

PARROT, Les & Leslie. **Relacionamentos**. Vida, 1999. 2 ed. 192p. Resumido por JLHack 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.