



O amor próprio vem primeiro.

Um livro para quem quer sentir
o melhor amor de todos é so



@tabatha.psi

Dizem que a vida é para quem sabe viver, mas ninguém nasce pronto. A vida é para quem é corajoso o suficiente para se arriscar e humilde o bastante para aprender. (Clarisse Lispector)

TÁBATHA BEZERRA OLIVEIRA

tabatha_oliveira@hotmail.com

O AMOR PRÓPRIO VEM PRIMEIRO

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da editora.

Recife, 2021

SUMÁRIO

Agradecimento

Apresentação

Capítulo 1 – Doente de amor

Capítulo 2 – O outro como extensão de si

O ciúme

O fim

Capítulo 3 – Você pode, você é!

Autoestima

Caminhando em busca de autocuidado

Capítulo 4 – No fundo do poço tem uma mola

A parte que falta

O desapego

APRESENTAÇÃO:

*“Eu não existo longe de você
A solidão é meu pior castigo...”
(Claudinho e Buchecha – Eu assim sem você (música))*

Podemos observar que o amor é, geralmente um sentimento agradável de se viver. É comum o enamorado se sentir feliz, satisfeito e completo. Na maioria das vezes, é esta palavra que faz todo problema: completo. Isto porque, **precisar do outro para se sentir completo, significa dizer que você não é completo sozinho**. Sendo assim, a partir desta premissa, apenas, e somente com alguém do lado é possível ser feliz.

Diante de tal pressuposto, **precisaríamos sempre estar em busca desse alguém**, dessa alma gêmea que vai ser nossa completude. **É aí que mora o perigo**. É a partir de tal pensamento, que indivíduos se entregam totalmente a relação, **ao ponto de não se sentir vivo sem o outro. quem é você quando esta sozinho (a) ...não esta com o outro?**

A partir daí, iniciasse uma relação que causa sofrimento para todos os envolvidos, **rodeada de dependência e cobranças**. Já não se faz mais sentido, talvez, falar em amor. Tal relação torna-se submissão, dependência e até doença. Isto porque, **o amor é compreensão, não é controle e exigência. É protetor, não esmagador e assim, no caminho de autodescoberta o indivíduo resgata sua capacidade de amar alguém com segurança..** (ROCHA, RODRIGUES E OLIVEIRA 2019)

Estar doente de amor só é bonito nos filmes ou poemas, porque **na vida real é sofrido** e pode causar consequências desagradáveis. Depender não é amar, depender é precisar que o outro exista para se satisfazer e preencher seu vazio e assim lhe fazer feliz. O amor é bem diferente disso.

Neste livro procurei trazer à tona um assunto que é essencial para que possamos nos relacionar de forma saudável e produtiva com os outros. Podemos chamar de amor próprio, autoestima, autoconhecimento, entre outros. Mas o princípio é o mesmo: o amor por si ao ponto de se bastar e se sentir completo.

Por fim, **quando buscamos nosso autoconhecimento e amor próprio, independentemente de estar ao lado de alguém, conseguiremos sentir completos e satisfeitos**. Isto porque,

conseguimos encontrar dentro de nós mesmo, aquilo que buscávamos fora. Resgatamos nossos objetivos, sonhos, reaprendemos sobre aquilo que gostamos e até o que não gostamos. E aí estabelecemos limite para quem quiser entrar na nossa vida e caminhar conosco.

Esse livro não é só sobre dependência afetiva, mas além disso, é também sobre enfrentar a solidão, os medos e carências. É sobre descobrir aos poucos que no fundo, viemos aqui só e vamos só. Não no sentido de ligar o off para todo mundo, mas, no sentido de que só podemos bastar a nós mesmos. E que cada vez que colocamos alguém nesse vazio ele toma nossa vida, nosso espaço, nosso EU e nossos planos.

E longe de estar totalmente "livre" de minhas CARÊNCIAS, continuo na busca incansável para o preenchimento dela com o que podemos chamar de amor próprio.

CAPÍTULO 1 – DOENTE DE AMOR

“ Às vezes, o que faz duas pessoas permanecerem juntas não é o afeto, mas a doença. Um sem fim de relações se estabelece em cima de confrontos, rivalidades, indiferença e sabotagens”

Assim como na dependência química, na dependência de jogos, sexo ou comida, a dependência amorosa, tira nossa capacidade de escolher. Isto porque, uma das características mais comuns é a falta de controle sobre o objeto de posse. Mais do que uma escolha, é uma necessidade e será feito o que for possível para conseguir.

