto de maneira espontânea para tal relacionamento. Isso poderá levar a um aumento significativo para a escolha do (a) novo (a) parceiro (a). Ser exigente é bom na medida em que conseguimos fazer análises pautadas na realidade que se apresenta e não com critérios vagos e fantasiosos.



19.16 - Como é possível perceber se a pessoa está sendo exigente demais no campo amoroso?

É possível perceber a exigência exagerada, quando os critérios que a pessoa usa no campo amoroso, nunca é atendido por ninguém. Esses critérios muitas das vezes podem levar a escolha do tal “parceiro ou pessoa perfeita” que todos nós sabemos que não existe. Também podemos falar de pessoas que exigem características do parceiro que ele nunca teve, e isso será fonte de problemas futuras. Essas pessoas muito exigentes idealizam muito esse futuro parceiro, e depositam nele grande parte de sua felicidade.

19.17 - Vocês podem dar exemplos de algumas atitudes? Pessoas que são muito exigentes no campo amoroso costumam ter um perfil padrão? Qual?

As pessoas exigentes demais nos relacionamentos amorosos apresentarão uma grande dificuldade em estabelecer e manter relacionamentos. Elas apresentarão critérios de escolha muito acentuados querendo praticamente um par perfeito, e sabemos que isso não se aplica na realidade. Elas terão uma visão não realista dos relacionamentos, e estarão sempre em busca de algo a mais. Pode ocorrer também de focarem demais nas características ruins dos (as) parceiros (as) ignorando tudo o que de positivo aquela relação traz.

19.18 - Por outro lado, ser exigente de menos também pode trazer prejuízos? Por que? De quais prejuízos estamos falando?

Quando somos exigentes de menos podemos nos esquecer dos critérios que priorizamos para a escolha de uma nova parceria e acabamos por nos relacionar com pessoas que diferem muito com nossa personalidade, aumentando as possibilidades de fazer uma escolha insatisfatória. Ao ser exigente de menos podemos transparecer uma mensagem de que não nos damos valor, diante disso as pessoas podem se relacionar apenas pensando em ganhos secundários, e nem pensar em manter um relacionamento duradouro.



19.19 - Então, qual é o ponto de equilíbrio, quando se trata de ser exigente no campo amoroso?

O equilíbrio está sempre em fazer uma análise pautada na realidade de cada situação, sabendo pesar bem os prós e nos contras desse possível investimento em um enlace amoroso. Saber identificar as compatibilidades entre ambos também é necessário e definirá uma boa escolha.

19.20 - O que a pessoa deve ter em mente para construir um relacionamento saudável?

Devemos ter em mente que um relacionamento se constrói no investimento dia-a-dia, e tentar despertar diariamente o melhor que a pessoa tem a oferecer. Devemos reconhecer também a nossa condição de seres imperfeitos, e juntos encontrar maneiras para que não atrapalhe a relação. Entender que o sexo é importante mas a convivência que irá trazer boas noites de sexo. E saber distinguir que se realmente existe o amor entre os parceiros, pois ele será o pilar de toda a relação.

19.21 - Assistir filmes românticos pode despertar algo de bom na pessoa? Até que ponto os filmes românticos podem acrescentar algo no relacionamento?

Os filmes românticos podem servir de fonte de inspiração para os casais, e alguns comportamentos românticos podem ser aprendidos nesses filmes, e isso pode ser algo positivo para a relação. Romantismo nunca é demais numa relação, e nada melhor que estar sempre em contato com ele.

19.22 - Como reconhecer e avaliar se um filme romântico é bom para ela?

Para fazer essa avaliação você terá que pensar quais aspectos que ela considera como romantismo e buscar tais elementos nos filmes. Compreender as preferências e seus referenciais serão



fundamentais para escolha. Se mesmo com tais análises a dúvida permanecer, você pode chamá-la para escolher o filme junto com você.

19.23 - Filmes românticos são mais recomendados para a mulher assistir sozinha, talvez para captar alguma mensagem, ou ela também pode assistir com o parceiro? Ou existem as duas situações?

Filmes românticos recomendados tanto para a mulher assistir sozinha, bem como ela também pode assistir com o parceiro: ambas as situações podem acontecer. Mas seria interessante que o casal assistisse juntos para talvez falarem a respeito do romantismo, aprenderem coisas novas que podem ser feitas. O importante também é o casal distinguir que o filme é uma ficção e que nem tudo que ali aparece se aplica a vida real.

19.24 - Já foram feitas pesquisas que concluíram que os filmes românticos podem arruinar relacionamentos, devido à expectativa alta que eles geram em quem assiste a eles. Como vocês podem aconselhar as pessoas a filtrarem certos elementos do filme e captar só aquilo que será bom pra elas?

Sugerimos que as pessoas que assistam a este ou aquele filme aspectos que podem ser realizados de acordo com sua realidade social e com o que o seu relacionamento permitir. Cabe lembrar que o filme é ficção e existem coisas que na vida real não tem aplicabilidade ou viabilidade de serem trazidas para a vida real.

19.25 - Os filmes românticos que podem ser considerados perigosos para um relacionamento apresentam quais características?

Os filmes românticos podem ser perigosos para casais que não tem o romantismo no dia a dia ou apenas um dos parceiros é romântico, o que pode vir a ser motivo de discussão, ou de cobrar uma postura diferente do outro. Casais que apresentam uma vida a



dois conturbada e com muitas brigas podem ser afetados com esses filmes, que trazem sempre uma visão quase que perfeita dos relacionamentos. E casais em geral que não têm o discernimento que aquilo é ficção e muitas coisas não se aplicam ao cotidiano podem ser afetados da mesma maneira.

19.26 –Filmes românticos são mais recomendados para a mulher assistir sozinha, talvez para captar alguma mensagem, ou ela também pode assistir com o parceiro? Ou existem as duas situações?

Ambas as situações podem acontecer e ser produtivas para a vida do casal. Mas seria interessante que o casal assistisse juntos para talvez falarem a respeito do romantismo, aprenderem coisas novas que podem ser feitas. O importante também é o casal distinguir que o filme é uma ficção e que nem tudo que ali aparece se aplica a vida real.

19.27 - Pode haver um excesso de demonstração de sentimentos, que pode ser ruim? De que maneira isto acontece? Qual é o ponto de equilíbrio quando se fala em expressar o que sente para o outro?

O excesso de demonstração pode acontecer quando a pessoa se mostra apaixonada e quer mostrar aquilo a todo momento, atitude que poderá fazer com o que o outro se sinta amado ou também pode afastá-lo. Pode existir excessos também quando a demonstração não for verdadeira, ou seja, a pessoa diz mas na verdade não sente e isso gera implicações negativas para qualquer relacionamento. Portanto, o ponto de equilíbrio é demonstrar aquilo o que realmente estamos sentindo em dado momento, mas isso não deve acontecer o tempo todo, para não sufocarmos o (a) nosso (a) parceiro (a).

19.28 - De que forma a pessoa podem demonstrar os sentimentos? É só dizendo “eu te amo” ou preparando surpresas românticas?



As pessoas demonstram sentimentos das mais diversas formas. Existem aqueles que fazem cartas de amor, outras declarações, outros nos abraçam, e outros se importam por aquilo que realmente somos. Cada pessoa de acordo com seus referenciais demonstrará diferentes manifestações de sentimentos. De forma geral a demonstração de sentimentos está em toda as atitudes que o (a) parceiro (a) toma com a gente. Caberá a nós conversarmos com nossos parceiros e entendermos qual a forma de demonstração que ele utiliza.

19.29 - Quais costumam ser os motivos de quem tem dificuldades de demonstrar sentimentos?

A dificuldade de expressar sentimentos pode ter variadas causas. Primeiro temos que entender que a demonstração de sentimentos não se restringe apenas ao falar. Ao abraçarmos, tocar, beijar, se interessar pelo o que uma pessoa diz, se preocupar com seu bem estar também estamos demonstrando sentimentos, e fazemos isso o tempo todo. As pessoas que apresentam mais dificuldades em apresentar esse tipo de manifestação, provavelmente viveu ou vive em um ambiente onde não existiu a promoção deste tipo de comportamento. Além de que fatores como baixa autoestima e a timidez dificultam também a manifestação desses comportamentos. Cabe salientar que o fato da pessoa não conseguir expressar não significa que ela não sente um apreço ou um grande sentimento por alguém

19.30 - E o a pessoa que tem dificuldades para demonstrar seus sentimentos, pode fazer para mudar isto e passar a expressar mais o que sente?

Esta pessoa pode buscar ajuda profissional especializada para entender as razões que as levaram a ter esse padrão de comportamento e a partir disso trabalhar com suas potencialidades para buscar uma maneira de se comportar que agrade mais o indivíduo.



19.31 - Uma pessoa que se considera romântica e busca um relacionamento romântico geralmente espera quais atitudes do parceiro?

Essa pessoa busca um parceiro(a) que seja atencioso, gentil, que preste atenção em suas atitudes, em seu cotidiano. Normalmente uma pessoa romântica gosta de mimos, carinhos, mas principalmente que seja notado (a), para que o (a) parceiro (a) faça realmente parte de sua vida. A pessoa romântica sempre estará investindo na relação e colocando o melhor de si, para que o outro seja feliz ao seu lado e espera no mínimo ser reconhecido por tais atitudes.

19.32 - O romantismo é importante em um relacionamento? Por quê? E de que maneira deve se manifestar?

O romantismo faz parte de um relacionamento. Mesmo quem não é considerado romântico ou muito romântico, sempre pode ter alguma atitude romântica para com o (a) parceiro (a). Qualquer gesto ou atitude que seja de certa forma atenciosa em relação a (o) parceiro (a), faz com que o relacionamento ganhe em qualidade. Seja por meio de manifestações de carinho, como um beijo, um abraço ou num gesto de atenção ou preocupação para com o (a) parceiro (a) ou ainda brindar o outro com um presente que pode ser até simbólico a relação (uma música, por exemplo), presentear com uma flor, um jantar, um passeio, enfim, qualquer coisa que demonstre ao parceiro que a relação é importante para ambos.

19.33 - Esperar sempre por grandes demonstrações de amor do parceiro pode levar a frustração? O que esta pessoa que é muito romântica tem que ter em mente para não se decepcionar numa relação?

Se um dos parceiros for muito romântico e o outro não, poderá sim haver frustração na relação. O parceiro romântico deverá saber e sentir que seu parceiro gosta dele apesar do não romantismo e não deve ficar cobrando essa atitude do outro. Muitas pessoas não sabem



demonstrar seu amor ao outro de forma romântica, mas não quer dizer que ame menos. Deverá existir diálogo entre eles onde isso fique claro. O importante é que haja confiança, cumplicidade, amor entre os parceiros e o parceiro não romântico, poderá com esforço, tentar ser romântico em alguns momentos da relação para agradar o outro.

19.34 - Em relacionamentos longos, com filhos ou mesmo entre casais que possuem uma rotina atribulada, de que maneira o romantismo pode se manifestar?

Como dito anteriormente, um abraço, um beijo, demonstração de atenção e preocupação para com o parceiro, um passeio, um jantar a dois. Muitas são as atitudes que podem demonstrar romantismo. Muitas vezes um simples gesto de ouvir o outro, de sentar ao lado para assistir à TV e abraçar o outro, são pequenos gestos que demonstram carinho e afeto para com o parceiro que podem fazer muito bem aos casais que vivem uma rotina atribulada de trabalho, filhos, etc.

19.35 - E quem geralmente não se importa com grandes demonstrações de amor, muitas vezes chamadas de “frias” por parceiros românticos. Estas pessoas tendem a manifestar os sentimentos de que maneira? Esta maneira é tolerável em uma relação ou é preciso que ela mude o jeito de agir?

Cada pessoa tem um jeito próprio de agir em relação ao seu parceiro. As pessoas chamadas “frias” em um relacionamento podem não ser totalmente frias. Muitas não gostam de demonstrar seus sentimentos em público, mas dentro de casa ou entre quatro paredes sabem como tratar bem seu (sua) parceiro (a). E sempre haverá uma oportunidade para demonstrar seu romantismo, seja numa data comemorativa, num jantar, na intimidade do casal. O que importa numa relação é que haja confiança, companheirismo e amor entre os casais. O resto poderá ser aprendido com o tempo, com o conhecer o outro e o respeito mútuo.



Capítulo 20

Namoro-chiclete: como dar um limite?

“Aquele que gosta de ser adulado é digno do adulator.”

(William Shakespeare)



20.1 - “Grude” demais estraga qualquer namoro?

Isso vai depender muitos dos parceiros. Tem pessoas que gostam desse tipo de namoro, gostam do “grude”, sentem-se bem com isso. Mas, quando um parceiro gosta e outro não, o namoro pode não dar certo. Ser satisfatório para uma das partes e encaminhar-se para o seu rompimento.

