Cupidos Profissionais

A Conquista ímpar do Par

André Carvalho e
Roseli Sanches Carvalho

LIVRO VIRTUAL - ATITUDE ECOLÓGICA

André Carvalho
Roseli Sanches Carvalho

Cupidos profissionais

A conquista ímpar do par

PATROCÍNIO CULTURAL

AGÊNCIA PAR - NAMORO e MATRIMÔNIO
Desde 1998 unindo corações com seriedade e sigilo

Para você que está só.

Email: agenciapar@agenciapar.com.br
WWW.AGENCIAPAR.COM.BR
(14) 3454-4486

Ao meu “tesouro”, minha esposa Roseli.
Aprendi muito sobre o amor e a
compreensão com essa mulher incrível.
André

Com amor ao André, o Par maravilhoso
que Deus colocou no meu caminho.
Roseli.

Aqui agradecemos com afeto

Ao Jô Soares (José Eugênio Soares), que, embora inconscientemente, foi tônico para este desafio pessoal.

Ao Juca (José de Carvalho Júnior), que nos auxiliou com maestria.

Aos nossos pais, a Marcela, a Nathália, a Adriana e a todos que nos apoiaram.

À professora Ana Helena de Carvalho Nogueira Reis que abrilhantou o livro.

Às pessoas que narraram suas histórias de vida e nos entusiasmaram a compartilhar estas informações.

E a você que dedicará um tempo de sua vida lendo o livro.

Gratos,
André e Roseli

Sumário

Introdução 6

A evolução do relacionamento 11

Par ou ímpar? 28

Lapidando diamantes 65

Novos tempos, novos relacionamentos 106

O Amor... 118

Referências bibliográficas 126

Veja as fotos do lançamento 132

Introdução

O grande desafio do homem e da mulher é o amor. Encontrar alguém para amar e ser amado. Humanos são seres gregários, precisam de relacionamentos, seja amoroso, fraterno ou profissional.

Percebe-se a satisfação de uma criança ao encontrar outra – contato puro que demonstra a felicidade pela simples presença do amiguinho. A criança pode não entender toda a complexidade das relações, no entanto sabe que lhe traz alegria estar junto a um semelhante. Não obstante o amor maternal, o amor fraternal, as grandes amizades, não podem preencher um vazio misterioso, apenas completado com o amor de duas pessoas, que, em momentos ou anos, passam a gravitar uma em torno da outra.

O universo, a vida, tudo parece sobreviver e viver ao superar desafios, obstáculos, que nos obrigam a renovar e criar, para caminharmos em frente. Desafios são como os elos de uma corrente infinda estabelecendo ligações

entre o passado e o futuro da humanidade, em sua evolução perene.

Houve um dia em que ter domínio sobre o fogo fora o grande desafio, sobreviver em meio às feras, inventar a roda – pequenos passos, mas significativos para que se lograsse a resposta evolutiva conducente a outros e mais outros desafios. Assim vieram as embarcações, a luz elétrica, os motores, o telefone, os supersônicos, a conquista sideral, a internet...

O ser humano, bem mais que todas as espécies, evoluiu em virtude de adversidades, pressão e os obstáculos impostos pelo meio. Transpostas tantas barreiras, faz-se necessário e urgente aprender a viver com qualidade, a amar de verdade. Eis o homem fazendo face a ele mesmo.

A História é pontilhada por lendas a respeito da busca humana pelo sublime. Muitos contos e lendas expressam a inquietude do homem e da mulher no constante projetar de um paraíso perdido, uma poção mágica salvadora, uma solução que complemente, um sonho de plenitude que aquiete a fome de algo muitas vezes inefável.

O encontro com a alegria de viver deve ser incondicional, não depende de quanto temos ou do que somos. Ser feliz é um estado de espírito, seja como for e onde estivermos. Ser feliz é conhecer os obstáculos e superá-los.

É fundamental para a sensação de felicidade o equilíbrio das emoções.

Amar e ser amado é divino. Entretanto, nas últimas décadas, o relacionamento entre homens e mulheres mudou muito. As transformações foram tão profundas que confundiu a todos, em meio a um sentimento de inadequação, de insatisfação e decepção. Está-se diante de um grande nó evolutivo. Para desatá-lo, é preciso, com urgência, conhecimento de como melhorar as percepções e ter atitudes reformadoras.

Um homem bem-afortunado e uma grande mulher caminham lado a lado, nem à frente nem atrás.

Ao escrevermos este livro, pretendemos lançar especial convite a você, leitor(a), – venha conversar conosco em volta de uma fogueira imaginária, como nossos ancestrais – para refletir, discutir e elucidar questões, aprendendo algumas diferenças entre o masculino e o feminino. Ademais, perceber como essas diferenças devem ser aproveitadas, para a completude de ambos, o apoio de um para o outro.

Dada a nova configuração social, estamos vivendo a época em que encontrar o par não é simples. Manter um relacionamento também não. Precisamos de conhecimento, de entendimento e compreensão, para melhorarmos o relacionamento a cada dia.

Como “cupidos profissionais” há vários anos, atendemos aos corações que chegaram à procura de alguém. Cada um sonhava encontrar o par, amar e ser amado. As histórias de amor vividas e convividas ensinaram-nos preciosidades para a conquista, construção e manutenção de um relacionamento estável, satisfatório e prazeroso.

Sugerimos atitudes e comportamentos que entendemos adequados no transcorrer de um encontro. Como evitar deslizes, comportamentos indesejáveis e o perigo de se perder, por detalhes, uma oportunidade rara de conquistar alguém especial.

Seja bem-vindo!

Capítulo I

A evolução do relacionamento

A evolução do relacionamento continua, com avanços e alguns estacionamentos obrigatórios, todos os dias, desde milhões de anos. Onde estamos? Onde estivemos? Para onde caminhamos? Qualquer transformação cultural, tecnológica, socioeconômica, político-religiosa, em maior ou menor grau, traz em seu bojo conseqüências. Desencadeiam uma série de mudanças que, com efeito, influenciam o comportamento da sociedade como todo e o de cada indivíduo em sua singularidade. Por conseguinte, faz-se imprescindível a constante busca de nova sintonia com o mundo e cosmovisão com nosso entorno. Impossível não reagir face a novos desafios.

O relacionamento entre um homem e a mulher navega nesse rio evolutivo da vida, reagindo e sofrendo as conseqüências de seus atos. Forte elo une o passado, o presente e o futuro das relações humanas.

Queremos a felicidade no urgente de hoje. Não obstante, é necessário aprender a dominar o fogo de cada dia.

Primitivos

Ainda nas cavernas, homens e mulheres tiveram os primeiros relacionamentos estáveis. Era o embrião da família.

Antropólogos acreditam que tal relacionamento durava de quatro a sete anos, tempo necessário para se criar a prole que era pequena: um ou dois filhos por toda a vida. Os casais não permaneciam muito tempo juntos.

Naquela época, às mulheres assistia a função de coletoras de frutas e sementes. Traziam cerca da metade do cardápio para a caverna. Não eram dependentes do parceiro para sobreviverem. Apenas cabia-lhes complementar a dieta familiar. Os homens caçavam e protegiam o grupo.

Os primeiros humanos tinham hábitos nômades. Transitando de um lugar para outro, ficavam muito vulneráveis. Seus filhos pequenos eram presas fáceis de grandes animais.

Há evidências esclarecidas pela antropóloga *Helen Fisher* em seu livro *Anatomia do Amor*, de que alguns casais permaneciam juntos, mesmo após a criação dos fi-

lhos. Estaria aí o germinar do nobre sentimento – amor – já brotando nos mais primitivos ancestrais. Aprenderam que, unidos em famílias, eram mais fortes para arrostar adversidades num contexto quase inóspito, lutando duramente pela subsistência.

O convívio social em tribos era sobretudo uma forma de sobrevivência, porquanto significava proteção. Os homens formavam grupos de caça, as mulheres se ajudavam nas coletas, na criação dos filhos e organização do rudimentar e remoto lar.

A tribo tornou-se mais forte com a soma dos indivíduos. Foi uma resposta aos desafios da época. A organização social começou a se configurar de maneira mais complexa, surgiram as divisões de tarefas.

Não se admira que, diante da inclemência do tempo e do entorno, esses primitivos casais acabassem se tornando donos das cavernas. Entretanto, o mais admirável é que fossem capazes, com armas tão rudimentares, de expulsar de lá animais ferozes. Não fosse terem descoberto a técnica de fazer fogo, os remotos ancestrais provavelmente pereceriam de frio e fome. Não teriam recebido tamanho estímulo à vida grupal e, por conseguinte, à organização social, e mesmo para o desenvolvimento da linguagem e comunicação.

O ambiente foi favorável ao desenvolvimento da linguagem, com efeito, favoreceu não apenas a organização social, a divisão de trabalhos e o distanciamento da condição de selvageria, mas também possibilitou comunicação eficiente no sentido de relações mais estáveis – o surgir de laços afetivos entre homens e mulheres.

Agricultores

Os agrupamentos nômades encontravam muitas dificuldades para sobreviver em um mundo hostil, onde conseguir alimento, proteger mulheres e filhos eram desafios diários. A caça e os frutos escasseavam. Diante de tais pressões, ao observar o comportamento das sementes e da natureza, o homem encontrou na agricultura sua fonte de vida. É bem provável que a primeira agricultora tenha sido uma mulher, uma vez que lhe cabia recolher sementes. Observou que da semente vinha nova planta, da planta as flores, das flores os frutos... Assim perpetuando a ciranda da vida e de sua própria espécie com a abundância de alimentos.

Por conseguinte com o advento da agricultura, há cerca de 10 mil anos, muitos grupos nômades foram perdendo seus hábitos errantes, fixando-se à terra. A agricultura propiciou a agregação social, a comunicação verbal

experimentava mais aperfeiçoamentos, e os novos agricultores buscaram solos férteis para fazer ali sua morada. Esses ancestrais aprenderam a sobreviver sob clima mais severo, os agrupamentos tornaram-se mais numerosos. Muitos animais, como o cão, cavalo, bovinos, cabras, carneiros, suínos... aos poucos foram sendo domesticados, tornaram-se dóceis companheiros e, é natural, nova fonte de alimentos.

Sistema Patriarcal

O grande salto do homem nômade para o homem agrícola trouxe transformações radicais também na estrutura social. A noção de propriedade que, para os povos nômades era inexistente, passou a figurar como base do equilíbrio e relativa paz social. O sistema patriarcal foi influência preponderante para o sucesso da espécie: o homem primitivo conseguiu remodelar-se e se organizar, conforme a necessidade para sua sobrevivência.

O sistema patriarcal frutificou juntamente com a agricultura. A força física do homem foi decisiva para o poder patriarcal. Ele retirava as matas, preparava o solo e bem como para todo o processo agrícola, desde a semeadura até a colheita e estocagem. Os agrupamentos agrícolas se reorganizaram, teceram-se intrincadas redes de amigos e

parentes, em virtude de o trabalho em mutirão fazer-se necessário. Desenhou-se, assim, um novo papel para o casal na sociedade: ao homem coube o de provedor, enquanto à mulher assistia criar os filhos, úteis para o cultivo da terra. Para fortalecer e tornar possível o sistema agrícola patriarcal precisava-se de muita mão de obra. As mulheres foram levadas a dar à luz muitos filhos. Novas fronteiras agrícolas foram rompidas. O acúmulo de alimentos permitia famílias cada vez mais numerosas. O sistema agrícola proporcionava maior possibilidade de proteção para as aldeias e pequenas cidades que se formavam.

As modificações dos modos de produção de alimentos trouxeram mudanças também aos hábitos sexuais. Ao contrário de quase a totalidade dos animais, em que a fêmea só aceita o macho na época da reprodução, a mulher passou a se adaptar sexualmente a um parceiro sempre ao seu lado. Essa transição não foi simples nem rápida; provavelmente se delongou por centenas de anos, porém foi fundamental para a continuidade da espécie.

Os casamentos eram arranjados pelos pais, seguindo interesses de propriedades e dotes. Visavam em primeiro plano à procriação e a arranjos sociais materialmente significativos. As uniões conjugais fortaleciam famílias mais abastadas, enlaçando estrategicamente suas riquezas. Poucos eram os casos de união por amor. Mesmo

que houvesse atração entre o casal, o namoro era rápido e superficial. Os noivos, no máximo, davam-se as mãos ou trocavam alguns beijinhos leves e furtivos. Após esse namoro, partia-se para o casamento, que deveria ser "até que a morte os separe", fossem eles felizes ou não. A felicidade não se caracterizava necessidade básica. Primeiro, tratava-se de perpetuar a sobrevivência.

Uniões conjugais deveriam durar por toda a vida, segundo os preceitos da época. A sociedade não aceitava separações, principalmente quando era iniciativa da mulher. O homem passou a ser provedor exclusivo, poderoso e dominante. Ela dependia financeiramente do marido, sendo o casamento a garantia de sua honra, realização e sobrevivência. O sistema patriarcal enrijeceu os papéis atribuídos ao homem e à mulher. Pouca coisa mudava de uma geração para outra. O estilo de vida do filho era muito próximo daquele que tivera o pai, o avô e bisavô.

Entre as famílias abastadas, o casamento era visto quase como um negócio. Os filhos serviam aos pais que os utilizavam como instrumentos em parcerias que os interessassem. Preponderava o interesse patriarcal e patrimonial na escolha dos noivos.

Nas famílias de menos posses, as uniões ocorriam de maneira mais espontânea. Os casais se formavam até pela

simples troca de olhares. Não era de bom-tom uma moça conversar em público com um rapaz. Quando o pretendente queria aproximar-se da moça, deveria primeiro pedir permissão a seu pai para iniciar o namoro. Tudo correndo bem, algum tempo depois era a vez de pedir sua mão em casamento.

O pai detinha poder de vida e morte sobre suas filhas. Muitas mulheres punham-se em fuga da casa paterna para se casar, uma vez que o amor era reprimido pelo sistema que não considerava as coisas do coração.

Alguns fatores qualificavam o homem para merecer uma "moça de família". Os atributos necessários deviam ser que ele a respeitasse, que fosse trabalhador, sem vícios, ou seja, um bom provedor. Esse era o modelo de união predominante. Nesses relacionamentos, carinho e contato mais íntimo praticamente inexistiam. A comunicação entre o casal limitava-se aos afazeres do lar e à criação dos filhos. A mulher fora criada e forjada para cumprir tal função social.

Caso uma mulher resolvesse viver sem marido, a sua sobrevivência se tornaria difícil, se não impossível, dado que, costumeiramente tinha pouco ou nenhum estudo. A resistência da sociedade cercearia empregar uma mulher em igualdade: considerada o "sexo frágil". Várias mulheres se sujeitavam à sina de um casamento muitas

vezes infeliz, permanecendo limitadas ao âmbito do lar e à função de criar os filhos. Nesse tipo de casamento o amor era relegado a uma condição miserável.

O sistema patriarcal foi perdendo seu vigor nos últimos séculos. A situação tornava-se insustentável. O Iluminismo do século XVIII trouxe as primeiras lutas femininas pela igualdade entre os sexos.

O século XX foi marcado por diversos movimentos sociais, principalmente no mundo ocidental. O sistema patriarcal começava a ruir. Modernamente, encontra-se ainda nos últimos suspiros.

Nossos antepassados viveram cerca de dez mil anos tendo a agricultura como base econômica. Nos últimos duzentos anos, a face do mundo é outra. As transformações dos meios de produção, industrialização a concentração de habitantes nas cidades, a oportunidade de instruir-se e emprego para a mulher, tudo contribuiu para mudar também os costumes.

O relacionamento entre o homem e a mulher não mais comportaria a intervenção avassaladora da família e a sobrevivência de conceitos sociais arcaicos. Aprendeu-se que seria a vez de ouvir o coração.

PATROCÍNIO CULTURAL

AGÊNCIA PAR - NAMORO e MATRIMÔNIO
Desde 1998 unindo corações com seriedade e sigilo

Tenha seu próprio negócio!
Franquia Agência Par

Email: agenciapar@agenciapar.com.br
WWW.AGENCIAPAR.COM.BR
(14) 3454-4486

1. A revolução feminina

Além de diversos outros fatores históricos, a revolução feminina resultou de uma ânsia de liberdade e igualdade entre os sexos. Explodiu como um abscesso social corroendo o sistema patriarcal, dia após dia.

No século VI, a mulher viu-se objeto de curiosas e acaloradas discussões; por exemplo, se possuiria alma ou não, se deveria ser tratada ou qualificada como criatura humana. Há aproximadamente duzentos anos, três escoceses publicaram na Enciclopédia Britânica o verbete "mulher", definindo-a como "fêmea do homem"...

No Brasil, as mulheres votaram pela primeira vez no dia 3 de maio de 1933, para a formação da Assembléia Nacional Constituinte. Nos Estados Unidos, elas conseguiram o direito ao voto em 1920.