Este processo, tira nosso amor próprio e esconde nossa capacidade de se ver enquanto sujeito capaz que somos. Ademais, tal fato se explica pelo comportamento observado na dependência afetiva, como a necessidade de aprovação do outro. Assim, a dependência afetiva faz parte do sofrimento daquele sujeito que não consegue separar o amor de posse. Este passa a viver de forma que a vida gire em torno do parceiro.

Como afirma ***** quem estabelece um vínculo pela forma da dependência emocional, não ama verdadeiramente, pois nesses casos a relação não é construída por afeto, mas de controle. Desta forma, amor implica troca e controle implica domínio.

Há na dependência afetiva um buraco enorme, um vazio que precisa ser preenchido a todo momento. Uma das formas de preencher é iniciar uma relação amorosa e colocar o companheiro para suprir esse vazio. Esse buraco pode ter sido aberto por causa de inúmeras feridas abertas durante a vida do sujeito. Nem sempre a causa é fácil de ser identificada. Mas o buraco existe, e está lá trazendo aquela sensação de que nada faz sentido e de que está faltando alguma coisa.

Este buraco de que estou falando é eternamente preenchido com coisas externas e uma delas pode ser o outro. Este outro entra e supre todas as carências e faltas que de repente não existe mais. É como um copo vazio sabe? Você preenche de água até a borda e pronto! Ele está completo! Mas essa sensação de completude não é sólida e nem eterna. Desta forma, a qualquer ameaça de que a outra pessoa pode ir embora, começa um desespero.

Medo do abandono e da rejeição passa a ser um desespero para este “copo vazio”.

quando o outro vier caminhar conosco, não devemos ser copos vazios, ter lacunas p/ que o outro preencha, NÓS temos que fazer isso por nos mesmos..

É neste vazio que o outro, disfarçado de amor vai entrando, e é neste lugar que o objeto amado se instala e substitui a falta. Como mencionado acima, junto com este tal amor vem um grande medo. Um medo da possibilidade de ficar mais uma vez só. Assim sendo, para fugir da solidão, o amante faz qualquer coisa para sustentar esta relação. Por vezes, a relação não o faz bem, e mesmo assim ela é sustentada como se fosse a última alternativa no momento. Em alguns casos, inclusive, há agressões físicas, verbais e psicológicas que estas pessoas são submetidas e se anulam em vida. (Obs. Nem toda relação dependente, carente ou submissa, tem agressão verbal ou física. É apenas o extremo que algumas pessoas podem chegar a se submeter).

Tendo em vista, geralmente, as crenças negativas que carrega sobre si, todas as suas ações são uma tentativa de não experimentar a solidão. Talvez porque, tal vazio, esteja relacionado às nossas faltas e traumas de outrora. Mas estar só é estar em companhia de si mesmo, e isto pode ser desesperador. Neste sentido, para quem não se sente bem sozinho é comum o sentimento de abandono, solidão, ou até rejeição.

“Negue-se a sofrer por amor, declare-se em greve afetiva, faça as pazes com a solidão e aquiete a necessidade de “amar acima de tudo e a qualquer custo”. Resgate seu amor-próprio, seu primeiro grande amor com base no qual se geram os outros: se não amar a si mesmo, ninguém o amará.” Riso, Walter. Manual para não morrer de amor . Academia. Edição do Kindle.

CAPITULO 2 – O OUTRO COMO EXTENSÃO DE SI

***“Lugar de fã é na plateia. Relacionamento precisa de dois protagonistas”.
(Guerra, Lígia) Amor sustentável: Como lidar com o ciúme, a dependência emocional
e o excesso de cobranças para construir um relacionamento saudável. Sextante. Edição
do Kindle.***

Pessoas que dependem do outro para construir a felicidade, guardam na verdade, um medo muito grande de rejeição e falta de amor próprio, tendo em vista a dificuldade de se bastar para se sentir completo. Neste sentido, o outro torna-se uma extensão de si, sendo o representante de seus próprios objetivos e desejos. A vida passa a girar em torno do companheiro.

Na verdade, há vários motivos que ocasionam a dependência de algumas pessoas aos seus companheiros, estes podem ser desde necessidade financeira, o medo de ficar só como foi falado acima o até o medo de alguma ameaça ou dano psicológico. Há pessoas que vivem uma relação que não suporta mais por medo do que possa acontecer. Tal fato se explica com as mulheres que sofrem violências e não conseguem se desprender de tal relação.

