



# 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.*

O jornalista, 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 fizeram 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.

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).



## • 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



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.**

**P**ara 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 desmerecê-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 interessa, 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 aplaudi-lo em suas vitórias? Ou meu sentimento de posse vai colocá-lo em “cárcere 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).



FACEBOOK

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

facebook.com/carasbrasil



# Fantasia sexual 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.*

**S**e 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

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 is.

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 Adolescente*, 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.



FACEBOOK

São mais de 500 mil fãs. Curta e receba notícias das celebridades em tempo real!

facebook.com/carasbrasil



# 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.*

**A**ntes 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.



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.

As pessoas vivem em busca de sua alma gêmea, de alguém que as complete. A paixão seria o estado em que se tem a ilusão de ter encontrado esta metade, a parte que falta.

E por que é tão difícil? Talvez porque na vida amorosa das pessoas não exista nada parecido com a paixão, que faz as pessoas saírem do sério, ficando numa euforia que não é comparável a qualquer outro sentimento. Tudo parece muito real, mas é ilusório, porque na paixão não há racionalidade. É quase um ‘estado insano’, onde o real é imaginário. Nem sempre esta matemática fecha a conta e, talvez por isso, o encontro da paixão tem tempo marcado.

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.



CLUBE DO ASSINANTE  
**CARAS**  
viagem

**AGAXTUR VIAGENS**

*Oferta exclusiva*

**20% DE DESCONTO**

PARA O ASSINANTE E UM ACOMPANHANTE





Mais informações em

**[agaxturviagens.com.br/caras](http://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 repostas, 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).