Por milênios, a mulher fora subjugada e alienada da sociedade, excluída das decisões políticas. Negaram-lhe educação e a possibilidade de participar ativamente da vida social. Esteve sempre à sombra do poder. Entretanto, a mulher deu passadas precursoras, ponteando a busca por igualdade social. Sublevou-se, queimou sutiãs. Muitas tiveram seus corpos queimados em fogueiras e fábricas. A luta foi árdua e persistente.

Conseguiram uma liberdade histórica, que só aconteceu em um momento ideal, porquanto havia uma série

de fatores que, em seu conjunto, tornou possíveis as mudanças. A Industrialização, a pílula anticoncepcional (anos 60), marcaram a revolução cultural. Havia um desperdício de inteligência, criatividade, comunicabilidade, também em virtude de a mulher representar mão-de-obra barata. Esses fatores somados deflagraram a revolução feminina.

A mulher moderna conquista a cada dia maior espaço. O machismo está em decadência, junto com o patriarcalismo.

A revolução sexual fora fator determinante para o desenvolvimento da mulher como ser integrante de uma sociedade mais justa. Deve-se dizer que tal evolução não foi exclusividade sua: a sociedade melhorou como um todo, pois houve, e continua havendo, uma integração fundamental entre homens e mulheres. As qualidades femininas, antes ignoradas, operam papel cada vez mais decisivo, contribuindo para o sucesso do mundo moderno. Elas são mais comunicativas, mais sociáveis e cooperativas, tem menor predisposição à violência e à competição.

A era "paz e amor"

A revolução sexual, iniciada nos anos 50, permitiu que o homem e a mulher modernos navegassem por caminhos antes proibidos. Novos conceitos a respeito de

namoro, comportamento sexual e casamento, vieram a substituir os antigos.

As transformações desse período foram turbulentas. Os jovens dos anos 60 ansiavam por uma nova ordem. À percepção da época, indicava-se a necessidade de reciclagem total para a construção de uma nova configuração social, cultural, política e econômica.

Os jovens dos anos 60 lutaram com garra por reformas sociais e políticas, adotaram nova atitude em relação à vida. Enfim, queriam reformar o mundo.

Os "hippies" – que mais fortemente simbolizaram o espírito da época – pregavam a paz e o amor. O lema do movimento revelava o mais puro e sincero desejo a que um ser humano pode aspirar: paz e amor!

Os jovens queriam reformas rápidas. Por que esperar? "...Vem, vamos embora que esperar não é saber, quem sabe faz a hora, não espera acontecer..."

A energia que emana dos anos 60 ainda contagia e estimula reformas. Os acordes da música "Para não dizer que não falei das flores", de Geraldo Vandré, emocionam quem viveu o momento e quem conhece os fatos históricos. Época única, onde todos pulsavam num mesmo ritmo: músicos, poetas, estudantes, políticos, intelectuais, o povo.

Toda reforma implica convulsão, dor, resistência, caos, desordem, confusão. Pode provocar perdas e indignação.

Esses jovens rebeldes foram os guerreiros na batalha por mudanças sociais. Mesmo sem ter sua exata dimensão, fizeram-se agentes e precursores de uma era de maior igualdade sexual que ainda estamos aprendendo a entender.

A "Rebordosa"

A pílula anticoncepcional facilitou a liberação sexual da mulher. A saia que descia até às canelas subiu quatro dedos acima dos joelhos. Algumas mais ousadas, quatro dedos abaixo do púbis… O sexo deslumbrava, porém a liberdade sexual privilegiava quantidade em detrimento da qualidade. Hoje se vive na rebordosa da revolução feminina, acontecendo relacionamentos de poucos dias ou poucas horas.

Alguns comportamentos são facilmente adaptáveis a um novo estilo de vida, outros não. Um exemplo é a moda, as roupas podem variar de uma geração a outra, sem muitos revezes. Ou no tocante a alimentação: regimes, dietas, cardápios podem ser modificados com certa facilidade. Outros hábitos encontram-se fortemente marcados pela formação e educação do indivíduo desde tenra idade. Transmitidos culturalmente, como o é o comporta-

mento sexual, podem demandar diversas gerações para se processarem as suas transformações. Dessa lentidão nas modificações surgem os graves atritos entre os homens e mulheres de hoje.

O antigo abscesso agora é quase cicatriz. A juventude revolucionária aos poucos descobriu seu caminho, não sem percalços. Oferecer-se a todos, porque todos se ofereciam. As pessoas pensavam que isso seria o "amor". Em vez de se libertarem, caíram em labirintos, como solitários-acompanhados. A aventura desenfreada do sexo não gerou maturidade e intimidade, apenas banalização. A repressão prolongou-se, exagerou, exacerbou-se. A reação veio na mesma intensidade.

Os jovens queriam "paz e amor", mas o "amor", por muitos, confundiu-se com "sexo". Fazer sexo é diferente de fazer amor. Sexo com amor é fruta saborosa.

2. A revolução dos relacionamentos

A revolução dos relacionamentos é uma onda silenciosa, mas transformadora que permeia as vidas na constância de cada dia. Perceptível ou não, está presente.

As mudanças na relação entre o homem e a mulher, ocorridas na estrutura familiar, refletem no tecido maior que é a sociedade.

Como conseqüência, após a ruptura das estruturas sociais patriarcais, o antigo padrão de relacionamento não poderia ficar incólume.

O novo desafio que se apresenta perfaz a seqüência natural da busca de um equilíbrio entre a liberação e a repressão.

A igualdade de direitos entre os sexos é a maneira de se alcançar uma relação madura e saudável.

Tipos de relacionamentos:

Há vários estilos de relacionamentos que podem coexistir com variantes e superposições, em razão de uma gama de possibilidades, influências culturais e grau de maturidade do casal.

Patriarcal: Tem como alicerce o medo e a submissão da mulher que aceita e vive sob o domínio do cônjuge. As diferenças entre os sexos nem são questionadas. Pouca intimidade e diálogo, a compreensão inexiste, cada um tem apenas um papel social pré-estabelecido.

Guerra dos sexos: Após a revolução feminina, algumas pessoas não entenderam a mensagem, considerando que então, seria a vez da mulher transmutar-se em dominadora e algoz do homem. Essa relação gera grave competitividade como se estivessem ambos os sexos digladiando-se em lados opostos. Trocam sarcasmos, um procurando denegrir a imagem do outro julgando-se superior. O ho-

mem, por ser machista; e a mulher, por ser feminista. Marcado pelo individualismo e frieza, o casal não aceita e nem respeita o parceiro.

Igualitário: decorrente de uma nova ordem, cuja base é o respeito mútuo, diálogo, a sintonia, cumplicidade e intimidade. O casal busca a felicidade e o amadurecimento constante. Ambos agem como pertinentes a um time, ajudam-se e prezam pela auto-estima do outro. O crescimento e a liberdade são estimulados, pois a base da relação é o respeito essencial às diferenças, um diálogo franco e uma grande confiança mútua. O amor que dali emana certamente irá florescer e frutificar.

A igualdade entre homens e mulheres

É um caminho sem retorno. O mundo ocidental está melhorando paulatinamente, sobremaneira nos últimos cem anos, quando se vislumbra a igualdade de direitos e deveres entre homens e mulheres o que se reconhece nas leis e em sua execução. Entretanto trata-se de um processo laborioso.

Exige-se tempo para que essa igualdade se estabeleça em todo o contexto social, embora aos poucos, vai-se conscientizando e concretizando-se de geração em geração. Aos jovens, é mais fácil assimilar as mudanças necessárias.

Embora a nova ordem gere alguns conflitos, as relações tenderão a ser mais harmônicas, equilibradas.

Quando se luta em benefício próprio, cabe apenas a um vencer. Ao outro cabe a derrota. Quando se luta por uma união, vencem os dois. Melhor do que o resultado da batalha é o fato de lutarem juntos. Isto fortalece a relação e significa, ao fim, crescimento e melhorias.

Embora os diversos estilos de relacionamento coexistam na sociedade, a tendência evolutiva aponta para uma relação igualitária que irá certamente preponderar nas gerações futuras. Por ser a família a célula da sociedade, do seu âmago surge a renovação.

PATROCÍNIO CULTURAL

AGÊNCIA PAR - NAMORO e MATRIMÔNIO
Desde 1998 unindo corações com seriedade e sigilo

Para você que está só.

Email: agenciapar@agenciapar.com.br
WWW.AGENCIAPAR.COM.BR
(14) 3454-4486

Capítulo II

Par ou ímpar?

1. S.O.S. solidão

Por que nos dias de hoje é tão difícil encontrar um par? Embora o mundo moderno aparentemente ofereça maiores oportunidades de encontros e namoros, mais e mais pessoas estão solitárias. O que dificulta a socialização?

Um dos fatores determinantes encontra-se no fato de as grandes famílias de antigamente, ficarem, hoje, reduzidas ao casal e a um ou dois filhos.

A popularização da TV também teve sua parcela de contribuição: antes dela as pessoas desenvolviam uma vida social mais intensa. Quando escurecia, todos se reuniam para conversar, contar "causos", visitar amigos e fazer novas amizades. Outro fator determinante dos entraves à socialização foi o contato restrito entre as pessoas, o crescimento desordenado da cidades, demora-se mais tempo para se chegar a casa, fica-se mais tempo no computador... Sobra pouca atenção para amigos e fa-

miliares. Tais mudanças, aliadas às dificuldades modernas – principalmente nas grandes cidades, com atividades profissionais que tomam longas horas diárias, a insegurança e violência urbanas – também contribuíram para a diminuição dos contatos sociais. Conseqüentemente maior solidão.

Antigamente, para se "paquerar" (termo que já foi flertar e hoje "azarar"), os jovens faziam o que era chamado de "footing". Os homens caminhavam na praça principal da cidade, em uma direção, davam voltas e mais voltas, caçando com o olhar um sorriso da pretendida. As mulheres, por sua vez, andavam na direção contrária, ou ficavam sentadas jogando charme.

Nessa paquera, todos os órgãos dos sentidos entravam em ação: olhar, ouvir, falar, cheirar e sentir. Os sentidos são as portas para o mundo. O que for identificado será traduzido em sensações. Assim, viver, fazer escolhas e encontrar alguém com quem se possa ter afinidade.

Uma das formas de "footing" moderno é a sala de bate-papo na internet. Embora seja possível "teclar" com o mundo, a percepção sobre o "outro" foi drasticamente empobrecida, pois não é possível perceber o olhar, o sorriso, o jeitinho de andar daquela pessoa com quem se "fica" virtualmente.

Importa aqui um confronto para uma melhor compreensão de como se processa, hoje, o relacionamento do casal. Antes, as regras de conduta estavam bem delineadas. Homem e mulher esperavam pelo encontro da pessoa com quem iriam se casar e constituir família, pré-dispostos a isto, porque eles tinham sido criados para esta finalidade. O amor estava em segundo plano.

Para os homens, a escolha da esposa se delineava de maneira mais simples. Havia dois tipos de mulheres: uma para diversão e outra para casamento. Os resquícios de tal concepção ainda hoje se vêem, dado que muitos homens ficam confusos e decepcionados diante de mulheres "fáceis demais". Em seu íntimo, esse tipo de mulher é apenas para diversão. Mesmo para os mais jovens.

A revolução sexual dos anos 60 está agora colhendo frutos. As crianças daquela época são os adultos de hoje. Os comportamentos dos casais estão se transformando, a relação é mais aberta, o diálogo está mais presente. A figura do marido – antes tão frio e distante das lidas domésticas – mudou muito e ainda se altera: o pai moderno troca fraldas, sai para passear com os filhos, enquanto a mãe tem mais tempo para cuidar de sua vida profissional e inclusive da família.

A ânsia da liberdade a qualquer preço, aos poucos, dá lugar a uma aproximação mais cuidadosa do casal. Dá-se

tempo ao tempo, pois a solidez de uma relação é construída paulatinamente. Sentimentos e vínculos são sementes de germinação lenta.

Os filhos de hoje estão diante de um mundo que caminha em direção à igualdade sexual. As mulheres mostrando seus dons e se desenvolvendo profissionalmente e os homens se tornando mais emocionais e flexíveis.

Homens e mulheres estão mais exigentes, desejam ter grandes afinidades. Querem viver ao lado de alguém para ser e fazer feliz. Não basta para ele ser um bom "provedor", nem para ela ser a boa "dona de casa".

A busca do Par está mais complexa, mas, quando a pessoa encontra alguém compatível, a relação será de maior qualidade.

2. O príncipe encantado / A princesa real

Encontrar o príncipe encantado! Ainda que pretendentes audaciosos atravessem desertos, selvas, oceanos e terras longínquas, encontrar-se-ia a verdadeira e bela princesa adormecida por cem anos? Esses seres existem mesmo? Utopia? Contos de fadas?

"O príncipe quando a viu, não reparou nos remendos do seu vestido, nem nas manchas de cinza que trazia nas faces. Viu apenas aquele rosto querido que ele tanto an-

siava rever. Por ordem do rei, foi anunciado que o casamento se realizaria no dia seguinte. E a festa durou dez dias e dez noites. Cinderela e o príncipe formaram o casal mais feliz do mundo" – adaptado de Katherine Gibson.

Quem nunca ouviu falar de Hans Christian Andersen? Impossível esquecer contos de sua autoria, considerados obras-primas do imaginário universal, fazendo dele o fundador da Literatura Infantil.

Mesmo sem perceberem, muitas pessoas cultivam mitos e preconceitos que poderão influenciar decisivamente na escolha de seus parceiros. O padrão de beleza é um deles. Por influência principalmente dos meios de comunicação, os costumes, os conceitos de "belo", de sucesso, de felicidade e realização pessoal são massificados e estancados à conveniência do mercado.

Em nenhum momento da História da Humanidade, como agora, a comunicação foi tão fácil e acessível. As tendências da moda e costumes são ditadas e unificadas, manipuladas por interesses, sempre valorizando um determinado conceito de "beleza", em detrimento de todo o resto. É a "ditadura do belo", onde quem não for bonito está descartado.

A todo o momento, a mídia repete a existência de um padrão de perfeição física. Tal ideologia prega a falsa sensação de que a felicidade tem a cara de uma capa de re-

vista, de preferência com muito dinheiro. Tal "ditadura" gera sentimento de inadequação e baixa auto-estima, que é exatamente a mola propulsora do consumo de produtos que "poderão corrigir tal defeito intrínseco".

Sempre haverá "modelos" deslumbrantes, para formar um par bonito, rico e "plenamente realizado". É a fantasia que muitos vão querer para sua realidade.

O homem, então, imagina sentir-se bem somente se a parceira tiver medidas de passarela, curvas e formosura. A mulher, por seu lado, valorizará o homem por seu status, porte físico, estilo de vida, roupas de grife e marca de carro, sem levar em conta que tais critérios são fatores de menor importância na relação. Ambos acabam vivenciando infelicidade e frustração, pois os alicerces são débeis.

Alguns que namoram e se relacionam seguindo esse prisma, não percebem que ser feliz é mais que estar ao lado de uma pessoa bonita, ou perpetuarão uma busca sem fim para encontrar alguém à altura do sonhado príncipe ou de princesa real. E assim elevam-se os níveis epidêmicos de solidão…

Chegou a tal ponto a idealização, que parece inacreditável que pessoas "belas e ricas" também tenham dificuldades em seus relacionamentos. Aparentemente é mais fácil e atrativo se relacionar com o que é "belo", mas tal

exagero deforma e sufoca as emoções, deturpa a percepção em relação às pessoas e ao mundo do entorno.

Os olhos e a ambição poderão confundir. É necessário ouvir o coração, com coragem, generosidade e sacrifício.

Avaliar alguém somente se conduzindo por visão e opinião de outrem é construir um relacionamento frágil, com poucas chances de sobrevivência por muito tempo.

3. Conhecendo o par

Algumas pessoas saem às ruas ou vão em casas noturnas apenas para "paquerar", beijar muito, ficar seja lá com quem for, buscam relacionamento livre e sem compromisso, pois acreditam que assim encontrarão a felicidade, sem se comprometerem. Outras pessoas ficam em casa teclando com muitos estranhos pela internet. Procuram na tela luminosa do monitor algumas palavras para preencher o espaço vazio do coração, protegidas de um real compromisso afetivo, distante de vínculos.

Beijar uma boca aqui, beijar outra boca ali, pode até enganar a carência. Conversar horas pela internet em uma sala de bate-papo, com uma pessoa simpática porque tem idéias semelhantes, até pode resolver dificuldades de relacionamento interpessoal por algum tempo. Entretanto, se

tais encontros virtuais forem baseados na mentira e falta de compromisso, causarão frustrações no desenlace.

O "ficar" possibilita quebrar o gelo inicial de uma relação e quem sabe, abra caminho para uma relação em que os dois vão aos poucos se conhecendo.