Mas, falarei aqui do principal medo que faz com que o indivíduo dependa do outro com um medo profundo de ser deixado ou abandonado. Neste contexto, o medo de estar só permanece na cabeça do sujeito de tal forma que ele se segura no outro como uma boia de salvação. Em consequência, caso este relacionamento não dê certo ou comece a ter atritos, o que está dependente da relação sofre muito e é capaz de fazer qualquer coisa para recuperar tal relação. Inclusive passar por humilhações e abrir mão de si e do que gosta para recuperar esse amor. Assim, o círculo vicioso permanece a o sujeito vive numa tentativa interminável de não desagradar o companheiro para não ser rejeitado.

Tal como o vício a uma droga, o “viciado” afetivamente tem a necessidade do outro. Necessidade do outro como preenchimento do vazio e resolução da dor da falta. Neste seguimento, podemos afirmar que já não se sente falta do outro porque é amor, mas sim, porque é preciso, é necessário ter ele por perto. Em suma, o amor se transforma em necessidade e sobrevivência.

São muitas as consequências que podem ocorrer na vida do ser humano quando ele entrega toda a responsabilidade de sua felicidade no outro. E é aí que está o maior erro desta relação. Lembre-se: nossa felicidade é responsabilidade nossa. Nossa vitória é

responsabilidade nossa. Nós precisamos nos bastar e se sentir completo sem que precise existir um outro para completar.

CIUME

É comum existir uma característica forte como o ciúme dentro das relações dependentes. Isto porque, todas as pessoas de fora da relação tornam-se ameaças. Há o medo de ser substituído (a) ou traído. Enquanto o ciúme normalmente se baseia em situações concretas e demonstra que algo não caminha bem, o ciúme patológico, que causa sofrimento, faz com que o ciumento adapte à realidade ao próprio delírio. Essa é a grande e perigosa diferença. Neste contexto, a vítima do ciumento patológico se sente acuada, deprimida e infeliz. (GUERRA;

Observa-se que o ciúme, neste contexto, está relacionado a falta de segurança e autoestima. Como já foi afirmado anteriormente, o ciúme nasce de uma insegurança e medo. Medo este que pode ser em relação a ser deixado ou substituído. É necessário enxergar o companheiro como um indivíduo e não como uma extensão de nossas vontades, como ressalta Guerra (ano)

O FIM

Quando estamos em um relacionamento, acostumamo-nos a fazer a maioria das coisas a dois, e isso penetra nosso repertório comportamental até que se transforma em hábito, e, quando o outro não está presente, sentimo-nos estranhos e deslocados, como se as coisas perdessem o sentido de uma hora para outra. Riso, Walter. Manual para não morrer de amor. Academia. Edição do Kindle.

O ser humano geralmente não está preparado para o fim. Na maioria das vezes o fim de um ciclo, de um relacionamento, da vida de um ente querido, de um emprego ou se algo que fez parte da vida não é confortável. Quando se trata de relacionamento o fim não é apenas da relação, mas de uma parte sua que vai junto. De uma parte sua que foi feliz e que viveu junto com alguém que fez diferença em tua vida. A pessoa que sai da vida do outro, sai levando uma parte dele que não volta mais. Uma parte do EU que foi com aquela relação.

A sensação que passei e que escuto no consultório é sempre a mesma: tristeza, solidão, vazio entre outros. Naquele momento encontro um sujeito perdido dentro de si e de possibilidades que não enxerga. E se arrepende do tempo que perdeu. Mas não perdeu

tempo! Ganhou experiência, foi feliz quanto deu e ganhou dias felizes. Acreditar que todos os relacionamentos nessa vida são para sempre é viver num eterno contos de fada que não existe. Não estou dizendo que todos terminam, mas sim, que nem todos são para frente e as vezes o fim é inevitável. E o que vamos fazer com o que sobrou?

Vamos juntar os cacos e buscar aquela parte que existia sem ele (a). Vamos juntar nossos pedaços e seguir a vida que tem pela frente. Nesse momento vem à cabeça que não haverá igual, que não será feliz, que não haverá outro, que não quer ficar só etc... Mas é o melhor momento para se encontrar, se reinventar e se rever. Do que você gosta? O que você quer de futuro? De que forma você pode se reinventar? E se você ficar só, como faz? Só cada um individualmente pode responder.