20.2 - Quais as características que mostram que o parceiro é um tremendo “chiclete”?

Quando existe literalmente um “grude” do parceiro. Quando está junto do parceiro não desgruda e entre abraços e beijos, não desgruda nem pra comer. Por exemplo, até para ir ao banheiro o parceiro encontra dificuldades, pois o parceiro pegajoso fica esperando o outro na porta. Não conversa com ninguém e se conversa é entre beijos e demonstrações de carinho. Quando está longe do parceiro liga a todo momento querendo atenção e constantes declarações de amor. Envia mensagens o tempo todo e em qualquer situação. O tempo todo precisa estar ciente que o outro a ama e precisa demonstrar também esse amor pelo outro.

20.3 - Por que algumas pessoas são tão grudadas à outra numa relação? Dá para dizer que as mulheres são mais grudentas do que os homens?

Muitas vezes, quando o namoro ainda é recente acontece muito esse tipo de demonstração de afeto “grude”. Outras vezes é porque algumas pessoas têm esse tipo de “personalidade” e só sabe namorar dessa forma. Acreditamos que não devemos dizer que as mulheres sejam mais grudentas. Isso independe de gênero. A pessoa é assim grudenta. As mulheres têm uma personalidade mais amável, maternal e talvez isso faça com que pareça mais grudenta, mas muitos homens agem dessa forma.

20.4 - Esse comportamento tem relação com uma pessoa insegura? Essa “bajulação” constante pode ser o fim de qualquer relacionamento?



Esse comportamento pode sim ter relação com a insegurança de uma pessoa. Pessoas inseguras, com baixa alta estima, pessoas carentes tendem a serem mais “grudentas” no namoro, por acharem que podem perder o(a) companheiro(a) ou por estarem tão felizes que querem demonstrar essa afeição pelo outro. O problema nesse tipo de namoro é quando o outro não gosta da “bajulação” ou quando cansa do “grude”. No início do encontro, do namoro tudo parece ser bom, mas com o passar dos dias, esse tipo de relação pode se tornar cansativa e o namoro acabar por essa razão.

20.5 - A cobrança emocional de querer ter o outro sempre por perto é prejudicial ou não para a saúde da relação?

Normalmente os namorados sempre querem ter o outro por perto, o problema é quando isso se torna obsessivo, doentio, quando a bajulação é grande demais. Qualquer cobrança emocional pode desgastar uma relação, mas desde que os parceiros dialoguem e coloquem seus problemas e cobranças de forma séria e consigam chegar a um consenso, a relação pode ser duradoura sem precisar tirar o parceiro de sua vida.

20.6 - Qual o remédio para esse “grude” acabar e a relação prosperar? Quando é o caso de procurar uma terapia para resolver o problema?

Dialogar sempre é a melhor saída. Colocar os problemas para o parceiro, questionar a razão desse “grude”, mostrar para o parceiro que esse tipo de relação pode ser prejudicial o relacionamento. Um relacionamento é feito de amor, parceria e diálogo. Problemas sempre existirão e se depois de tentativas de reverter a situação desse tipo de relação não funcionar e se o casal ainda acredita num futuro juntos, procurar a ajuda de um profissional, poderá ajudar os parceiros a se conhecerem melhor, a descobrirem porque os problemas existem e porque o parceiro age dessa forma “grudenta”.



Capítulo 21

Ciúme

“Os ciumentos não precisam de motivo para ter ciúme. São ciumentos porque são. O ciúme é um monstro que a si mesmo se gera e de si mesmo nasce.” (William Shakespeare)



21.1 - Assim como o ciúme é uma herança pré-histórica do comportamento do homem, a infidelidade também o é? Existe alguma explicação ancestral para esse comportamento? Ele sempre existiu?

A exemplo do ciúme a infidelidade, ao que parece, também se constitui como uma herança pré-histórica instalada em nosso comportamento (não se sabe até que ponto ela estaria instalada nos genes ou se ela é passada como um legado comportamental de pessoa a pessoa). Desde épocas remotas, homens e mulheres sempre dependeram uns dos outros para a sobrevivência e para a reprodução. Conseqüentemente, a infidelidade e o ciúme que sempre existiram, e entrecruzam-se, dado que o ciúme, mesmo por definição, é uma reação que também que sinaliza a infidelidade amorosa. A infidelidade é diferente para homens e para mulheres. Podemos dizer que a evolução fez com que a sua infidelidade masculina se enveredasse pelas sendas da diversidade sexual, enquanto que as mulheres foram encaminhadas para uma infidelidade que possibilitasse que lhe fosse garantido um futuro para si e para sua prole. Abstraindo-se nossas aspirações mais românticas, o amor sempre foi uma espécie de contrato biológico entre um homem e uma mulher. Para a etologia, ciência que estuda as origens dos comportamentos dos seres humanos e animais, esse contrato determinaria que, em troca de recursos trazidos por um homem para garantir a alimentação, o abrigo e a proteção da mulher e dos filhos dele, esta, em contrapartida, disponibilizaria o seu útero, com exclusividade, à disposição do mesmo. Assim, o que sempre existiu por trás da infidelidade, independentemente da era na qual queiramos localizá-la é a busca por melhores parceiros do que os que estabelecemos vínculos amorosos. Antigamente isso poderia garantir desde filhos mais simétricos, saudáveis, e conseqüentemente mais bonitos, em médio prazo, até a chance de aumentar a probabilidade em perpetuar os próprios genes por meio dos descendentes deixados.

21.2 - O ciúme é um mecanismo que sinaliza a infidelidade amorosa? Como isso acontece?



Um dos principais autores chamado Gregory White que estudou ciúme o definiu enquanto um “complexo de pensamentos, sentimentos e ações que se seguem às ameaças para a existência ou a qualidade de um relacionamento, enquanto estas ameaças são geradas pela percepção de uma real ou potencial atração entre um parceiro e um (talvez imaginário) rival” (White,1981,p.129) como a infidelidade é definida como “um segredo sexual, romântico, ou emocional envolvimento que viola o compromisso de um relacionamento exclusivo”, podemos dispor o ciúme em função da infidelidade, porque ele enquanto um mecanismo preventivo serviria para detectar o desenvolvimento de qualquer forma de comportamento que lesasse a exclusividade e a qualidade de um relacionamento amoroso.

21.3 - Por que uma pessoa pode ficar ‘cega de ciúme’?

As pessoas podem ficar ‘cegas de ciúme’ principalmente se sentirem uma manifestação do ciúme conhecida como Ciúme Patológico. No Ciúme Patológico, a pessoa diante de a uma ameaça, na maioria das vezes, imaginária de uma traição, começa a emitir comportamentos excessivos e descontrolados no sentido de evitar a perda/traição do (a) parceiro (a). A pessoa acometida pelo Ciúme Patológico não acreditará em evidências reais que contrariem que suas ideias que está sendo traído são verdadeiras, e poderá ter comportamentos agressivos perante os possíveis rivais e com seu parceiro. A pessoa cega de ciúme vai ficar fiscalizando o parceiro o tempo todo, vai querer evidências a todo tempo que aquele parceiro realmente goste e a ama. Esses comportamentos que seriam para proteger a relação passará a ser fontes de problemas e se mostra importante uma busca de ajuda profissional.

21.4 - Vocês podem dar 7 dicas de como conter o ciúme e ficar de boa com o (a) namorado (a)?

- Reconhecer que o ciúme existe e expor isso a (o) parceiro (a): ajudará o casal a encontrarem juntos possíveis soluções;



Capítulo 21 - Ciúme

- Buscar as possíveis causas do seu ciúme;
- Lembrar que os atos ciumentos podem destruir a relação;
- Lembrar dos motivos que levou seu (sua) parceiro (a) a estar com você;
- Explique algumas atitudes de seu (sua) parceiro (a) que poderiam melhorar seu ciúme;
- Comece a pensar mais em você e invista em seu bem estar;
- Entenda que ciúme não é necessariamente um sinônimo para o amor ou para verificar a qualidade do investimento do relacionamento amoroso.





Capítulo 22

Timidez

“A timidez é uma condição alheia ao coração, uma categoria, uma dimensão que desemboca na solidão.” (Pablo Neruda)



22.1 - Quais as possíveis vantagens de uma pessoa tímida na paquera?

Quais os motivos que levam a pessoa a não conseguir demonstrar seus sentimentos (amor, raiva, felicidade, tristeza...)?

Não há uma só razão porque que justifique um comportamento complexo como a introversão (sinonímia de inibição), ou a timidez em uma determinada pessoa, mesmo porque este comportamento, até mesmo pode ser um traço situacional, ou seja, aparecer em situações bastante delimitadas, como, por exemplo, o medo de se flertar com parceiros amorosos em uma balada, mas este “mal-estar” na interação interpessoal não aparece na lida com outras situações do cotidiano. O que difere da timidez disposicional que, independentemente da situação em questão, surge o comportamento de timidez de forma que a pessoa vá se retrair frente a quaisquer interações sociais. E o que pode explicar isso? Muitas vezes um bloqueio psicológico acontecido na infância, como abusos (sexual/moral), constrangimentos, perdas de pessoas próximas/queridas, rejeição, medo, abandono, falta de carinho, afeto, etc. A própria personalidade da pessoa também pode influenciar muito nessa dificuldade em demonstrar sentimentos e se ela estiver associada a um bloqueio, ai essa dificuldade será potencializada. Uma criança tímida, por exemplo, terá muita dificuldade em fazer amizades na escola, e isso fará com que ela tenha, com o passar dos anos, dificuldades de relacionamentos, acarretando sentimentos de tristeza, raiva, etc, que possivelmente também não serão demonstrados, tornando essa pessoa amarga, infeliz e até antipática aos olhos da sociedade. As pessoas acabam tentando esconder os sentimentos dela mesma, fingindo que são felizes, equilibradas ou até mesmo acreditando de são assim.

22.2 - Uma pessoa tímida precisa de ajuda? Quais os tipos de ajuda?



Sim, existe uma frase conhecida na sociedade que diz: Há uma frase que diz “Não adianta apenas amar, é importante demonstrar que ama”. Dessa forma, para uma pessoa que tem dificuldades em demonstrar sentimentos, a exposição pública de seus sentimentos, se torna algo muito difícil, algo pesaroso. A impressão de que todos os olhos estão voltados para a pessoa, de que todos estão percebendo seus sentimentos, de que possam achar seus sentimentos ridículos, banais, que talvez possam rir de seus sentimentos, de não saber bem como agir numa demonstração de afeto, por exemplo; ou o fato de não querer demonstrar tristeza, raiva, porque possam achar que é uma pessoa fraca, sem controle de suas emoções. E as vezes, a sociedade, é realmente cruel com algumas pessoas, principalmente quando percebem certas dificuldades, e fazem com que a pessoa passe por constrangimentos, dificultando ainda mais a interação entre as pessoas, fazendo com que não consigam enfrentar novos desafios, onde sentimentos certamente aparecerão, tornando assim, pessoas interessantes em pessoas antipáticas. O medo de enfrentar tudo e a todos, o medo de rejeição, o medo de si mesma devem ser tratados. Embora ser tímido, não se constitua um problema psicopatológico, muitas pessoas se incomodam com este tipo de situação, sobretudo, porque, muitas querem interagir proficuamente em seu meio social. Assim, é hora de procurar ajuda quando a situação se torna grave demais, quando estiverem afetando o bem-estar, o convívio familiar, profissional, social, etc; quando a própria pessoa sentir que está na hora de tentar mudar, de dar um basta e começar a viver de forma menos estressante, sufocante, enfim, viver e tentar ser feliz. Portanto, as pessoas que quiserem recorrer a um tratamento especializado deverão utilizar como crivo, o mesmo para qualquer outro transtorno psicopatológico: que a situação perdue por um bom tempo (em geral, nós psicólogos para alguns transtornos costumamos esperar o mínimo de 1 a 6 meses para verificar se há a continuidade dos sintomas) e que os sintomas estejam atrapalhando no ambiente familiar e ocupacional (por exemplo, na escola, trabalho) da própria pessoa. Há muitos tratamentos propostos, dentro das várias



abordagens teóricas, propostos pela psicoterapia para que as pessoas consigam ter um enfrentamento mais adequado com as diversas situações sociais com as quais travam contato, e desta forma, trabalhar sua timidez. Por exemplo, dentro da abordagem cognitivo comportamental que eu Thiago de Almeida utilizo no setting clínico, em geral, praticamos exposições hierarquicamente programadas em graus crescentes com os medos que as próprias pessoas trazem, além de exercícios respiratórios para o controle da ansiedade, práticas de relaxamento, análise dos pensamentos disfuncionais hiperdimensionados dos pacientes, dentre outras dezenas de técnicas.

