



por Marcos Ribeiro*

Amor, você já sabe, não é espera. É uma reciprocidade de sentimentos

Existem pessoas que passam anos à espera da concretização de um amor. Mas o amor é para ser vivido, não apenas idealizado. Afinal, vida não se transfere, vida se vive. Por isso, é importante tomar uma decisão. É necessário gostar de si mesmo, determinar um prazo para que faça uma escolha e estar aberto à negociação: encontrar um caminho que possa levar à felicidade a dois.

Ojornalista, escritor e poeta carioca Arthur da Távola (1936-2008) disse em um de seus poemas: “O Amor não se implora/ não se pede/ não se espera.../ Amor se vive ou não...”. É isso mesmo, o amor acontece e, mesmo com o coração em festa, é preciso atitude e coragem. A atitude de tomar decisões e a coragem de colocá-las em prática, quando se espera um amor que não ocorre, pela dificuldade do amado ou da amada de levar a relação adiante.

Para que uma relação seja de fato feliz é preciso reciprocidade, que os dois caminhem juntos; diferente de um só decidir o que quer, como quer e na hora que quer. Não tem futuro um relacionamento em que um dos parceiros fica sempre à disposição do desejo do outro. Aí o que faz com o próprio sentimento, põe no bolso?

Muitos homens e mulheres vivem em uma dualidade entre o “querer” e o “medo” de como será. Dessa maneira, empurram a decisão com a barriga, acreditando que o dia seguinte será diferente. Não será, se internamente não fizerem a escolha pela felicidade, desejada mas temida.

Há quem mantenha a vida ‘congelada’, na expectativa das decisões do parceiro ou da parceira, que tem sempre uma desculpa que justifique esse ‘dar um tempo’. É a amante na expectativa da promessa do seu amado de se separar; o homem que espera o ‘sim’ da amiga; a mulher que aguarda o pedido de casamento; o rapaz que ama duas mulheres e não sabe por quem se decidir; ou a mulher que tem uma

paixão e acha que um dia pode dar certo. É um amor que não leva em conta o sofrimento que é viver à espera de algo que nunca chega.

O que levar em consideração em uma relação de espera, quando o outro não se decide e a escolha cabe tão-somente a você:

• *Ter boa autoestima.* Segundo o psicólogo americano **Nathaniel Branden**, quase todas as dificuldades da vida tem sua raiz no amor insuficiente da pessoa por ela mesma. Por exemplo: o homem não decide sua separação e a sua amante fica a esperar. Se ela tem uma autoestima baixa e é insegura, vai esperar pois acha que ele é tudo. Mas se estiver segura do seu valor, vai tomar a decisão que é melhor pra si.

• *Definir um tempo.*

Como uma pedra de gelo nas nossas mãos, o tempo se esvai sem nos darmos conta da espera. Por maior que seja eu amor, é preciso definir um prazo. Esperar quatro, cinco anos é esperar por algo que pode não vir. Quem não toma a decisão no início, auge da paixão, não é com o passar do tempo, com a relação já ‘cronificada’, que a decisão virá. O tempo deve ser dado por quem espera para não tranquilizar quem tem dificuldade de decidir e assumir novas relações.

• *A vida é feita de escolhas.*

Decidir o que se quer é um importante passo para o crescimento pessoal e a vida a dois. Quem não consegue fazer escolhas não está maduro para assumir uma relação. Para dar certo é preciso querer, é preciso coragem para sair do comodismo e ir em busca do amor que o ou a faça feliz. Não adianta só um se entregar à relação

e o outro ficar do lado de fora, como quem espia pela fresta da porta. Nem sempre é fácil, às vezes é preciso negociar, encontrar o caminho do meio, uma alternativa que satisfaça os dois. Ao negociar, perdemos e ganhamos coisas. Ganhamos principalmente o respeito pelo outro e por nós. Mas ganhamos também o que mais desejamos: o amor da pessoa amada.

* Marcos Ribeiro, professor e consultor em educação sexual no Rio de Janeiro, é autor de Conversando com seu Filho Adolescente sobre Sexo (Editora Planeta), Somos Iguais Mesmo Sendo Diferentes! (Editora Moderna) e lança ainda neste ano o infantil Quem Disse que Eu não Vou Conseguir? (Editora Moderna).



