



elizabeth
koosed



MANUAL



DA



MULHER



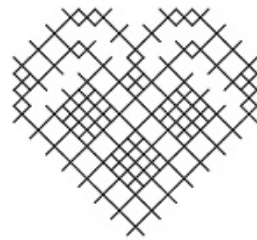
SOLTERRA



um guia para amar e curtir
-sozinha ou acompanhada-

MANUAL DA MULHER SOLTEIRA

UM GUIA PARA AMAR E CURTIR
- SOZINHA OU ACOMPANHADA -



ELIZABETH KOOSÉD

1ª edição, 2015, Rio de Janeiro

GUARDA•CHUVA

INTRODUÇÃO

1. CONHEÇA O SEU VALOR
2. DEFINA OS TERMOS DA SUA BUSCA
3. SEJA REALISTA
4. CONFIE EM SI MESMA
5. PERMITA-SE ERRAR
6. APRENDA SUAS LIÇÕES
7. PENSE COMO CHEFE
8. SEJA HONESTA
9. NÃO SEJA MÃE DO SEU PARCEIRO
10. SEJA O SEU MELHOR NAMORADO

CONCLUSÃO: O QUE NÃO MATA FORTALECE

DICAS E TRUQUES PARA A MULHER SOLTEIRA

INTRODUÇÃO

Ser solteira nem sempre é fácil, mas, dependendo da abordagem, pode ser uma experiência extremamente gratificante e compensadora. A solteirice é uma empreitada valiosa e empoderadora pela qual todos devem passar. Particularmente para as mulheres, é uma experiência importante e poderosa. A mulher solteira aprende muito sobre si mesma, tanto através de suas próprias vivências quanto pelo ponto de vista das pessoas com quem escolhe se relacionar ao longo do caminho.

Lembre-se de que ir a encontros pode ser muito divertido, especialmente nos dias de hoje! É como ir às compras: você pode experimentar vários parceiros, ver qual combina melhor com você e namorar exatamente aquele que escolher, com base na sua experiência de vida, no seu passado e no seu perfil. Vivemos em uma época na qual em vez de competir umas com as outras pela atenção dos homens, como se eles fossem um artigo raro e de luxo, as mulheres podem se ajudar mutuamente a fazer escolhas melhores. Precisamos tomar decisões sensatas sobre os tipos de homem com os quais nos envolvemos, e competição e ciúmes só nos arrastam para baixo. É possível encontrar o cara certo, que combina com você, sem ter que disputá-lo com outras mulheres. Aquelas que têm consciência desse cenário sabem apoiar umas às outras na hora de escolher com bom senso o parceiro ideal, sem encarar esse processo como uma competição ou uma forma de controlar o homem. O real valor da busca por um par está em transformar cada encontro num passo adiante em sua jornada de autoconhecimento e amor-próprio.

Ser solteira é uma oportunidade de aprender a amar a si mesma enquanto busca o amor verdadeiro de outra pessoa. Para tornar-se uma adulta independente é preciso amar a pessoa em quem você se transformou, seu corpo,

sua vida. Em outras palavras, amar sua mente, seu corpo e seu espírito. Amar e cuidar de si mesma são dois grandes passos para que você se sinta responsável pela sua vida como um todo, e não só na questão afetiva.

Você e eu temos a sorte de viver numa época em que as mulheres têm mais liberdade do que nunca. Enquanto mulher jovem e inserida no mercado de trabalho, sou dedicada à minha carreira, viajo sozinha de vez em quando, já morei no exterior para procurar novas oportunidades de emprego, posso comprar um apartamento se quiser, ter meu próprio negócio ou empresa e tomar decisões sobre meu corpo, minha saúde e meu bem-estar. Posso realizar qualquer desejo sem depender de um homem para satisfazer minhas necessidades ou vontades. A mim são concedidas liberdades que mulheres como a minha avó, por exemplo, jamais poderiam imaginar. Ainda assim, não são poucas as mulheres que conheço que assumem uma postura arcaica perante o namoro, os relacionamentos e, em última análise, o casamento. Já vi, muitas vezes, uma mulher com uma carreira brilhante, independente e senhora de si chegar ao fundo do poço da autoestima porque o casinho não ligou nem mandou mensagem convidando-a para sair na noite anterior.