CAPITULO 3: VOCÊ PODE, VOCÊ É!

Você pode ter todos os defeitos possíveis. Sua vida pode dar errado mil vezes e você está neste momento no fundo do poço. **Mas você não é um perdedor (a)!** Afinal, há tanta

coisa boa aí guardada que neste momento não imaginas como pode usar. Porém, quando não temos autoestima é bem difícil enxergar tudo isso, não é mesmo? E ninguém perde a batalha enquanto ela não chega ao final. Eu posso imaginar como foi difícil chegar até aqui.

Como afirma Guerra (ano), nenhuma pessoa tem o direito de roubar a nossa paz, a nossa integridade física, mental, financeira e emocional, assim como, ninguém vale a nossa autoestima. O ser humano não consegue construir uma vida plena ao lado de quem insiste em diminuí-lo aos pedaços. Assim como, ninguém tem a obrigação de nos amar, mas ninguém está autorizado a nos tratar com crueldade.

AUTOESTIMA

“É por isso que ter uma boa autoestima é tão importante. Ela é o tubo de oxigênio que nos permite respirar diante das relações tóxicas. Isso não significa que as pessoas conscientes da própria importância não sofrerão, mas que, apesar da atitude de alguns agressores, elas não vão se suicidar emocionalmente para que outras se sintam bem. ” (GUERRA;)

Auto estima não se compra no supermercado, não se pega emprestado, não se vende e nem tão pouco aparece do dia para noite. Autoestima diz respeito a algo muito mais complexo do que se sentir bonita. Diz respeito, também, a forma como interpretamos e enxergamos nós mesmos e quem somos no mundo. É muito mais do que o que você acha que pensam de você. Em suma, podemos dizer que é a forma como interpretamos a opinião do mundo sobre nós e assim vamos construindo nossas crenças ao longo de nossa vida. Isto quer dizer que, se não te amas totalmente, ou se duvidas de tua capacidade, provavelmente, não te sentirás capaz de realizar grandes feitos. E, possivelmente, tu não serás capaz de aceitar ser amado (a), tendo em vista que não ama a ti mesmo.

É dentro da gente que tem que vim o primeiro empurrão, o primeiro eu acredito e eu posso. Porém, há crenças sobre nós mesmos que ficam guardadas em nossa mente e nos limitam de ser quem poderíamos ser. Nossas crenças de desamor ou de que não somos o suficiente bom para o mundo. Em muitos momentos em minha vida, passei por situações como esta, ainda passo, mas o que aprendi ao longo de minha profissão e de meus estudos é que a parte mais difícil de transformar está dentro de nós. Dentro de nós está a chave para nossas respostas. Por isto, considero o trabalho terapêutico tão importante ao ser humano.

Quando não acreditamos em nosso potencial, muitas vezes, não adianta ninguém te dizer do quanto és capaz até provar a ti mesmo. E pior ainda, se achares que mereces pouco, pouco te será oferecido, tendo em vista que se contentarás com qualquer coisa. Inclusive, coisas ou pessoas que não te darão o valor que merece.

Quando somos crianças, queremos ser amadas e qualquer coisa que fizemos errado, achamos que deixarão de nos amar. Assim, durante a infância nossos atos, em sua maioria, são em busca de ser aceitos e ser amados. A medida que o ser humano cresce, ele aprende que não é assim, ou seja, nem sempre quando cometemos erros as pessoas deixam de nos amar. Seria perfeito se todos os seres humanos chegassem a esta resposta e conclusão ao longo da vida. Parece que em algum momento, para algumas pessoas, o cérebro não captou a mensagem e continuou durante a vida em busca de aprovação eterna. A partir desta premissa, pessoas assim tem uma dificuldade de dizer não. E estão sempre tentando agradar o outro.

Eu já passei por isso, talvez você também já tenha passado. Mas deixa eu te dizer uma coisa. Não deixa ninguém ser o “chefe” de tua vida a não ser você. Não dê poder aos outros para cuidar da sua vida, dê a você! Poderia ser dito que existem milhões de homens ou mulheres no mundo esperando por você e agora é só levantar a cabeça e ir. Mas sinceramente, isso não é o melhor que você pode fazer por você. Neste momento, resgate a você mesma, começando pelas coisas que você gosta e que deseja para o futuro.