22.3 - Por que timidez não é doença?

A timidez não é uma doença social, como são a fobia social ou o transtorno de personalidade evitativa (um problema psicopatológico listado em um dos nossos Códigos Internacionais de Doenças Médico-Psicoterápicas). Estas doenças interferem no cotidiano das pessoas e geralmente as pessoas que padecem delas só se recuperam a base de intervenção psicoterápica e de medicação. Assim, quer-se dizer que a timidez não é uma doença mental, mas somente uma faceta normal da personalidade. A maioria das pessoas tímidas não procura evitar outras pessoas. Ao contrário, busca contato, apesar da grande dificuldade de fazer essas conexões. Portanto, não a timidez não é uma doença, o máximo pode ser bem desconfortável conviver em sociedade e não otimizar das oportunidades que a vida nos oferece não compartilhando os sentimentos, isolando-os. Sobretudo, os homens, têm esta dificuldade, pois vivemos numa sociedade machista, onde a todo o custo a força e a virilidade, na interpretação de muitos, não caminham de mãos dadas com a emoção.

22.4 - Qual o pior ponto que a timidez pode levar uma pessoa?

O medo de se aproximar de situações sociais pode fazê-la perder valiosas oportunidades tais como um grande amor (em geral, as pessoas tímidas deixam para verificar tardiamente se uma pessoa



está ou não correspondendo ao investimento amoroso delas o que pode lhes trazer alguns inconvenientes como, por exemplo, aumentar ainda mais sua timidez e a ineficiência para verificar se a outra pessoa realmente corresponde ao seu investimento amoroso), uma boa amizade (frequentemente as pessoas tímidas interagem pouco, saem pouco e quando interagem sempre ficam com a impressão que não estão sendo tão bem recebidas pelo seu interlocutor), um emprego (devido ao medo de se arriscar, sobretudo, em situações sociais), um vestibular (porque a pessoa pode até gostar da carreira, mas acreditar que não tem requisitos básicos como assertividade necessária para a lida do dia a dia).

**22.5 - A timidez pode levar um adolescente ao isolamento?
Como um adolescente tímido pode se livrar do isolamento?**

Sim, principalmente em relação a questões corporais. Dado que a fase da puberdade faz com que as partes do corpo cresçam, por vezes, assimetricamente. O adolescente pode se sentir inadequados em relação aos seus pares, o que pode causar até mesmo um rebaixamento temporário ou crônico de sua autoestima. Um adolescente tímido, por exemplo, terá muita dificuldade em fazer amizades na escola, e isso fará com que ela tenha, com o passar dos anos, dificuldades de relacionamentos, acarretando sentimentos de tristeza, raiva, etc, que possivelmente também não serão demonstrados, tornando essa pessoa amarga, infeliz e até antipática aos olhos da sociedade. Um adolescente tímido pode se livrar do isolamento aproximando-se cada vez mais das pessoas e obter gratificações nestes encontros, dentro de suas possibilidades.

**22.6 - Estou namorando alguém que já me rejeitou no passado.
Mas, agora estou querendo algo duradouro, como faço para que esta pessoa me valorize?**

Isso vai depender muita da atual relação entre os dois. Se ainda não se sente valorizada(o) é sinal de que as coisas não andam bem. Abrir os olhos é fundamental e ter a autoestima valorizada.



Somente mostrando de forma clara as suas intenções e pedindo se a pessoa está disposta a isso, pois nada adianta se a pessoas não estiver a fim de coisa duradoura. Lembre-se: papo aberto e direto, pois não poderá vencer esta insegurança se não tiverem esta conversa. Relacionamento pautado na insegurança não vai para a frente. E, esteja preparado(a) para uma resposta negativa caso ocorra. E se ocorrer é porque está pessoa não prestava para você e você merece algo bem melhor.

22.7 - Acredito que a timidez é o meu maior problema na hora de me aproximar de pessoas interessantes, como posso controlar-me e aprender a me comunicar melhor?

Passa a acreditar mais em você mesmo (a), aproxime-se de grupos que possam agregar informações interessantes para você poder discutir, leia, assista filmes e tente ter um posicionamento sobre o que está em discussão, facilita muito na hora de superar a timidez da aproximação. Seu medo também pode se originar da falta de prática. Quem sabe se você não começar, do seu jeito, flertar com pessoas que você se sinta mais a vontade e não, necessariamente a pessoa mais atraente do lugar onde você está, você não irá adquirir mais confiança? É bom lembrar também que quanto mais informações possuir acerca do entorno e dos seus 'alvos', mais preparado (a) você estará, e mais no controle você ficará. Elimine os pensamentos negativos, substitua a preocupação por curiosidade e busca de conhecimento. Tenha um preparo psicológico – não fique imaginando que vai ficar nervoso (a), que ela(e) não vai gostar de você e que vai ser rejeitado (a) e humilhado (a). Se fizer assim, não vai estar se auto sabotando. Reformule sua autoimagem, ou seja a maneira como você se vê, como uma pessoa de poder e sucesso com os homens e com as mulheres que você vier a conhecer. Pratique muito, mas muito mesmo. Sempre que aparecer uma oportunidade no seu dia-a-dia. Converse com todos os tipos de pessoas. Seja uma pessoa alegre e que tenha prazer de viver. Não tenha medo de errar. Tenha ousadia.



A rejeição é algo normal, então, não se deixe abater ante a possibilidade de uma rejeição.

22.8 - Estou interessado em uma pessoa que está me evitando. Já a convidei para ir ao cinema, para ir até a minha casa assistir um vídeo e também já tentei ficar a sós com ela, sem obter sucesso em nenhuma tentativa, como posso reverter esse quadro e me sair bem?

Se a pessoa não demonstrou interesse é porque algo não despertou nela por você. Existem vários motivos para isso acontecer. Citaremos alguns: por não ser a pessoa que ela gostaria que fosse ou até por ela não estar passando por um momento muito bom. Então, seja direto: por que você não quer sair comigo? E aí você deverá ter uma resposta significativa ou uma resposta de pura enrolação até porque pode ser que nem ela mesma saiba por que não quer você. Mas, sinceramente? Reverter para que se esta pessoa mostrou que não está afim? Olhe para outros lados e com certeza encontrará uma pessoa que está a fim de você. E não procure mais esta pessoa, caso ela te procure não atenda o telefonema dela. Seja misterioso e não fique correndo atrás dela feito uma pessoa necessitada. Depois de uns dois ou três telefonemas desta pessoa, marque de sair com ela e fure de última hora com uma desculpa idiota. Ela vai passar a dar valor para você e aí pode ser que as coisas mudem. Nesse meio tempo faça a tua fila andar.

22.9 - Tenho facilidade para chegar até a pessoa de meu interesse. Mas, o problema é que não consigo conter a ansiedade quando a pessoa é mais interessante. Como posso dominar este pequeno problema?

Você pode dominar esta dificuldade da ansiedade trabalhando isso com você mesmo. Talvez com ajuda de algum especialista se for necessário. Realmente, a ansiedade em excesso e a euforia para se conquistar alguém, às vezes, atrapalham e muito, principalmente no início de uma relação. Controle de ansiedade se



faz com técnicas específicas. Tente imaginar o encontro antes para estar um pouco mais preparado para o que tiver que ter. Controle emocional e ser sociável vão ajudar muito. Depois, lembre-se de incorporar as qualidades e atitudes de um homem ou mulher sedutores. Se colocar como o prêmio e estar seguro e relaxado vão ajudar bastante, porque neste caso você está vendo a outra pessoa como ela tendo valor maior que o seu e isso não é bom, pois logo você estará fazendo de tudo para agradar ele (a) e passará a sensação de uma pessoa normal.

22.10 - Tive boas conversas com uma pessoa que estava interessada em mim, mas não aproveitei as oportunidades criadas e acabamos por nos afastar, talvez por timidez, como faço para saber se ainda há interesse da parte dela?

Se ainda existe um contato ou a possibilidade de um encontro, não desperdice uma nova oportunidade. Fale de sua timidez e tente esclarecer o porquê do afastamento. Aproxime-se novamente, pois se tiveram boas experiências a tendência é de deixar situações que podem novamente manter a aproximação. Se a relação esfriar poderá não ter uma terceira chance. Saiba aproveitar as oportunidades quando aparecem e não durma mais no ponto, pois alguém pode pegar seu lugar.

22.11 - O tímido tem um olhar distorcido sobre a realidade que o cerca?

A timidez pode predispor a alterar os raciocínios que tem a respeito de sua realidade. Uma vez isolados e repensando mais vezes sobre alguns assuntos que os intimidam, os tímidos permitem que seus medos e sentimentos desconfortáveis cresçam e se espalhem. Como não há ninguém por perto para corrigi-los em sua lógica imperfeita, os tímidos se abandonam ao sabor de seus sentimentos e pensamentos errôneos e, muitas vezes, hiperdimensionados.



22.12 - A timidez traz consigo o abuso do álcool e das drogas como facilitadores sociais?

Há estudos que mostram que adolescentes tímidos se sentem mais pressionados pelos colegas a consumir álcool e drogas do que adolescentes não tímidos. Além disso, por causa do efeito desinibidor do álcool e de algumas drogas, algumas pessoas podem recorrer a tais substâncias para facilitar o seu entrosamento social. Com a utilização prolongada de tais substâncias, seus usuários podem se tornar dependentes das mesmas.

22.13 – O que é ser um Macho (ou fêmea) alpha?

Macho (fêmea) alpha ou macho (fêmea) alfa é uma expressão do ramo da zoologia, usada para descrever um elemento de um grupo de animais que apresentam características dominantes, sendo o líder desse grupo. A expressão “macho ou fêmea ALPHA” pode ser explicada porque alpha é a primeira letra do alfabeto grego, o que significa que o elemento que tem essa designação é o primeiro, o mais importante. No caso do ser humano, um macho (fêmea) alpha (ou homem/mulher alpha) é a designação de uma pessoa dominante e confiante, que exerce uma função de liderança perante outros elementos do grupo. As características do homem/mulher alpha permitem com que ele (a) tenha uma elevada capacidade de sedução e conquista. Em contrapartida, um macho beta (ou ômega) é visto como um homem não tão confiante, mais submisso, com menos capacidade de sedução. Apesar disso, muitas mulheres revelam que preferem estar em um relacionamento com um homem/macho beta ou ômega. No mundo animal, um macho alpha assume o topo da hierarquia dentro da sua comunidade, tendo vários privilégios, como acesso prioritário à comida e às fêmeas com as quais vai se reproduzir. Como uma das funções do alpha é defender o grupo e o território, em algumas espécies, a fêmea também pode assumir o papel de alpha, porque, muitas vezes, são maiores e mais fortes do que os machos.



As matilhas de lobos, por exemplo, possuem um macho e uma fêmea alpha.

Um macho alpha reforça a sua autoridade através da intimidação, envolvendo-se várias vezes em confrontos físicos. Quando um macho alpha perde uma luta, ele perde o seu estatuto de alpha. O oposto do macho alfa é o macho ômega, o elemento mais fraco do grupo e submisso a todos os outros. Já o macho beta, é o segundo na hierarquia, assumindo a primeira posição quando o alfa morre ou quando perde essa posição.

22.14 – Quais são as características que uma mulher procura em um macho/homem Alpha?

Embora, nenhuma mulher é igual a outra, existem características que elas costumam procurar e desejam em um homem. O que irá diferir de pessoa para pessoa será a intensidade de cada característica almejada que varia de acordo com cada mulher em questão. De um modo geral, podemos dizer que esses atributos de um homem Alpha que são valorizadas para as mulheres são:

- **Maturidade:** Essa é a razão pela qual grande parte das mulheres prefere relacionamento com homens mais velhos, mas o que acontece é que não precisa ficar velho para adquirir essa característica, algumas atitudes como não ser machista, inconsequente, afoito ou ansioso podem contribuir consideravelmente para passar para a mulher que você não é um homem infantil ou imaturo;
- **Iniciativa/Atitude:** Essa é uma das características presente nos chamados homens cafajestes, o explica porque muitas mulheres se sentem atraídas por eles. Geralmente as mulheres gostam de homem que faz as coisas acontecerem e não fica esperando por ela, ou por outras pessoas, por isso, quando chegar a um restaurante ou balada tenha a iniciativa de procurar uma mesa e



Enigmas do Amor

chamar o garçom, quando chamá-la para um encontro, escolha algumas opções de lugares e peça para ela escolher qual a melhor opção, não deixe que a mulher quebre a cabeça pensando onde você deve levá-la para sair;

- **Discrição:** Alguns homens quando conseguem um encontro ou o telefone de uma mulher bonita saem por aí, espalhando para os quatro cantos do mundo, o ocorrido. Atitudes como essas causam insegurança na mulher e podem colocar tudo a perder. Outras mulheres se perceberem que você é indiscreto, pensarão duas ou mais vezes antes de marcar um encontro com você;
- **Responsabilidade:** Homem que sabe honrar seus compromissos, sabe ser pontual e jamais coloca a mulher em alguma situação perigosa/constrangedora, tem muito valor na opinião delas;
- **Companheirismo:** Toda a mulher, mesmo as que não estão afim de um relacionamento sério, procuram um homem com que possa trocar confidências e que sabe ser amigo, por isso, aprenda a ganhar a amizade das mulheres;
- **Honestidade:** Apenas em filmes e em novelas as mulheres apaixonam-se por homens desonestos, na vida real é diferente: as mulheres procuram homens que tem uma correspondência entre o que falam e o que fazem;
- **Confiança:** Este atributo é algo difícil de ganhar e fácil de perder. Podemos dizer, que vale a pena esforçar-se para conquistar a confiança feminina, pois o melhor caminho para conquistar o coração de uma mulher é ganhar a confiança dela.



