

COMO (RE)VIVER UMA RELAÇÃO?

Augusto Mathias
Patrick Pereira

COMO (RE)VIVER UMA RELAÇÃO?

Soluções práticas para o dia a dia
do seu relacionamento

LETRCAPITAL

Copyright © Augusto Mathias e Patrick Pereira, 2022

*Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei nº 9.610, de 19/02/1998.
Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida, sejam quais forem os
meios empregados, sem a autorização prévia e expressa do autor.*

EDITOR João Baptista Pinto

REVISÃO Dos autores

PROJETO GRÁFICO E CAPA Jenyfer Bonfim

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

LETRA CAPITAL EDITORA
Telefax: (21) 3553-2236 / 2215-3781
vendas@letracapital.com.br
www.letracapital.com.br

Agradecimentos

Por Augusto Mathias e Patrick Pereira

Nós gostaríamos de dedicar este livro aos nossos companheiros de vida Dean e Marcele que estiveram conosco nos altos e baixos da vida por todos esses anos, e nos deram a oportunidade de experimentar diferentes maneiras de lidar com essas situações. Além disso, gostaríamos de agradecer aos familiares e amigos, por fazerem parte de nossas vidas e permitirem que façamos parte da deles também. As experiências que compartilhamos juntos, de tempos em tempos, nos deram a base do conhecimento para este livro.

Também agradecemos às dezenas de pessoas que dedicaram um tempo para a leitura desse livro antes de sua publicação, a fim de tecerem comentários construtivos, ajudando-nos a melhorar a apresentação dos conhecimentos contidos aqui. Em ordem alfabética, listamos essas pessoas especiais: Claudia e João Jorge, Denise, Eky, Ester e João Fernando, Fatima, Gabriel, Maria Divina e Carlos, Maria Lúcia, Maria Luiza, Monica, Tatiane e Telma, cada uma com sua especificidade em termos de gênero, orientação sexual, idade, estado civil e número de filhos, que enriqueceram as reflexões aqui contidas com seus diferentes pontos de vista.

Por fim, somos gratos pelo olhar atento de Roberta Rodrigues Pereira de Souza, que fez a revisão de todo o texto e assim contribuiu para que a leitura ocorra de forma mais prazerosa.



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

Como e por que ler este livro	9
-------------------------------------	---

21 PASSOS PARA (RE)CONSTRUIR SEU RELACIONAMENTO

Barreiras	13
Polaridades	15
História	17
Individualidade.....	19
Abertura	20
Paciência	23
Equilíbrio	24
Sincronia	25
Tempo	27
Limites	28
Perspectiva	29
Adivinhação.....	30
Expressar-se	32
Transformação e Crescimento	33
Segurança dentro e fora do quarto.....	35
Confiança x Traição	37
Cura.....	41
Reconhecimento.....	43
Desejos, necessidades e sonhos	44
Acordos	47
Liberdade.....	49

CUIDADOS IMPORTANTES

Limites e valores divergentes.....	50
A importância do apoio	52
Auto depreciação e Abuso	54
Guia de Conflitos	55

COMO LIDAR COM OS SENTIMENTOS

Orgulho e Egocentrismo	56
Inveja	59
Paixão (e quando ela termina)	60
Raiva.....	65
Repressão dos sentimentos	71
Decepção.....	73

NOTAS FINAIS

Como saber se meu relacionamento é saudável?	75
Sobre o término do relacionamento	78
Os principais mitos do relacionamento	80

CONCLUSÃO

O que faz um relacionamento funcionar	83
---	----

INTRODUÇÃO

Como e por que ler este livro

Por Augusto e Patrick

Nós somos amigos há muitos anos e, após inúmeras conversas sobre os principais aspectos da vida que fazem com que se valha a pena viver, percebemos que sempre voltávamos a falar a respeito da importância de se estar com quem se ama e sentir que também é amado.

Somos seres sociais, precisamos de muitos outros seres humanos para quase tudo: comida, segurança, transporte, moradia, etc. Afinal, foi assim que conseguimos sair das cavernas e viver nas cidades. No entanto, é evidente que precisamos mais de algumas pessoas do que de outras, principalmente no sentido psicológico. Tanto a alegria fica mais intensa, quanto a tristeza fica mais branda quando temos alguém com quem compartilhar esses sentimentos.

Contudo, conviver com alguém nem sempre é uma tarefa fácil e durante nossas conversas, sobravam exemplos de casais hetero e homossexuais, cuja a união mais parecia uma guerra fria (ou declarada), do que uma relação saudável. Isso acontecia com pessoas que, em geral, careciam de oportunidades para aprender e refletir sobre suas ações dentro do relacionamento.