Apenas "ficar" cria amores descartáveis: a qualquer incômodo ou perturbação, a pessoa é "deletada" e uma nova busca se inicia… e mais outra... Num carrossel de relacionamentos frágeis que impossibilitam o amadurecimento pessoal e o aprendizado.

Viver cada dia nos braços de uma pessoa diferente traz solidão, ainda que sempre acompanhado. Não acontecem telefonemas para dizer "olá"; não terá alguém que se interesse por coisas de sua vida; que esteja torcendo por você; não existe cúmplice, nem história de amor. Afasta qualquer possibilidade de aproximação, quando se prega a liberdade sem limites, e a falta de intenção de construir um compromisso afetivo.

Uma pessoa que deseja relacionamento sério e maduro buscará o que procura em outra pessoa.

Encontrar a pessoa certa por vezes é complicado: seria como encontrar uma agulha no palheiro...

Se não há compromisso, intimidade, cumplicidade e companheirismo, inexistem os deliciosos momentos que a vida reserva aos enamorados: um chocolate quente

debaixo do cobertor; aquele filme interessante na noite fria; o pôr de sol numa tarde quente de verão, o céu enfeitado; o sabor de um prato delicioso, mesa iluminada à luz de velas... Ou ainda a emoção de um alvorecer, pássaros cantando, frescor da manhã, ir de mãos dadas ao cinema, ter a liberdade de chorar no ombro do outro. Namorar é ter alguém para os momentos especiais.

4. Romantismo

Romantismo é um estado de espírito caracterizado por um escancarar de sentimentos, uma maneira de ser, é cultivar o bem-querer por alguém e conquistar a cada dia seu amor. É o fogo da lareira cuja brasa não pode esmorecer. Sempre incandescente...

O comportamento romântico, muito enaltecido por poetas do século XIX, ensina o ritual da conquista por que necessariamente se deve atravessar, para alcançar o coração do ser amado.

Homens e mulheres agem de maneira singular, porquanto as percepções e carências são distintas nos sexos. A atitude romântica é cimento que preenche lacunas e solidifica os vínculos. Sensibilidade e compreensão.

O homem cumpre as leis da razão. A mulher cumpre as leis da emoção. Juntos, cumprem a completude holística.

A mulher cultiva o amor, sacrifica-se por ele, dedica-se intensamente, reserva muito do tempo disponível em prol da relação afetiva. Está à espera de palavras e gestos de carinho, pois assim ela atinge a feminilidade em sua plenitude.

No universo masculino, uma dose de romantismo também é importante. Entretanto, por muitos deles, esse estado de espírito ainda é visto como sinal de fraqueza. Expressar os sentimentos continua sendo tabu. O homem, de modo geral, ainda tem dificuldade para abrir seu coração, expressar amor e emoções, pois se sente vulnerável, se assim o proceder. No entanto percebe-se que o homem moderno já está mais emotivo. Há que se dar tempo ao tempo para mudanças... Aos pouquinhos e pacientemente, chega-se lá.

Por amor a mulher pode tudo. Entretanto, tomada por tal emoção ela corre mais risco de se perder, cair em armadilhas, deixar-se levar por falsas declarações e promessas.

A mulher se inebria com a atitude de receber palavras de amor e gestos de carinho, seja de qualquer forma. Um belo poema causa um suspiro profundo, traz

satisfação à alma feminina. Ela quer um companheiro para uma vida a dois, quer o "seu homem" para lhe dar atenção.

O homem que não tem nenhum dom poético, não precisa se desesperar. Mais importante do que a forma, o que vale é a intenção: dizer sinceras palavras que expressem carinho. Importa dar atenção, ouvir quando ela fala, preocupar-se verdadeiramente com seu bem estar. Pequenas ações significam muito. Ela necessita de doses diárias de atenção. O romantismo é o combustível que alimenta e dá brilho à união.

A aliança romântica leva o casal para sua realização mais completamente plena unindo razão e coração.

5. O primeiro encontro

O primeiro encontro entre duas pessoas é recheado de emoções, cheio de expectativas, ansiedade e alta dosagem de suspense. Enfrentar o inusitado, o imprevisível. O que será que um está pensando a respeito do outro? A primeira impressão é a que fica...

Ambos tentam adivinhar as possibilidades, procuram descobrir compatibilidades, afinidades, querem conhecer-se melhor. Tudo deve ser maravilhoso, inesque-

cível, perfeito. Esperam ter encontrado o amor de suas vidas e desejam que laços sejam atados.

Os momentos que antecedem ao encontro são repletos de emoção, de indagações... Insegurança também. Dependerá de tantas coisas!... Quais serão as intenções e expectativas do outro? Será mesmo que o outro está disponível? Será a pessoa certa para mim? Serei a pessoa certa?

Dependendo das circunstâncias e do grau de envolvimento, o primeiro encontro pode ser mais despretensioso: o casal pode sair para um lanche, ir ao cinema ou tomar sorvete... Ainda assim, o encantamento pode surgir.

Dê preferência a um jantar, em ambiente agradável e aconchegante. Propicie um clima romântico e suave.

Ver a imagem de um casal, tendo como pano de fundo um céu estrelado, a lua plena de brilho, comer à luz de velas... Instintivamente, entende-se que faz parte da corte...

Um encontro pode trazer consigo emoções e sensações que não se perderão ao longo do tempo. Em *O Pequeno Príncipe*, o contato da raposa com o principezinho foi marcante. Diz a raposa: "– Se tu vens, por exemplo, às quatro da tarde, desde as três eu começarei a ser feliz.

Quanto mais a hora for chegando, mais eu me sentirei feliz. Às quatro horas, então, estarei inquieta e agitada: descobrirei o preço da felicidade! Mas se tu vens a qualquer momento, nunca saberei a hora de preparar o coração… É preciso ritos".

Nos primeiros encontros, o casal vai se conhecendo melhor, passam horas juntos, avaliam se gostam da companhia do outro.

Responder a algumas indagações pode ser útil: O tempo passa rápido demais ou lentamente quando estamos juntos? A cada minuto surge um novo assunto? O diálogo é monossilábico? A relação está estranha? Falta sintonia? Está difícil estabelecer limites?

Caminhar com calma, um passo de cada vez, para não haver arrependimentos posteriores. As ações trazem reações. Se a ação for boa ou má, a reação será idêntica. Quando você respeitar o outro, será respeitado também. Como espelho dos atos.

Um encontro que poderia resultar em algo maravilhoso, é posto a perder, quando, sem querer, tomam-se atitudes desagradáveis e inadequadas.

A ansiedade leva a dizer palavras demais ou fora do contexto. Saber se portar diante do sexo oposto não é tão fácil como parece! Aprimorar-se como pessoa, desenvolver a sensibilidade e reagir de maneira madura...

Muitas vezes nos perguntamos se não deveríamos ter vindo ao mundo acompanhados de um manual de instruções...

Equívocos que, porventura, cometemos, servem como aprendizado. Ser humano implica errar!

Um segundo encontro foi marcado. Ótimo! Mas vá com calma! Afinal, o desconhecido não se desvenda de uma só vez. Cada encontro é um passo a mais, até alcançarem um relacionamento sólido e gratificante.

O amor é uma conquista, lenta e laboriosa, é preciso estar por inteiro.

6. *A Conquista*

A palavra "conquista" é definida como aquisição pela força; ou "êxito amoroso". São dois significados distintos: o primeiro significado nos conduz à origem da palavra conquistar que é tomar, invadir territórios, obter pelo uso de violência. O segundo significado da palavra implica cortejar a estima, a afeição de outra pessoa, conquistar alguém que você ame e que também venha a sentir amor por você.

Ao analisar a origem da palavra, reporta-se ao que parece ter sido a conquista de milênios atrás: a imagem do homem das cavernas arrastando a mulher pelos cabelos.

Esta era a maneira primitiva de se "conquistar": à base da força física.

O controle do homem sobre o próprio instinto foi importante para viabilizar a civilização. Deste modo, conforme o comportamento evoluíra desde os puxões de cabelo da Pré-História até o envio de um buquê de flores de nossos tempos, o termo "conquista" foi suavizando seu significado.

Embora tenha mudado muito no transcorrer de milhares de anos, para se conhecer melhor hoje, é necessário resgatar a origem primitiva do objeto investigado. Muitos padrões atuais de comportamentos têm suas raízes nos mais remotos marcos do tempo e para entender e agir nesta era cibernética, faz-se necessário voltar em busca dos ancestrais.

A evolução do controle dos instintos tem sido mais lenta do que a velocidade alucinante com que a sociedade se transformou, principalmente nos últimos cinqüenta anos. Tal desequilíbrio tem gerado sentimentos de inadequação, frustração e desamparo.

A conquista amorosa é um privilégio da Era atual, resultado de milhares de anos de evolução. Encontrar alguém com quem tenha afinidades, um companheiro.

Conquistar hoje é fazer brotar, crescer e frutificar a semente do amor.

Êxito amoroso

Por que se apaixonar por uma pessoa e não por outra? Por que sentir maior afinidade por alguém? Qual será o segredo da bússola que governa o coração?

Cada um possui mapa amoroso único. A convivência desde tenra idade quer com familiares, quer com amigos e conhecidos, contribuiu para formar a composição desse mapa. Memórias, modelos de comportamento, aspectos visuais, cheiros, carisma, olhares, tipo físico, voz e entonação, tato, conceitos morais, vícios e virtudes encorajados, enfim, todos os aspectos da vida terão certo poder de influir no modo de ser e escolher o par.

Ainda sem perceber, a procura é identificar alguém com quem se tenha compatibilidade. Os tipos físicos e atitudes consideradas atrativas mudam de família a família, de sociedade a sociedade. Tais padrões culturais definem num primeiro momento, de modo marcante; e o próprio conhecimento travado com o outro, irá – como segundo fator – definir o que se quer e sente-se em sua companhia.

A química do amor apenas incendiará quando encontrar alguém que corresponda a este padrão, pela identificação de mais afinidades que diferenças.

A maioria dos casais é formada por pessoas que têm mais semelhanças e afinidades que pontos de divergência.

O processo de conquista é o agente catalisador desse momento de encontro, quando pequenos detalhes serão decisivos para repelir ou atrair o enamorado.

A conquista está complicada e a vida corrida, ou a conquista é corrida e a vida complicada?

Naturalmente, pouco se valoriza o que tem em abundância, ou aquilo que se consegue sem muito esforço e empenho. No reino do sentimento ocorre a mesma coisa. Tendemos a desvalorizar uma conquista fácil, superficial. Quanto maior o tempo e as dificuldades de uma conquista, maior será a sensação de regozijo e estima, o que proporcionará melhor vida amorosa em todos os sentidos, inclusive quanto ao prazer sexual.

Quanto mais rica e laboriosa for a corte, maiores as chances de se acender a chama do amor.

É o mesmo que desejar construir uma casa, iniciando a obra pelo assentamento dos azulejos, sem se levantar as paredes, nem as estruturas. Erros, porém, de uma construção de tijolos, ferro e cimento, são fáceis de se identificarem, mas em relacionamentos amorosos não!

Conquistar significa conhecer o outro, ouvir, saber de seus gostos, rir de suas travessuras, saber como a pessoa vê a vida, quais os seus sonhos, conceitos morais, valores e atitudes. É se importar com a pessoa, objeto de nossa estima; é buscar sintonia com o outro.

Ledo engano alguém pensar que conquistou outra pessoa apenas porque fez sexo. Sexo feito precipitadamente produz efeito contrário, diminui a auto-estima de ambos. Em uma relação assim os homens saem em busca da "próxima", talvez com a ilusão de encontrar aquela para quem entregará seu coração. As mulheres, por seu lado, facilitam cada vez mais, crendo que, se não forem para a cama com eles, outra irá, e ela perderá a chance de conquistar...

Não é que a mulher deva fingir que não deseja estar com ele, apenas pode prolongar a corte. O homem, para ser conquistado, precisa de um "tempo" maior que a mulher. Demora mais para se sentir completamente atraído e apaixonado por ela. Como se a mulher, nesse quesito, corresse a 220 km/h e o homem a uns 20 km/h...

Até entre os animais existe o cortejar: o pássaro canta para sua escolhida, o gato fica totalmente arrebatado pela fêmea pretendida, trocam carícias (e arranhões também). Praticamente em todos os casais do reino animal, existe a corte para que os dois se conquistem.

De certo modo os traços ancestrais persistem em todos. Atualmente – a caminho da era da igualdade – homens e mulheres anseiam por conquistarem e serem conquistados. E assim se determina o sucesso dos relacionamentos.

A corte não é uma imposição social, mas sim uma imposição da forma da existência humana. Eternos aprendizes, mas portadores de uma fantástica sabedoria evolutiva.

O momento é de drásticas mudanças comportamentais. Homens e mulheres estão sob constante pressão por melhorias. Tudo está em constante mutação, o que afeta também o comportamento de conquista do parceiro. Cortejar a pessoa querida é tarefa desafiadora e maravilhosa.

Hoje, na maioria das sociedades ocidentais, cada um tem a sorte de escolher com quem, quando e de que modo se relacionar. Pode-se ouvir o coração. Isto é evolução!

Definir de maneira sintética o que é a conquista ou o êxito amoroso seria muita pretensão, seria como encontrar uma poção mágica infalível para o amor. Isso não existe. A riqueza de características diversas e detalhes de cada um é tamanha, seus mapas amorosos são de gama tão variada, que torna a busca árdua e ao mesmo tempo surpreendente.

Importa salientar que conquista não é fato consumado: é processo. Conquista não é a chegada, mas o caminhar. O melhor será, a cada dia, conquistar de maneira diferente o amor na nossa vida.

Apresentamos alguns caminhos para conquista amorosa, com sugestões de comportamento afetivo para viver com alegria, amar e ser feliz!

Dicas para conquista

Quando duas pessoas se encontram com o intuito de estabelecerem uma conexão emocional, os caminhos se resolvem principalmente pelo diálogo. Palavra dita fora do momento oportuno pode colocar tudo a perder.

Algumas informações a respeito da vida de cada um são dispensáveis nos primeiros encontros. Conforme o casal vai se conhecendo, páginas com os assuntos mais delicados ou dúvidas vão se abrindo naturalmente.

Em um primeiro momento, o objetivo de ambos é se conhecerem melhor, sem avidez. Importante falar sobre si, do que gosta; ouvir o outro, perceber aos poucos seu perfil.

Use a sinceridade e a transparência ao falar. O que deve prevalecer é um bate-papo leve sobre assuntos interessantes para ambos.

Se alguém for a um encontro com um protótipo ideal em mente, disposto a descartar prontamente o outro, caso este não se encaixe totalmente em seu imaginário, perder-se-á o tempo de ambos.

Deixe um pouco as dores de lado. Evite falar de mágoas passadas. Não abra com muita rapidez seu passado, seus desejos, suas fragilidades, seus fracassos.

Não dramatize demais seu passado, nem fique alongando detalhes que possam entediar seu ouvinte. Não esconda ou minta a respeito de seu passado, mas escolha o momento certo para o desvendar. É importante que todo encontro seja agradável e estimulante.

Só uma mentirinha?

Não invente mentiras! Não minta sobre sua idade, sua família, seu passado, ou seja lá o que for! Se você não se sente à vontade para falar acerca de determinado assunto, melhor dizer que prefere falar de outra coisa. Lembre-se de que a mentira abala a confiança: "Se mentiu sobre isto e isto... O que mais será mentira?..." O importante é não blefar. Mesmo uma "mentirinha à toa", daquelas que parecem não causar dano algum, diminui a sua credibilidade.

Abandone as máscaras e dê possibilidade para construir um relacionamento sólido. Mentira não combina com "namoro", nem com qualquer tipo de relacionamento.

Ainda pior que a mentira é exagerar nas meias verdades, o que dará a nítida impressão de propaganda enganosa, quando descobertas. Dizer que é conhecedor de algum assunto, sem sê-lo, poderá ficar em um beco sem saída.

Falar de doenças?

Falar somente de doenças é desagradável, deixa o clima pesaroso. Detalhes a respeito de cirurgias que fez, sintomas, dores, só agradarão a um hipocondríaco. Se a conversa chegar a tais assuntos, seja breve.

Falar o tempo todo a respeito de sua família?

Comparar atitudes entre pessoas, não é de bom-tom. Cada pessoa é única, com padrões sociais distintos que devem ser respeitados sempre.

Falar de "ex"?

A palavra "ex" já diz por si, são coisas do passado. Não é interessante trazer para o presente momentos idos, conquistas, fantasmas e dissabores de outros tempos.

Falar gírias e palavrões?

Cada pessoa reage de maneira diferente em relação ao que escuta. Uma piada pode descontrair, demonstra senso de humor, mas deve ser apropriada e comedida. Utilizar termos vulgares em uma conversa – indepen-

dentemente do contexto em que se empregam – é preferível evitar.

É permitido ser radical para impressionar?