FACEBOOK

São mais de 1 milhão de fãs. Curta e receba notícias das celebridades em tempo real!

facebook.com/carasbrasil



Só o amor não sustenta a relação, é preciso ter parceria e afinidades

“Se o amor fosse o bastante, as coisas seriam simples demais”, já disse o escritor francês Albert Camus. Todo relacionamento precisa de parceria e afinidades e, nos dois casos, essa contribuição precisa vir dos dois lados. Quando só um investe na relação, a balança pesa mais para um lado e, com isso, um dos dois sai perdendo. É preciso desejar o crescimento do outro.

Para muitas pessoas, o amor é um sentimento que transforma a vida de homens e mulheres, invade os nossos dias sem pedir licença e muda o roteiro que cada um planejou para si. E é em cima desse amor romântico que se planeja construir os sonhos de uma vida a dois.

Mas o sucesso ou o fracasso de uma relação não depende só do amor. Amar é fundamental, mas, como escreveu o francês Albert Camus (1913-1960), “Se o amor fosse o bastante, as coisas seriam simples demais”.

Todo relacionamento precisa de parceria e afinidades e, nos dois casos, a contribuição precisa vir dos dois lados. Quando só um investe na relação, a balança pesa mais para um lado e alguém sai perdendo. A relação também.

Todo relacionamento precisa do investimento de ambos os parceiros para seguir adiante. Quanto mais afinidades e parceria existirem, maiores serão as chances de o casal ficar junto. São as afinidades que vão fazer os dois desejarem continuar caminhando lado a lado e, neste sentido, um ouvir o outro, respeitar o seu espaço e, diante das frustrações, não transformar a relação num cabo de guerra, utilizando-se dos filhos numa disputa para saber quem vai sair campeão desta história.

Quanto mais momentos compartilhados ou construídos pelo casal, maiores serão os espaços para o diálogo, a troca e a parceria. Mas, se ao contrário, não existe nem parceria



e um boicota o outro, por ciúme ou com o objetivo de desmerecer-lo, o amor não sobrevive. Vejamos o exemplo de uma mulher que boicota o sonho do parceiro de fazer o curso de Direito, dizendo que ele não é capaz. Ou ele, que faz todas as artimanhas para ela não trabalhar fora. Com o tempo o amor nesta relação (sem admiração, respeito e parceria) se esvai como uma pedra de gelo nas mãos.

A parceria envolve o desejo de crescimento do outro e não no cerceamento dos sonhos. Se apenas os projetos de um interessam, a marionete um dia passa a ter vida própria e começa a contar outra história, muitas vezes com outra pessoa.

Mágoas vão existir e poderão ser superadas. Mas se não houver afinidade e parceria, com um projeto de vida em comum, só o amor dificilmente segura essa barra. Até porque a gente não ama quem não admira. É fundamental refletir o seguinte antes de iniciar a vida a dois:

– O que eu desejo no relacionamento? Quais são minhas necessidades e expectativas além do amor?

– Eu acredito nessa relação? Vale a pena o investimento afetivo ou é só porque namoro há muito tempo, conheço a família...?

– Tenho coragem para enfrentar o dia a dia? Tenho coragem para vê-lo crescer e aplaudí-lo em suas vitórias? Ou meu sentimento de posse vai colocá-lo em “cárere privado”.

O psiquiatra americano David Viscott (1938-1996) dizia que “você se compromete quando sua coragem é maior do que suas dúvidas, seus medos”. Essa coragem é que vai fazer com que cada um enfrente os desafios da rotina. A coragem ajuda a entender o amor e as voltas que a vida dá, percebendo quando é hora de parar, rever toda a história e retomar o caminho para seguir em frente, começando tudo de novo. Ou recomeçar outra história, com outra pessoa.

* Marcos Ribeiro, professor e consultor em educação sexual no Rio de Janeiro, é autor de *Adolescente: Um Bate-Papo sobre Sexo* (Ed. Moderna). Embaixador do I Congresso Internacional Multidisciplinar em Sexualidades (12 a 14 de setembro de 2018, em Campinas-SP).





