

Namorar a pessoa certa

Henry Cloud -



Depois de 20 anos na profissão de ajudar pessoas, entendi uma coisa: causamos grande parte da nossa dor por meio das pessoas que escolhemos. Em todos os tipos de problemas clínicos com os quais os psicólogos lidam, os relacionamentos desempenham um papel importante, de alguma forma. Considere estas perguntas:

- *Você está enfrentando os mesmos problemas ou sentimentos que experimentou em relacionamentos anteriores?*
- *Você percebe que sempre escolhe pessoas para se apaixonar ou para se tornar amigo próximo, mas que lhe machucam de alguma forma?*
- *Você se pergunta se existem "bons" por aí?*
- *Você costuma passar por períodos de turbulência emocional por ter escolhido alguém que não era bom para você?*
- *"Como eu me meti nisso?" é uma pergunta frequente que você se faz?*

Muitas pessoas se identificam com esses sentimentos. Seus relacionamentos as deixam carentes de alguma forma, fazendo-as se perguntar por que acabam em determinadas situações. Elas se perguntam o que estão fazendo de errado, por que "merecem" ser tratadas daquela maneira e se algum dia isso pode ser diferente.

A verdade é que más escolhas relacionais são autoimpostas, mas podem ser mudadas com um pouco de esforço. A maioria das pessoas se vê em um relacionamento ruim após o outro e não para para

analisar por que faz essas escolhas. Elas simplesmente presumem que não têm sorte, muitas vezes sem considerar que pode haver uma maneira melhor de fazer escolhas nos relacionamentos.

Antes de falarmos sobre escolhas, vamos analisar as escolhas dolorosas que as pessoas fazem. O que torna uma escolha ruim? Em uma palavra: caráter. A qualidade da constituição de uma pessoa determina se ela se sairá bem ou não em um relacionamento. Somos atraídos pelo exterior de uma pessoa: sua aparência, seu status, sua inteligência ou suas conquistas. Mas vivenciamos seu interior: seu caráter. A constituição do caráter de uma pessoa determina como ela será em um relacionamento. Se ela não tiver a capacidade de fazer certas coisas que exigem bom caráter, não conseguirá se sair bem em relacionamentos.

Ao longo dos anos, trabalhando com muitas pessoas, descobri que problemas de relacionamento ocorrem quando um ou ambos os envolvidos não conseguem atender às demandas realistas de um relacionamento. Isso geralmente ocorre porque eles são emocionalmente subdesenvolvidos em certas áreas. E o resultado é muita dor causada por necessidades básicas não atendidas.

No restante deste artigo, veremos quatro princípios que ajudarão você a escolher a pessoa certa, ser a pessoa certa e desenvolver relacionamentos saudáveis.

Conexão

Um relacionamento é, antes de tudo, uma conexão emocional. Nossos vínculos com os outros são chamados de "laços" e são criados e mantidos pela capacidade de alguém de compartilhar e se conectar com o coração, com todas as suas vulnerabilidades emocionais e sentimentos ternos.

Muitas pessoas conseguem se relacionar em um nível superficial e social. Mas em um relacionamento de longo prazo, de qualquer tipo, torna-se cada vez mais importante que você consiga compartilhar seu coração com alguém e que ele esteja seguro. Ao avaliar as pessoas a quem você vai entregar seu coração, tenha cuidado para ver se elas conseguem responder responsavelmente à sua vulnerabilidade e sentimentos, e também se conseguem compartilhar o próprio coração com você. É assim que os laços são construídos e mantidos. Considere estas perguntas:

- *Eles conseguem ouvir e ter empatia pelos seus sentimentos e vulnerabilidades? Conseguem compartilhar em um nível emocional?*
- *Você passa algum tempo com eles sentindo que há uma conexão entre vocês ou se sente sozinho no relacionamento?*
- *Existe um alto nível de garantia de que seu título será protegido?*

Limites

Outro aspecto importante de um relacionamento é respeitar os limites pessoais de cada um. Um limite é uma linha divisória que define onde você termina e o outro começa. Bons relacionamentos têm um alto grau de respeito pelo respeito mútuo pela "pessoa" do outro.

Uma maneira de saber se alguém respeita seus limites é se você se sente livre para controlar a si mesmo ou se se sente invadido ou controlado pela outra pessoa. Uma pessoa saudável respeitará sua vontade de controlar a si mesmo e o que você quer fazer ou não fazer. Ela se torna irracional quando você se recusa a fazer algo? Ela permite que você se separe dela e tenha seu espaço? Ela a vê como uma extensão de si mesma, de alguma forma, e sente que tem o direito de controlá-la e fazer o que quiser com você? Considere as seguintes perguntas:

- *Eles pressionam você a passar muito tempo com eles ou você consegue dizer "não" aos desejos deles e ainda assim ser aceito?*
- *Eles pressionam em outras áreas, como a área física, em um relacionamento amoroso?*
- *Eles conseguem ouvir e respeitar o seu "não" quando o pressionam além do que você deseja?*
- *Eles lhe dão a liberdade de ter opiniões, valores e desejos diferentes dos deles? Ou você sente que precisa, de alguma forma, ser um "clone" do que eles querem que você seja?*
- *Você sente que suas escolhas são respeitadas? Ou sente que existe apenas uma "vontade" no relacionamento? É "do jeito deles ou da rua"?*

Perfeccionismo

Outra área importante é a maneira como um relacionamento lida com as imperfeições de cada parceiro. Neste mundo, não seremos perfeitos, nem encontraremos a pessoa perfeita para amar. Como cada um lidará com as imperfeições do relacionamento?