Alguns assuntos que evocam paixões ou que implicam conceitos e convicções arraigadas – como religião, futebol, política – devem ser enunciados com cautela. Ouça o que o outro tem a dizer e, se achar conveniente, expresse o seu ponto de vista, observando o respeito à opinião alheia.

Expor a opinião de forma acalorada acerca de assunto polêmico não é bom sinal. Caso você discorde do que está ouvindo, poderá esclarecer calmamente o seu entendimento, sem fazer disso um campo de batalha. Cada pessoa tem uma forma diferente de perceber o mundo, e pretender enquadrar o mundo em seu ponto de vista é puro autoritarismo. Use o poder de argumentos de autoridade, por isso convincentes; jamais os argumentos de força, autoritários a ponto de dividir ou excluir pessoas.

Falar demais?

Antes de ser um bom falante, melhor ser um bom ouvinte. Cuidado para não falar demais, pelos cotovelos, a pessoa prolixa tende a ser cansativa e até irritante.

Quando surgir um silêncio prolongado, não vá cobrar do outro, para falar alguma coisa, tipo: "O gato comeu a

sua língua?" Se cobramos, o efeito é contrário. A pessoa pode se sentir constrangida e fechar o canal de comunicação. Pense você em um assunto interessante e reinicie a conversa. Use o bom senso, pense antes de falar, preocupe-se mais em ouvir o outro. Isto é um passo certeiro rumo a um diálogo interessante. Se você perceber que o seu par está com alguma dificuldade, não dê indireta, nem interprete prematuramente.

Falar com orgulho?

Orgulho é o conceito elevado que alguém faz de si. Demonstrar soberba, contar vantagens e vitórias depõe contra você. Se você tem muitas qualidades e conseguiu muitas coisas – bens materiais, realização profissional, se já viajou o mundo, conhece muitos lugares – procure ser modesto quanto a esses assuntos. Não é bom ficar repetindo e falando, contando detalhes horas a fio.

Evite também falar somente de trabalho. Ter elevada auto-estima é muito importante, mas o enaltecimento exagerado de si não costuma suscitar simpatia.

Maledicências?

Apontar defeitos nas pessoas causa má impressão. Não é edificante falar mal da vida de outros, ou contar histórias e mais histórias que denigrem a imagem alheia. A maledicência apenas danificará a sua imagem perante o outro.

Dicas de conquista para mulheres:
Como encontrar o homem certo?

É mesmo complicado encontrar o companheiro ideal. Quando chega o momento de querer dividir a vida e multiplicar o amor ao lado de um homem, percebe-se que o sonho é distante da realidade. As mensagens contidas nos meios de comunicações mais confundem que ajudam a mulher.

É fácil encontrar pessoas, o difícil é encontrar a pessoa certa!

1. O homem não pode dar amor-próprio a uma mulher. Primeiramente, você deve aprender a amar-se, valorizar-se.

2. Homem perfeito é uma utopia romântica, mas há bons homens por aí. Os finais felizes das histórias infantis e dos filmes românticos criaram na mulher a mesma expectativa em relação à sua própria história de amor. Entretanto, existe a realidade, o dia-a-dia, os obstáculos reais que não são incluídos nos roteiros de cinema. E a TPM? E a rotina? E os dias de extremo cansaço? Onde estão a Cinderela e o seu príncipe? De que maneira a Cinderela agiria nessas situações desgastantes? Isso tudo não se ensina nos contos"...

3. Pretender mudar o jeito de ser do homem é perda de tempo. Melhor é se envolver com quem demonstra ter afinidades. As pessoas formam padrões de comportamento, principalmente na primeira infância. Todos possuem defeitos e qualidades, mas se os defeitos do parceiro incomodam muito, é preferível você avaliar se vale a pena investir na relação. Pretender mudar o outro pode ser uma tarefa frustrante e pouco sábia.

4. Homens maduros desejam mulheres adultas, companheiras, amigas e amantes.

5. Homens que não estão em busca de intimidade e compromissos trazem às mulheres apenas frustração e desamparo.

6. Um par atento de ouvidos femininos é irresistível. Quase todos os homens gostam de ser ouvidos por uma mulher, precisam dividir suas preocupações, necessitam do desabafar com alguém, sem o risco de serem julgados.

7. Se você estiver nos dias do "trem desgovernado", ou seja, em período de Tensão Pré-Menstrual, adie o encontro; se até o simples vôo de um mosquito pode irritá-la!... Melhor é prevenir um desastre maior...

8. Evite tomar iniciativas, mostrar que está no comando. Mulher precisa ser feminina. Os homens rejeitam o jeito masculinizado, a falta de sutileza. A insinuação funciona, e o ataque não!

9. Ir para a cama logo nos primeiros encontros, sem ao menos o ter conhecido direito, pode expelir o pretendente. Melhor se sentir segura quanto aos sentimentos, às intenções, à firmeza de caráter do parceiro – assim você não correrá o risco de se sentir desvalorizada e usada. O bom senso é o melhor conselheiro. Se ele está realmente interessado em você, irá respeitar e até admirar sua decisão.

10. Em um restaurante, sugere-se às mulheres:

    - não chamar o garçom.
    - evitar fazer o pedido sozinha – o que comer, o que beber e ter como sobremesa.
    - evitar pedir apenas os pratos caros do menu.
    - não reclamar de tudo o tempo todo.
    - não examinar e criticar o lugar e as pessoas presentes.
    - não menosprezar o restaurante, comparando-o a outros.

- não receber ou fazer ligações no celular, e assim deixar o companheiro deslocado. Se o telefone tocar, seja breve ao atender. Se possível, desligue-o.
- o traje e o penteado dizem muito a seu respeito. Vista-se bem, mas com discrição.
- evite conversar demais com outras pessoas que, porventura, encontrar no local. A atenção deve ser dirigida para o encontro.
- senso de humor e curiosidade ajudam a descontrair e melhoram a comunicação.

Dicas de conquista para homens:
Como encontrar a mulher certa?

Alguns desafios apresentam-se diante do homem moderno que busca adaptar-se a um mundo drasticamente diverso do que havia em décadas passadas. São tantos obstáculos a se superar, que apenas lê-los em uma folha de papel, poderá fazer o desânimo dominar. Entretanto, toda mudança é lenta e requer persistência.

Os homens precisam garimpar outras facetas de si. A educação conservadora, que, de certo modo, ainda predomina nas instituições, enaltece a inteligência, a força e o destemor masculinos e por outro lado, peca por siste-

maticamente bloquear nos homens a expressão e percepção de emoções, sentimentos, o que os torna, costumeiramente mais céticos.

O contato com as próprias emoções ensina às pessoas a ser mais empáticas, compreensivas, sensíveis, pois aumenta a percepção. A capacidade de se imaginarem na "pele do outro" as fará perceber melhor o problema, suas causas e, por conseguinte, encontrar possíveis soluções. Quem não tem tais habilidades, restringe-se ao papel inflexível e duro da figura do machão, o que pode fazer pequenos problemas piorarem bastante.

Cada parceiro precisa procurar entender as diferenças do outro. Entender não significa deixar de ser você para ser o outro. Entender significa compreensão, abertura e aprendizado.

A mulher ideal não cairá do céu, pronta, com todos os adicionais que você desejou. Duas pessoas iniciam um relacionamento por aprender e aceitar as diferenças; conversar e esclarecer dúvidas, lapidando arestas, crescer com o outro, cada um à sua luz.

Os relacionamentos reais são feitos por pessoas reais que sentem e que se completam naturalmente.

"Como encontrar a mulher certa?" É uma pergunta que muitos homens se fazem. A mulher certa é aquela com quem você tenha mais compatibilidades. Será al-

guém que se identifica com seu jeito de ser, com quem a conversa flui e você sinta a vibrante necessidade de trocar afetos e afagos. Relacionamentos superficiais não trazem satisfação: é um vazio querendo preencher abismo maior.

São os pequenos gestos de simpatia que criam a abundância e plenitude em sua vida. É o caminho para ter ao seu lado a mulher certa.

Um encontro agradável:

1. Higiene e aparência: a mulher tem o olfato mais aguçado que o homem. Perfume na medida, sem excesso. Evite o exagero ou perfumes muito fortes, porque podem causar enjôo.
2. Ela valoriza o homem bem arrumado, com unhas e barbas aparadas.
3. Capriche no visual! Vista-se de maneira discreta, mas com elegância.
4. Cuidado com a bebida. Beber demais, antes ou durante o encontro, é desagradável e gera na mulher desconfiança quanto a seus hábitos.
5. A pontualidade é um elemento forte para o sucesso de um encontro. Programe-se para que o fator tempo não concorra a seu desfavor.
6. Atitudes nervosas e ansiosas irritam e repelem.

7. Não seja prepotente! Começar um relacionamento de nariz empinado atrairá pessoas com baixa auto-estima.
8. Se você se envergonha de si, procure ajuda, ninguém é perfeito. Se você acredita que precisa fazer dieta, então faça! Se o detalhe que o incomoda são as espinhas, os dentes, etc… vá atrás, faça alguma coisa, não se esconda! Procure um caminho! Se a solução não for perseguida com afinco, minará sua autoconfiança.
9. Excesso de perguntas, no estilo interrogatório, incomodam: é invasão de privacidade.
10. Se você for fumante, evite fumar demais, principalmente se o ambiente for fechado. Pergunte antes se a fumaça irá incomodar.
11. Seja romântico e compreensivo.
12. Cultive o bom humor, principalmente nas situações difíceis.
13. Não se utilize daquelas "cantadas" costumeiramente conhecidas. Seja sutil.
14. Leve-a para jantar em local agradável, propício para conversa, sem muito ruído. Sugere-se que se vá

a um local que você já conheça e em que possa pagar a conta sozinho.

15. Não passe a impressão de ser um "predador" desesperado.
16. Gestos de atenção agradam a mulher.
17. Seja gentil e cavalheiro.
18. Expresse carinho, desde que sincero.
19. Seja parceiro e cúmplice.
20. A atitude de olhar para todos os lados deixa a mulher ressentida.

7. Sintonia

Um relacionamento não se constrói em um único encontro. A conquista daquele homem, daquela mulher, é uma obra lenta. Na fase inicial da conquista, cada um deve se desvelar aos poucos. A sintonia – se vier a acontecer – será entre avanços e recuos, realidade e fantasias que se misturam e se confundem. Resultará de muitos encontros e diálogos.

A ligação amorosa inicia-se e se completa em descobertas, revelações, em cada milímetro do outro, por meio de perguntas e respostas, toques, confidências e muita dedicação.

O amor sentido com intensidade dá a sensação de ter ancorado em porto seguro, terra firme. Parece haver um espaço dentro do outro. Tal sentimento tira os pés do chão e faz voar entre nuvens... O apaixonar-se é como estar no paraíso, quando do lado da pessoa amada. E sentir-se em desterro, quando da sua ausência.

Nesta fase, nada se compara aos momentos a dois. Deseja-se o máximo da atenção do outro; deseja-se dar o máximo de atenção ao outro. Referimo-nos aqui às paixões clássicas que colocam a vida de pernas para o ar e faz qualquer um perder seu norte.

Passados os primeiros meses e anos, o estado de graça – chamado de "paixão" – dá lugar a sentimentos que tomam outros contornos. Novas possibilidades se abrem.

É como a história da cigarra que permanece escondida nas raízes das árvores em forma de ninfa móvel. Transforma-se, sai do solo, deixando a casca velha (exúvia) para trás. A cigarra assume nova couraça e sai pelo mundo a voar e a cantar. Com o amor ocorre algo parecido. Para se pôr a cantar é necessário despir-se de preconceitos e atitudes que não servem mais. É evoluir. O comportamento é como a exúvia: se não serve mais, é a hora de mudar. Os enamorados constroem sua história em conjunto. Cada um se descobre ao se revelar ao outro. Noverim me noverim te – Sócrates (conheço-me conhe-

cendo-te). Quando os pés voltarem das nuvens para o chão, o valor deste vínculo dependerá da qualidade e quantidade de trocas que os dois estabeleceram no período de reconhecimento.

Muitas vezes o caminho mais curto entre dois pontos não é uma reta, mas um sobe e desce, cheio de curvas e lombadas. Aos poucos vai se conhecendo o companheiro de caminhada, em quem projetou as expectativas amorosas.

Muitos encontros se sucederão, até que o casal ultrapasse as aparências. O ser humano traz em si segredos e mistérios que não se revelam à primeira vista. Tal atitude não é intencional, são etapas, conforme os vínculos se fortalecem aumenta a intimidade na relação.

Quando apaixonados, os problemas são encarados com tranqüilidade, às vezes até se fecham os olhos aos sinais de perigo que porventura possam surgir. Uma paixão pode trazer momentos de felicidade, mas não garante prazo de validade, nem dá certeza de nada. É preciso ter cuidado.

Ao desejar alguém, existem sensações contraditórias, mais do que na situação de ser objeto de desejo de outrem. A necessidade de compreensão e empatia é fundamental para se firmar uma relação afetiva. Quando se entende e aceita o que se passa com o outro, torna-se mais

simples o crescimento e o amadurecimento do vínculo. Caso surjam mágoas e ressentimentos, o diálogo é de extrema importância para dissolvê-los. Se a relação é levada superficialmente, não resistirá aos efeitos nocivos da falta de comunicação.

Ao formar um vínculo afetivo, a energia flui, às vezes caminham de mãos dadas em pura sintonia, em outros momentos distanciam-se. Os desvios acontecem e em algum desses desvios podem se perder, se não estiverem entregues por inteiro à relação, com as qualidades, defeitos e limitações a elas pertinentes.

Existe um jogo de expectativas, contudo, com uma boa comunicação, consegue-se a almejada sintonia.

8. *Namoro*

Felicidade e namoro estão intrinsecamente ligados. Encontrar um amor é algo divino e precioso, dá sentido e completa a existência.

O início de uma relação costuma ser encantador. Nesta fase, percebe-se em todo o ser um estado de euforia, as sensações de isolamento e solidão desaparecem. Se a comunicação e a confiança mútua são intensas, ambos se sentem nutridos desse amor. Um alimenta a fome de amor do outro. Um clareia o escuro da solidão do outro.

A sensação de plenitude pode, entretanto, esconder algumas ciladas. Vive-se no período de paixão um mundo de fantasias, onde tudo é perfeito. Infelizmente, neste ponto, foge da memória que o "amor é cego". Guarda-se em uma "gaveta das frustrações" as facetas negativas como: arrogância, desconfiança, ciúmes que ao longo do tempo poderão se esgueirar pelas sombras e ofuscar a luz do paraíso.

A boa comunicação é a chave para o entendimento. As dificuldades não podem ser varridas para debaixo do tapete, a "gaveta" deve estar sem acúmulos. Qualquer relacionamento amoroso, mais dia menos dia, bifurca-se em um caminho construtivo ou destrutivo. O casal precisa escolher que trilha seguir. Ignorar os sinais de perigo e corrosão é uma maneira de escolher o caminho do fracasso. Os problemas não se resolverão com omissão e negligência. Esteja atento(a). O melhor caminho é pavimentado pela compreensão, afeto, ternura e a comunicação.

PATROCÍNIO CULTURAL

AGÊNCIA PAR - NAMORO e MATRIMÔNIO
Desde 1998 unindo corações com seriedade e sigilo

Tenha seu próprio negócio!
Franquia Agência Par

Email: agenciapar@agenciapar.com.br
WWW.AGENCIAPAR.COM.BR
(14) 3454-4486

Capítulo III

Lapidando diamantes

Qualquer relacionamento humano apresenta obstáculos. Assim, é necessário aprender a lidar com eles e ajustar-se. Os problemas, quando enfrentados com sabedoria, fortalecem o casal. Se alguém desiste facilmente, a relação não sobreviverá à primeira dificuldade.

Até um diamante precisa ser lapidado para mostrar sua magnitude e seu brilho. Assim é o relacionamento entre um homem e uma mulher, não vem pronto: vai se lapidando por meio de percalços, aperfeiçoando-se mutuamente.

1. O Casamento

O casamento em nossa civilização é a relação mais íntima e estável entre um homem e uma mulher. A formalidade surgiu no início do Império Romano, prática criada

para atender às necessidades de proteção e transmissão dos bens para os descendentes.

Todos querem o aconchego, ter alguém com quem se conte para cuidados e preocupações. Vidas que se completam, no lazer, nas comemorações de vitória e nos momentos de tristeza; cuidar e ser cuidado, compartilhar tarefas e sentimentos, assumir juntos as responsabilidades e contribuir para que o outro se desenvolva.

O companheiro é um ponto de referência para a organização e percepção de si mesmo. Envolver-se com alguém é uma experiência de grande poder emocional.

O casamento é erroneamente identificado como o ponto final da conquista: "Casaram-se e serão felizes por todo o sempre". Dá-se a entender que não haverá necessidade de esforço algum para que tudo corra maravilhosamente bem.