Fantasias sexuais são importantes no relacionamento de muitos casais

Amor e sexo devem estar juntos e a fantasia é um ingrediente significativo nessa mistura. A vida amorosa requer que um satisfaça o desejo do outro, respeitando, naturalmente, o limite e a vontade de ambos. Como Rita Lee cantou, “amor sem sexo é amizade” e o desejo insatisfeito pode até levar à traição. Portanto, os casais devem conversar sobre o assunto buscando a felicidade mútua.

Se para muitos casais basta o amor para atingirem a felicidade, para outros é preciso também satisfazer desejos e fantasias, nem sempre classificados como convencionais. Só com o amor não significa que um dos dois será plenamente feliz. É um passo muito importante, porém não o único. Algumas pessoas — sejam tradicionais, sejam pouco conservadoras —, quando não conseguem realizar suas fantasias com o amado ou a amada, preferem não empurrar para debaixo do tapete a insatisfação. Ao contrário, buscam as realizações possíveis, nem que isso signifique trair o outro.

Em pleno século XXI, muitos casais ainda consideram que ‘algumas coisas’ não se faz com a ‘mulher de casa’. E há mulheres que acreditam que, se propuserem ao companheiro ‘outras coisas’, ele irá julgá-las mal. Assim, vão construindo uma dicotomia entre amor e desejo. Essa separação pode enfraquecer o amor, porque um sobrevive com o oxigênio do outro e a troca que a felicidade proporciona. Como canta nossa maior roqueira, **Rita Lee** (66), “amor sem sexo é amizade/ sexo sem amor é vontade”. E, não sendo amizade, os casais precisam se adequar para um melhor entendimento, respeitando os limites e desejos de cada um.

Há 5 milhões de brasileiros cadastrados em um site alemão de encontros casuais — com filial em nosso País — que objetiva a realização das fantasias sem um laço de compromisso. E mais: 51% desse total são

SIGA CARAS NO INSTAGRAM
@carasbrasil

AS MELHORES FOTOS E VÍDEOS DO MUNDO DOS FAMOSOS!

Posicione seu tablet ou smartphone no QR CODE e acesse a página

CARAS.COM.BR

mulheres. Os que traem são 22%; mais de 1 milhão de pessoas cadastradas se declaram que são casadas ou namoram alguém. É o amor buscando asas reais para a imaginação.

A vida amorosa, para ser inteira, requer que um entenda e, se possível, satisfaça os desejos do outro. Claro, sem se violentar nem fazer o que não gosta. Amor e sexo não podem virar as costas um ao outro. Muitos homens e mulheres, por não terem essa satisfação física em casa, vão buscá-la tanto em sites que promovem os chamados “encontros casuais”, quanto na balada, no dia a dia ou até nos olhares da rua. O desejo — e sua realização — é parte integrante de uma vida a dois

completa e de fato feliz.

O que cada um quer encontrar ao buscar a concretização de suas fantasias? O homem, algo mais pontual, satisfação imediata; a mulher, em geral busca um parceiro ideal. Isso porque, muitas vezes, o que se tem em casa é uma companhia e o que se deseja mesmo é um companheiro.

Nessas realizações, o que cada um deve levar em conta? É necessário estar atento para não se expor, já que nem sempre o amor é eterno e a realização do desejo de hoje pode se transformar em desavenças ou até no pesadelo de amanhã. Para amar e ser amado ou amada, em primeiro lugar, é preciso saber se o parceiro ou a parceira tem o mesmo anseio. Amar exige respeito ao outro. Então, se algo é só do interesse de um, é o momento de parar e conversar. Os homens

nem sempre gostam de discutir a relação e as mulheres adoram. Nem lá nem cá, tem hora que é preciso, sim, colocar os pingos nos ís.

Uma coisa importante e que numa situação dessa não podemos desprezar é o “risco” que o amor corre de se interessar pelo outro desejo ou pela química da pele da outra pessoa. Isso porque nunca sabemos do que o amor carece, só o encontro é que diz. Ou traduz.

* Marcos Ribeiro, professor e consultor em educação sexual no Rio de Janeiro, é autor de *Tribo Adolescentes*, em coautoria com o ator carioca David Lucas e Embaixador Internacional, para o Brasil, do Congresso Latino-Americano de Sexologia e Educação Sexual, que ocorrerá em setembro deste ano.