CAMINHANDO EM BUSCA DE AUTOCUIDADO

Quando você aprende a não temer o abandono, a solidão deixa de ser um monstro assustador e passa a ser encarada como uma valiosa aliada, mentora da sua criatividade, da sua liberdade e da sua capacidade de se conhecer mais e mais todos os dias. Você descobre que precisa dos momentos de solidão para se ouvir. (GUERRA;

O caminho do autocuidado pode ser longo e muitas vezes difícil. É um caminho que só pode ser realizado por si mesmo. Nessa caminhada pode ser que encontre dores, tristezas, lembranças etc..... Mas tenho certeza que quando passar por todas elas, nunca mais vai olhar para frente do mesmo jeito. Pelo contrário, vai perceber o quão guerreiro (a) és! O quão, por mais assustador que pareça, você pode contar com você mesmo (a). E você vai descobrir que as respostas estão dentro de si. Portanto, se abraça, se acolha, se escute, reestabeleça novas metas, mas tome o prumo de novo.

Lembro me que em um determinado momento de minha vida me senti perdida. Completamente perdida. E fui pensar sobre algo que nunca tinha feito, mas sempre havia desejado. E, dentro de várias possibilidades, em minha cabeça me lembrei do violão. Me lembrei de como sempre quis aprender a tocar violão. Então, lá fui eu atrás do meu violão rosa para fazer algo totalmente novo e diferente em minha vida. E fiz... fiz 2 ou 3 aulas e treinei em casa para ver se aprendia. E minha nova descoberta me ajudou e seguiu em frente e olhar para várias outras possibilidades que eu poderia ter pela frente.

Com este novo objetivo, eu pude esquecer do que me fazia perdida, e entrei em mais uma nova atividade. Foi minha melhor decisão. Não porque eu aprendi a tocar, porque até hoje não sei. Mas porque pude perceber que em meio a tanto vazio e tristeza eu poderia encontrar sempre algo para olhar para frente. Fui aprendendo a mudar o foco e reconhecer que há infinitas coisas que podemos fazer quando tudo parece estar perdido.

É isso mesmo! Estabelecer novos objetivos, novo fofo, novas metas. Metas curtas, objetivos atraentes que de repente pode ser totalmente novo e inusitado. O mundo está aí para nos mostrar que a qualquer momento de nossa vida podemos arriscar e experimentar um novo olhar, uma nova oportunidade. E isso se chama possibilidades. Quantas

possibilidades temos e não enxergamos quando estamos afundados na nossa própria bagunça?

Em momentos onde minha cabeça estava bagunçada, pensei muito que poderia estar no fundo do poço, e estava. Nessas horas parece não haver saída, não haver amanhã e nem haver decisão a tomar. Mas fui aprendendo um dia de cada vez, um momento de cada vez e aí eu me via sorrindo de novo.

AS REVIRAVOLTAS QUE A VIDA DÁ

Acredito que é fundamental lembrar que a vida muda com o tempo, algumas pessoas e coisas vão embora e seguem seu destino, outras ficam e se tornam mais importante. Mas nós também, certamente não seremos a mesma pessoa. Mudamos porque, graças a Deus, estamos sempre em transformação. Somos capazes de refazer todo o caminho com novos passos mais firmes, quem sabe?

Portanto ontem não fomos o mesmo que hoje e hoje e nem seremos o mesmo de amanhã. De tal maneira que a sempre algo para ser aprendido. Por isso é melhor deixar o tempo tomar conta de algumas coisas. Na verdade, não sabemos o dia de amanhã, então precisamos viver o HOJE, ainda dá tempo. A vida dá tanta volta que a gente se surpreende.

Um dia desses estava conversando com uma amiga minha de anos e simplesmente a vida dela mudou de cabeça para baixo e hoje ela tá bem mais feliz. Quem diria que ela ia voltar para o primeiro amor da adolescência? 😊 Confesso que eu era descrente e nunca achei que poderia acontecer. Mas o que ocorreu com ela me fez lembrar as coisas boas que o amor traz. Nada é definitivo. Acho que é aí que entra o tempo para tudo, há tempo para tudo! Isso me lembra um texto muito conhecido:

“Tudo tem o seu tempo determinado, e há tempo para todo o propósito debaixo do céu.
Há tempo de nascer, e tempo de morrer; tempo de plantar, e tempo de arrancar o que se plantou;
Tempo de matar, e tempo de curar; tempo de derrubar, e tempo de edificar;
Tempo de chorar, e tempo de rir; tempo de prantear, e tempo de dançar;
Tempo de espalhar pedras, e tempo de ajuntar pedras; tempo de abraçar, e tempo de afastar-se de abraçar;
Tempo de buscar, e tempo de perder; tempo de guardar, e tempo de lançar fora;
Tempo de rasgar, e tempo de coser; tempo de estar calado, e tempo de falar; Tempo de amar, e tempo de odiar;
tempo de guerra, e tempo de paz.”