Valores e objetivos do casal precisam ser, de modo geral, congruentes. Quando as diferenças são muitas e fundamentais, a relação tenderá a ser desgastante, penosa e desanimadora. O afastamento será inevitável, porquanto ressentimentos acumulados sufocam bons sentimentos. Ilustra-se da seguinte forma a situação: o que um faz com alegria pode ser motivo de repulsa pelo outro. O comportamento normal de um é cerceado ou

torna-se alvo de ataques e desejos de reforma por parte do outro.

Diz a sabedoria popular que "os opostos se atraem". Até certo ponto, a asserção é verdadeira. No entanto, cabe aqui uma ressalva: a menos que tais aspectos opostos do casal não causem temor e uma invasão emocional ao outro. Os opostos são, de fato, uma alusão ao homem e a mulher com suas diferenças, como as peças de um quebra-cabeça.

Se a oposição se sedimenta em opiniões, valores e estilo de vida, tais diferenças tendem a desarmonizar o casal, em vez de provocar atração.

Quanto maior a distância entre opostos, menores as chances de êxito e o tempo que durará uma relação. Alguns casais iniciam uma vida a dois "escorregando no arroz". São necessários cuidados ao iniciar um casamento. Evite colocar sobre o outro a responsabilidade de tudo: culpas, obrigações, desgastes e rotina. Permitir que dois egos entrem em colisão apenas emanará energia destruidora.

Uma relação saudável tem como característica preservar o espaço individual de realização, porque todos se desenvolvam com empatia.

O casamento é uma via de mão dupla, carece de atenção e respeito mútuo, senão uma colisão fatal poderá ocorrer a qualquer momento, em uma curva ou mesmo em uma reta do relacionamento. Colocar uma aliança na mão esquerda exige bom preparo emocional. Escolher aquela pessoa com quem compartilhará sua vida. Conhecerem-se e aceitarem-se mutuamente, sem que se esperem grandes reformas estruturais. Apenas o tempo pode dar sabedoria e compreensão acerca desse fato, é um trabalho pessoal.

A essência de um casamento funda-se na doação mútua: passar da auto-realização para a realização a dois, depositando-se a energia boa a serviço deste amor. Esse altruísmo despojado de ego favorece a união nos momentos de crise, porquanto, quando ameaçados, ambos se tornarão um só.

O olhar deve estar impregnado de amor, pois quem procura apenas desvios encontrará falhas e erros.

Dedique seu precioso tempo para amar e conviver com seu cônjuge. Horas de dedicação serão somadas no fortalecimento emocional de ambos. A convivência propicia a intimidade entre o casal. A vida deve ser um equilíbrio entre razão e emoção. Aprender a dividir o tempo com a realização profissional e a relação.

A intimidade é o prêmio especial que torna o casamento algo grandioso e único.

2. Os obstáculos

O ser humano possui uma fonte de afeto e amor que é inesgotável! Desconhece seca! Ainda assim, muitos economizam atitudes positivas, como se fossem finitas e coubessem em uma caixa ou em um balde. Alguns fazem cara feia, julgando que os outros devam sair de seu caminho para não atrapalharem. Esquecem que a qualidade dos relacionamentos interpessoais significará a qualidade da própria existência.

Ajudar ao próximo faz bem! Quanto mais água for extraída da fonte, mais jorrará! Reservar as gentilezas para determinadas épocas do ano, enquanto no resto do dias do calendário, cultiva-se um clima árido nas relações interpessoais.

Tudo na vida implica intercâmbio, relacionamento. Se você for a um mercado, ao trabalho, enfim nas atividades diárias, estará interagindo. Precisa-se do próximo para conseguir algo, bem como é essencial doar-se na mesma medida. São pessoas em interação, que sentem, vibram, ficam felizes e tristes.

O relacionamento entre casais não é diferente. Decidir-se entre o caminho construtivo da comunicação, ou optar pelo conflito entre os companheiros. Escolher atenção, carinho, afeto, de um lado. Ou, por outro lado, a guerra dos sexos, pelo poder, o ciúme e, às vezes até guerra por amor – um paradoxo! As dificuldades, se existirem, não podem "ser varridas para debaixo do tapete". Os problemas precisam ser conhecidos e examinados, verificando os vários ângulos de visão do assunto para, a partir daí, encontrar a solução.

Obstáculos surgem nos relacionamentos por se acreditar que gestos de solidariedade e ajuda possam exaurir a fonte. A satisfação da entrega é substituída pelo temor da solidão.

A mesquinhez afetiva é tão grave quanto a avareza, exclui a pessoa da condição de participante de um agrupamento e a conduz à solidão. A compreensão e o amor são sempre mínimos e a recompensa deve ser sempre a máxima. Os homens se habituaram a utilizar o poder e a riqueza para aumentar o controle de um grupo sobre outro. O mesmo acontece com a afetividade.

A carência por atenção é tanta que seres inescrupulosos – em busca de poder e outras benesses – usam de falsos afagos para conseguir o que querem.

Os carentes de verdadeiro afeto aceitam qualquer coisa, pois, na falta de uma troca saudável de respeito e consideração, contentam-se com migalhas.

As relações possuem a mesma necessidade do cultivo, como se fossem uma planta. Se faltar atenção por muito tempo, minguará, até acabar-se em caule seco e sem vida. Adube-as com sinceridade e compreensão. Semeie amor ao seu redor, a vida será mais florida. Plante sorrisos nos corações e tudo ficará mais agradável.

Os obstáculos em que os casais tropeçam, não são impedimentos, senão momentos de se "lapidar o diamante".

Ciúme

Quem ama sente ciúme?

É comum ouvir esta frase. Pode-se acreditar que uma coisa leva à outra, mas qualquer exagero é sempre nocivo. Sentir um pouco de ciúme da pessoa amada, não é motivo de preocupação. Isto é normal e até saudável.

O grande perigo ocorre quando o ciúme toma grandes proporções. Sem que se tenha consciência, a pessoa enciumada pode ultrapassar limites. Com isto confina afeições, sufocando-as. Conseqüentemente, leva o relacionamento ao fracasso.

A pessoa ciumenta se justifica, porque está cheia de paixão. Por tal razão, ela briga, importuna, telefona a toda hora, quer saber onde se esteve, o que se fez e todos os outros pequenos detalhes que aconteceram, desde o último momento em que estiveram juntos, até aquele momento. Enfim, demonstra estar com uma louca e doente paixão. Deseja exclusividade total. Dois sentimentos se mesclam, controle e o medo da perda da pessoa em que deposita seu amor.

Exatamente o medo da perda e da solidão pode levar a realizar seu temor. Como um ciclo, o pavor da solidão é tamanho, que gera o ciúme excessivo, depaupera o relacionamento e leva de volta à solidão que tanto temia.

Existem pessoas que têm maior dificuldade em lidar com essa ameaça, ou risco.

O ciúme é derivado do sentimento de posse sobre o outro; é uma sensação intempestiva originada da paixão.

"Se ele é meu, não pode ser de mais ninguém, e, para defender minha propriedade, eu posso tomar qualquer atitude". Não passa por esse tipo de mente que o parceiro é um indivíduo dotado de vida própria, que possa ter um círculo de amizades e contatos além da relação do casal. Não acredita que as amizades se-

jam apenas amizades. Falta a confiança. Haverá sempre alguém desejando roubar o que "lhe pertence". Quem sofre de ciúme, dá muita importância aos menores gestos, vê miragens, segundas intenções, fantasmas em todos e tudo. Fica procurando pequenos indícios que possam revelar uma traição. O que é pior: todos sofrem com isso.

SHI e TPM

As siglas SHI e TPM são designações científicas para os períodos de variações hormonais que ocorrem, respectivamente, em homens (Síndrome do Homem Irritado) e em mulheres (Tensão Pré-Menstrual). Em tais períodos, processam-se significativas alterações no humor e conseqüentemente, afetam os relacionamentos.

Hormônios são substâncias químicas produzidas no organismo e têm efeito específico sobre a atividade de um órgão, ou de toda uma estrutura orgânica.

As alterações de ânimo podem ser as mais variadas: hostilidade, desafio, confusão, abalo moral. O hormônio altera a disposição de apreciar ou perceber coisas em seu real sentido.

Segundo o cientista Gerald Lincoln, da unidade de ciências da reprodução humana do Conselho de Pesquisa Médica em Edimburgo, Escócia, não é somente nas

mulheres que os hormônios agem, alterando o comportamento. Os homens sofrem da Síndrome do Homem Irritável, também conhecida como Síndrome da Irritação Masculina, ou até mesmo chamada de TPM Masculina, que é provocada pela queda súbita de níveis de testosterona.

A testosterona é o hormônio masculino, fabricado pelos testículos do homem, na média de 10 mg/dia. Tem basicamente duas funções: anabólica e androgênica. Pela função anabólica, a testosterona atua sobre a zona de crescimento dos ossos, além de influenciar no desenvolvimento dos órgãos do corpo humano; Pela androgênica, a testosterona é responsável pelo desenvolvimento das características masculinas, produção de espermatozóides, pêlos, barba, voz, etc. Também age na distribuição da gordura corporal, diferenciando a silhueta masculina da feminina. A testosterona também é produzida na mulher, pelos ovários e glândulas supra-renais, mas em quantidades bem menores, cerca de 0,25 mg/dia.

A Síndrome do Homem Irritável atinge homens de todas as idades, sem distinção de raça. A queda súbita do hormônio no homem não é periódica como na mulher, e deriva de situações vivenciadas, estresse, a morte de um

ente querido, brigas, tensões, divórcio, doenças, preocupações etc.

A TPM Feminina é de conhecimento geral, em virtude de vir em ciclos de mais fácil identificação. O homem, por outro lado, pode passar por longos períodos de bom humor e de repente, vir a sofrer súbito mau humor, emotividade ou agressividade excessiva ou até confusão mental.

Gerald Lincoln que lançou a teoria científica no início do ano de 2002, na revista New Scientist, diz que é preciso aprimorar a pesquisa, uma vez identificada à síndrome masculina.

Ter ciência de que homens e mulheres são influenciados pelos hormônios e que eles podem agir de maneira diferente dadas as suas variações, facilita a compreensão do comportamento do(a) companheiro(a) e sobremaneira de si mesmo(a).

As cobranças e acusações são mais comuns neste período. Um homem na SHI e a mulher na TPM transformam qualquer terreno em campo minado. As chances de desentendimentos e brigas são bem maiores nessas fases, bastando um único passo errado para detonar uma explosão.

Por ser um período crítico, indica-se maior atenção do casal, a busca de compreensão e entendimento. Não

adianta incriminar, provocar, pois a tensão está presente. E aí: BUM!

Pequenos gestos de carinho, paciência, valorização dos pontos positivos da relação, aceitar os "pitis" são atitudes que reforçam os laços. Afinal, os hormônios já estão alterados demais para dar chance ao azar!

Síndrome de Peter Pan

Quem não conhece algum indivíduo que, considerado o número de aniversários comemorados já atingiu a maturidade, mas o seu conjunto de atitudes é de um adolescente? Alguém cujas reações no meio social são desajeitadas e, por vezes, calamitosas? Pode ser que este homem seja vítima da Síndrome de Peter Pan, conforme o estudo do Dr. Dan Kiley. Este terapeuta estudou por vários anos o comportamento de adolescentes e recém-casados com dificuldades de relacionamento. Os resultados desses estudos constam em seu livro homônimo, *Síndrome de Peter Pan*.

Exclusividade masculina, essa síndrome invariavelmente enlouquece as mulheres. O homem, vítima desta síndrome, se tem uma relação, impõe as regras, mantém distância, não compartilha sentimentos. Age de maneira egoísta, não aceita opiniões contrárias, segue somente as suas crenças por meio de manipulações infantis.

Peter Pan é o personagem que busca ouvir histórias de si mesmo, para reforçar suas projeções de perfeição. O narcisismo o protege da solidão e do medo. Seguem algumas características da personalidade, de acordo com o *Dr. Dan Kiley*:

- Gregário e solitário = A vítima da SPP ama as pessoas. Pelo menos dá esta impressão. Vive cercando-se de inúmeros amigos e zanga-se só em pensar ter perdido algum programa. É dos últimos a sair de festas, a fim de que aproveite TUDO. Você, do lado oposto da sala pensa: "O pessoal já está com cara de cansado. Como é que ele não nota? Por que será que está rindo tanto? Nada vejo de engraçado". A resposta é que, pelas gargalhadas, ele está tentando extinguir os ecos da solidão. Apesar de seu espírito gregário, de seus amigos e de sua obsessão por festas, a vítima da síndrome sente-se muito só. Há uma enorme distância psicológica entre ele e as outras pessoas. Ainda que esteja ao lado de um amigo, sente-se a um milhão de quilômetros de distância. Em geral acostuma-se a isso e o aceita como normal.
- Fiel e flertador = você pensa que o conhece, porém desconhece-o totalmente. Você acredita quando diz que lhe é fiel, mas, em festas e reuniões, ele pouco

faz para disfarçar seus flertes. Entrega-se tanto na tentativa de impressionar outras mulheres, que acaba se tornando ridículo. O homem vítima da SPP, afirma à namorada, amante ou esposa que ela é o centro de seu mundo. À maneira dele, é mesmo. Porém, aquele olhar sedutor para as outras mulheres é mais que uma coisa passageira. Ele parece compelido a dar "cantadas", freqüentemente pueris, em mulheres que não passam de meras conhecidas. E não é discreto em seus flertes. Não é raro esse homem querer falar para sua companheira sobre seus desejos sexuais em relação a outras mulheres. Ele deseja abrir-se, mas não como um homem, e sim como um menino buscando colo. Para compreender essa atitude, você precisa entender seu narcisismo. Sua necessidade de aceitação é tal, que ele distorce a realidade, imaginando que vence todos os outros homens em erotismo.

A Síndrome de Peter Pan é um estado de imaturidade emocional que começa com ansiedade e narcisismo e termina em desespero. É um fenômeno sócio-psicológico detectado em homens que, embora tenham atingido a idade adulta, são incapazes de encarar os sentimentos e as responsabilidades dos adultos. No esforço de esconder seus fracassos, recorrem ao fingimento e a falsa alegria. A

síndrome não ameaça a vida, mas põe em risco a saúde mental da pessoa.

Enquanto lia *Peter Pan*, o famoso menino da "Terra do Nunca", o Dr. Dan Kiley relacionou alguns fatos da narrativa, com a realidade que ele estava vivendo em seu consultório, no atendimento de alguns pacientes adolescentes que se recusavam a "crescer", e problemas enfrentados por recém-casados procurando uma forma de não se separarem, porque, apesar do amor que um nutria pelo outro, o comportamento masculino colocava a relação em situações desastrosas. Ele percebeu que aquele herói brincalhão, ao seu ver, era "um adolescente muito infeliz que se encontrava à beira do abismo que se abre entre o homem que não quer sê-lo e o menino que já não é". Este menino-homem, se não for ajudado, amargará muito, porque para ele a vida é uma perda de tempo. Mesmo escondendo esta tristeza por meio de piadas, encara a vida como uma caverna vazia e parece não se importar com nada. Se, no entanto, apegar-se a alguém, ficará desesperado!

Complexo de Cinderela

O "Complexo de Cinderela", que atinge algumas mulheres "é um sistema de desejos reprimidos, memórias e atitudes distorcidas que se iniciaram na infância, na cren-

ça da menina de que sempre haverá uma outra pessoa mais forte para sustentá-la e protegê-la. Esta crença é sempre alimentada e com o tempo se solidifica, acompanhando a mulher em sua vida adulta e resultando em todas as espécies de medos interiores e descontentamentos. E o mais destrutivo é que essa crença mantém vivo na mulher um sentimento de inferioridade".

Vejamos a trajetória da mulher em sua vida. A menina vem ao mundo, ganha bonecas, começa desde o primeiro brinquedo a aprender sobre afetos, lar, família. É preparada para dar e receber carinho e atenção.

Ainda que as meninas comecem a falar mais cedo, sejam mais expansivas e tenham mais habilidades cognitivas, o que lhes facilita a comunicação e a sensibilidade, vivem limitadamente, se forem cerceadas. Quanto mais confinadas e dependentes forem as mães dessas meninas, maior será a ansiedade no comportamento e nas atitudes, transmitindo suas inseguranças às crianças.

Em tempos mais distantes, o Complexo de Cinderela se instalava em garotas de 17 a 20 anos, cujo intuito de se salvarem, direcionava-as para o casamento, uma vez que se julgassem impossibilitadas, social e culturalmente de buscarem uma carreira profissional.

Atualmente, a mulher que sofre desse complexo, trabalha, estuda, tem sua vida profissional, já experimentou o gosto do mundo, mas espera ainda o herói que virá protegê-la, carregá-la em um "cavalo branco" com destino a uma vida fantástica, segura, criativa, potente e confiante: uma vida onde "problema" não exista. O homem de sua vida é aquele príncipe de que sempre lhe falaram quando menina...