Se você se reconhece nessa personagem e sente que a sua autoestima está relacionada à qualidade do relacionamento com seu namorado ou “peguete”, este livro foi escrito para você. Porque não precisa ser assim. Sua felicidade e autoestima são responsabilidades suas. Será que não está na hora de reassumir o controle da sua vida? Vou mostrar como você pode fazer isso com uma combinação de estratégias para relacionamentos e uma prática sustentável de amor-próprio.

No *Manual da Mulher Solteira* você vai encontrar 10 conselhos para o namoro na contemporaneidade, elaborados para aprimorar suas aventuras românticas e ao mesmo tempo ajudá-la a descobrir seus pontos fortes enquanto mulher solteira. O intuito deste livro é lembrá-la de que o seu valor não depende dos homens que estão na sua vida, e que você é a única pessoa responsável por sua felicidade e bem-estar. Sendo uma mulher do século 21, você tem uma liberdade valiosa, e na essência dessa liberdade está a responsabilidade de assumir o controle da sua vida sentimental. Este livro foi escrito para mostrar que você

tem tudo o que é preciso para realizar seus sonhos, no amor e na vida.

A chave para destravar seu potencial está no desenvolvimento de um amor-próprio sólido e poderoso. Você tem que se apaixonar por si mesma antes de procurar se completar através de outra pessoa. O simples fato de namorar ou de sair com alguém pode ser uma forma de encontrar esse amor-próprio, se você analisar a questão pelo prisma certo. Este livro vai ajudá-la a fazer exatamente isso. À medida que você começar a enxergar o namoro como uma forma de amor-próprio, sua vida amorosa vai se transformar na aventura mais fantástica da sua vida. Seu potencial precisa ser desenvolvido, e com a atitude certa você pode encontrar um parceiro que a ajudará a aproveitá-lo.

Neste momento, tudo que você precisa saber é que o *Manual da Mulher Solteira* foi escrito por uma mulher americana solteira, heterossexual, que mora e namora na cidade de Nova York. Ele foi escrito com base em encontros com homens solteiros e heterossexuais, de diferentes nacionalidades e culturas. Os conselhos derivam de experiências da vida real e das lições aprendidas com elas. Embora a premissa do livro seja baseada no fato de eu ser do sexo feminino, solteira e heterossexual, quase todas as recomendações se aplicam também a outros tipos de relacionamentos. Sinta-se livre para interpretá-las e adaptá-las ao seu cenário individual à medida que progredirmos.

1. CONHEÇA O SEU VALOR

Seu valor não é medido pela quantidade de homens que a desejam, nem pela qualidade do seu relacionamento com seu namorado ou marido. Ter um homem na sua vida não faz de você uma mulher mais digna de respeito e admiração. Somente se esse homem ajudá-la a ser uma pessoa melhor é que ele acrescentará valor àquilo que você já traz ao relacionamento, com ele ou com outras pessoas. Somente você pode determinar o valor que possui e com o qual contribui para um relacionamento. Ou seja, é você quem decide o nível da sua autoestima. Quando fizer isso, todos passarão a tratá-la de acordo com esse valor, como por um passe de mágica.

Graças à popularidade do livro *Faça Acontecer – Mulheres, Trabalho e a Vontade de Liderar*, de Sheryl Sandberg, tem-se falado muito que os homens tendem a negociar as condições de uma proposta de emprego, ao passo que as mulheres aceitam a primeira oportunidade que lhes é apresentada. Chegou a hora de as mulheres tomarem consciência do seu valor, não apenas no local de trabalho, mas também em seus relacionamentos pessoais. Você não precisa aceitar a primeira proposta que um homem lhe faz, seja para namorar, morar junto ou casar. Os termos são sempre negociáveis, e é importante certificar-se de que o que está sendo oferecido equilibre a balança dos dois. Uma parceria só é bem-sucedida quando ambas as partes saem ganhando, de modo que possam crescer, prosperar e realizar seu potencial máximo.

AMOR-PRÓPRIO RADICAL

Esteja você familiarizada ou não com o termo “amor-próprio”, é provável que tenha brigado com esse conceito durante a maior parte de sua vida adulta. As mulheres, com mais frequência que os homens, são enfaticamente ensinadas a

não amar a si mesmas, mas a procurar amor e aprovação nos outros. Por isso, tendemos a procurar o amor e a atenção dos homens em nossa comunidade e no mundo.