Capítulo 22 - Timidez

- Educação: Trate não só as mulheres, mas todas as pessoas bem, sem ser grosseiro com o garçom ou com um vendedor que está sendo chato. Caso o contrário, essa atitude poderá queimar o teu filme. Tenha jogo de cintura e não perca a cabeça em situações desagradáveis;
- Sedução: Uma das características mais observadas por uma mulher, um homem que não sabe ser sedutor, que não envolve a mulher, dificilmente será atraente para as mulheres mesmo que possua todas as outras características;
- Fidelidade: Parece óbvio, mas nenhuma mulher gosta de ser passada para trás, não confunda sedutor com galinha, sedutor é aquele homem com facilidade para seduzir e conquistar a mulher que ele deseja e galinha é aquele homem que sai com várias mulheres ao mesmo tempo sem se importar com o sentimento alheio, um sedutor nunca brinca com o sentimento das mulheres.





Capítulo 23

A paixão

“A coisa mais cruel que alguém pode fazer é permitir que alguém se apaixone por você quando você não pretende fazer o mesmo.”(Mário Quintana)



23.1 - As pessoas apaixonadas são mais felizes que aquelas que estão sozinhas?

Pode-se dizer que as pessoas apaixonadas estão sob o efeito de drogas naturais psicoativas que agem sobre o seu padrão de pensamentos e de comportamentos, assim, grosso modo, é como se estivessem drogadas ou mesmo embriagadas, mas de paixão, e provavelmente devidos aos efeitos sobre o organismo (euforia, aumento da vitalidade, etc) estas pessoas passam a se sentir mais feliz apaixonadas do que quando estão sozinhas.

23.2 - Quem se apaixona mais facilmente: o homem ou a mulher?

Talvez seja a mulher por sua natureza romântica, sua procura pelo homem ideal, o príncipe encantado de suas estórias infantis. A maioria das mulheres nutre o desejo de encontrar o homem ideal, se apaixonar, se casar, ter filhos. Já o homem também tem desejos de família, de uma mulher apaixonada, mas, antes de qualquer coisa ele quer conhecer parceiras(os) para se divertir, transar e não pensa em se apaixonar facilmente.

23.3 - A paixão pode ser perigosa em algum momento?

A paixão pode ser perigosa sim. Existe casos onde a paixão se transforma em obsessão. Muitas vezes, pelo ciúme excessivo ou pelo o desejo de posse pela parceira (o). Atualmente tem acontecido muitos casos de mortes, principalmente de mulheres, motivadas pelo ciúme que o parceiro nutre em relação a ela, mesmo depois de ter havido uma separação.

23.4 - Como distinguir se realmente estou apaixonado?

A pessoa apaixonada se deixa levar pela vida, achando que está tudo bom, tudo é belo. Tem o desejo de estar com a (o) parceira (o) sempre, de falar, de beijar, sente saudades. Quer cuidar, dar atenção e carinho e receber carinho de volta.



23.5 - Existe mesmo o amor à primeira vista?

Sinceramente, temos bastante resistência em crer que exista ‘almas gêmeas’ ou o que se chama de amor à primeira vista. Contudo, aceitamos o fato de que em algum lugar possa existir alguém especial. Para existir amor, precisa existir várias que se constroem com o tempo, e nunca haverá a possibilidade de tamanha troca experiências no curto prazo de um único encontro, não tem jeito.



Capítulo 24

Solidão

“A solidão é a sorte de todos os espíritos excepcionais.”

(Arthur Schopenhauer)



Capítulo 24 - Solidão

24.1 - Estar com alguém é sempre melhor que estar sozinho?

Depende, rs. Quase todos nós já ouvimos a expressão “antes só do que mal acompanhado”. Ao que parece, ao menos na nossa sociedade contemporânea muitas pessoas preferem tolerar uma má companhia, em muitos casos, a permanecerem sozinhas. Mas, a que custo para as suas vidas e para as suas mentes?

24.2 - O que podemos aprender com a solidão?

As pessoas conseguem se conhecer, saber do que gostam, quais seus sonhos, desejos, suas manias. Pessoas que conseguem viver bem sozinhas são também autossuficientes, independentes.

24.3 - As pessoas solitárias costumam ser mais infelizes?

Nem todas as pessoas solitárias são infelizes. Quando essa solidão não for opcional as pessoas até podem ser infelizes, mas conhecemos muitas pessoas que vivem só e são pessoas alegres, produtivas, comunicativas, que gostam de passeios e viagens. Muitas vezes o solitário está vivendo só por opção, pois não consegue viver bem em sociedade, mas sente falta de outras pessoas e pode se tornar uma pessoa fria e ranzinza.

24.4 - Por que determinadas pessoas não conseguem ficar sozinhas de jeito nenhum?

Isso dependerá da personalidade de cada pessoa. Há pessoas que simplesmente adoram viver no meio de outras pessoas e há pessoas que sofreram na infância com a falta de pais, irmãos, família, somente para citar algumas possibilidades, e que quando se tornam adultos preferem ou não conseguem ficar sozinhas, não gostam de sentir-se solitárias.

24.5 - Vocês poderiam nos dar três dicas de como lidar com solidão.



Enigmas do Amor

- Ter amigos e manter contato com a família é sempre bom, de repente, pode precisar de um deles;
- Ter bom humor, alegria;
- Manter a mente aberta, estar atualizado (a) com o mundo sua volta.



Capítulo 25

Assédio

“Ninguém pode fazer com que você se sinta inferior sem o seu consentimento.” (Eleanor Roosevelt)



25.1 - Quem pratica mais o assédio sexual os homens ou as mulheres?

Começemos pelos homens. Os homens assediam. Eles seguem obsessivamente e com, frequência, ameaçam ou importunam uma amante que os deixou segundo o que revela uma pesquisa de dois autores que data de 1995. Alguns perturbam as mulheres com mensagens vis e suplicantes. Outros lhes roubam objetos pessoais como roupas íntimas. Outros fazem campana perto da casa ou trabalho da parceira para zombar dela ou fazer apelos. Uma em cada 12 americanas será assediada em algum momento da vida por algum ex-cônjuge ou ex-amante. Segundo o Departamento de Justiça dos EUA a cada ano mais de um milhão de mulheres americanas são assediadas (algumas entre 18 a 35 anos), sendo que 59% são perseguidas por namorados, maridos e todos os tipos de ex-parceiros com quem namoraram. Por vezes, os assediadores agridem suas vítimas. Segundo o que revela uma recente pesquisa (2006) revela que entre 55 a 89% dos casos, os perseguidores se tornam violentos com o ex-parceiro sexual, sendo que a maioria é de homens. Outro dado alarmante é que a causa mais comum do espancamento de esposas em todo o mundo é a possessividade masculina, isto é, quando o desejo sai do controle.

Em relação às mulheres é muito menos provável que elas mutilem ou matem quando estão com ciúme de uma rival ou mesmo com medo de abandono como fazem os homens. Também é mais provável que elas tentem entender os problemas e conversem. Mas, quando isso tudo fracassa, as mulheres também assediam. Cerca de 370 mil homens americanos afirmaram ser perseguidos em 1997, a maioria com idades entre 18 e 35 anos, ou seja, homens em idade reprodutiva. Contudo, ao contrário dos homens, muitas das mulheres que assediam têm problemas mentais. Algumas outras mulheres também matam os amantes que as rejeitaram.

25.2 - O que caracteriza um assédio sexual?



Por assédio sexual podemos entender qualquer tentativa de uma pessoa molestar a outra, seja por palavras, gestos, toques ou através da violência sexual, sem o consentimento dessa pessoa.

25.3 - As pessoas têm dificuldades em distinguir se realmente está sofrendo assédio?

Muitas pessoas não sabem distinguir se estão ou não sofrendo assédio, porque acreditam que somente a violência física é considerada como assédio, mas os gestos obscenos, as palavras ditas de forma gratuita, os toques muitas vezes “sutis” também podem ser considerados como uma situação de assédio. Por exemplo, uma mulher está num ônibus e um homem chega e fica se encostando nela de propósito, forçando uma situação de ônibus muito cheio, aproveitando da fragilidade do momento ou um colega de trabalho que sempre esbarra ou encosta parte do corpo nos seios da colega. Muitos homens usam formas, muitas vezes, “sutis” de assédio sexual que deixa a outra pessoa confusa e em dúvida da possibilidade de assédio.

25.4 - Minha mulher foi assediada. O que fazer?

Dependendo de onde foi o assédio, se foi na rua, num ônibus, no trabalho, ela pode procurar denunciar o assediador. Se tiver testemunhas melhor ainda. Infelizmente, muitas vezes a mulher não conhece o homem que assediou, pois acontece num ônibus ou na rua e ela fica com medo ou vergonha de falar sobre isso. Quando o assédio envolve violência sexual, é necessário a denúncia, pois configura crime, e o violentador provavelmente fará outras vítimas. As vítimas de assédio muitas vezes precisam de ajuda psicológica para a superar o trauma.

25.5 - Quais as implicações emocionais que o assédio pode trazer para a vida do indivíduo?

Muitas pessoas são assediadas ainda crianças e isso faz com que a pessoa leve essa marca pelo resto da vida prejudicando, de



Capítulo 25 - Assédio

uma forma ou de outra, suas futuras relações com outras pessoas. Dependendo do grau do assédio, a pessoa terá muitos problemas psicológicos principalmente em sua vida emocional e social. Mesmo que assédio aconteça com um indivíduo adulto as marcas deixadas pela violência em questão trará sequelas como medos, insônia, insegurança, etc. É importante procurar ajuda psicológica para tentar sanar os problemas emocionais decorrentes do assédio e ter uma boa qualidade de vida.





Capítulo 26

Namoro adolescente

“Tenho em mim todos os sonhos do mundo.”

(Fernando Pessoa)



26.1 - Como os pais devem abordar assuntos de relacionamentos (namoro) com os adolescentes? A conversa deve ser aberta?

Sim, os pais devem sempre conversar com os filhos, de forma séria, aberta, desprovida de preconceitos. Assuntos relacionados a namoro, devem deixar de ser tabus e com certeza devem fazer parte de conversas entre pais e filhos. Anteriormente, a adolescência era considerada meramente uma etapa de transição entre a infância e a vida adulta e sua caracterização era evidenciada por comemorativos biológicos que registravam esse momento evolutivo do ser humano. Contudo, atualmente, a adolescência vem se tornando, cada vez mais, um fenômeno estudado por vários segmentos sociais e áreas da ciência. Anteriormente, o período da adolescência era considerado uma fase de rebeldia, onde muitos adultos acreditavam que os jovens não precisam de nada nem de ninguém, e que muitas vezes estavam completamente perdidos, esperando por alguém que venha socorrê-los, que ajudem nas descobertas, nessa fase de transição, etc. Pouco a pouco está visão está mudando e as pessoas estão se apercebendo que os nossos jovens têm tanto autonomia para resolverem muitos dos problemas que surgem em seu cotidiano, bem como estrutura emocional para os diversos embates do seu dia-a-dia, embora muitos deles ainda precisem contar com a ajuda dos adultos, mas isso já não mais via de regra. Então, os pais devem ser abertos a serem abordados pelos jovens com relacionamentos a namoro, sexo, drogas, etc, devem ter conversas abertas a respeito de sentimentos e relacionamentos (não somente os amorosos, mas os de qualquer natureza). Devem compreender, ou ao menos tentar compreender, os anseios as agruras e receios próprios dessa fase de descoberta sentimental, ajudando no que for possível, esclarecendo, ouvindo, sendo companheiro, amigo dos filhos, pois eles precisam de apoio e/ou proteção. A abordagem desse tema deve ser feita de maneira clara, amigável e direta na medida do possível, respeitando também os limites que os jovens impõem sobre seus relacionamentos.