"O complexo de Cinderela é o reverso da moeda da problemática identificada no movimento feminista. Ele demonstra que as barreiras à realização plena e a autonomia da mulher são erigidas não só pelo homem, mas por ela mesma. Existe uma ambivalência relativa à independência feminina de concretizar suas aspirações e a necessidade de ser amada". Do livro: Complexo de Cinderela – Colete Dowling.

O medo é um monstro atrás da porta, uma armadilha constante na vida feminina. Por vezes, este monstro não permitirá que ela encontre seu amor. Em outras, ela cairá na armadilha de um homem que apenas quer aprisioná-la, que lhe tolherá a vida até o fim.

Algumas mulheres enfrentam o monstro, abrem a porta e percebem que o ser era imaginário. Atrás da porta havia, na verdade, um caminho. Outras precisam ser sal-

vas, esperam eternamente que o príncipe encantado venha socorrê-la.

Para crescer e amadurecer, é essencial conhecer e explorar seu potencial, estar ciente de limitações. Faz-se necessário entender que a capacidade de aprendizado é infinita e o medo faz parte do ainda não aprendido.

Infidelidade

Traição é outro grande obstáculo dos casais modernos, em virtude da aparente facilidade com que isso ocorre. E há a falsa crença de que trair não acarretará nenhum problema para quem é infiel e para o seu relacionamento.

Algumas pessoas traem por curiosidade, outras por carência. Umas para provocar ciúmes, traem para provar que são "homens", e dizem: "Eu não queria, mas ela não me deu alternativas..." Alguns homens sentem a necessidade da caça, da conquista. E essa "caça" passa a ser mais importante que o amor em si. Não se enxerga que a conquista é passagem, uma fase transitória para se chegar ao amor. Gira-se em círculos na eterna superficialidade, não se passa para a fase seguinte, o amadurecimento.

As mulheres traem por motivos diferentes dos homens: por acharem que lhes faltam amor e carinho. Elas

normalmente têm uma ligação afetiva para trair. Às vezes, essa carência foi desencadeada por elas mesmas, sem o perceberem.

Há pessoas que traem por estarem insatisfeitas sexualmente, ou porque perderam a atração pelo(a) parceiro(a). Há quem viva longe, distanciando-se durante longos períodos, e acabam encontrando outra pessoa; outros são ávidos em se aventurar.

Rotina, tédio, excesso de trabalho, falta de atenção, auto-afirmação, carência... São muitos os motivos que levam uma pessoa à infidelidade.

Adquirindo um inferno particular:

Um ser humano normal, sem problemas patológicos, que estiver vivendo dois relacionamentos amorosos simultâneos, pode sentir uma equivocada sensação de inteireza e intensidade de emoções. O início é pleno de adrenalina, são novos os momentos, o gosto da aventura, o que falta em um, pode ter de sobra no outro... Não obstante, essa sensação tem a data de validade prestes a vencer, seus dias efêmeros se esgotam, a relação se desgasta rapidamente. Desconfianças, cobranças, pressões, enfim é um constante "pisar em ovos" que dizima a paz e harmonia. O medo de ser descoberto invade os pensamentos

com freqüência, os perigos caminham na mesma calçada. Perde-se a espontaneidade.

O companheiro começa a cobrar os horários, reclama das chegadas tardias, celular desligado... O terceiro da relação pressiona, solicita encontros nos finais de semana, Natal e outras datas importantes, quer ter passeios em público, de mãos dadas, jantar naquele restaurante.

Nem mesmo os amantes confiam um no outro, pois se conheceram traindo alguém, logo pensarão que um deles poderá trair novamente.

A vida passa a ser uma eterna mentira, manipulações e brigas. Por conseguinte, faltará diálogo, intimidade. Entram em cena os dramas de consciência e assim, surgirá o mais "novo infeliz" proprietário de um inferno particular.

Quais são os perigos e conseqüências?

A confiança se esfacela. O que era para ser o alicerce do relacionamento passa a ser grilhão. Não há respeito por quem lhe oferece amor. A infidelidade coloca o autor diante de si mesmo, o peso do sentimento de culpa é esmagador.

Readquirir a confiança de quem o(a) viu trair é tarefa árdua. A segurança emocional de outrora parecerá distan-

te, como uma peça de cristal quebrada: não ficará igual, mesmo se colada.

Caso você não sinta amor por seu(sua) companheiro(a), decida-se.

Sabe-se da dificuldade de resistir às tentações. Na vida precisamos de pessoas que acreditem e tenham plena confiança em nós. O amor não permite a divisão do ser amado. O amor é por inteiro.

Egolatria

A egolatria pode ser definida como a adoração de si mesmo, o culto do eu, desconsideração dos interesses alheios.

Definitivamente é importante ser altruísta e não egoísta. Um relacionamento é uma via de duas mãos: dar e receber; ir e vir de duas pessoas que dividem o mesmo espaço.

O mundo parece que tendencia ao egoísmo, "puxar a brasa para a própria sardinha". Todos querem melhorias no bem estar (e isto é natural e saudável), porém, muitas vezes não se percebe que esse "bem estar" vem às custas do "mal estar" de outrem. Dosar a atitude, como o tempero na comida. Se colocarmos muito, fica ruim ao paladar; se nada colocarmos, ficará insossa.

O outro lado da moeda do egoísmo é o amor-próprio. Manter em bom nível a auto-estima equilibra o "sabor". A vida ensina, porquanto a falta desse amor próprio também desequilibra.

Se um parceiro é muito egoísta, o outro assume um papel secundário, como forma de manter o casamento e até acredita que as coisas são "assim mesmo". Isto gera tensão, mágoa e sufoco num dos cônjuges. Um se diverte enquanto o outro trabalha; um lava a louça enquanto o outro assiste à TV; um tem tudo, o outro nada…

A vida a dois é muito boa, contudo, deve-se ressaltar que é uma mudança radical para um indivíduo que esteve solteiro e encontra um(a) parceiro(a) para viver sob o mesmo teto.

Na vida de casado é necessário compartilhar os momentos de dedicação e trabalho, bem como os momentos de descontração e prazer. Isto tudo é uma transformação radical na vida de uma pessoa. Transita-se para uma nova fase da vida, com direitos e deveres.

Tentar conciliar a vida de casado com o "descompromisso" da vida de solteiro não funciona. Não se viverá bem a vida de solteiro e nem a felicidade da vida em par.

Traços de egoísmo acentuado, grau de auto-estima do casal serão inevitavelmente colocados em evidência. Na união conjugal, surgirão as dificuldades de autocontrole, ímpetos de sufocar o companheiro com atitudes egoístas, por outro lado, aquelas pessoas com pouco amor-próprio, sucumbirão à dominação do outro. Por tal razão, o casal deve manter-se atento e aberto, para que não se cristalize uma relação imatura e doentia.

Conviver com uma pessoa muito egoísta abala a auto-estima do companheiro. O parceiro terá maior tendência ao ciúme, à irritabilidade e ao descontentamento, sentimentos que seu companheiro egoísta terá que digerir na contrapartida do seu comportamento.

Se houver desequilíbrio na relação do casal, no que toca à relação egoísmo-altruísmo, ninguém será feliz, nem mesmo o egoísta que, apenas aparentemente, detém as vantagens. Como a sensação de desconforto continua, por mais que o parceiro se dedique para atender ao ególatra, este ainda poderá acreditar que lhe falta deleite, espremerá ainda mais, fazendo com que a relação se desmanche, ou vire puro tormento.

Iniciar um relacionamento é construir uma nova perspectiva de mundo, cuja referência é a vida a dois. Um

não poderá viver como servo, nem poderá desejar que o outro se rebaixe a tal condição.

Embora custe retroceder, caso se estabeleça uma relação em desequilíbrio, não é impossível. Há esperança de reverso.

Desentendimentos

Como falar de relacionamento sem tocar no assunto das discórdias?

Impor limites saudáveis na relação faz-se necessário, mas é comum que simples ajustes se transformem em batalhas.

A freqüência de brigas entre os casais varia muito. Uns se enfrentam constantemente, outros com uma única briga acabam com o relacionamento. Outras desprezam o cônjuge, ignorando-o.

Existem desentendimentos construtivos e destrutivos. Tudo dependerá do contexto. O relacionamento ajusta-se, à medida que cada um procura corresponder à necessidade do outro.

Brigas existem até pela dose de amor que um dedica ao outro: uns acham que dão demais e recebem de menos. É a dosagem a conta-gotas. Existem brigas aos berros, brigas silenciosas, brigas que não saem da

cabeça e do peito, que podem provocar uma implosão repentina.

Cada um reage de maneira diferente. Alguns passam a vida enchendo "um pote de mágoas", até que, um dia, uma gota insignificante faz transbordar queixas e desilusões, transformando em uma tempestade turbulenta e perigosa.

Debates e embates não são ruins em si, tudo depende da postura como se lida com a situação. Tanto a agressividade quanto a passividade são obstáculos para o entendimento do casal. Uma briga destrutiva afasta os parceiros e pode significar o início do fim. Se o seu telhado é de vidro, por que jogar um tijolo no telhado do outro?

O desentendimento em si, quando bem trabalhado, pode ser a força positiva para o crescimento mútuo. Importante é escolher o momento e a maneira adequada para se falar de problemas e dificuldades.

Conflito, quando bem administrado, gera criatividade e inovação.

Ser construtivo é respeitar os limites, não tirar proveito de um ponto fraco. No embate destrutivo não há campeão e derrotado; há, sim, dois campeões ou dois derro-

tados. A vitória é do relacionamento, se souberem fazer da crise uma oportunidade de crescimento.

Não se pode encostar o outro na parede, causando desespero e ressentimento. É preciso deixar sempre o canal de comunicação aberto. Não se pode achar que sabe o que o outro está pensando e sentindo, nem julgar sem compreender o que se passa.

Alguns parceiros se ridicularizam, mesmo na frente de amigos e familiares. Isto mina o terreno afetivo. Em vez de melhorar a relação, provocará o desejo de revanche pela vergonha que passou. Será um jogo de desprezo e desvalorização. O desprezo é um veneno poderoso...

Muitas brigas são tentativas de provocar mudanças no outro. Compreender e aceitar as disparidades, aprender a se ajustar da melhor forma, trabalhar para que a relação se aprimore. Alterações costumam ser lentas.

Questões não resolvidas diminuem o grau de intimidade e aumentam a distância entre o casal. Sentimentos positivos em relação a alguém apenas sobrevivem, quando se lida positivamente com a raiva. Jogue sempre limpo.

Converse com o outro quando os ânimos estiverem arrefecidos, para que haja maior comunicação. O ganho

será mútuo: ambos certamente se sentirão mais leves e aliviados.

Antes de começar uma briga, pense um pouquinho: será que vale a pena agir assim?

Trabalhe os pontos de discórdia, procure autoconhecimento. Faça atividades relaxantes e, sobretudo, queira melhorar sempre.

3. Perdoar: sim ou não?

Perdoar, quanto é difícil! A reação mais imediata contra algo prejudicial é a vingança. Parece que satisfaz.

No entanto, a forma mais eficaz para verdadeiramente ficar satisfeito está no oposto da vingança: o perdão. Pronunciar "eu te perdôo" traz benefícios. Não significa ceder, mas esquecer, não pensar mais no fato.

Quando se perdoa, fica-se livre, sente-se mais leve, recupera-se o poder de escolha, desvincula os pensamentos e a emoção do acontecido.

A adrenalina disparada pelo ódio pode até dar a sensação de poder, mas o ato de perdoar incute uma sensação de poder ainda maior.

Há quem pense que desculpar significa admitir que estava errado, que a razão estava com outrem. A pessoa que o(a) fez sofrer talvez não tivesse consciência

do mal que causava, poderia estar fora de si, fraca ou doente.

Remoer na mente situações de conflito não faz bem à saúde. Apenas o fato de se ativar a lembrança de algo que magoou já causa malefício, estresse, pressão alta e queda da resistência do sistema imunológico.

É impressionante como o verbo "vingar" está presente na vida e nos relacionamentos.

Entre alguns casais afetados de ira, se um não corresponde à expectativa do outro em alguma situação específica, haverá a desforra pela frustração. Desprezar, falar mal, ridicularizar e criticar. O curioso é que parecem não se importar com o fato de que também prejudicarão a si mesmos. Ainda assim não perdem a oportunidade da revanche. Não querem dar o braço a torcer.

O ser humano é uma complexidade de sentimentos e pensamentos, em que o equilíbrio dos atos tem se mostrado "o remédio dos remédios".

Perdoar é libertar-se de pesos desnecessários. Vingar apenas aumenta o ódio que provavelmente se voltará contra você.

Paradoxalmente, deve-se perdoar até mesmo por puro egoísmo!

4. Amor se constrói no dia-a-dia.

Se você estiver recebendo apenas "patadas", cuidado! Talvez esteja também dando "patadas" também. Assim é o bumerangue da vida, atitudes e comportamentos – quer positivos ou negativos – regressam.

Quem preserva o espírito sempre armado, com desejo de ir à forra, cultivando pensamentos destrutivos, acaba gerando um ciclo vicioso de ódio, muito difícil de estancar. Sempre haverá um novo capítulo, cujo combustível são as mágoas e em conseqüência, o desamor.

O detalhe desse ciclo é que sempre volta para você a vez de agir, e a sua ação continuará dando força ao movimento vicioso. Ou aproveitará a nova chance para agir de maneira diferente, não prevista, que é buscar a paz.

Se uma das duas pessoas envolvidas em um impasse não quebrar o ciclo, este continuará se repetindo em maior intensidade. A cada nova volta, maior será o poder de destruição.

Quantas famílias, irmãos, amigos e casais perdem um tempo precioso de suas vidas em alimentar o ódio e destruir seus relacionamentos, ao invés de cultivá-los, como a um frágil ser que precisa de proteção. É como aquele horticultor que num primeiro momento, planta a hortaliça, dá-lhe a água necessária, aduba, extirpa as ervas daninhas e num segundo momento, diante das dificuldades

habituais da vida do campo, resolve pisotear raivosamente as tenras hortaliças…

O efeito sobre uma planta é de fácil percepção, é palpável, visível: a hortaliça pisoteada estará morta ou danificada.

Cultive o relacionamento, para que essa "planta" mantenha e se desenvolva saudável. Dê a atenção especial que o horticultor paciente e zeloso dedica a sua plantação e ela ficará sempre viçosa.

O amor é construído no dia-a-dia! Como? Surpreenda quem você gosta com algo de positivo. Utilizar-se de bom humor, criatividade e bom senso!

Algumas pessoas relaxam após considerar que a conquista se efetivou. Antes era o mimo, a atenção; depois é o abandono, a ausência, o que magoa e entristece o(a) companheiro(a). No início do namoro, presenteou, derramou-se em carinhos e depois escolheu a distância, simplesmente por acreditar que o namoro ou casamento estivesse garantido… Por vezes, isto é fatal engano, que apenas será percebido quando o outro já estiver desencantado.

Carinho e atenção garantem uma boa parte da força dessa união. O gostar e não demonstrar não leva o relacionamento adiante. Prescinde-se de atitudes. Pequenos cuidados ajudam a manter acesa a chama.

Dicas na troca de afeto:

- Seja sincero com você e com os outros!
- Quem o(a) ama não precisa adivinhar tudo de que você precisa!
- Comunique-se! Afeto pedido tem o mesmo valor que o espontâneo. Pedir colo faz parte da relação. Admita a necessidade de afago! Fraqueza é esconder afeto.
- Tenha afeto por você!
- Não pense que se parecer mal cuidado, as pessoas vão ficar com pena e lhe darão a atenção necessária. Ao contrário, a tendência é afastarem-se! Importa você ter elevada auto-estima, gostar de si.
- Cuide-se.
- Elogie com sinceridade e aceite elogios! O incentivo sincero é importante! Falsidade não contribui para o crescimento do outro.
- Ajude.
- Aceite a ajuda de que precisa!
- Critique se necessário! (fale com jeito para não magoar). A crítica construtiva que visa ao crescimento do próximo é um meio de ajudar o desenvolvimento. Atenção para não só criticar. Lembre-se de

que o elogio motiva. A crítica, com cuidado ao falar, também motiva.

- Precisar dos outros não significa dependência! Às vezes precisamos de ajuda, outras vezes damos ajuda. É a troca natural de todo ser humano que vive em sociedade.
- Sexo não é a única forma de afeto! É sem dúvida um complemento. Sexo sem amor não satisfaz o coração!