As mulheres são diariamente destituídas de seu poder, desde o dia em que nascem. Seu processo de inserção na sociedade as faz sentirem-se inseguras e inadequadas. Desde a infância, as meninas são ensinadas a serem vistas, mas não ouvidas. Elas aprendem que precisam ser simpáticas, amáveis e educadas, e ficam vulneráveis às vontades alheias, uma vez que não aprendem a ter voz própria no nível mais básico. Parte dessa formação vem do lar e da dinâmica familiar, mas a mídia e a imagem pública das mulheres também desempenham um papel importante. Cada menina tem o potencial de romper esse ciclo e ser a iconoclasta de sua geração, mas poucas de fato alcançam essa transgressão.

Ao longo de sua vida, uma mulher testemunha o corpo feminino ser retratado repetidamente como algo que deve ser divulgado pelos outros. No entanto, é vergonhoso que ela tenha orgulho de si mesma. É esperado que as mulheres se empenhem em alcançar um ideal inatingível de beleza, cujos padrões são estabelecidos pela mídia e pela cultura dominante. As propagandas publicitárias nos levam a acreditar que a beleza ideal está fora do alcance dos homens, a menos que eles tenham um carrão ou usem um relógio de marca. Para as mulheres, no entanto, esse efeito vai um pouco além.

Seus corpos jamais serão iguais aos das garotas nos cartazes, nas revistas ou novelas; corpos esses produzidos, retocados e quase desnutridos de tão magros. Pelo contrário: é inculcado nas mulheres um senso de inadequação e insegurança que muitas vezes pode permanecer pelo resto de suas vidas. Isso é extremamente perigoso, porque cria uma área de vulnerabilidade na psique feminina, enraizando a mensagem de que nada que ela faça será suficiente para que sintase digna das coisas que realmente deseja na vida. Por causa disso, muitas mulheres fazem loucuras para alcançar o ideal que foi estabelecido para elas, desde cirurgias plásticas grotescas até dietas extremas e exercícios exaustivos. Não há limite para a violência – sutil ou não – a que as mulheres se sujeitam em nome da beleza e da estética. As mulheres são muito mais propensas que os homens a gastar tempo e dinheiro em produtos que prometem beleza da cabeça aos pés. Indústrias inteiras,

da moda à cosmética e até a medicina clínica, se sustentam e lucram à custa das inseguranças femininas.

Essa é a realidade em que vivemos. Nosso mundo e suas estruturas sociais não são construídos para dar às mulheres uma oportunidade justa de sucesso. Tanto na área profissional quanto na pessoal, as mulheres são ensinadas a depender dos homens para alcançar o sucesso e o bem-estar. Mas está na hora de parar de pensar desse modo.

Você já possui tudo o que é necessário para construir um futuro em que as probabilidades estejam a seu favor. Se você reservar um tempo e se dispuser a fazer isso, pode vencer as barreiras socialmente impostas com as quais toda mulher se depara na vida e alcançar o sucesso. Para isso, entretanto, você precisa se tornar condutora de um amor-próprio radical. Atos consistentes de amor-próprio são o caminho para toda mulher que já sentiu que não era suficientemente adequada ou que não merecia ter o que queria da vida.

Amor-próprio radical significa amar-se por inteiro, por dentro e por fora, independentemente de qualquer coisa. Isso significa que o amor-próprio radical é incondicional e tem a autoaceitação como base.

Se conseguirmos encontrar dentro de nós a coragem para nos amarmos incondicionalmente, também encontraremos a coragem para amar outras pessoas sem restrições, sem precisar mudá-las. É preciso uma boa dose de coragem para se amar dessa forma, porque ninguém nos ensina como fazer isso. Mas ao se apaixonar por si mesma você começa a mudar sua vida de tal modo que a própria vida lhe retribui esse amor. Aquele velho jeito nocivo de fazer as coisas já não lhe serve mais, e os relacionamentos com amigos e paqueras que antes pareciam adequados começam a deixar de sê-lo. Tudo bem: às vezes é preciso encerrar relacionamentos antigos para abrir espaço para coisas maiores e melhores na sua vida.

