

Consultório:

Av. Paulista 1159, conj. 1512 - Jardim Paulista
Estação Trianon do metrô - 01311-921 São Paulo, SP

Tel.: 11 3253-0384
E-mail: contato@mariuzapregnolato.com.br

POR QUE OS RELACIONAMENTOS SÃO TÃO PROBLEMÁTICOS?

Basicamente, porque temos muita dificuldade em aceitar as pessoas como elas realmente são e também porque, quando encontramos alguém muito agradável, que nos encanta, queremos ter a exclusividade desses encantos. Em outras palavras, não é a relação que fica difícil por culpa do outro, somos nós que ainda não aprendemos a nos relacionar com o outro, que é diferente de nós.

Veja, por exemplo, o que costuma acontecer quando nos apaixonamos: tendemos a ver, na outra pessoa, tantas qualidades que admiramos e valorizamos, que ela fica parecendo a pessoa mais maravilhosa do mundo. Pode ser o jeito de olhar, de falar, de encarar a vida, o modo como lida com as pessoas ou até mesmo alguns atributos físicos.

Quando você se apaixona, você é fisgado e se sente muito especial porque aquele ser encantador escolheu te dar atenção e ficar com você. Essa fase é muito estimulante porque vocês estão se relacionando com o lado agradável da personalidade de cada um e se dedicando quase que exclusivamente um ao outro. Querem usufruir desse contato tão prazeroso e, ao mesmo tempo, buscam se conhecer mais e melhor. É a fase dourada da relação. Tudo é novo e bom.

No entanto, se essa primeira fase for suficientemente importante para que ambos decidam seguir em frente com o relacionamento, muitos percalços terão que ser elaborados e ultrapassados. Dois deles, com certeza, estarão presentes. O primeiro é o fato de você ter que assistir àquela imagem de namorado idealizado desvanecer-se diante de seus olhos, à medida que a relação evolui. Traços da personalidade e do comportamento de ambos, não tão agradáveis, começarão a ficar evidentes. Ninguém é perfeito, nem consegue estar bem-humorado o tempo todo. Todos nós temos muitas dificuldades com que lidar ainda.

O segundo é o fato de você dar-se conta de que até mesmo aquilo que mais te atraiu na outra pessoa começa a se transformar num empecilho. Por exemplo, digamos que você tenha se apaixonado pelo modo doce e sincero com que ele te olhava de dentro daqueles lindos olhos azuis. Muito em breve você irá constatar que aquele mesmo olhar doce e sincero também se dirige às outras pessoas, não só a você. É o caso de uma paciente que me disse, irritadíssima: "Eu fico danada da vida quando as pessoas falam que eu tenho o homem mais doce e prestativo do mundo. Acontece que ele é assim com todo mundo e eu não me sinto nada especial por ser mais uma a receber a atenção dele. Não mais! Pelo contrário, fico louca ao ver as mulheres ficarem caidinhas quando falam com ele".

Quando começam a surgir problemas no relacionamento a dois, é preciso olhar para dentro de nós mesmos e perguntar o que é que está errado. Por exemplo, se o meu marido tem um defeito que considero insuportável, existem três possibilidades de ação: A primeira, e a mais comum, é culpá-lo pelos problemas que temos e transformar-me numa pessoa insatisfeita, que vive reclamando e se sentindo vítima dele. A segunda é perguntar-me porque continuo com ele, se já estou convencida de que ele é o maior responsável pelo meu sofrimento. A terceira é tomar uma atitude em relação à resposta honesta que eu darei a essa pergunta.

Em outras palavras, se eu me convencer de que o amo e prefiro estar com ele mesmo assim, deverei encontrar uma maneira de aprender a lidar com seus defeitos de modo que não me causem mais sofrimento ou, se eu sentir que não quero mais tolerar essa situação, também terei que encontrar forças dentro de mim para sair desse relacionamento. Em síntese, tenho que vencer as minhas próprias dificuldades.

Em qualquer dos casos, é fundamental que entendamos que todo o trabalho de crescimento pessoal que fizermos redundará em ganho para nós como indivíduos e esse ganho se refletirá nos nossos relacionamentos, tanto nos atuais quanto nos futuros. Temos que aprender que cada pessoa é diferente e que, se quisermos viver em harmonia, precisamos nos conhecer melhor e ir em busca daquilo que

desejamos para nós mesmos. Muitas vezes nos envolvemos em discussões infrutíferas acerca de coisas sem importância, apenas pelo capricho de fazer valer nosso ponto de vista. Vale a pena perguntar-se, de vez em quando: "O que eu prefiro, ter razão ou me sentir feliz?"

É possível ser feliz, tanto sozinho quanto numa relação. Para isso, precisamos estar livres de amarras emocionais, das armadilhas dos ganhos secundários, das barganhas e do excessivo apego a crenças disfuncionais (que são aqueles valores aos quais nos apegamos e que já não nos fazem bem). É fundamental ter em vista que o equilíbrio e a harmonia é um ganho pessoal, precisa vir de dentro de nós, nunca do outro. Não vale a pena nos envolvermos com uma pessoa porque precisamos dela. Melhor é que sejamos capazes de nos suprir a nós mesmos para, então, escolher alguém com quem compartilhar as nossas conquistas, ao invés de esperar que ela nos complete.