[Eclesiastes 3:1-22](#)

Confesso que em vários momentos, quando estava sofrendo por amor, eu não sabia como esperar esse tempo, eu queria para ontem. Mas a vida vinha e me dava mais uma lição para aprender. Não somos dono do tempo, o tempo não é nosso. Podemos apenas andar seguindo o fluxo dele e tentar ser sempre grato.

CAPÍTULO 4 - NO FUNDO DO POÇO TEM UMA MOLA

Percebe-se que nossos momentos de crise são de suma importância para fazer com que posamos crescer e evoluir enquanto ser humano. Nossos problemas nos mostram uma nova forma de ver o mundo e nos dão força para suportar o próximo desafio. Talvez se

não experimentássemos a dor, nós não saberíamos o valor da alegria. Em momentos que tudo se perder, o ser humano possui uma capacidade de resiliência. Esta capacidade é aquela na qual, ele respira, respira fundo, fecha os olhos, chora, levanta a cabeça e vai se recompondo à medida que os dias passam com a certeza de que vai sobreviver.

Sobrevivemos a muitas coisas durante a vida não é verdade? Não sabemos o quanto podemos suportar, até que a vida vem e te exige isso. Exige que você se desdobre e consiga vencer mais uma etapa. E tudo isso é a vida.

Quando o ser humano vai crescendo, ele aprende que o mundo não está aí pronto para realizar nossos desejos na hora que queremos. Ele percebe que a cada conquista, será necessária uma luta.

Eu tenho uma teoria que sempre falo no consultório quando é preciso. Depois de muitas vezes em que estive com dificuldades ou desesperada eu percebi algo na dinâmica da vida. Eu percebi que a gente leva vários tombos e chega no fundo do poço. O fundo do poço é um lugar que nem todas as pessoas caem. Mas quem chega nele normalmente, chega perdido, sem esperança, fraco e com a sensação de que não há mais o que fazer. Neste momento, o indivíduo tem a certeza de que está perdido, e que não há mais ninguém ou algo a que possa recorrer porque todas as suas tentativas foram falhas.

O que a gente nem sempre sabe é que há algo mais no poço. A gente não percebe que no poço, há algo que não nos deixa ficar totalmente perdido. E a partir de minha prática clínica e de minha história de vida eu tenho quase certeza que no fundo do poço há uma mola. Sim, uma mola.

Uma mola que te impulsiona para sair do poço de uma forma que você nem imagina. Quando você há encontra e pega fôlego, ela te leva para cima e você percebe que tem um sol e uma vista linda para observar. Mas a mola não se acha fácil. A gente precisa procurar, precisa se arrastar, caminhar no escuro, precisa ir em busca sozinho. O desespero pode aparecer, mas juntando todas as nossas forças ele vai estar ali bem pertinho, pronta para teu salto. Salte! Não tenha medo do que pode te esperar lá fora, porque, com certeza, você sairá com um novo fôlego para continuar na caminhada.

São inúmeros buracos que nós caímos na vida e saiba, que sempre haverá a velha mola ali esperando para ser usada.

A PARTE QUE FALTA

Há momentos em que a sensação de que falta uma parte é presente no coração das pessoas. A parte que falta pode ser compreendida como aquela sensação de vazio. Vazio este que diz respeito a morada de nossas angústias, frustrações e sofrimentos. Há sempre a tentativa de preencher esta falta com algo que vem de fora, mas, a verdade é que o que falta já está dentro de nós para que possamos ser inteiros. Quer dizer, somos inteiros, mas nem sempre percebemos isto.

A partir disto, buscar a completude significa dizer que o indivíduo vai buscar se autoconhecer e preencher o vazio consigo mesmo. Estes momentos são aqueles em que por mais difícil que avisa seja, podemos contar conosco. E, partindo desta perspectiva, compreendemos que somos nossa melhor companhia. Afinal, jamais iremos nos deixar.

A parte que falta é aquele que passa a ser preenchida, em muitos casos, quando um outro entra e substitui o que falta. Neste momento, o indivíduo tende a sentir que não falta mais nada.