Esse processo pode ser assustador, e talvez haja momentos em que você se sinta desamparada ou sozinha em sua jornada rumo ao amor-próprio radical. Mas confie no processo e logo descobrirá que aqueles relacionamentos antigos se romperam porque já não ofereciam sustentação para a postura de amor-próprio que você assumiu. Ao mesmo tempo, perceberá que as novas coisas que

acontecem na sua vida oferecem essa sustentação, de uma maneira que você não imaginava ser possível antes de escolher amar-se plenamente.

Você vai perceber que, depois de adotar pequenas práticas de amor-próprio, tudo o que fizer se transformará lentamente em um ato de amor-próprio. Seja tomar um banho de espuma, fazer aulas de ioga, acordar mais tarde uma vez por semana ou romper um relacionamento com alguém que não acreditava em você. Seja o que for que você decida fazer, fará a partir do seu ponto de vista, daquele cantinho no seu coração que você dedicou a si mesma. Quando isso acontece, sua qualidade de vida começa a melhorar, assim como a qualidade dos seus relacionamentos, que são as pedras fundamentais da sua felicidade.

Na verdade, sua vida vai melhorar tão radicalmente que você vai perceber que seus amigos e familiares talvez fiquem com um pouquinho de ciúme ou inveja de você. Isso é apenas porque eles ainda não se deram conta de que podem fazer o mesmo. Demonstre compaixão e deixe claro que eles têm tudo o que é necessário para construir a vida com que sonharam. O amor-próprio radical é apenas um passo após a autoaceitação.

Sendo mulher, é fácil entrar em desespero quando você começa a perceber como este mundo é organizado de forma a ajudar os homens a obter êxito e forçar as mulheres a sucumbir. Entretanto, você é uma vítima das circunstâncias apenas se permitir que esse seja o seu destino final. Você tem escolha: pode continuar sendo prisioneira dessas convicções sociais ou pode definir sua vida e suas capacidades por si mesma. Primeiro, precisamos aceitar em que ponto estamos, na nossa vida e no mundo. Depois, podemos mudar nosso padrão de pensamento e compreender que, se nos amarmos em primeiro lugar e acima de tudo, podemos obter tudo que desejamos.

SAIBA ONDE ESTÁ PISANDO

É importante levar em consideração o valor que você agrega a um relacionamento e encontrar alguém cujo valor se equipare ao seu, por mais que precise procurar. A questão do valor é completamente subjetiva, e só você pode determinar o que merece. Seus encantos são só seus, e só você pode contribuir com eles para um relacionamento. Eles não existem em nenhuma outra pessoa. Portanto, tudo bem

não querer se comprometer ou aceitar menos do que seu total e pleno valor em troca. Entretanto, todo relacionamento deve ser baseado numa natureza de dar e receber. Como mulher, talvez seja esperado que você se doe mais e ceda mais do que o homem, mas não precisa ser assim. Seu parceiro ou namorado deve ter a capacidade de ser recíproco, à altura daquilo que você oferece. Se isso não está acontecendo, talvez você tenha que reconsiderar se fez bem e se vale a pena continuar.

Nesse ponto, vale a pena perguntar a si mesma: “eu me amo o suficiente para receber o equivalente à minha contribuição para o relacionamento?”. “Se fosse minha filha nessa mesma situação, eu iria querer que ela continuasse em um relacionamento que não satisfaz as necessidades dela e não a valoriza como ser humano?”

Se a resposta for “não”, você acabou de ter um surto de amor-próprio! Essa pode ser uma virada essencial para você, e as perspectivas do que isso pode significar na sua vida são emocionantes!

Reserve um momento para examinar essa emoção um pouquinho mais. Qualquer pessoa que não seja capaz ou não esteja disposta a corresponder ao valor que você possui não merece o seu tempo e a sua dedicação. Essa pessoa só irá arrastá-la para baixo e impedir que você alcance seu pleno potencial na vida. Não perca seu tempo, nem a sua energia, presa a um relacionamento assim apenas por conforto ou segurança. Você está se tolhendo, e isso não vai trazer nenhum benefício a ninguém, muito menos a você.

É possível que quanto mais você brilhe e mostre a sua luz interior, mais atraia pessoas frustradas que só querem se agarrar a você para arrastá-la para baixo. Interprete isso como um sinal de que está começando a se mover na direção certa. Não há nada que irrite mais essas pessoas do que ver alguém feliz e segura de si, independentemente de estar ou não num relacionamento. E a felicidade e a segurança provêm da confiança em si mesma e da convicção da sua capacidade de criar uma vida que você ama e que lhe proporciona bem-estar. Em suma, o objetivo que você quer alcançar vem de um profundo amor-próprio.