Você já esteve em um relacionamento em que sentiu pressão para ser "ideal"? As consequências desse tipo de relacionamento podem ser difíceis, na melhor das hipóteses, e desastrosas, na pior. Você pode sentir que não é aceitável ser você mesmo, ser sincero com seus defeitos e imperfeições e cometer erros.

Em relacionamentos amorosos, o perfeccionismo pode se manifestar na pressão para ter uma determinada aparência ou agir de determinada maneira para que seu parceiro fique feliz com você. Em amizades, pode ser a pressão para não cometer erros ou decepcioná-lo. Em relacionamentos entre pais e filhos, pode ser a de ser o filho "troféu" ideal, fazendo um dos pais feliz ao corresponder a expectativas irreais.

Pense sobre estas questões:

- *Seu parceiro aceita que você esteja "aquém do ideal"? O que acontece quando você ganha alguns quilos ou não fica exatamente como seu parceiro gostaria? Ou se você não tem tanto sucesso quanto um parceiro "ideal" teria?*
- *Quando você comete um erro, você sente a liberdade de confessar a eles que falhou?*
- *Você se sente livre para ser você mesmo com seu parceiro? Consegue revelar seus defeitos e aspectos menos positivos?*
- *Há "pressões de imagem" no relacionamento? Você sente a pressão de parecer algo que não é e gostaria de poder ser você mesmo?*

Igualdade

A última qualidade que abordaremos é a capacidade de outras pessoas significativas verem você como um igual no relacionamento. Relacionamentos difíceis costumam ter uma dinâmica chamada "um acima/um abaixo". Um dos parceiros sempre precisa ser o chefe no relacionamento e se autointitula "pai". Eles se relacionam com o outro principalmente em termos de "deverias", dizendo-lhe o que deve e o que não deve fazer. Isso funciona bem para uma criança pequena e um pai, mas em amizades adultas, relacionamentos amorosos e casamentos, falha se um dos parceiros não for visto como digno de respeito.

Em suma, tem a ver com ser dominado. Relacionamentos de dominação são muito imaturos e levam a um crescimento emocional atrofiado em ambos os lados. Esses relacionamentos podem ser confortáveis, mas na maioria das vezes são miseráveis e extremamente limitantes. E estar sob o controle de outra pessoa não leva à intimidade. Ao determinar se seu relacionamento tem problemas de igualdade, considere estas perguntas:

- *Você sente que a outra pessoa sempre tem que estar em posição superior?*

- *Você frequentemente se sente como uma criança perto deles?*
- *Você se sente dominado e menosprezado, mesmo que de uma forma gentil?*
- *Existe uma qualidade de julgamento no seu relacionamento?*

Essas questões de caráter ajudam os relacionamentos a perdurarem e crescerem. Não importa o quão atraente alguém seja, ou o quanto gostemos dela, se ela tem os problemas de caráter que acabamos de ver, você está procurando encrenca. Ao escolher seu próximo relacionamento significativo, considere essas características com a mesma atenção que você dá a qualquer outra coisa que o atraia nessa pessoa.

O Problema

Seria bom identificar esses problemas e evitar pessoas problemáticas, mas nenhum de nós tem certeza de como uma pessoa vai reagir a determinadas situações. Hoje, ela pode parecer uma pessoa que respeita limites, mas daqui a seis meses pode estar monopolizando todo o seu tempo e atenção.

Nenhum de nós consegue avaliar o outro perfeitamente. Mas podemos melhorar nisso!

A maneira como aprendemos a encontrar pessoas com quem possamos ter um relacionamento saudável se baseia apenas em parte no conhecimento. A maior parte da solução tem a ver com o nosso próprio caráter. Para escolher pessoas de bom caráter, precisamos primeiro nos tornar pessoas de caráter saudável. Para encontrar alguém com quem possamos nos conectar, precisamos nos conectar. Para nos relacionarmos com alguém com bons limites, precisamos ter os nossos próprios limites. Para estarmos com alguém que seja real, precisamos superar o nosso próprio perfeccionismo.

O processo pelo qual realizamos as mudanças necessárias em nosso próprio caráter é chamado de crescimento espiritual. À medida que crescemos interiormente para nos tornarmos a pessoa que fomos criados para ser, descobrimos que temos um caráter cada vez melhor e, como resultado, fazemos escolhas melhores em relacionamentos significativos. Isso exige trabalho em nossa vida e constituição espiritual, e não é um processo fácil. Mas aqueles que aceitaram esse desafio descobrem que o esforço vale a pena.

Então, mãos à obra. Encontre uma boa comunidade onde você possa aprender a desenvolver sua capacidade de se conectar, libertar-se do controle dos outros, ser autêntico e igualitário. Desenvolva sua vida espiritual em tal comunidade, enquanto aprende a se relacionar com Deus e com os outros de forma mais profunda. As recompensas duradouras o surpreenderão.

*Adaptado de *Changes That Heal*, do Dr. Henry Cloud, Zondervan Publishers, e *Safe People*, do Dr. Henry Cloud e Dr. John Townsend, Zondervan Publishers. ©1996, Henry Cloud, Ph.D.*

©2007 Cru Press, Cru, Inc. Todos os direitos reservados.