

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO – Juntos e presos.....4

PARTE I

PRÉ-REQUISITOS PARA A INDEPENDÊNCIA NO RELACIONAMENTO AMOROSO

1. **“Eu queria tanto encontrar minha alma gêmea!”**
A fusão no amor7
2. **“Acho que se eu não estivesse com ele, hoje eu poderia estar bem melhor”**
De quem é a culpa?16
3. **“Tudo o que eu queria era alguém que me valorizasse”**
A dúvida do valor-próprio: como solucionar?24
4. **“O que eu quero do relacionamento? Ser feliz, é claro!”**
Clareando os objetivos do relacionamento32
5. **“A gente se amava tanto! Nem sei dizer por que tudo mudou”**
O contrato do relacionamento39

PARTE II

SINAIS DE PERIGO PARA O RELACIONAMENTO

6. **“Mas se eu digo não, também não me sinto bem”**
Manipulações46
7. **“Por mais que eu faça, ela nunca fica satisfeita”**
Expectativas56
8. **“Como é que eu posso aceitá-la deste jeito?”**
Orgulho61
9. **“Eu queria tanto uma vida mais tranquila, mas ele não tem ambição”**
A corrida para a estabilidade69
10. **“Mas é justo eu dar tanto, se ela dá tão pouco?”**
Amor toma lá, dá cá80
11. **“Mas eu sou assim, o que você quer que eu faça?”**

Rigidez do pensamento84

PARTE III

ENCARANDO A REALIDADE

12. “Eu tento, mas não consigo mudar”

E eu, quero mesmo ser livre?93

13. “Eu não sei o que acontece, mas os meus relacionamentos acabam fracassando!”

Avaliação do sucesso de um relacionamento97

CONCLUSÃO - Juntos e livres102

REFERÊNCIAS103

INTRODUÇÃO

JUNTOS E PRESOS

Regina e Luiz Claudio, que não se conhecem ainda, refletem, cada um no seu canto:

Regina: Ai, Meu Deus! Eu já tenho vinte e sete anos, e nem estou namorando! Preciso arranjar um namorado urgente! Pra titia é que eu não vou ficar. Ah! Isso não! Acho que vou aceitar o convite das meninas pra ir pra balada no sábado...

Luiz Claudio: “Puxa vida! Trinta anos... Talvez meu pai tenha razão. Acho que preciso começar a parar de zoar, arranjar alguém que realmente goste de mim e fazer uma família. Estou começando a me cansar desta vida. Aonde estas gandaias vão me levar?”

E assim eles se encontram e se apaixonam perdidamente. Namoram durante um ano e meio e o relacionamento, na verdade, vai perdendo a cor e não é nada genial. Há uma série de coisas que Regina não concorda no jeito de Luiz Claudio, mas ela pensa: “Quando casar, ele muda”. Ele também não aceita várias coisas em Regina. Por isso, eles brigam de vez em quando... “Mas dá pra levar. Ela é uma gata! E afinal, todo casal briga, isso é normal!” É o que conclui.

Mas Regina e Luiz Claudio, conforme vemos em seus relatos, se precisam. O que significa isto? Significa que cada um deles não se sente inteiro, isto é, os dois precisam de alguém para se sentirem felizes e completos.

Provavelmente, os dois andaram procurando sua cara-metade, como se diz por aí e, ao se encontrarem, sentiram o impulso de se juntar. Esta união, contudo, estava baseada na necessidade de se completarem o que, olhando mais de perto, significava uma vontade de se apoiar no outro. Vejamos como isso se daria no desenho abaixo:



Como se vê, eles tentam fazer com que os dois juntos formem um. Cada um quer se sentir inteiro, só que formam um terceiro ser, meio esquisito, meio E.T., meio sem encaixe.

Vejamos, então, como funcionaria esse casamento.

- 1) Qual o espaço de cada um?

Nesta situação, é um pouco complicado se locomover, porque nenhum dos dois pode dar um passo sem que o outro acompanhe. Se isso ocorrer, um, ou os dois, despençarão. Então, os dois precisam combinar cada passo com o maior cuidado. O equilíbrio aí se torna muito frágil.

2) Qual o nível de confiança entre Regina e Luiz?

O problema é que, no fundo, Regina sabe, inconscientemente, que Luiz é uma pessoa inteira que se sente metade e o mesmo vale para Luiz em relação à Regina. Os dois já começam o relacionamento precisando guardar este segredo. Mas o que fazer com o medo de que o outro perceba, de repente, que é inteiro? Se isto acontecer, ele pode ir embora e o que continua se sentindo metade, se esborracharia... É preciso evitar esta tragédia de qualquer modo e, por isso, um começa a tentar controlar o outro como pode, para que este não cresça mais do que deve. A receita é: dar o mínimo de espaço, o suficiente para ele não se sufocar, mas mantê-lo bem debaixo do controle dos olhos. Em outras palavras, seguir o ditado que diz: Confiar desconfiando.

3) E quanto à desejada liberdade, como ficaria?

Falar em liberdade dentro deste esquema é gozação... Isto é uma fórmula de aprisionar pessoas! Não é à toa que alguns têm arrepios quando pensam em casamento! Existe até a famosa analogia entre o casamento e a forca.

Apesar destas dificuldades, ficar junto de alguém é um velho desejo que se transforma num desafio. Ótimo! Porém, a escolha implica em abrir mão da própria liberdade ou mudar o esquema de relacionamento a dois.

E esta é a nossa proposta: **JUNTOS PORÉM LIVRES.**