Dicas para relacionamentos:

- Telefone, não para "pegar no pé", mas para realmente saber como o outro está se sentindo.
- Uma mulher valoriza quando o homem se importa com ela e demonstra interesse. Ele também valoriza a atenção, entretanto, geralmente, não gosta de que lhe "peguem o pé". O local de trabalho é sagrado, dê preferência não ligar para lá.
- Avise, quando for ficar ausente um tempo maior que o de costume. Comunique-se, isto não é dar satisfações e sim atenção.
- Se o(a) seu(sua) parceiro(a) lhe der um palpite para mudar algo, experimente fazer. Experimente, ten-

te, pode ser que você goste. E se não gostar, diga-lhe a verdade.

- Nunca se faça de "capacho" para não brigar, ou se anular. Exponha seu ponto de vista e mantenha sempre um canal aberto.
- Lembrar datas importantes faz qualquer pessoa feliz, especialmente a mulher. Datas de aniversário, comemoração de namoro, casamento, etc. O valor do presente é menos importante que um gesto de delicadeza.
- Quando chegar ao encontro, não personifique a chatice, com a cara feia fazendo cobranças: "Onde você estava até agora? Com quem? Desde que horas? O que estavam fazendo?" Dê um tempo, mantenha a calma – mesmo que esteja muito atrasado(a). Quando encontrar o(a) companheiro(a), respire fundo, deixe os primeiros momentos serem agradáveis. É bem provável que o outro lhe contará o que aconteceu, deixe que seja natural. Depois, se não houver justificativa, pergunte de maneira educada.
- Não seja a pessoa do contra. Sempre contradizendo. Geralmente as brigas giram em torno de banalidades, mas são extremamente prejudiciais à relação.

5. Cinco Minutos

Ah! Quanto é bom chegar em casa e encontrar um sorriso e um abraço à porta, quando há certeza de ser bem-vindo! São tesouros que valorizam, elevam a auto-estima e aquecem os corações.

O ser humano precisa de uma casa aonde retornar. A boa sensação da chegada ao lar dá segurança, completa, é dever cumprido. Mesmo após maravilhosa viagem de férias, fica-se com saudade de voltar para casa, da chegada ao lar.

Desde a época das cavernas, cabia ao homem sair para caçar e pescar garantindo a subsistência da família. Havia a partida e o retorno. Hoje – por mais evoluídos que o homem se encontre em termos tecnológicos, ele necessita voltar ao lar.

A mulher também costuma sair de casa para trabalhar e, assim, ajudar no crescimento emocional e profissional da família. Se a mulher tem dupla ou tripla jornada de trabalho, o excesso será combustível para estresse e desgastes.

Perigo de colisão, pois também o homem poderá chegar em casa cansado e ávido por seu refúgio. Se coincidirem três fatores {falta de boa vontade + TPM (tensão

pré-menstrual) + SHI (Síndrome do homem irritável)}, CUIDADO DOBRADO!!!

Use como antídoto: (doses de respiração profunda + chá de maracujá + abraços + compreensão) = Feliz final de dia!

Prepare-se para quando o seu amor estiver prestes a chegar. Se você estiver com mágoas, tristeza, ou até mesmo com ira, respire profundamente e lembre-se de que os primeiros momentos da chegada determinarão o clima subseqüente.

Se algum assunto o(a) preocupa, se você está chateado(a) com algo que o(a) companheiro(a) fez, não vá de pronto desabafando em tom de ressentimento! Deixe o primeiro instante do encontro acontecer calmamente. Espere no mínimo cinco minutos, para depois falar, abrir-se! Lembre-se de que você tem a sorte de ter alguém que está vindo ao seu encontro, então deixe para depois as cobranças, as desgraças, a raiva ou a revolta. Diante de tantas pessoas solitárias, já imaginou se seu amor nunca tivesse surgido em sua vida?!

Quando o seu par chegar, abra o peito, vá a seu encontro! Faça-o sentir-se especial, com serenidade, com carinho, para que sinta como é maravilhoso chegar. Assim, sentirá vontade de voltar sempre a seus braços. Mos-

tre que o mais importante é os dois unidos e depois, juntos, resolvam os problemas, que, certamente, parecerão menores após uma troca de carinhos.

A anseio da "volta ao lar" é mais intenso no homem que na mulher. Para ele, no período em que tal urgência fora sedimentado em seu instinto, custava-lhe voltar a casa: significava estar vivo, se voltasse. E morto, se não voltasse.

Os cinco primeiros minutos do homem em seu lar, após retornar de estadia fora, importam extremamente, uma vez que se refletirá na qualidade da troca de afetos e das conseqüências daí decorrentes... Até a cama. O que se exige é uma boa dose de bom-senso e sensibilidade.

E quando houver atraso para o encontro? Algumas pessoas perdem a noção das coisas, são precipitadas, dizem palavras absurdas, ficam descontroladas, sem mesmo saber o que teria acontecido. Tal atitude pouco pode contribuir para o entendimento do casal, apenas cria um clima ruim, propício para brigas.

A sociedade incentiva a expressividade emocional nas mulheres e, por outro lado, desencoraja nos homens. Estes possuem um sistema nervoso mais sensível que elas. A pressão sangüínea e o ritmo cardíaco dos homens aumentam mais que os das mulheres, em caso de estresse. Os

homens necessitam de maior tempo para se acalmarem após as discussões. Imagine se tudo isso vem a acontecer naqueles preciosos cinco minutos...

Não significa que você deixará de falar o que o(a) incomoda, que engolirá "sapos com chantily". Assuntos desgastantes devem ser deixados para depois da chegada. O outro estará mais aberto para ouvir, compreender ou ajudar no problema que o(a) aflige.

Quando você perceber a sua chegada, estampe um sorriso na alma e no rosto. Se, ainda assim, o nervosismo persistir, respire fundo e não se esqueça de um provérbio chinês: "O ouro é valioso, a boa vontade é inestimável".

6. *O sucesso na comunicação*

A evolução da humanidade deve sobremaneira, ao maravilhoso desenvolvimento da comunicação.

Acontece a todo instante. Buscam-se aperfeiçoamento e rapidez.

Comunicar-se é a ligação para qualquer relacionamento, vital para o indivíduo e passaporte de inserção em uma sociedade. Formam-se comunidades com as pessoas ao redor.

Numa relação de amor, a comunicação é o cerne do entendimento e do sucesso.

Como as relações estão mais complexas, detalhes e nuances podem passar despercebidos.

Para que a comunicação seja bem-sucedida, é relevante que a mensagem seja entendida pelo interlocutor, da mesma forma com que fora idealizada pelo locutor. Se o que se disser não for entendido como se pretendeu, houve falha. Pode ser que o primeiro não esteja se expressando bem, talvez o segundo não esteja captando bem, ou até sejam os dois deficientes.

Como não se pode mudar o próximo, é preciso melhorar a própria forma de expressar-se. Observar se está sendo bem entendido. Da mesma maneira, verificar se você está sendo bom receptor das mensagens.

Entre homens e mulheres, não é raro acontecerem diferentes interpretações para as mesmas palavras e gestos. Isso se dá por uma infinidade de divergências inerentes a cada um.

Elas possuem a propensão de serem mais sensíveis, românticas e intuitivas. Eles são mais objetivos, práticos e com forte apego à realização profissional. As diferenças são muitas: o modo de criação, os hormônios, o estado

emocional no momento da conversa, etc… Tudo influencia no sucesso da comunicação do casal.

A maior parte delas espera que seu companheiro adivinhe o que estão pensando, o que estão querendo, suas aspirações... São os "Jogos de adivinhações".

A mulher pode não revelar o que está sentindo. Porque o canal de comunicação está fechado, ou não se permite exprimir, acreditando que o companheiro a conheça tão bem, que seria desnecessário expressar-se. Pode ainda achar que perderia a graça, o encanto e o valor, manifestando-se claramente.

No entanto, quando ela é franca com ele, ao perceber que não foi compreendida, falando com afeto, não apenas reclamando... Isto deixa o homem mais confiante.

Se a mulher chora e se desespera diante de uma situação banal, faz cobranças a partir de informações não bem definidas, sempre contradiz o parceiro, poderá colocar a estação fora do ar. A troca ficará inibida quando for contestado em suas expressões. Ele se calará, e o canal estará fechado.

O homem costuma ser mais direto. Procura saber o que ela quer, para não ter que adivinhar sempre. É mais fácil para ele fechar-se totalmente e fazer da indiferença a sua arma, ou para conseguir o que quer, ou acreditan-

do que assim demonstra poder. E isto só faz piorar a relação.

O relacionamento necessita que a comunicação esteja em boa sintonia para evitar os "ruídos estranhos". Só é possível quando os dois lados estejam afinados.

7. Mudança de atitudes

O hábito se constrói no dia-a-dia, no trabalho, no lazer, em casa, nos caminhos usuais e sobretudo, nas atitudes e reações.

Crescimento pessoal não significa apenas aprender coisas novas e estudar livros. Os conhecimentos precisam frutificar em ações. E se isso não acontece é porque não se quer abandonar velhos comportamentos. Acredita-se, falsamente, que a maneira de ser é imutável. O real crescimento é melhorar a si mesmo por meio de novos hábitos.

Livre-se de hábitos ruins e adquira outros melhores. As atitudes podem ser trabalhadas. Amarrar-se ao "fácil" o(a) condena a continuar sempre do mesmo jeito: "Eu sempre fui assim!" Sempre foi porque se acostumou a isso. Mas, se já está bom, então poderá ficar ótimo.

Escolha ser diferente e descobrirá que, aos poucos irá, transformando-se.

Seja escravo de seus sonhos e não de costumes. Mudar o comportamento é possível. Claro que é mais cômodo deixar tudo como está... Proceder de forma diferente não quer dizer que a pessoa deixará de ser espontâneo, mas sim que aprimora o seu comportamento.

As dificuldades e os desafios da vida obrigam a uma nova atitude, uma revisão de conceitos, quem sabe excluir preconceitos.

Qualquer alteração implica enfrentar o desconhecido. Teme-se o incerto, é inseguro "navegar por mares nunca d'antes navegados", por conseguinte, prefere-se o porto seguro. Com os hábitos ocorrem a mesma coisa. Deve-se ter coragem e ousadia para deixar o que se conhece para depois desbravar uma nova forma para seus hábitos e comportamentos.

O primeiro passo é o autoconhecimento.

Perceber e aceitar suas falhas.

Saber do seu potencial extraordinário.

O medo é natural, enfrente-o tranqüilamente,

O verbo cria a situação... Então diga:

Eu sou capaz!

PATROCÍNIO CULTURAL

AGÊNCIA PAR - NAMORO e MATRIMÔNIO
Desde 1998 unindo corações com seriedade e sigilo

Para você que está só.

Email: agenciapar@agenciapar.com.br
WWW.AGENCIAPAR.COM.BR
(14) 3454-4486

Capítulo IV

Novos tempos, novos relacionamentos

1. O fim e o recomeço

A separação de um casal é difícil, vem acompanhada de sofrimento. É uma das piores experiências pelas quais alguém pode passar. Consumado o fato, o primordial é sair da "fossa" e curar o coração!

O período de união parecia tranqüilo, quando surgiu de repente uma situação nova e inesperada. O caminho do sonho ficou destruído. Romperam-se ligações com alguém que você amou e em quem apostou sua vida. A mente fica repleta de questionamentos e o coração cheio de mágoas.

O processo de separação é desgastante, idas e vindas, delongas que enchem o peito de rancor e amargura. Diminuição do entusiasmo e da auto-estima. O peso do mundo fica nas costas e o medo faz que a mente acredite, equivocadamente, que nunca mais acontecerá o amor.

Você sofre com feridas emocionais infeccionadas. Estimula o desejo de vingança, sentimento muito forte que nos faz querer ferir quem nos feriu, ou a quem estiver por perto. As provocações são combustíveis que facilitam a generalização da infecção emocional, intensificam e prolongam o sofrimento.

O processo de recuperação passa pela dor. Após a cura, o coração estará mais forte e pronto para um recomeço, pois aprendeu com os erros e acertos. Embora seja um período doloroso, a crise provocada pela separação e perda é propícia para a reflexão e reavaliação.

As pessoas, quanto mais experientes, ficam mais exigentes. O desafio é encontrar esse "alguém" e gostar, mesmo com suas imperfeições, em vez de procurar uma perfeição imaginária.

A maneira de agir do homem é diferente da mulher, quando estão novamente solteiros. Da mesma forma que pensa, sente e se comunica de modo discorde. Inclusive tem reações diversas diante de uma perda amorosa e uma crise do coração. Os problemas são distintos e os erros também. As adaptações à nova vida e as carências resolvem-se de maneiras diferentes.

Antes da cura, os homens tendem a procurar de imediato um relacionamento, mas não querem um envolvi-

mento emocional profundo. Enquanto a mulher tende a se fechar e não se envolver, tentando se preservar.

Como uma ferida física que cicatriza e com o tempo dela se esquece, deve-se encarar igualmente o processo de separação. Importa esperar, antes de envolver-se intimamente de novo, anúncio válido tanto para homens quanto para mulheres. O coração se fortalece no processo de recuperação.

Caso a procura de um novo parceiro seja precipitada, aperta-se mais a angústia e a cura tarda a acontecer. Um coração ferido transmite mágoas e histórias tristes.

Para se viver um amor, é preciso estar aberto e, no lugar da ferida, apenas um sinal.

Para amar é preciso estar bem. A alma deve estar sorrindo. E você encontrará alguém que o(a) fará feliz novamente. Primeiro recupere-se, depois solte as amarras!

2. Saindo da "fossa"

Para tratar dessa dor emocional e sair dessa cova profunda é preciso concluir as lembranças e fechar a porta dos sentimentos daquele amor que não deu certo.

O luto é a fase de cura até se deixar de sofrer pela perda de alguém.

Há várias maneiras de auxiliar no processo de cura do "coração":

Modos de sair da "fossa":

A primeira fase é a pior: implica sofrimento – necessário para o processo da cura.

– Chore, chore muito, ensope travesseiros! Ouça as mesmas músicas românticas que vocês ouviam, leia as cartas ou os bilhetinhos escritos, assista a filmes que vocês filmaram juntos, veja as fotos, não contenha as lágrimas.

– Volte ao lugar onde se conheceram, passe em frente aos lugares em que vocês se encontravam.

– Não jogue ainda os objetos antes partilhados.

– Não faça segredos do sofrimento, não tente sorrir sem vontade, ou manter o bom humor. Permita-se chegar ao fundo do poço.

– Escreva uma carta com os seus desapontamentos.

– Converse com Deus. Sinta sua luz clareando a noite escura.

– Ande com os pés descalços sobre a relva pela manhã, respire fundo! Faz muito bem ao corpo e tem efeito antidepressivo.

– Faça exercícios físicos.

– Leia bons livros.

– Procure uma pessoa amiga ou um terapeuta para desabafar, alguém para ouvir todos os seus sofrimentos, suas lamentações. Seja alguém especial a ponto de que você consiga também se ouvir, deixando aflorar a tristeza enquanto fala. A tristeza é um remédio para minimizar e derrotar a dor. Não guarde segredos, coloque para fora as sensações de culpa, principalmente por ter deixado de fazer algo que poderia ter feito.

– No momento em que os seus amigos perguntarem como você está se sentindo, não minta, querendo dar impressão de estar forte. O desabafo tira um peso dos ombros.

– Não espere que os outros adivinhem seu sofrimento.

– Perdoe ao outro e a si mesmo(a).

– Faça algo de bom para alguém que precisa, ajude um necessitado. A boa ação causa a sensação de bem-estar.

Recuperando a auto-estima:

Após essa primeira fase de desinfecção e tristeza, comece a cultivar alegria e os bons fluidos fortalecerão sua auto-estima.

Repita: "Eu vou superar isso!" Lembre-se de que outras pessoas já passaram pelo que você está passando e recuperaram-se. Tenha paciência com você.

Coloque-se em primeiro lugar, você é mais importante!

– Faça atividades de que você goste. Respiração e movimento auxiliam o sistema linfático.

– O sol da manhã, ou o do fim da tarde, é pura energia.

– Desenvolva algum hobby.

– Faça algo divertido: dançar, cantar, ir a teatros e passeios.

– Ouça músicas alegres e de que você goste muito. A música eleva a alma.

– Reconheça que o momento por que você está passando o(a) fortalecerá. Um dia alguém precisará dos seus "ouvidos".

– Lembre-se das coisas boas que vivenciou na infância, ou na adolescência, vá ao bosque, a um parque de diversões, ou a um circo.

– Assista a filmes interessantes que o(a) prenda na tela.

– Seja a melhor pessoa que puder.

– Faça uma lista de coisas que você gostaria de melhorar em sua vida, arregace as mangas e recomece a seguir adiante.

– Adote um animal de estimação. Cuidar de um bichinho vai fazer muito bem ao seu coração.

Se o processo de cura for respeitado, a dor irá embora de modo completo e permanente! Acredite que você irá sarar! Todos os dias o sol se põe, a noite vem e de tudo toma conta, trazendo a escuridão. Depois, os pássaros co-

meçam a cantar e um outro dia surge, trazendo consigo luz, calor e vida. Sem a noite, não há o dia!