Em 2022, ano em que este livro foi concluído, eu (Augusto) completei 36 anos de união com Dean, e eu (Patrick) completei 16 anos de união com Marcele. Nós quatro tivemos que lutar muito para chegar onde chegamos como casal, mas nossa luta sempre foi de dois contra o mundo, um em colaboração com o outro. Claro que discordamos um do outro em muitos aspectos e mantemos nossa individualida-

de, entretanto a nossa união sempre foi a prioridade de nossas vidas, a qual sempre esteve baseada em valores pessoais comuns, como honestidade, fidelidade, companheirismo, entre outros.

Ao falarmos sobre como nos relacionamos com nossos companheiros, percebíamos muitos aspectos em comum. Augusto tem muitos anos de experiência no trato de diferentes pessoas e comunidades, por meio de interações sociais em seu trabalho de administração pública com a cidade de Toronto, Canadá. Em sua vida social, tenta ajudar amigos e conhecidos tanto heterossexuais com homossexuais em assuntos de relacionamentos. Patrick é Psicólogo Clínico e Educacional, há anos ajuda casais que estão com dificuldades em serem felizes juntos, bem como jovens que estão se descobrindo nos seus sentimentos e relacionamentos.

Nas nossas conversas percebemos que as pessoas, em termos de relacionamento, se confrontam com obstáculos semelhantes. Ao notar o potencial que um livro poderia ter para ajudar inúmeras pessoas que não têm a oportunidade de obter a ajuda necessária, decidimos, então, compartilhar o conhecimento adquirido com nossas experiências.

Começamos a organizar o que entendemos como um passo a passo para um relacionamento saudável. Seja na construção de algo novo ou na recuperação de uma relação conflituosa. Notamos também que além dos passos descritos nesse livro, outras reflexões se faziam necessárias. Por isso esse livro é dividido em partes.

Na primeira, Augusto traz com muita clareza os aprendizados que obteve a partir de sua longa experiência pessoal e com amigos de diversos países. Patrick, com o conhecimento teórico e prático a partir de sua atuação enquanto Psicólogo Clínico, complementa os pontos abordados por Augusto nos quadros ao lado.

É recomendado que seja realizada a leitura de todas essas etapas na ordem em que está, e, se possível, em conjunto

com o seu(sua) companheiro(a), se estiver em uma relação. Quando o interesse e a atitude são do casal quanto a melhorar a saúde do relacionamento, o resultado é mais rápido, significativo e duradouro. No entanto, você também pode optar por começar do aspecto mais crítico nesse momento e depois ler os demais.

As partes seguintes foram escritas em conjunto. A primeira delas apresenta alguns **Cuidados Importantes** para que você e seu relacionamento se mantenham saudáveis, mesmo em situações adversas. A parte dedicada a **Como lidar com os Sentimentos** tem o objetivo de ajudar o leitor a lidar com reações nem sempre claras que impactam no cotidiano do casal. Em geral, as pessoas não aprendem a lidar com seus próprios sentimentos de maneira satisfatória, apenas reagem às emoções. Se conhecer, saber identificar as origens e motivos dos sentimentos é crucial para conseguir determinar os limites de si e do outro na relação.

Por fim, as **Notas finais** trazem algumas reflexões que podem ajudar o leitor a entender outros assuntos que podem estar dificultando sua convivência com seu companheiro(a). A **Conclusão** oferece um apanhado geral dos principais conhecimentos abordados ao longo do livro.

Aconselhamos você e seu(sua) companheiro(a) a trazer o máximo possível dos exemplos e situações apresentadas nesse livro para seu cotidiano, sua cultura, sua realidade. Optamos por exemplos que pensamos ser comuns a muitos casais, embora cada um viva sua realidade, à sua maneira.

É importante destacar que, apesar desse livro ser destinado às pessoas que estão buscando um relacionamento saudável, também pode ser usado por pessoas que estão à procura de alguém, ou em vias de tentar uma nova relação. Nesse sentido, a ajuda é para que o relacionamento comece de maneira positiva e se construa com o mínimo de cicatrizes possíveis.

Por fim, optamos por sempre usar o termo “companheiro”. Acreditamos que ele expressa o sentido do que um deve ser para o outro, independente do nível de oficialização do relacionamento (namoro, união estável, casamento). E optamos usar sempre no masculino (por ser a forma mais usada durante nossas conversas), para facilitar a escrita e leitura desse livro. Assim, o termo companheiro, aqui pode ser entendido também como: companheira, namorado, namorada, marido, mulher... enfim, como a pessoa com quem você tem ou deseja ter um relacionamento.