26.2 - É saudável impor limites no namoro dos filhos adolescentes? Que tipo de limites são aceitáveis?

A vida naturalmente nos impõe limites. Limites são naturalmente frustrantes, mas são partes da vida, e os pais devem ensinar os filhos tanto a elaborarem os limites que a vida impõe aos seus filhos como imporem-lhe alguns, quando necessários. Desde que os limites não ultrapassem o aceitável, é possível sim, impor limites educativos. Por exemplo, dependendo da idade e do grau de maturidade e entendimento que o adolescente tem em relação a namoro. Estabelecer horários para estudo, cursos, etc, pois muitos jovens quando namoram querem deixar escola, família, amigos, etc e viver somente em função do (a) namorado (a) e isso pode ser um assunto contornável, impondo alguns limites, mas conversando com o jovem e mostrando pra ele que é possível unir estudos, cursos com namorados.

26.3 - É importante os pais conhecerem o (a) namorado (a) da (o) filha (o)? E os pais se conhecerem entre si?

Sim, é bom os pais saberem com quem seus filhos andam, quem namora, etc, pois isso aproxima pais e filhos, podendo haver uma cumplicidade nesse relacionamento, assim como uma maior segurança aos pais e maior liberdade aos filhos. Quanto aos pais dos namorados (as), seria interessante que se conhecessem sim, porque aproximaria mais os próprios jovens, além de haver uma segurança maior em saber onde o (a) filho (a) está, etc.

26.4 - Como agir quando os pais são contra o namoro do(a) filho(a)?

Primeiramente é preciso compreender de fato o porquê da não aceitação. Esta atitude deveria partir dos pais, já que eles detêm um poder relativamente maior em relação aos seus filhos no que diz respeito as decisões e a condução do lar. Má companhia, implicância, ciúme, diferença em relação ao status social, etc? Muitas vezes, por



exemplo, as razões são simplesmente por motivo de ciúme de ver o filho(a) de tornando um jovem adulto. Na maioria das vezes, o diálogo ainda é a melhor solução para as duas partes.

26.5 - Uma vez que o adolescente assume que já fez sexo, é recomendável que os próprios pais entreguem camisinhas para eles?

Isso é possível de acontecer sim. É melhor os pais recomendarem o uso de preservativos como forma de evitar uma possível gravidez, assim como uma doença sexualmente transmissível (dentre as quais podemos citar condiloma, clamídia, sífilis, gonorreia, e não somente a infecção por HIV, dentre outras). A educação começa sempre pelos pais, pela família (e esta não deve se eximir de modo algum pensando em delegar sua responsabilidade para a escola antes que seja tarde demais e seus próprios filhos sejam os maiores prejudicados). Então, a família tem obrigação sim de orientar esses jovens a serem futuros adultos responsáveis. E afinal não há motivo de vergonha, etc em conversar sobre namoro, sexo, com o filho adolescente. Isso deve ser encarado como dever pelos pais em orientar bem seus filhos, serem amigos dos filhos. Um bom relacionamento entre pais e filhos faz com que os problemas se tornem menores, menos angustiantes.

26.6 - Atualmente muitos jovens estão mais interessados em “aproveitar o momento” do que se em se envolver em um relacionamento sério. Vocês imaginam que a falta de tolerância aos “defeitos” ou as “imperfeições” dos outros pode ser um dos motivos?

A falta de tolerância aos defeitos e as imperfeições são sim um dos grandes motivos do não envolvimento em uma relação duradoura, mas não é o único. As pessoas atualmente passaram a ser mais individualistas buscando cada vez mais pessoas que se encaixem num perfil que essas predeterminam. Por esse motivo acabam valorizando demais pessoas que “enquadre” nas



características desse roteiro preestabelecido e negligenciam pessoas que não atendam tais critérios, quebrando aquela naturalidade nas relações. Cabe salientar também que a dinâmica capitalista de consumo pode ser relacionada na vida a dois, principalmente nas novas dinâmicas de relacionamentos. Nesse aproveitar o momento, analisamos o que uma pessoa pode trazer de vantagem em nossas vidas e assim iniciamos uma relação. A partir do momento no qual aquela relação não está mais nos moldes do que eu desejaria, eu a troco por outra parceria. Em consequência, as pessoas acabam tendo relações com mais pessoas mas conhecendo realmente pouco delas. E o tolerar defeitos e imperfeições acabam por não ser algo que as pessoas tolerem ou saibam lidar nas relações.

26.7 - Por que muitos relacionamentos do colégio não sobrevivem à faculdade? Existe alguma explicação para isso?

Geralmente ao iniciar os relacionamentos em um colégio, ambos serão ainda muito jovens e com o passar do tempo a mudança na personalidade será algo natural e esperado. Acontece que com essa mudança esses indivíduos passam a encarar de maneira diferente o relacionamento amoroso e podem mudar os critérios de escolha de parceiros, sendo que se o (a) parceiro (a) do colégio pode não atender os critérios e a relação possa ter um fim. Então, esta situação se relaciona mais com a maturação psicológica do que propriamente com o ambiente do colégio ou faculdade. As principais influências ambientais se dão porque no período de faculdade há uma considerável oferta de baladas e os convites para as festas aumentam. E nesses locais costumam acontecer a prática do ficar, do sexo casual onde os jovens “curtem a vida”.

26.8 - Em contra partida, existem relacionamentos que sobrevivem à faculdade, tem como explicar esse paradoxo?

Geralmente esses são casais que possuem uma forte ligação emocional. Mesmo com o passar dos anos eles mantem a chama do amor acesa e conseguem superar todas as ofertas que o período de



faculdade os impõe, como o grande numero de festas, a praticar do ficar e o sexo sem compromisso. Geralmente são casais que continuam admirando seus parceiros e continuam investindo para que a relação permaneça e reconhecem que o namoro ainda é o melhor para o casal.

26.9 - É possível conciliar um relacionamento com os estudos? Vocês podem dar algumas dicas de como fazer isso?

É possível conciliar relacionamentos com os estudos sim, desde que exista uma organização em sua vida diária para isso acontecer, estudos apontam que o namoro atrelado e bem organizado com os estudos mais ajuda do que atrapalha. Logo abaixo seguem algumas dicas para que isso aconteça.

- Reserve um determinado tempo para seu relacionamento: Pode ser para falarem ao celular ou se verem. Mas esse tempo tem que ser respeitado;
- Respeite o momento de estudo de seu parceiro e não fique cobrando atenção em momento que ele está ocupado;
- Tenha o relacionamento como sua prioridade;
- Não deixe que amizades escolares seja motivo de brigas entre você e seu parceiro;
- Use os tempos livres de estudo para ter contato com seu (sua) parceiro (a);
- Tirem dias para estudarem juntos;
- Reconheça que o estudo contribuirá para a vida de ambos, logo isso é positivo para o casal.





Capítulo 27

Terapia de casal

“Lamentar uma dor passada, no presente, é criar outra dor e sofrer novamente.” (William Shakespeare)



27.1 - O que é terapia de casal?

É uma forma de psicoterapia conjunta que visa a melhora do relacionamento conjugal, e tem como meta o aprimoramento da comunicação, o desenvolvimento das habilidades para resolução de problemas, mudança de padrões de comportamento que levam aos conflitos conjugais, o fortalecimento dos comportamentos positivos, a reavaliação das situações conflituosas, a mudança dos pensamentos e de crenças prejudiciais ao relacionamento, a melhora da vida sexual. O ponto central é a felicidade do casal, numa relação que se desgasta com a monotonia e com os inevitáveis conflitos da interação.

27.2 - Quais são os conteúdos comuns na terapia de casal?

Frequentemente as pessoas se casam à espera que o outro vá prover suas necessidades materiais e psicológicas, solucionando seus problemas íntimos. Outra situação que ocorre é você entrar num relacionamento amoroso achando-se tão onipotente que poderia modificar ao seu bel prazer o comportamento do outro. Portanto, a crença de que “quando casar passa”, quaisquer que sejam os problemas, está errada. Não passa. Piora, isso sim, porque altas expectativas são depositadas sobre o parceiro e estas, cedo ou tarde, tentarão ser resgatadas por aqueles que as geram.

A queixa mais frequente, em uma terapia de casal, é: “Ele mudou”, ou “Fui enganado”, ou “Casei com uma pessoa e agora estou com outra.” Não. Ele não foi enganado. Apenas projetou nela seu ideal de mulher e ela fez o mesmo com ele. Muitas vezes, também, o final da paixão é confundido com o término da relação. Mas, conhecendo-se melhor com a convivência, mutuamente frustraram as expectativas do parceiro, que não se conforma. Ora, ninguém corresponde a um ideal, porque o que inexistente, é um ideal. Mesmo almas gêmeas têm diferenças e o tempo as revelará.

27.3 - Quando procurar pela Terapia de casal?

Dificuldades diversas levam à psicoterapia de casais. Problemas diversos que levam à discordância, insatisfação na esfera



sexual, dificuldade de resolução de conflitos, aumento das discussões, intolerância, irritabilidade conjugal, tentativa de salvar o casamento antes de uma separação, déficits na educação de filhos, melhoria da dinâmica familiar, algumas patologias de filhos, precariedade de situações financeiras, aprisionamento do outro por meio de um ciúme obsessivo e outros. Contudo, devemos estar cada vez mais atentos a aspectos preventivos.

27.4 - Em que consiste a terapia de casal?

A terapia de casal é uma modalidade de atendimento psicológico onde problemas referentes a relação de casal serão colocados para serem resolvidos. É um espaço para o casal trazer suas problemáticas e por meio de recursos e metodologias da psicoterapia propor bem estar para a vida a dois.

27.5 - Qual a importância da terapia de casal para um relacionamento?

A importância está em auxiliar no bem estar da vida a dois e juntos ao terapeuta aprender formas de manter o relacionamento de uma maneira prazerosa e satisfatória.

27.6- Quais são os principais motivos que levam os casais a terapias?

Problemas dos relacionamentos em geral como problemas sexuais, dificuldades em encontrar parceiros (as), problemas familiares, dentre outras.

27.7- A terapia de casal serve, também, para ajudar casais a se separarem? Por que?

A terapia não ajuda os casais se aproximarem, tampouco a se separarem. O que acontece é que tem alguns casais que chegam ao atendimento em crises muito fortes e de difícil solução, e o rompimento acaba sendo a melhor alternativa para aquele momento.



Mas o profissional jamais trabalhará com esse intuito.

27 - Quando um casal deve procurar essa ajuda?

O casal deve procurar ajuda quando aparecerem problemas que afetem a dinâmica e a vida social do casal.

27.10 - Qual são as maiores dificuldades dos casais em procurar a terapia de casal? Do que eles têm medo?

As maiores dificuldades dos casais em procurar a terapia é o medo de não dar certo, de se expor, não acreditarem no sucesso da terapia. A dificuldade na maioria das vezes vem por parte do homem, que não acha necessário esse tipo de atendimento, que não acredita que isso possa vir a dar certo, o medo de se abrir a expor seus problemas a uma terceira pessoa. São atitudes tidas como normais por parte dos pacientes, que com o andar do atendimento tende a melhorar e os resultados positivos começa a aparecer. Mas o principal é a dificuldade das pessoas em reconhecer que precisam de ajuda, esse é o maior empecilho para chegarem a terapia.

27.11 - Quem resiste mais, o homem ou a mulher à Terapia de Casal? Por que?

Os homens são mais resistentes ao processo terapêutico, e muitas das vezes é necessário a parceira ter a iniciativa de comparecer à terapia primeiramente para, depois trazê-lo para o atendimento.

27.12 - Terapia de casal serve apenas para pessoas casadas ou também para namorados? Porque?

A terapia de casal é destinada para todos os casais que estejam em qualquer fase de um relacionamento. Podem estar namorando, casados, ficando.



27.13 - Há pessoas que procuram a terapia no início do relacionamento, com a intenção de prevenir problemas futuros? Isso é comum? Porque?

Sim, o atendimento é procurado até mesmo antes de se estabelecer uma paquera. Essas pessoas geralmente buscam o atendimento para se conhecerem melhor, buscar maneiras de viver um relacionamento de uma maneira mais positiva. Esse tipo de atendimento serve para nortear a pessoa de possíveis implicações que os relacionamentos poderão trazer para sua vida no futuro, e como passar por tudo isso. Por meio do atendimento ela pode se conhecer mais e realmente saber qual tipo de relacionamento é o melhor para dado momento.