A completude que tanto se fala é justamente quando não precisa dessa outra parte. Em todos os momentos que me senti só busquei respostas das minhas faltas e muitas encontrei na terapia em contato comigo mesma. Algumas continuam lá, esperando serem olhadas e abraçadas. Olhar para si requer encarar os monstros, os traumas e aquelas partes mais difíceis que existe em nós. Exige que possamos fazer as pazes com nossas sombras, com nossos medos. E todos nós somos luz e sombra. No fim, percebemos quanto tempo abrimos mão de nós mesmos para ir atrás de algo que estava tão perto.

Neste sentido, faltar algo é sentir a solidão bem de perto e não há nada mais difícil do que perceber que somos sós. Perceber que nessa vida a nossa missão é nossa e precisamos ir atrás dela sem precisar de bengalas.

“A solidão mal administrada leva as pessoas a buscar companhia, coisas que nada tem a ver com amor. O parceiro é um paliativo para superar uma vida solitária, e com o tempo, o alívio que essa companhia gera, vai se tornando em apego”. (Riso;ano)

O DESAPEGO

Krishnamurti afirmava que o apego corrompe, o que equivale a dizer que o que a pessoa apegada mais teme é perder a pessoa que representa para ela uma fonte de segurança/prazer. Nos dependentes, a retenção e manutenção do companheiro prevalece,

acima de qualquer princípio. Riso, Walter. Manual para não morrer de amor. Academia. Edição do Kindle.

Como afirma Riso ano, o apego é a incapacidade de deixar ir o outro quando é o que se deve fazer. **Riso, Walter. Manual para não morrer de amor. Academia. Edição do Kindle.**

O apego afetivo se infiltra por qualquer lugar e se manifesta de diversas maneiras: a baixa autoestima, a necessidade de ter sucesso, a busca da segurança ou o fato de sentir-se fraco, dentre outras. É importante conhecer as origens de sua dependência, como nasceu, como evoluiu e o que a mantém. Riso, Walter. Manual para não morrer de amor. Academia.

A pior parte de tudo isto é que amar de forma saudável requer desapego. Não desapego daquele que necessariamente tem que estar só, mas, desapego de que a vida não precisa de um alguém para fazer sentido. O ser humano nasce aprendendo que estará sempre ligado ao outro, haverá um outro que vai nutrir e do qual ele vai depender sempre. E essa é nossa maior ilusão. A verdade é que a vida adulta exige saber viver com a solidão. Saber viver com todas as noites que parecem solitárias sem esperar que tenha alguém para elas serem melhor.

Saber viver consigo é uma das maiores bênçãos e desafios que temos. Aquele que tem medo da solidão suporta até quando não está tudo bem. Isto porque, qualquer coisa é melhor do que estar sozinho. Neste contexto, o mais difícil é suportar o fim do relacionamento. Isto porque, o fim traz uma perda e perder é tão doloroso que fugimos a todo tempo disso. O fim de qualquer coisa traz a ideia de que não mais teremos nova chance. Traz a ideia de que algo vai embora, algo vai ser deixado para trás. E é o que acontece. Deixamos para trás aquela parte da vida que vivemos, assim como todas as lembranças e quem fomos enquanto estávamos no relacionamento. Uma parte de nós vai e a que fica, permanece tentando recompor os pedaços e ser uma nova pessoa. A parte que fica, fica tentando compreender o que houve e o que fazer daqui para frente. Muitas vezes, a parte de que fica se pega com as memórias do que passou. Fica com o que poderia ter sido e não foi.

O ser humano alimenta expectativa a todo momento e nossas frustrações são proporcionais ao tamanho de nossas expectativas. Estar em um relacionamento forma expectativa na nossa mente do que será e de como será o “feliz para sempre”. Na verdade, crescemos acreditando em um “feliz para sempre” que nem sempre existe. Não temos como garantir

nosso feliz para sempre tendo em vista que nem sabemos o que de fato será para sempre. Criamos a ilusão de que não será verdadeiro se não for para sempre. Quando na verdade, nem mesmo nossa existência na terra é para sempre.

O desapego mostra para gente que nesse mundo somos apenas seres completando uma caminhada. Uma longa e as vezes, difícil caminhada. E por mais que durante a caminhada a gente possa encontrar pessoas para estar junto, nada temos de garantia que nunca estaremos só. A única certeza que temos é que vamos precisar batalhar por nossos desafios, todas as vezes que ele aparecer sozinha. E sozinha é bem melhor para encontrar a mola do poço.

