

PARROT, Les & Leslie. **Relacionamentos**. Vida, 1999. 2 ed. 192p. Resumido por J LHack em junho de 2002. [Abordagem direta e clara sobre amizades, namoros, rompimentos e restauração. Recomendável para jovens].

1. Plenitude

Se você quer ser íntimo de alguém e ainda não descobriu a sua própria identidade, todos os seus relacionamentos serão uma tentativa de autorrealização. Para ter relacionamentos saudáveis é preciso ser uma pessoa completa. Muitos acreditam em mentiras: “preciso desta pessoa para ser realizado”, ou “se esta pessoa precisar de mim, estarei realizado”. Não há atalhos para a integridade pessoal, mas o caminho passa por curar as feridas, tirar a máscara, assumir controle sobre a situação e confiar em Deus.

2. Família

Quase tudo o que somos vem da formação familiar, através das regras impostas (valores), das representações de papéis (expectativas) e dos modelos de relacionamentos (exemplos).

3. Barreira sexual

A ciência comprovou que as mulheres têm melhor desenvolvimento de habilidades linguísticas e de percepção intuitiva, enquanto os homens têm melhor raciocínio abstrato e noção espacial-visual. Homens são pouco abertos às emoções, são mais independentes e mais abstratos que as mulheres. Estas são mais dependentes, concentradas no presente e menos competitivas. Reconhecer e aproveitar tais diferenças melhora o relacionamento.

4. Amizades

“A amizade é um antídoto poderoso contra todas as adversidades” (Sêneca). Algumas são temporárias e terminam quando a estrada acaba. Outras duram para sempre e se mantêm mesmo à distância. Para estabelecer boas amizades, é preciso saber ouvir (com sinceridade, aceitação e empatia) e se abrir ao outro (com sabedoria, discrição e sem fofoca sobre outros). Para mantê-las, é preciso cultivar lealdade, perdão, sinceridade (com respeito) e dedicação (com sacrifício de tempo).

5. Terminando amizades

As amizades são frágeis e precisam de cuidados. Mudanças drásticas, descaso e traição geralmente as matam. Para retornar uma amizade rompida, é preciso avaliar as perdas (se merece ser reatada), estabelecer contato, perdoar, diagnosticar o problema (para não ocorrer novamente) e reconstruir o respeito mútuo (valorize as qualidades do amigo, confesse o seu erro).

6. Paixão

Devemos amar com sabedoria. O amor vai além de considerar a beleza, levando em conta as semelhanças, os valores e os defeitos, sem procurar mudar o outro ou a si mesmo. Quem ama sabiamente não usa artifícios, fica atento aos conflitos (para aprender deles), se mantém firme em seus princípios e sabe que o amor passa por flutuações.

7. Sexo

Nosso mais importante órgão sexual é o cérebro, o que nos diferencia dos outros animais. O apelo da mídia (que ensina o sexo sem consequências), aliado à insegurança básica de cada um, nos empurra ao sexo. Temos que nos posicionar diante da oportunidade de sexo: “aconteceu”, “o amor naturalmente leva ao sexo”, “o sexo une as pessoas”, “só após se casar” (reprimindo-se totalmente e associando sexo com culpa), “impondo limites” (sobre até onde chegar na intimidade física*). Optar por não esperar até o casamento traz menos satisfação no relacionamento sexual e arrependimento doloroso ao desfazer o namoro.

* Escala de intimidade física:

1. Abraçar e dar as mãos;
2. Abraçar e acariciar gentilmente;
3. Beijar os lábios;
4. Beijar com paixão;
5. Beijar intenso e prolongado;
6. Acariciar seios e genitais sobre a roupa;
7. Acariciá-los sob a roupa;
8. Estimular-se genital ou oralmente sobre a roupa até o orgasmo;
9. Estimular-se sob a roupa;
10. Ter uma relação completa.

8. Rompimento

Por desejarem segurança, muitos permanecem em relacionamentos infelizes até não aguentarem mais. Rompem por desejo de autonomia, falta de afinidade ou por se sentirem desamparados. Para romper com alguém, é bom conversar com um confidente, não adiar o inevitável, ser claro, lamentar a perda (“luto”). Quando rompem com você, encare a realidade, chore, não se culpe, não deseje vingança, cuide com as recaídas. Para todos há um processo de perda forte ao se separarem.

9. Deus

Para nos relacionarmos com Deus sem falsidade, precisamos assumir nossas dúvidas, fazer perguntas e sermos verdadeiros com ele. Temos muitos conceitos diferentes de Deus, porque criamos imagens individuais dele. Sua principal característica é o amor. Apenas o relacionamento com ele nos leva à plenitude que tanto ansiamos. Nosso relacionamento deve ser verdadeiro, honesto, com respeito e veneração.