Capítulo 28

O dia a dia do casal - curiosidades gerais

“O segredo é não correr atrás das borboletas... É cuidar do jardim para que elas venham até você”. (Mário Quintana)



28.1 - Costuma-se dizer que os homens são visuais na hora da paquera. Então, por que os homens não reparam nas mudanças que as mulheres costumam fazer no visual?

Os homens realmente na hora de ir em busca de uma mulher acabam por levar a questão visual, de notar mulheres que possuem belos corpos, como referência para a sua escolha. Acontece que apesar de toda essa questão visual, o homem tem dificuldades em reparar os detalhes. Muitas vezes, essas mudanças visuais das mulheres são pequenas demais para serem percebidas pelo o homem. E por a mulher ser mais detalhista, ela nota facilmente pequenas mudanças, enquanto o homem tem uma visão mais global. Sem contar que muitas das vezes eles reparam tais mudanças, e por não saber como a mulher irá reagir a qualquer comentário ele acaba por não dizer nada.

28.2 - Por que se diz que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?

Costuma-se pensar que ‘os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor’ tendo em vista que os homens e as mulheres tem uma visão diferente em relação ao sexo. O homem, por sua vez, enxerga o ato sexual pelo lado do prazer imediato, estão a todo momento disponíveis a ter relações sexuais, e muitas das vezes usam o sexo como lazer, um momento de descarregar todas as suas vontades e até suas frustrações diárias. A ponto de o homem ter um dia péssimo em sua vida e usar do sexo como uma maneira de esquecer suas chateações cotidianas ou, ao menos, de diminuí-las. Podemos dizer que para o homem o sexo é muito instintivo, e se pensarmos de maneira evolucionista, veremos que esse comportamento se justifica diante da necessidade de perpetuação de seus genes. Logo, o homem transaria com o maior número de parceiras possíveis para assim ter seus genes perpetuados no intuito de preservar a espécie. Para a mulher, o sexo envolve muitas situações que vão além do ato sexual em si. As mulheres para chegarem a ter relação sexual necessitam que esse homem a trate de uma forma que ela espera em todos os âmbitos de sua vida. Com isso, a mulher pode vir sentir-se desejada



e nutrirá um desejo para com esse homem. Para a mulher a intimidade com o parceiro é a chave para que o sexo se inicie e após a relação sexual essa mesma intimidade aumenta ainda mais. Portanto, ao menos por este ponto de vista, os homens fazem sexo por que não necessitam indispensavelmente de ter uma relação afetiva com a parceira para que se ocorra uma transa, enquanto a mulher valoriza a intimidade e o amor se engajar em atividades com um parceiro sexual. Podemos até considerar que para o homem o sexo é o motivo de um encontro com uma parceira em potencial, enquanto para a mulher sexo é a consequência de um bom convívio com esse homem. Dependendo da mulher e dependendo do homem em questão, pode-se fazer amor e não somente sexo. Tanto o homem bem como a mulher podem fazer amor ou sexo. Achamos que esta questão está relacionada ao modo de vida.

28.3 - Por que os homens somem no dia seguinte ao da transa?

Provavelmente porque eles não queriam compromisso, somente sexo, ou seja, assim o fazem porque têm medo que a mulher pegue no pé; nesse caso, evidentemente, eles não tinham nenhum outro interesse pela mulher a não ser o sexo casual.

28.4 - Por que na sua opinião os homens vão pra cama com as desonestas e se casam com as certinhas?

Eles se casam, mas também tem seus problemas com elas, quando as certinhas cismam de colocar as asas pra fora sai de baixo. Porque as “desonestas” topam fazer com ele o que as “certinhas” não deixam, antes de casar. Na hora de se divertir e usar e abusar, as “perdidas”, piriguetes servem muito bem. Porém, quando se trata de constituir família, dar o “nome” à esposa e apresentá-la à sociedade, ele vai buscar a santinha ou, pelo menos, a que não tem muita “rodagem”, para não ser apontado e alvo de comentários no círculo social. Como sempre, as convenções e as regras culturais e sociais seguem dominando o ser humano e conduzindo sua vida, à revelia de suas preferências



28.5 - Falta de desejo sexual faz mal à saúde?

Não faz não. O ser humano é um organismo altamente adaptativo capaz de se adaptar até mesmo a esta condição. É claro que tudo deve ser enxergado caso a caso. Em psicopatologia, consideramos algo como um transtorno o que em geral perdura por algum tempo (em geral 6 meses) e que provoca algum sofrimento clinicamente significativo para o paciente, isto é, ele tem que reclamar. Assim, um monge celibatário pode estar resignado de sua condição, mas um recém-casado não, entendeu a relatividade da situação? Algumas medicações podem também induzir um rebaixamento temporário do desejo, o qual o remanejamento da dosagem pode consertar o estrago. Agora podemos dizer que rejeição faz mal à saúde sim. As pesquisas mostram que os homens são mais dependentes de suas parceiras amorosas do que o contrário, provavelmente porque os homens têm menos laços com parentes e amigos. Talvez por causa disto os homens recorram ao álcool, às drogas e à direção imprudente do que a seus parentes e amigos quando são abandonados por uma parceira que os tenha rejeitado. Além disso, de acordo com alguns estudos, os homens têm uma probabilidade menor de revelarem sua dor, e chegam a ter os menores escores nos instrumentos que detectam a depressão. E isso algumas vezes surpreende a muitos, dado que eles mascaram sua dor com eficácia, de si mesmo e para os outros. Também é 3 a 4 vezes mais provável que os homens cometam suicídio do que as mulheres após eles terem sido rejeitados depois do fim de um caso amoroso. Já as mulheres sofrem de uma outra forma. Nas culturas de todo mundo, as mulheres têm uma probabilidade duas vezes maior que os homens de experimentar uma depressão severa. Elas podem ficar deprimidas por muitos motivos, mas o motivo mais comum é o abandono por um parceiro amoroso.

As mulheres preteridas choram, perdem peso, dorme pouco ou nada, perdem o interesse por sexo, não conseguem se concentrar, têm problemas para se lembrar das coisas cotidianas comuns. Contudo,



elas procuram com uma probabilidade muito maior ajuda para se livrarem deste tipo de sofrimento. Elas recorrem a parentes, amigos, médicos, conselheiros espirituais, psicólogos, médicos, etc.

28.6 - O que é a Síndrome do Coração Partido, A síndrome pode acontecer com pessoas de qualquer idade? Como ela pode ser detectada e tratada? Existe algum dano permanente ao corpo?

A “Síndrome do Coração Partido” muitas vezes pode ser confundida para psicólogos, médicos clínicos ou ainda para cardiologistas menos esclarecidos enquanto um simples derrame ou enquanto um pequeno enfarte. No entanto, esta cardiopatia tem uma genealogia, um curso e uma duração bem diferentes. Primeiramente, talvez ela possa acontecer em quaisquer idades, embora nós pesquisadores apenas tenhamos detectado um caso isolado em uma paciente de 38 anos. Contudo, acredito que com a tamanha importância do amor no cotidiano das pessoas, sobretudo, quando seus relacionamentos não estão satisfatórios as futuras incidências possam ficar bem maiores e se estender para outras faixas etárias já que a característica principal desta doença não é a idade, mas sim o súbito estresse provocado por uma perda juntamente com a incapacidade de elaborar o luto para seus acometidos. Atualmente, não há nenhuma forma adequada para o tratamento desta patologia, embora se recomende tratamento, ainda que de curto prazo para debelar os sintomas e as causas. O que há disponível em relação à parte médica são tratamentos que dão suporte ao coração por meio de medicamentos que reduzem o trabalho do mesmo. Algo muito importante na área médica é o acesso à informação. É muito importante distinguir a Síndrome do Coração Partido de um ataque cardíaco para que as pessoas vitimizadas possam ser tratadas adequadamente e saibam que seus corações estão saudáveis, em vez de serem informadas de que padecem de uma doença coronária, e assim, tomarem remédios para o coração para o resto das vidas. Na área psicológica pode-se pensar em encaminhar as pessoas



acometidas por este mal, ou ainda, com margem de risco de desenvolverem tal quadro característico para a psicoterapia. Psicólogos podem ajudar as pessoas de uma forma melhor a manejarem seus estresses cotidianos, bem como a elaborarem possíveis fases de luto, nas diversas formas em que eles se apresentem para as pessoas, e isso reduz os riscos, ou ainda, catalisa a convalescença dos atingidos. Contudo, para não reduzirmos tudo a um mero “psicologismo”, primeiramente as pessoas que sentem que estão em perigo, ou já foram atingidas por tal patologia, devem se encaminhar primeiramente para um cardiologista com vistas a esclarecer a causa desse sintoma. Uma vez excluída a causa orgânica, ou seja, diagnosticado que o coração não tem problema, então se pode procurar um psicólogo a fim de tratar do problema. Embora, conjugar as duas formas de tratamento aos que possam se submeter a ele é ainda mais benéfico.

28.7 - O tempo mais limitado de comunicação facilita desenvolver conversas emocionalmente mais profundas e relevantes para o casal?

O tempo limitado de comunicação pode fazer com que o casal passe a ser mais direto em sua fala, e não se apegar tanto a detalhes. Em consequência disso, as falas de cunho emocional poderão ser sim mais diretas, e profundas. Ao invés de grandes discursos o casal pode simplesmente dizer “eu te amo”, “Preciso de você”, ou seja um discurso teoricamente mais profundo. Apesar desse discurso emocionalmente mais direto o casal pode perder a discussão de aspectos da relação. As famosas “Discussões de Relacionamento”, vulgo ‘DRs’ pelo curto espaço de tempo podem não acontecer, e é necessário atentar a isso para que problemas não se acumulem dentro do relacionamento.

28.8 - Quais os malefícios e benefícios de não participarem do dia-a-dia um do outro? Porque se por um lado evitam o desgaste, por outro não deixam de ter trocas importantes?



Ao não ter o contato diário o casal pode realmente evitar o desgaste, por não estarem a todo momento juntos. A saudade também é outro elemento que se bem usado, pode ser uma motivação a mais para terem bons momentos ao se ver. Eventos estressantes da vida particular de cada um, poderá não ser exposto dentro da relação, criando um ambiente mais favorável para que ambos se curtam juntos. Mesmo sendo teoricamente bons motivos de não se ter trocas diárias, o casal tem que estar atento para elencar assuntos indispensáveis que deverão ser colocados para a discussão entre o casal. É importante que ambos saibam quem são as pessoas as quais o (a) parceiro (a) convive diariamente para que situações de ciúme possam ser evitadas. Além de não deixar que essa distância seja motivo para o casal não se importar pelo outro, e só querer o parceiro no momento que o agrada. Como vimos, é importante o casal saber conciliar os prós e os contras de tal dinâmica para que o casal esteja sempre com a saúde do relacionamento preservada.

28.9 - Uma pesquisa do Journal of Personality and Social Psychology apontou que pessoas que fazem um esforço consciente para apreciar as qualidades do parceiro se relacionam melhor. Isso é uma das características dos casais à distância, já que o fato de não ver a pessoa de repente te faz perguntar mais constantemente o porquê de estar juntos, mas ajuda os casais em geral?

Geralmente, esta atitude com os casais podem colaborar positivamente com a relação. Ao fazermos esse esforço consciente para apreciar as qualidades estamos tentando resgatar bons momentos que ambos passaram juntos, e essas lembranças podem sim aumentar a paixão, fazer o parceiro ter mais vontade de estar perto e de manter o relacionamento. No entanto, esse aspecto pode se tornar algo perigoso na medida em que um parceiro que não consegue filtrar de determinados pensamentos e acabam lembrando apenas de acontecimentos ou fatos ruins que poderão ter ocorrido com o casal,



podendo ocorrer um efeito devastador na relação, causando grandes atritos entre os dois.

28.10 - Um estudo da Universidade do Texas, em Austin, descobriu que casais que escrevem sobre o relacionamento com papel e caneta mesmo - têm mais chances de durar. Em tempos de 'Whats'up' isso realmente ainda faz alguma diferença?

Escrever sobre o relacionamento no papel faz com que a pessoa canalize seus sentimentos advindo daquela relação, colaborando diretamente para seu bem estar psicológico. No que se refere ao bem estar da relação a dois o casal poderá colocar no papel alguns sentimentos, alguns dizeres que ele tenha vergonha, ou não se sinta à vontade de falar pessoalmente. Com isso, o outro parceiro poderá tomar conhecimento. Esses fatos podem ser tanto dizeres positivos, coisas de amor, de apreço pelo outro como algum problema ou insatisfação que posteriormente pode ser discutido pelo casal. Então, essa pode ser uma ferramenta positiva para o uso do casal.