Quando a gente atravessa nossos desafios sozinha, temos a certeza de que podemos e somos mais forte do que achamos. Quando cair no fundo do poço, a melhor coisa que podemos fazer é procurar a mola e, por mais que pareça difícil, não depender de ninguém para se apoiar. E assim, todas as vezes que um buraco novo aparecer será mais fácil encontrar nossa mola.

A solidão é muito chata, vazia e nem sempre queremos estar com ela. E vamos vivendo a vida preenchendo a solidão com o que mais agradável tiver. O mais maravilhoso disso tudo, é que quando estou no consultório, vejo em meus pacientes que estão se “desapegando”, uma nova pessoa saindo dali de dentro. A casca de medo, de angústia vai saindo, vai caindo e uma nova pessoa surge. A nova pessoa que surge é tão brilhante, é tão cheia de si que qualquer poço não será mais problema.

Conhece a parábola da lagarta? Aquele que um dia sai do casulo e vira uma linda e livre borboleta? A borboleta é considerada o símbolo da transformação. Isto porque, a mesma passa por várias fases de transição. É preciso muita força para o lagarto sair do casulo. É um momento de silêncio, de reflexão e muitas vezes de sofrimento. Somos todos como a borboleta. Todos nós temos a possibilidade de transformação. Mas precisamos do nosso casulo, do nosso momento. Precisamos encarar a solidão para se encontrar, para aprendermos a ser só e talvez até para aprendermos a ser nós mesmos.

Mas todo esse processo é bastante difícil, é doloroso e tentador fugir dele. Mas a verdade é que, quanto mais nos responsabilizamos por quem somos e o que fazemos mais temos o domínio sobre nós mesmos.

Nos responsabilizar por nós mesmo e por nosso autoconhecimento é tomar a frente do nosso autocuidado. É tomar as rédeas de nossos sentimentos, sem que ninguém ou nada nos machuque. Assim, nossas ações são tomadas com consciência de que vamos até onde podemos ou aguentamos. Cada escolha é uma renúncia, cada escolha é deixar algo para trás e todas elas trazem responsabilidades que nos cabe aguentar.

Em muitos momentos de minha vida senti o chão desabar quando uma relação acabara, quando alguém ia embora. Nesse momento a vida realmente paralisava e eu tinha que juntar todas as peças e me moldar ao que tinha. E depois eu seguia. Porque uma hora nós seguimos porque queremos ser felizes!

AUTOSABOTAGEM

Nosso maior inimigo somos nós mesmo que nos sabotamos, esquecemos e as vezes deixamos de lado uma oportunidade. Vamos tentar não fazer isso? A partir de hoje nos convidado para se permitir conhecer a melhor parte de você. Talvez o porque você parou aqui hoje tenha sido só uma conhecidencia da vida. Quem sabe? Então ame-se, tome banhos demorados, sinta a água passando pelo corpo, dance, sorria, olhe as pequenas coisas e toma um banho de amor próprio que novas possibilidades podem aparecer. E eu tenho quase certeza e que em algum momento tudo vai valer a pena e vai fazer sentido, concorda? E esse resultado é aprendizado, crescimento, maturidade e disposição. Você é sua prioridade todos os dias que acordar. Quando a gente se coloca como prioridade a vida tem mais sentido e para de girar em torno de só uma pessoa, ela gira em volta de você.

De acordo com Cyulnik (2001), o estado de amor tem duas vertentes: uma psicológica e outra biológica. Isto porque a primeira diz respeito a uma representação íntima que se torna absolutamente hipersensível. Na opinião de Bauman (2004, p.17), “não se pode aprender a amar, tal como não se pode aprender a morrer”. No que se refere ao aprendizado do amor, Silva (2010) afirma que, uns não sabem amar porque não receberam esse aprendizado da matriz original (mãe) ou de alguma figura substituta, outros porque foram feridos na sua vivência amorosa ou frustrados no seu genuíno desejo de amar. E esse aprendizado fará com que nós possamos nos relacionar depois.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

BAUMAN, Z. **Amor líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro:

CYRULNIK, B. Existiriam bases biológicas para o amor? Os hormônios da fantasia. *In*: GUITTA, P-P. **A ciência**: deus ou diabo? São Paulo: Ed. UNESP, 2001.