Cabe ressaltar que esse livro tem por objetivo compartilhar conhecimentos e reflexões que podem lhe ajudar com seu relacionamento. Em outras palavras, esse livro mostra e ensina a usar algumas ferramentas para você criar ou consertar seu relacionamento. A leitura desse material não substitui e nem pode ser comparada à Psicoterapia Individual ou de Casal realizada por um(a) Psicólogo(a). No entanto, você pode ler esse livro e discutir os aprendizados na sua sessão de Psicoterapia, caso você faça.

21 PASSOS PARA (RE)CONSTRUIR SEU RELACIONAMENTO

Barreiras

O que nos impede de viver em total harmonia, paz e felicidade em um relacionamento? Como na maioria das vezes reprimimos nossos sentimentos, nos tornamos menos acessíveis ou não mostramos que precisamos de atenção. Mantemos nossos sentimentos de uma maneira que tira a alegria de estar ao lado daqueles que amamos. Quais são as barreiras que nos impedem de compartilhar nossos sentimentos com outras pessoas?

Aqui está a analogia dos templos orientais. A maioria deles possui esculturas e imagens de monstros na entrada. A cultura e crença das pessoas que construíram esses templos era que os invasores temiam essas estátuas destrutivas de rocha e seus poderes. No entanto, se você deseja entrar no templo, precisa passar por eles e lidar com seus medos.

Refleta: Que monstros do seu passado estão afetando seus relacionamentos hoje? O que está dificultando sua felicidade? Quais são os medos que você ou seu companheiro tem e não sabe lidar, ou tem receio de te

É curioso que quando o casal chega ao consultório, geralmente eles têm definido qual é o problema do relacionamento e este problema se relaciona com alguma característica ou comportamento do outro. Assim, basta que o outro pare de agir daquela maneira e pronto, tudo estaria resolvido. No entanto, conforme as sessões acontecem fica claro que as barreiras para a saúde do relacionamento são maiores e mais complexas, de forma a exigir uma análise profunda e detalhada da união do casal.

Assim, o ideal é que desde o início, o casal procure se conhecer e conhecer o outro, para que explorem ao máximo suas qualidades, e também resolvam os pontos de conflitos antes que se tornem feridas.

contar? É o medo de ser rejeitado ou abandonado? Ficar sem controle em uma situação? Perder a identidade pessoal em um relacionamento? Não ser aceito?

Você precisa pensar em como cada um de seus medos afeta vocês e se esses medos são realmente tão assustadores. A questão aqui é não deixar os monstros se apossarem de sua personalidade e bloquearem as experiências positivas que são frutos de quem você realmente é, ou deseja ser.

É hora de você virar a mesa e colocar os monstros atrás de você. Não tente entender ou fazê-los desaparecer. O primeiro e mais importante passo é ter a coragem de enfrentá-los. Em seguida, aceitar que eles existem e estão deixando você confuso. Podem ser necessárias várias tentativas até você conseguir atravessar esses portões.

Polaridades

É notável que os companheiros possam reagir como opostos extremos - como crianças em uma gangorra. Se um sobe, o outro desce. Quando um quer compartilhar sentimentos, o outro quer ser racional. Um quer privacidade, o outro precisa de companhia. Um exige compromisso, o outro clama por liberdade. Os casais podem ser diferentes de várias maneiras: otimista versus pessimista, introvertido versus extrovertido, sério versus brincalhão, sonhador versus realista. No início de um relacionamento, os companheiros podem ser atraídos um pelo outro exatamente por causa dessas diferenças. Contudo, depois de algum tempo, começam a se perguntar se cometeram algum erro, justamente em função dessas diferenças. Eles veem essas diferenças como deficiências, como fonte de problemas e conflitos.

Quais são as diferenças entre você e seu companheiro que criam atrito no seu relacionamento? Comece a

Se relacionar com alguém muito diferente de nós significa ativar uma bomba relógio. Somos como somos porque achamos que assim é o correto. Ao ficar com alguém que tem comportamentos diferentes incorremos em duas situações:

1 - Passamos a ter que aceitar (ou suportar) um jeito de ser contrário aos nossos valores ou gostos. Essa situação faz com que a atração pelo companheiro diminua paulatinamente.

2 - Passamos a viver a vida da pessoa, que consegue ser de um jeito que nós desejaríamos ser (extrovertido, calmo, bem sucedido, etc.). Com o tempo, a pessoa nessa situação se anula, deixa de ser um companheiro para se tornar um assistente, um empregado ou pior, alguém indiferente. Quando um relacionamento assim acaba, a pessoa que admirava o outro sente que se doou totalmente e saiu do relacionamento sem receber nada em troca. De fato, houve tanto investimento em nutrir o outro, que faltou investimento em si próprio. Não se desejava o outro, e sim ser o outro.