Referências

ALBERONI, F. *Enamoramento e amor*. Tradução de Ary Gonzalez Galvão. Rio de Janeiro: Rocco, 1986.

ALFERES, V. R. Atração interpessoal, sexualidade e relações íntimas. In: VALA, J.; MONTEIRO, M. B. *Psicologia Social*. 2. ed. Lisboa, Portugal: Calouste Gulbenkian, 1996. p. 113 -139.

ALMEIDA, T. Adolescência em perspectiva: algumas visões e evolução sobre este conceito. *Psicopedagogia OnLine*, 2008. Disponível em: <http://www.psicopedagogia.com.br/artigos/artigo.asp?entrID=1033>. Acesso em: 15 de fev. de 2014.

ALMEIDA, T. *Ciúme e suas conseqüências para os relacionamentos amorosos*. Curitiba: Certa Editora, 2007.

ALMEIDA, T. O ciúme romântico atua como uma profecia autorrealizadora da infidelidade amorosa? *Estudos de Psicologia* (PUCCAMP. Impresso), v. 29, p. 489-498, 2012.

ALMEIDA, T. Começar de novo. *Família Cristã*, v. 78, p. 28-29, 2011.

ALMEIDA, T. Comportamento: infidelidade virtual. *Família Cristã*, v. 882, p. 24, 2009.

ALMEIDA, T. Doença do coração ou da alma: a Síndrome do Coração Partido. *Psicologia Brasil* (São Paulo), v. 5, p. 20-22, 2007.

ALMEIDA, T. O Donjuanismo do Novo Milênio. *Pensando Famílias*, v. 12, p. 47-62, 2008.

ALMEIDA, T. E se isso não for amor? *Família Cristã*, v. 77, p. 22-24, 2011.



ALMEIDA, T. Educar para o amor, mas como? As contribuições de C. S. Lewis e Josef Pieper. *Cadernos da Pedagogia* (UFSCar. Online), v. 4, p. 56-74, 2010.

ALMEIDA, T. Entre jovens: Ciúme e infidelidad , tudo a ver! *Família Cristã*, v. 74, p. 18-20, 2008.

ALMEIDA, T. A fragilidade do conceito de adolescência: afinal, como definir este período? *Psicologia Brasil* (São Paulo), v. 5, p. 2023, 2007.

ALMEIDA, T. A gênese e a escolha no amor romântico: alguns princípios regentes. *Revista de Psicologia* (Fortaleza), v. 22, p. 15-22, 2004.

ALMEIDA, T. As (im)possibilidades afetivo-sexuais para a velhice frente ao Novo Milênio. *Revista Transdisciplinar de Gerontologia*, v. 2, p. 10, 2008.

ALMEIDA, T. Infidelidad .com. *Psique* (São Paulo), v. 50, p. 52-59, 2010

ALMEIDA, T. Infidelidade heterossexual e relacionamentos amorosos contemporâneos. *Pensando Famílias*, v. 11, p. 49-56, 2007.

ALMEIDA, T. Infidelidade vi tual. *Família Cristã*, v. 75, p. 26-26, 2009.

ALMEIDA, T. Loucos de amor: o amor e a sexualidade para os autistas. In: ASSUMPÇÃO JR. F. B.; ALMEIDA, T. (Org.). *Sexualidade, Cinema e Deficiência*. São Paulo - SP: Livraria Médica Paulista, 2008, p. 155-171.

ALMEIDA, T. O mundo de Passione. *Família Cristã*, v. 77, p. 14-14, 2011

ALMEIDA, T. A paquera na terceira idade: possibilidades para um novo recomeço. In: ALMEIDA, T. (Org.). *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*. São Carlos: Compacta Gráfica e Editora, 2013, v. 1, p. 437-453.



ALMEIDA, T. O percurso do amor romântico e do casamento através das eras. *Psicopedagogia Online*, 2008. Disponível em: <http://www.psicopedagogia.com.br/artigos/artigo.asp?entrID=1041>. Acesso em 10 de fev. 2014.

ALMEIDA, T. A política do pão e circo e os relacionamentos amorosos: Panis et circensium amorosos mores. In: ALMEIDA, T. (Org.). *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*. São Carlos: Compacta Gráfica e Editora, 2013, . 1, p. 233-264.

ALMEIDA, T. Os processos de apaixonamento e de enamoramento: curso, evolução e benefícios físicos e psicológicos para o ser humano. In: ALMEIDA, T. (Org.). *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*. São Carlos: Compacta Gráfica e Editora, 2013, v. 1, p. 103-116.

ALMEIDA, T. As pulseiras do sexo. *Família Cristã*, v. 76, p. 26-26, 2010.

ALMEIDA, T. (Org.). *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*. São Carlos: Compacta Gráfica e Editora, 2013

ALMEIDA, T. Os riscos dos trabalhos em grupo. *Família Cristã*, v. 76, p. 40-41, 2010

ALMEIDA, T. Rotina em casais: alguns manejos comportamentais. In: PESSÔA, C. V. B. B.; COSTA, C. E.; BENVENUTTI, M. (Org.). *Comportamento em Foco*. São Paulo: Associação Brasileira de Psicologia e Medicina Comportamental - ABPMC, 2012, v. 1, p. 917.

ALMEIDA, T. Sentimentos de Natal. *Família Cristã*, v. 77, p. 20, 2011.

ALMEIDA, T. A Síndrome do Coração Partido. *Psicopedagogia Online*, 2007. Disponível em: <http://www.psicopedagogia.com.br/artigos/artigo.asp?entrID=954>. Acesso em: 15 de fev. de 2014.

ALMEIDA, T. Viver a rotina. *Família Cristã*, v. 77, p. 24-26, 2011.



ALMEIDA, T.; AGUIRRA, D. O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma vez que o luto pelo rompimento da relação acabou? In: ALMEIDA, T. (Org.). *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*. São Carlos: Editora Compacta, 2013, v. 1, p. 417-435.

ALMEIDA, T.; DENARI, F. E. O fenômeno amoroso na adolescência. In: COSTA, C. E. et al. (Org.). *Comportamento em Foco*. 2. ed. São Paulo: ABPMC, 2013, v. 2, p. 137-150.

ALMEIDA, T.; MADEIRA, D. *A arte da paquera: inspirações à realização afetiva*. São Paulo - SP: Letras do Brasil, 2011.

ALMEIDA, T.; MADEIRA, D. *A arte da paquera: inspirações à realização afetiva*. 2. ed. São Paulo - SP: Letras do Brasil, 2012.

ALMEIDA, T.; MADEIRA, D. A paquera em Marte e em Vênus. In: ALMEIDA, T. (Org.). *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*. São Carlos: Compacta Gráfica e Editora, 2013, . 1, p. 33-67.

ALMEIDA, T.; MAYOR, A. S. O amar, o amor: uma perspectiva contemporâneo-ocidental da dinâmica do amor para os relacionamentos amorosos. In: STARLING, R. R.; CARVALHO, K. A. (Org.). *Ciência do comportamento: conhecer e avançar*. Santo André: Esetec Editores Associados, 2006, v. 5, p. 99-105.

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Amor e sexualidade na velhice: direito nem sempre respeitado. RBCEH. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v. 5, p. 130-140, 2008.

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Ciúme romântico: um breve histórico, perspectivas, concepções correlatas e seus desdobramentos para os relacionamentos amorosos. *Revista de Psicologia* (Fortaleza), v. 2, p. 18-32, 2011.

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. O comportamento sexual na terceira idade, saúde sexual para o idoso e a questão da AIDS (Terceira



Idade e a AIDS). In: PESSÔA, C. V.; COSTA, C. E.; BENVENUTTI, M. (Orgs.). *Comportamento em foco*. São Paulo: Associação Brasileira de Psicologia e Medicina Comportamental ABPMC, 2012, v. 1, p. 19-30.

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Enamoramento homoerótico, amor, ciúme e homofobia: alguns entendimentos sob a perspectiva da Análise do Comportamento. In: VICHI, C. et al. (Org.). *Comportamento em Foco*. São Paulo: ABPMC, 2013, v. 3, p. 1.

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Envelhecimento, amor e sexualidade: utopia ou realidade? *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia* (UnATI. Impresso), v. 10, p. 101-113, 2007.

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Reflexões: concei os, estereótipos e mitos acerca da velhice. RBCEH. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, v. 6, p. 233-244, 2009.

ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Saúde sexual para o idoso e a questão da Aids. *Psique* (São Paulo), v. 73, p. 48-51, 2012.

ALMEIDA, T.; RODRIGUES, K. R. B. Mitos da infidelidad . *Psique* (São Paulo), v. 33, p. 70-79, 2008.

ALMEIDA, T.; RODRIGUES, K. R. B.; SILVA, A. A. O ciúme romântico e os relacionamentos amorosos heterossexuais contemporâneos. *Estudos de Psicologia* (UFRN), v. 13, p. 83, 2008.

ALMEIDA, T.; VANNI, G. *Amor, ciúme e infidelidade*. Como estas questões afetam sua vida. São Paulo: Letras do Brasil, 2013.

AMÉLIO, A. *O mapa do amor*: tudo o que você queria saber sobre o amor e ninguém sabia responder. São Paulo: Gente, 2001.

ANTUNES, E. S. D. C. et al. Considerações sobre o amor e a sexualidade na maturidade. *Pensando Famílias*, v. 14, p. 121-138, 2010.



- ARIÈS, P. *História social da criança e da família*. Rio de Janeiro: Guanabara, 1981.
- ASSUMPTÃO JUNIOR, F. B.; ALMEIDA, T. (Orgs.). *Sexualidade, cinema e deficiência*. São Paulo: Livraria Médica Paulista, 2008. v. 1. 240 p.
- AVALON, M. *O poder do amor*. São Paulo: Martin Claret, 1995. (Coleção O poder do poder).
- BARTHES, R. *Fragmentos de um discurso amoroso*. Trad. Hortência dos Santos. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1981.
- BAUM, W. M. *Compreender o behaviorismo: ciência, comportamento e cultura*. Trad. Maria Teresa Araújo Silva et al. Porto Alegre: ARTMED, 1999.
- BECKER, D. *O que é a adolescência?* São Paulo: Brasiliense, 1994. (Coleção Primeiros Passos).
- BEE, H. *A criança em desenvolvimento*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- BERSCHEID, E.; WALSTER, E. H. *Atração interpessoal*. São Paulo: Edgard Blücher, 1973.
- BRADSHAW, J. *A criação do amor: A grande etapa do crescimento...* Trad. Pedro Ribeiro. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.
- BRANDEN, N. *A psicologia do amor: o que é o amor, por que ele nasce, cresce e às vezes morre*. Trad. Monica Braga. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1998.
- BRASILEIRO, E. S. F. et al. Meu pé esquerdo: a deficiência e seus relacionamentos afetivo-sexuais. In: ASSUMPTÃO JR., F. B., ALMEIDA, T. (Org.). *Sexualidade, Cinema e deficiência*. São Paulo: Livraria Médica Paulista, 2008, p. 173-190.



BUSCAGLIA, L. *Amor*. Trad. André Feijó Barroso. 16. ed. Rio De Janeiro: Record, 1995.

BUSCAGLIA, L. *Nascido para amar*: reflexões sobre o amor. Trad. Paulo Fróes. Rio De Janeiro: Record, 1992.

BUSCAGLIA, L. *Vivendo, amando e aprendendo*. Trad. Luzia Caminha Machado da Costa. 18. ed. Rio De Janeiro: Record, 1995.

CANEZIN, P. F. M.; ALMEIDA, T. Perfis das teorias de sedução, Indirect, direct e Natural game. In: ALMEIDA, T. (Org.). *Relacionamentos amorosos*: o antes, o durante... e o depois. São Carlos: Compacta Gráfica e Editora, 2013, v. 1, p. 117-132.

CARDOSO, O. B. *Problemas da família*. São Paulo: Melhoramentos, 1968.

CASTRO, L. R. *Infância e adolescência na cultura de massa*. Rio de Janeiro: Nau, 1998.

CENTEVILLE, V.; ALMEIDA, T. Ciúme romântico e a sua relação com a violência. *Psicologia Revista*, v. 16, p. 71-89, 2007.

CHARNONNEAU, P. E. *Namoro e virgindade*. 6. ed. São Paulo: Moderna, 1985. (Coleção Polêmica).

CHAUÍ, M. *Repressão sexual*: essa nossa (des)conhecida. São Paulo: Brasiliense, 1984.

COLASANTI, M. *E por falar em amor*. 6. ed. Rio De Janeiro: Rocco, 1985.