Quando precisamos aprender na paixão para que o amor sobreviva

Os cientistas que estudam os aspectos bioquímicos da paixão dizem que essa euforia e estado de êxtase dos apaixonados é o resultado de uma poderosa descarga de anfetaminas produzidas pelo próprio organismo. As pessoas vivem em busca do que seria sua “alma gêmea”, de alguém que as complete. A paixão seria o estado em que se tem a ilusão de ter encontrado essa metade.

Antes de começar este artigo, eu estava ouvindo a música *Todo Azul do Mar*, de Flávio Venturini (67), na belíssima interpretação da Jane Duboc (66), e separei um trecho para começar a nossa conversa: “Foi assim, como ver o mar/A primeira vez que meus olhos se viram no seu olhar/Não tive a intenção de me apaixonar/Mera distração e já era momento de se gostar”. Fazendo uma comparação, o sentimento da paixão é o mesmo de uma criança quando se vê diante do mar e se depara com algo infinito e absolutamente deslumbrante, na mesma euforia de realização plena que uma pessoa sente diante da descoberta da paixão.

Os cientistas que estudam os aspectos bioquímicos da paixão dizem que essa euforia e estado de êxtase dos apaixonados é o resultado de uma poderosa descarga de anfetaminas produzidas pelo próprio organismo. Para entender melhor: essas substâncias são da mesma família daquelas usadas nos moderadores de apetite. Seus efeitos são bem parecidos: a pele fica ruborizada, a temperatura sobe, o coração bate mais rápido, o desejo sexual é mais intenso e o estado de consciência fica alterado.

Mas se o corpo físico responde a esse estado de euforia, é a estrutura psicológica que a organiza e estabelece suas escolhas. É o nosso desejo de completude que nos impulsiona a amar e buscar a pessoa amada. E como diz a música: “Não tive a intenção de me apaixonar”, simplesmente acontece.

AVVENTURAS NA HISTÓRIA

ALFRED ROSENBERG

O PAI DO HOLOCAUSTO

Info exclusivo: o caminho de quem é portador de Hitler e o seu alegado amor ao nazismo

A LUTA CIVIL

VOTO FEMININO

COREIA

EXCLUSIVO

ELVIS | PIRÂMIDES

EXCLUSIVO: ELVIS PRESLEY

JÁ NAS BANCAS

www.avventurasnahistoria.net

Sigam-nos:



Voltando à “ciência da química”, lá pelo terceiro ano de convivência, as células cerebrais ficam saturadas ou simplesmente mais tolerantes à química emocional e deixam de responder como antes. Não é por coincidência que, segundo os especialistas, uma paixão dura, em média, três anos.

O que fazer, então, quando a paixão acaba?

1 – Investir na continuidade do relacionamento. A passagem da paixão para o amor nem sempre é fácil, mas se foi construída uma relação de respeito, afeto e admiração, vale a pena apostar “todas as fichas”. Nesta mudança é importante perceber que a paixão se foi e o sentimento agora é outro, que o amor é mais real e nem sempre os encontros vão parecer que você tem uma bateria de escola de samba dentro do peito, como ocorre na paixão.

2 – No entanto, se a conversa acabou, os sentimentos não são os mesmos, a relação tornou-se apenas uma muleta para levar a vida adiante e não tem mais o prazer da convivência, é melhor pensar se vale a pena levar a vida a dois adiante.

Nem tudo que encerra é ruim, às vezes, é a porta de saída para o começo de outra história, com uma nova chance de ser feliz.

* Marcos Ribeiro, professor e consultor em educação sexual no Rio de Janeiro, é autor dos livros *Adolescente: um bate-papo sobre sexo* e *Quem disse que eu não vou conseguir?, sobre superação, para o público infantil*. Ambos da Editora Moderna.



FACEBOOK

São mais de 1 milhão de fãs. Curta e receba notícias das celebridades em tempo real!

facebook.com/carasbrasil



Não há modelo para um casamento perfeito. Todas as uniões são únicas

As histórias de amor podem gerar a ilusão de que existe um padrão de relação perfeita. Isso não é real, já que o ser humano é único e, assim, deseja se relacionar com o outro de maneira ímpar. A união ideal é a que faz o casal feliz, em que um aceita o outro com suas qualidades e defeitos. Os dois devem se sentir respeitados, ter direitos iguais e saber ouvir o parceiro ou a parceira.