3. Começar de novo...

Reconstruindo uma família.

Para quem fica novamente só, há dois desafios básicos: o primeiro é digerir a perda; o segundo é reconstruir a própria vida.

Algumas pessoas recém-separadas se voltam totalmente para algo, a vida profissional ou para o cuidado dos filhos, arrumações na casa, animais de estimação. Buscam uma estabilidade emocional. Até que um dia o coração "se encanta novamente".

Pode-se formar um novo núcleo familiar a partir dos remanescentes de lares desfeitos. As novas uniões levam consigo filhos de outras relações e os reúnem sob o mesmo teto.

Esta nova estrutura familiar ganha corpo, expande-se e vem se tornando mais complexa, a ponto de hoje ser necessário o desenho de uma árvore genealógica, para que seja possível, entender as relações existentes entre seus componentes. É sem dúvida uma nova família, mas está longe de ser facilmente digerida por todos os envolvidos.

Por muitas gerações, o casamento fora visto como indissolúvel. De uma geração para outra, tudo mudou. As transformações ocorrem e geram animosidade. A aceitação de um novo cônjuge por todos os membros da família nem sempre é fácil. Há mais pessoas na relação além de apenas o casal: as crianças estão por ali, sentem e reagem.

Quando uma nova pessoa entra na vida da criança, vinda de uma separação conjugal, há sempre o medo da perda de espaço no coração dos pais. A criança sentirá falta da relação que um dia vivera. Houve a separação e a falta de convivência contínua com o pai ou com a mãe. Medo que se transforma em terror e trauma, no caso de ser espectadora de cenas de polêmica, brigas, disputas em tribunais entre aqueles que, um dia costumavam ser o "papai" e a "mamãe".

Não obstante, não se pode ignorar que, ao contrário dos adultos, crianças e adolescentes mantêm um canal mais aberto às mudanças. Estes se adaptam em um novo espaço com maior desenvoltura, liberdade e afeto, sobretudo se os adultos conseguirem manter o equilíbrio nas relações.

Surgem entre irmãos de pais diferentes, conflitos naturais presentes na convivência, como ciúmes e disputa por atenção.

Para existir um clima de afeto na nova família é necessário equilíbrio. O velho padrão traz embutido o sentimento de posse tanto em relação às pessoas quanto aos objetos.

Existem vários aspectos positivos para as crianças nesta nova constelação familiar. Amplia-se o leque de seus relacionamentos com exemplos variados de organização familiar. Elas passam a conviver com um número maior de pessoas e podem aproveitar tal experiência, observando como vivem, seus hábitos e crenças.

Se antes o convívio se limitava à casa dos pais, avós e tios, hoje isso estaria multiplicado por dois ou três, enriquecendo a vida infantil.

A nova situação cria desafios aos representantes dessa família.

Desafios ao par:

– Adaptar-se às mudanças.

– Promover a união familiar.

– Perceber que a felicidade da família é imprescindível para a plena felicidade do casal.

– Cultivar o afeto do outro e também de seus filhos. Um amor não exclui o outro.

– Expressar amor e carinho, as pessoas precisam ouvir, principalmente os filhos, durante esse momento de alterações profundas.

– Compreender e ter maturidade com os enteados é vital para que esta relação tenha futuro. A disputa de atenção com crianças e adolescentes cria um clima de competição desfavorável. É melhor que todos sejam do mesmo time.

– Manter os momentos de descontração com que, habitualmente os pais procediam em relação a seus filhos.

– Incluir o novo par em programas interessantes junto com os filhos e enteados.

– Ser franco(a) com eles.

– Encontrar, juntos, as soluções dos problemas. Isso fortalece a união.

– Ouvir os filhos.

– Dialogar.

– Respeitar os limites.

4. MAIOR idade

O amor não tem idade.

Dizer que havia idade para amar... Este é mais um tabu que a vida moderna tem ensinado a romper.

Faz parte do passado a idéia de que pessoas de cabelos brancos já estariam no fim da vida. Aquela imagem da vovó sentada, fazendo colchas de "fuxico", toalhinhas de crochê e sapatinhos de tricô para os netinhos está dando

espaço a pessoas mais dinâmicas. Além desses afazeres têm outras atividades: viagens, cinema, pistas de danças, cursos em universidades, práticas desportivas, formação de grupos de amigos. As pessoas da terceira idade hoje, aproveitam mais a vida.

Quem está sozinho na maturidade está percebendo que tudo é possível.

A tecnologia também facilitou a vida de todos. Os tratamentos de saúde e beleza estão, a cada dia, mais poderosos: diminuem e prorrogam o envelhecimento.

O esporte está sendo incentivado. O conhecimento de hábitos alimentares e seus efeitos estão amplamente divulgados. Em conseqüência têm aumentado a saúde, o bem-estar e a longevidade da população.

E o amor? O amor não tem idade cronológica. Pode acontecer em qualquer estágio da vida. A capacidade de amar não perde força. Quando a pessoa ama, os números desaparecem.

A resistência a determinados preconceitos dificulta a quebra de barreiras emocionais. Aí sim faz com que a cabeça envelheça e que a pessoa desista. Encontrar alguém e se afeiçoar traz melhorias ao humor, à saúde, a aparência fica melhor. Os olhos voltam a brilhar, e a emoção adolescente balança o coração.

Capítulo V

O Amor...

Os poetas são os únicos que talvez cheguem perto de decifrar esse turbilhão de emoções que é o amor.

A evolução premiou com o sentimento. O amor fraternal, maternal, paternal e o amor entre um homem e uma mulher. Promoveu a ligação familiar, transformando a humanidade.

Casais se conquistam desde os primórdios. A variação é proporcionada pelo ambiente, quer seja uma romântica noite de lua cheia, à beira da fogueira, há alguns milênios, quer seja em um jantar à luz de velas, a bordo de um transatlântico. A busca pelo par é natural.

A emoção aflora quando, no final daquele filme, o mocinho e a mocinha se apaixonam. Alimentando os sonhos e projetos de vida de quem se identifica com a situação. Importa aprender como se acende essa chama e o que se faz para mantê-la acesa. É o amor... É cantado, recitado, sussurrado e gritado! Ele põe a sofrer, enlouquece e encanta.

É Cupido na mitologia, predispondo a desejar o bem de outrem. É o amor...

A conquista é mútua: o homem conquista a mulher e a mulher o conquista. E o desenrolar dessa conquista decidirá tudo.

Amar é dar e receber; é avançar e ceder; é melhorar-se, é estar disponível. É o fluir dessa energia maravilhosa que se propaga.

A força do amor e da intimidade traz a sobrevivência física, emocional e espiritual. Cura os males do corpo e da alma...

O AMOR É O ELIXIR DA VIDA.

1. Amor-próprio

"Eu me amo, eu me amo, não posso mais viver sem mim..." trecho da música do grupo Ultraje a Rigor é a expressão mais pura desse sentimento saudável e necessário, quando na dose certa.

Diversos fatores conduzem a uma situação da falta de amor próprio. Normalmente, culpam-se as desventuras da vida, o parceiro ou a falta deste, a crise, o governo, enfim alguém ou algo leva a culpa pela infelicidade.

No entanto, a culpa não serve a nenhum propósito positivo. Tome consciência de que você é o responsável

por seus sentimentos. Imagine a culpa como uma nota promissória: se não acertar o débito de uma vez, sempre ficará a sombra da dívida.

Tenha em mente que você merece o que deseja.

Amar-se é um pré-requisito para a vida, igualmente para encontrar e manter um relacionamento saudável. É determinante nas relações afetivas. Atribuir-se o real valor evita relações de dependência, em que se busca um olhar de aprovação para se ter o direito de existir, de viver...

Naturalmente todos merecem ser amados.

É importante compreender que sentir amor próprio e amor pelo outro estão fortemente vinculados, são as faces da mesma medalha. Aqueles que amam a ponto de se perderem, não se amam suficientemente.

O outro extremo é a arrogância, amar-se demais, achar que o mundo gira em torno de si e que as pessoas sempre viverão para agradar e servir. É um engano. A dosagem é fundamental.

Deixar de esperar a aprovação dos outros para ter auto-estima e apreciar a vida. É, sem dúvida, uma revolução fundamental na existência.

2. Acredite no amor

Acreditar no amor é um grande desafio.

Em um mundo dinâmico e alucinante, os apelos ao individualismo são constantes. Assim, o tempo torna-se cada vez mais escasso para cuidar do que é realmente precioso.

Os homens e mulheres de hoje estão mais exigentes, porque querem qualidade de vida. Isso inclui, em primeiro lugar, o relacionamento afetivo.

A era atual é maravilhosa, ninguém preferiria viver na Idade Média ou mesmo há duzentos ou trezentos anos. As dificuldades de antigamente eram muito maiores, inclusive a violência e o terror contra os fracos. O grande trunfo é o amor.

Ame sem esperar garantias. Dê amor sem aguardar retribuições. Em vez de cobranças, seja grato(a) à pessoa que despertou tal sentimento. Desfrute da emoção de amar. Felizes são os corações que se permitem transbordar de amor.

Para que o amor aconteça, acredite. Apenas se realiza aquilo em que se acredita.

Viva intensamente a relação de amor presente, entretanto se você não estiver amando, abra um espaço na sua vida para que o amor aconteça. Corra o risco de sentir o friozinho na barriga quando "alguém especial" se aproximar.

E, então, um dia, quando você olhar para trás, em regozijo e paz, dirá:

– Valeu a pena!

3. Felicidade, cadê você?

Procuramos por felicidade e, de repente, olha ela logo ali! Bem pertinho, à nossa espera!

Você é feliz?

Quando pensamos em felicidade, normalmente relacionamos com algo extraordinário, supremo, num momento alto de verdadeira sensação de paraíso.

Na idade adulta, as coisas que nos trazem prazer profundo como o nascimento de um filho, o amor ou o casamento, também trazem responsabilidades e riscos de perda.

Reclamar é quase um hábito, mas apenas reclamar não ajuda a melhorar. Se estivermos insatisfeitos com algo, arregacemos as mangas e mãos à obra. Encaremos os obstáculos como a desafios.

O conformismo, o não tentar, o deixar as coisas acontecerem por si, aceitar passivamente o resultado, seja ele qual for, paralisar-se com medo de errar, são atitudes que trazem a infelicidade.

A simples busca de algo que você deseja, promover a mudança que se entende necessária, traz bem-estar, sensação de dever cumprido.

"A felicidade não é um local para se chegar, e sim uma viagem a ser percorrida".

Se condicionarmos a felicidade, comparando-nos com alguém, ficará difícil ser feliz. Sempre haverá alguém "diferente" em alguma coisa, melhor ou pior.

O dicionário define feliz como "afortunado", "venturoso", mas um conceito de felicidade apropriado seria "a capacidade de sentir alegria".

É fácil esquecermos a sensação de alegria quando temos a companhia de pessoas queridas, da liberdade de vivermos onde desejamos, da boa saúde ou de trabalharmos naquilo de que gostamos ou escolhemos. Esquecemos o aconchego de nossa cama em uma noite fria, do café fresquinho, do cheiro da chuva, do esfuziante cantar dos pássaros, do mar, do reencontro com um amigo, do gargalhar da criança, do abraço sincero e de um amor...

Se prestarmos atenção a nossas vidas, perceberemos pequenos momentos de felicidade.

Do que é bom a gente não reclama! A percepção maior está voltada para os incômodos.

Sempre há algo de positivo, uma lição nova. Analisar o que nos acontece, sem lástimas, mas com a intenção de melhorar o tempo presente.

A felicidade reside na forma em que lidamos com os acontecimentos. É apreciar o que possuímos. É estar de bem com a vida, desfrutar o presente, pois só ele é a nossa certeza, só ele existe. O passado não retorna e o futuro ainda não chegou! Saboreie a cada instante.

Viva. Conviva.

Ame. Seja feliz!

PATROCÍNIO CULTURAL

AGÊNCIA PAR - NAMORO e MATRIMÔNIO
Seriedade e Sigilo - Desde 1998 unindo corações

Para você que está só!

Email: agenciapar@agenciapar.com.br
WWW.AGENCIAPAR.COM.BR
(14) 3454-4486

Referências bibliográficas

Algumas obras que nos auxiliaram na escritura do livro *Cupidos profissionais – A conquista ímpar do par*.

CORNEAU, Guy – Será que existe amor feliz? Editora Campus, 1997.

DOWLING, Colette – Complexo de Cinderela. Editora Melhoramentos, 1981.

FEIN, Ellen & SCHNEIDER, Scherrie – As 35 regras para conquistar o homem perfeito. Editora Rocco, 1997.

FISHER, Helen – Anatomia do Amor. Editora Eureka, 1995.

GIBRAN, Khalil Gibran – O Profeta. Editora ACIGI (Associação Cultural Internacional Gibran), 1923.

GRAY, John – Marte e Vênus recomeçando. Editora Rocco, 2000.

KILEY, Dan – Síndrome de Peter Pan. Editora Melhoramentos, 1983.

KINDER, Melvyn & COWAN, Connel – Maridos e Mulheres. Editora Rocco, 1990.

LEROY, Suzanne – É dura a solidão. Editora DIFEL, 1978.

MATARAZZO, Maria Helena – Amar é preciso. Editora Gente, 1992.

MATARAZZO, Maria Helena – Encontros, Desencontros & Reencontros. Editora Gente, 1996.

MURARO, Rose Marie & BOFF, Leonardo – Feminino e Masculino. Editora Sextante 2002.

SAINT-EXUPÉRY, Antoine de – O pequeno príncipe. Editora AGIR, 1986.

SHINYASHIKI, Roberto – A carícia essencial. Editora Gente, 1985.

SHINYASHIKI, Roberto – A revolução dos campeões. Editora Gente, 1995.

PATROCÍNIO CULTURAL

AGÊNCIA PAR - NAMORO e MATRIMÔNIO
Desde 1998 unindo corações com seriedade e sigilo.

Tenha seu próprio negócio!
Franquia Agência Par

Email: agenciapar@agenciapar.com.br
WWW.AGENCIAPAR.COM.BR
(14) 3454-4486

Andanças

Vim tanta areia andei
Da lua cheia eu sei
Uma saudade imensa
Vagando em verso eu vim
Vestido de cetim
Na mão direita rosas, vou levar
Olha a lua mansa a se derramar (me leva amor)
Ao luar descansa meu caminhar (amor)
Meu olhar em festa se fez feliz (me leva amor)
Lembrando a seresta que um dia eu fiz
(por onde for quero ser seu par)
Já me fiz a guerra por não saber (me leva amor)
Que esta terra encerra meu bem-querer (amor)
E jamais termina meu caminhar (me leva amor)
Só o amor me ensina onde vou chegar
(por onde for quero ser seu par)
Rodei de roda andei
Dança da moda eu sei
Cansei de ser sozinha
Verso encantado usei

Meu namorado é rei
Nas lendas do caminho, onde andei
No passo da estrada só faço andar (me leva amor)
Tenho o meu amor pra me acompanhar (amor)
Vim de longe léguas cantando eu vim (me leva amor)
Vou e faço tréguas, sou mesmo assim
(por onde for quero ser seu par)
Já me fiz a guerra por não saber (me leva amor)
Que esta terra encerra meu bem-querer (amor)
E jamais termina meu caminhar (me leva amor)
Só o amor me ensina onde vou chegar
(por onde for quero ser seu par)

Composição: Edmundo Souto,
Danilo Caymmi e Paulinho Tapajós.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Carvalho, André
Cupidos profissionais: a conquista ímpar do par / André Carvalho, Roseli Sanches Carvalho. – São Paulo: All Print Editora, 2006.

ISBN 85-98310-99-9

1. Amor 2. Encontros amorosos 3. Escolha do companheiro 4. Homem–mulher – Relacionamento 5. Relações interpessoais I. Carvalho, Roseli Sanches. II. Titulo.

06-0337 CDD-646.77

Índice para catálogo sistemático:
1. Conquista do par amoroso: Relações interpessoais: Vida familiar 646.77

"Assim, o tempo torna-se cada vez mais escasso para cuidar do que realmente é precioso. Os homens e mulheres de hoje estão mais exigentes, porque querem qualidade de vida. Isso inclui, em primeiro lugar, o relacionamento afetivo".

ALL PRINT EDITORA

Agência Par®

ISBN 85-98310-99-9

9 788598 310992

O CÓDIGO
DA VINCI
DAN BROW
bebé
Carmen
Cuidados
Profissionais

Nobel
Nobel
LIVRARIA
PAPELARIA
REVISTARIA
Nobel
Nobel
AH! ESSAS MULHERES...
AH! ESSAS MULHERES...

Nobel
Nobel
LIVRARIA
PAPELARIA
REVISTARIA
Nobe

Namoro e Matrimônio

Seriedade e Sigilo
Fone: (14) 3454-4486
Marília - SP

www.agenciapar.com.br