COOL, C., PALACIOS, J., MARCHESI, A. *Desenvolvimento psicológico e educação*: psicologia evolutiva. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995. v.1

COSTA, J. F. *Sem fraude nem favor*: estudos sobre o amor romântico. 5. ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.



DAVIDOFF, L. L. *Introdução à psicologia*. São Paulo: McGraw-Hill, 1983.

DOLTO, F. *A causa dos adolescentes*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

FIERRO, A. Desarrollo social de la adolescencia. In: CARRETERO, M.; MARCHESI, J. A. (comps.). *Psicología Evolutiva*, vol. 3: Adolescencia, madurez y senectud. Madrid: Alianza Editorial, 1985.

FIERRO, A. *Personalidad: sistema de conductas*. México: Trilhas, 1983.

FISCHER, H. *Anatomia do amor: a história natural da monogamia, do adultério e do divórcio*. Trad. Magda Lopes e Maria Carbajal. São Paulo: Editora Eureka, 1995.

FISCHER, N. *Beijos: Coisas que todo mundo quer saber*. Trad. Regina Drummond. São Paulo: Melhoramentos, 2001.

FONTANELLA, F. C. *O corpo no limiar da subjetividade*. Piracicaba: Unimep, 1995.

FROMM, E. *A arte de amar*. Trad. Milton Amado. Belo Horizonte: Editora Itatiaia, 1995.

GOLDENSTEIN, E. *Adolescentes, a idade da razão e da contestação*. São Paulo: Gente, 1995.

GOMES, A. L.; AMBONI, G.; ALMEIDA, T. Ciúme romântico em casais heterossexuais: relatos de pessoas casadas e unidas consensualmente. *Pensando Famílias*, v. 15, p. 31-50, 2011.

GRAY, J. *Homens são de Marte, mulheres são de Vênus*. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.

JOHNSON, R. A. *She: a chave do entendimento da psicologia Feminina*. São Paulo: Mercuryo, 1987.



JOHNSON, R. A. WE: *A chave da psicologia do amor romântico: uma interpretação junguiana do mito de Tristão e Isolda*. Trad. Maria Helena de Oliveira Trica . São Paulo: Mercury, 1987.

KAPLAN, L. J. *Adolescência, el adiós a la infancia*. Buenos Aires: Paidós, 1984.

LÁZARO, A. *Amor: do mito ao mercado*. Rio de Janeiro: Vozes, 1996.

LEÃO, C. P. S.; DI LAURENTIS, R. *A etiqueta da sedução: mais amor e prazer com elegância*. São Paulo: STS, 1995.

LEMONS, P. *Educação afetiva: porque as pessoas sofrem no amor*. 8. ed. São Paulo: Lemos Editorial, 1994.

LEVI, G.; SCHIMITT J. C. *História dos jovens: da antigüidade à era moderna*. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

LIMA, R. D.; ALMEIDA, T. Relações poliamorosas: quando o amor se multiplica. In: ALMEIDA, T. (Org.). *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*. São Carlos: Compacta Gráfica e Editora, 2013, v. 1, p. 375-390.

LOURENÇO, M. L.; ALMEIDA, T. Mulheres, casamento, monogamia e relacionamentos amorosos. In: ALMEIDA, T. (Org.).

Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois. São Carlos: Compacta Gráfica e Editora, 2013, . 1, p. 351-374.

LOWEN, A. *Amor, sexo e seu coração*. São Paulo: Summus, 1988.

MATARAZZO, M. H. *Amar é preciso: os caminhos para uma vida a dois*. 43. ed. São Paulo: Gente, 1992.

MATARAZZO, M. H. *Encontros, desencontros e reencontros*. 7.ed. São Paulo: Gente, 1996.



- MATARAZZO, M. H. *Guerras eróticas*. São Paulo: Gente, 1998.
- MATARAZZO, M. H. *Namorantes*. 2. ed. São Paulo: Mandarim, 2001.
- MELO, M. R.; ALMEIDA, T. Uma lição de amor ou sexo, sexualidade e educação sexual para os deficientes mentais
perspectivas em análise. In: ASSUMPCÃO JR. F. B.; ALMEIDA, T. (Orgs.). *Sexualidade, cinema e deficiência*. São Paulo: Livraria Médica Paulista, 2008, p. 223-240.
- MYRA Y LÓPEZ, E. *Quatro gigantes da alma: o medo; A ira; O amor, O dever*. Trad. Cláudio de Araújo Lima. 18. ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1998.
- NOLT, J.; ROHATYN, D. *Lógica*. Trad. Mineko Yamashita. São Paulo: McGraw-Hill, 1991.
- OSÓRIO, L. C. *Adolescente hoje*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.
- OUTEIRAL, J. O. *Adolescer: estudos sobre a adolescência*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1994.
- PAGÈS, M. *A vida afetiva dos grupos*. Petrópolis: Vozes, 1990.
- PAGÈS, M. *O trabalho Amoroso*. Trad. José L. C. Rodrigues. Lisboa: Veja, s.d.
- PAIVA, V. Sexualidades adolescentes: escolaridade, gênero e sujeito sexual. In: PARKER, R.; BARBOSA, R. M. (Orgs.) *Sexualidades brasileiras*. Rio de Janeiro: Relume-Dumará: ABIA: IMS/UERJ, 1996. p. 213-234.
- PEASE, A.; PEASE, B. *Por que os homens fazem sexo e as mulheres fazem amor?: uma visão científica e bem humorada das nossas diferenças*. Trad. Neuza M. Simões Capelo. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.



PEREIRA, A. *Vida íntima: enciclopédia do amor e do sexo*. São Paulo: Abril Cultural, 1982.

PIKUNAS, J. *Desenvolvimento humano: uma ciência emergente*. São Paulo: Mc Graw-Hill do Brasil, 1979.

PISANI, E. M.; PEREIRA, S.; RIZZON, L. A. *Temas em psicologia social*. Rio de Janeiro: Vozes, 1996. p. 157-169.

RABIN, S.; LAGOWSHI, B. J. *101 Segredos da paquera: aprenda a conhecer pessoas interessantes e descubra como encontrar o parceiro ideal*. Trad. Eliane Fraga. Rio de Janeiro: Record, 2002.

RODRIGUES, A., ASSMAR, E. M. L.; JABLONSKI, B. Atração Interpessoal. In: *Psicologia Social*. 18. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 1999. p. 330-369.

RODRIGUES, A., ASSMAR, E. M. L.; JABLONSKI, B. Comportamento grupal. In: *Psicologia Social*. 18. ed. Rio de Janeiro: Vozes, p. 371-391, 1999.

RODRIGUES, I. J.; ALMEIDA, T. O uso dos testes em Psicologia e sua importância na avaliação e no desenvolvimento. In: ASSUMPCÃO JR. F. B.; TARDIVO, L. S. L. P. C. (Orgs). *Psicologia do excepcional: deficiência física, mental e sensorial*. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2009, v. 1, p. 32-38.

RODRIGUES, I.; ALMEIDA, T. Simples como amar: sexualidade na deficiência mental e as implicações familiares para os cuidadores. In: ASSUMPCÃO JR, F. B.; ALMEIDA, T. (Orgs.). *Sexualidade, Cinema e Deficiência*. São Paulo: Livraria Médica Paulista, 2008, p. 191-202.

RUBIN, Z. *Liking and loving: an invitation to social psychology*. New York, Holt, Rinehart & Winston, 1973.

SCHACHTER, S. *The psychology of affiliation*. Stanford: Stanford University Press, 1959.



SEBALD, H. *Momism: the silent disease of America*. Chicago: Nelson-Hall, 1976.

SERRA, F. *Não basta amar bastante*. São Paulo: Gente, 1999.

SHINYASHIKI, R. T.; DUMÊT, E. B. *Amar pode dar certo*. São Paulo: Gente, 2002.

SILVA, A. A. et al. Determinação das histórias de amor mais adequadas para descrever relacionamentos amorosos e identificação das histórias de amor que produzem mais identificação, menos identificação e que as pessoas mais gostariam de viver. *Interação em Psicologia* (Impresso), Curitiba - PR, v. 9, n. 2, p. 297-311, 2005.

SILVA, D.; ALMEIDA, T. Os medos, as expectativas antes do início de um relacionamento amoroso. In: ALMEIDA, T. (Org.). *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois*. São Carlos: Compacta Gráfica e Editora, 2013, v. 1, p. 199-231.

SILVA, J. A.; ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. Mudança importante no divã. *Psique* (São Paulo), v. 1, p. 20-21, 2012.

SILVA, K. E. S.; RODRIGUES, I. J.; ALMEIDA, T. A arte de desenhar na infância. *Psique* (São Paulo), p. 24-29, 2010. v. 59.

SILVA, M. A. D. *Quem ama não adoce: o papel das emoções na cura e prevenção das doenças*. 19. ed. São Paulo: Best Seller, 1999.

SOUSA, D. L.; SANTOS, R. B.; ALMEIDA, T. Vivências da infidelidade de conjugal feminina. *Pensando Famílias*, v. 13, p. 197-214, 2009.

SOUZA, M. G.; ALMEIDA, T. Percepções e delineamentos da área e da prática profissional do psicólogo escolar e educacional: revisão de literatura. In: COSTA, C. E. et al. (Orgs.). *Comportamento em Foco*. São Paulo: ABPMC, 2013, v. 2, p. 243-251



STENDHAL. *Do amor*. 2. ed. Trad. Roberto Leal Ferreira. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SUPLICY, M. *Sexo para adolescentes: amor, homossexualidade, masturbação, virgindade, anticoncepção, Aids*. São Paulo: FTD 1988.

TENNOV, D. *Love and limerence: the experience of being in love*. 2. ed. New York: Scarborough House, 1999.

THIBAUT, J. W.; KELLEY, H. H. *The social psychology of groups*. New York: Wiley, 1959.

TIBA, I. *Amor, felicidade & cia: coletânea de textos*. São Paulo: Editora Gente, 1998.

VALA, J.; MONTEIRO, M. B. *Psicologia Social*. 2. ed. Lisboa: Calouste Gulbenkian, 1996. p. 113-139.

VISCOTTI, D. *Eu te amo! E aí?* Trad. Carlos Eugênio Marcondes de Moura. São Paulo: Summus, 1996.

WAGNER, A.; OLIVEIRA, M. A. M. A família recasada: papéis, função e a educação dos filhos. *Revista Alcance* (Univali), v. 7, 2000, p 27-35.

WAGNER, A.; BANDEIRA, D. O desenho da família: um estudo sobre adolescentes de famílias originais e reconstituídas. In: MACEDO, R. M. (org.) *Coletâneas da ANPEPP: família e comunidade*. Porto Alegre, 1997. p. 115-126.

WAGNER, A.; BORNHOLDT, E. A.; HALPERN, S. C. Configuração e estrutura familiar: um estudo comparativo entre famílias originais e reconstituídas. *Psico: Edipucrs*, v. 30, 1999, p. 63-73.

WAGNER, A., CARNEIRO, T. F. O recasamento e a representação gráfica da família por filhos adolescentes. *Temas em Psicologia*. Ribeirão Preto. v.8, n.1, 2000.



WAGNER, A., FALCKE, D. Mães e madrastas: mitos sociais e auto-conceito. *Estudos de Psicologia* (Natal), vol. 5, 2000, p. 421-441.

WAGNER, A., FALCKE, D., MEZA, E. Crenças e valores dos adolescentes acerca de família, casamento, separação e projetos de vida. *Revista Reflexão e Crítica: CPG Psicologia*, v. 10, 1997, p. 155-167.

WAGNER, A. et al. Configuração familiar e o bem-estar psicológico dos adolescentes. *Revista Reflexão e Crítica: CPG Psicologia*, 1999, v. 12, 147-156.

WAGNER, A. et al. Configuração familiar e gênero: um estudo com adolescentes sobre família, casamento, separação e projetos vitais. *Revista da Pós-Graduação da PUC/RJ*, 1999, v. 10, p. 99-112.

WALENDORFF, J. K.; ALMEIDA, T. Panorama sexual: histórico e agenda. *Psique* (São Paulo), 2012, v. 73, p. 36-37.

WALENDORFF, J. K.; ALMEIDA, T.; LOURENÇO, M. L. O enfoque da análise experimental do comportamento a serviço da educação sexual: histórico e agenda. *Comportamento em Foco*. São Paulo: ABPMC, 2013, v. 3, p. 2-3.

WEIL, P.; TOMPAKOW, R. *O corpo fala*. 19. ed. Petrópolis: Vozes, 1988.

WILSON, G.; NIAS, D. *Psicologia da atração sexual*. Trad. M. A. M. Carvalho. Lisboa: Edições 70, 1976.

ZAGURY, T. *O adolescente por ele mesmo*. São Paulo: Record, 1996.