Muitos acreditam — ou sonham? — que podem ter um casamento perfeito, como nas grandes histórias de amor. Mas, para que ocorra essa relação tão desejada, depende de como cada um (ou o casal) interpreta o que seja essa ‘perfeição’ na vida a dois e as expectativas que cria a partir desse conceito.

De início, é preciso ter cuidado quando se procura o ‘perfeito’, porque o olhar fica cego só atrás dessa imagem idealizada. O que é bom passa despercebido, já que não corresponde à fantasia criada. Enquanto fica correndo atrás da ‘relação ideal’, o que é real fica de lado e, se investisse, poderia tornar a relação tão boa quanto a tão desejada ‘perfeição’.

Para um casamento ser satisfatório, é fundamental que os dois aceitem as qualidades e o que seriam os defeitos do outro. Para amar, é preciso aceitar.

Quando um casal decide ‘juntar-se’, tende a pensar que a vida a dois vai ser fácil. Quem, no auge da paixão, vai pensar em problemas?

A convivência relativiza muito a perfeição em comparação à ilusão. O resultado vai depender muito do envolvimento dos dois — tempo, cuidado com o parceiro ou a parceira, esforço que se investe na relação e de como cada um é diante do outro. Vamos imaginar um casal que busca a tal ‘perfeição’. Cada um vai procurar seu modelo a partir do que construiu, estabeleceu com o outro e do que acredita ser o ideal para uma relação feliz. Portanto, não há regras nem modelos preestabelecidos. Muito menos, receitas.

AGAXTUR VIAGENS
Oferta exclusiva
20% DE DESCONTO
PARA O ASSINANTE E
UM ACOMPANHANTE

AGAXTUR VIAGENS

Mais informações em
agaxturviagens.com.br/caras
ou ligue 3067-0900 / 3759-7900

Vejamos algumas situações:

- Para alguns casais a ‘relação perfeita’ está numa vida que é ‘um grude’, que faz com que ambos esqueçam da realidade ‘lá fora’.
- Para outros, a perfeição está no direito de ir e vir e isso é o oxigênio da relação.
- Existem ainda os que comungam das ideias do dramaturgo e poeta inglês **William Shakespeare** (1564-1616) e creem que ‘o casamento faz de duas pessoas uma só...’.

O que fazer para que — cada um com seu modelo — se tenha uma união feliz? É importante lembrar que no mundo não existe duas pessoas iguais. Mesmo os gêmeos univitelinos — um o espelho do outro —

são diferentes em algum aspecto da vida. O ser humano é único. Sendo assim, as relações ideais — ou perfeitas, se quiserem — são as que atendem aos dois, de acordo com as características do casal. Assim como cada pessoa, elas também são únicas com a ‘perfeição’ construída e esperada pelos dois.

Ideal, perfeito ou ilusório, o que não pode faltar em um casamento?

▪ **Respeito.** A consideração pela outra pessoa e por aquilo que ela é, com suas ideias e escolhas, fortalece ainda mais o relacionamento.

▪ **Igualdade.** Não existe um peso e duas medidas. Se não existe igualdade, perde-se o equilíbrio e na corda bamba ninguém segura um amor por muito tempo. Mesmo assim, se a relação for duradoura, será infeliz para um dos lados. Certamente, para quem sempre cede.

▪ **Boa capacidade de escutar.** Ouvir o outro e suas ‘queixas’ aumenta a intimidade, porque o parceiro ou a parceira mostra o que sente, deseja e espera do casamento. Não falo daquelas reclamações sem fim, mas das que trazem entendimento para os dois companheiros.

Essa perfeição, naturalmente, se constrói a vida inteira e, no momento em que se considera que já se tem todas as respostas, vem logo o dia seguinte e muda todas as perguntas.

* **Marcos Ribeiro**, professor e consultor em educação sexual no Rio de Janeiro, é autor de *Adolescente: Um Bate-papo Sobre Sexo* (Ed. Moderna) e *Conversando com seu Filho Adolescente sobre Sexo* (Ed. Academia).