Você merece ter uma vida incrível e extraordinária, ter momentos de felicidade todos os dias. Merece ter mais dádivas do que imagina, e se você deixar alguém

convencê-la do contrário, estará se desvalorizando. Permita que seu valor transpareça no relacionamento e deixe isso claro desde o início, porque se você não conhecer seu próprio mérito e não o expressar plenamente, ninguém mais fará isso por você.

POTENCIAL DE PARCERIA

Frequentemente nos sentimos atraídas por um homem quando percebemos o valor que ele agrega à nossa já extraordinária vida. Preferimos nos relacionar com alguém que tenha potencial de parceria, seja a curto prazo, num namoro passageiro que possa nos revelar algo novo que ainda não descobrimos sobre nós mesmas, ou num relacionamento mais duradouro, que possa verdadeiramente mudar o curso de nossa vida e até do nosso destino. Contudo, um homem, por si só, não é um destino. Um homem é um parceiro, e o homem certo muitas vezes pode ajudá-la a desenvolver seu potencial na vida, mas somente se você mesma já tiver se comprometido a alcançá-lo.

Às vezes é fácil cair na armadilha de acreditar que um homem irá nos salvar de nós mesmas e do sofrimento pelo qual já passamos na vida. Pode ser por isso, em parte, que não raro misturamos nossa autoestima e senso de valor próprio com a qualidade dos nossos relacionamentos pessoais. Um homem jamais deveria ser considerado responsável pelo seu destino, e você não deve considerar homem algum 100% responsável pela sua felicidade e bem-estar. Você, e unicamente você, é responsável por si mesma. E, por mais que o homem que você venha a escolher como seu parceiro contribua bastante para a sua felicidade e bem-estar, ele deve simplesmente aumentar e engrandecer o que já existe em você.

Uma parceria sólida é aquela em que os sonhos podem ser compartilhados, e esses sonhos têm muito mais chances de se tornar realidade. Existe uma boa probabilidade de que o sonho da sua vida, aquilo que você pensa e deseja para si quando não consegue dormir à noite, possa se realizar ao lado do homem certo. Porém, você precisa se perguntar, com toda a honestidade, onde vê potencial para você e seu parceiro construírem juntos esse sonho. Vocês compartilham valores semelhantes? Existe uma maneira de os dois trabalharem juntos, seja profissionalmente, seja na vida pessoal, ou em ambas?

Se não houver potencial para ser trabalhado em conjunto, para construir seu sonho e sua vida, talvez seja melhor você prosseguir sozinha, embora com a convicção de que o homem certo irá aparecer, no momento certo. Você não vai ficar mais jovem nem mais apta do que é agora. Você já tem tudo o que precisa, dentro de você, para fazer seus sonhos se realizarem. Portanto, acredite em si mesma, pois dessa forma você vai encontrar outras pessoas em quem acreditar, e elas também acreditarão em você.

CONSTRUA SEUS SONHOS

O primeiro passo para alcançar seus objetivos é acreditar que é capaz de realizá-los. Dar vida a seus sonhos requer confiança e uma fé inabalável em sua própria capacidade, não só como mulher mas como ser humano. Você é a artista, e a tela da sua vida é feita de muitas cores. Você é quem escolhe as cores, os matizes, a paisagem ou abstrações que a formam. Você escolhe a cada dia. Pode escolher que seu dia seja igual ao anterior ou escolher ultrapassar os limites que antes a detinham.

Ir a encontros românticos não é apenas uma questão de conhecer pessoas novas e descobrir do que você gosta ou não gosta nelas. É uma questão de sair da sua zona de conforto para o lugar onde o crescimento e a transformação florescem. É enxergar a si mesma pelos olhos de outra pessoa, como se estivesse se vendo pela primeira vez. Porque frequentemente acontece de outras pessoas conseguirem enxergar nosso potencial com mais clareza do que nós mesmas. Com sorte, temos assim a oportunidade de nos vermos através dos olhos do outro. E, às vezes, em momentos como esse, temos a impressão de que estamos nos vendo com clareza pela primeira vez na vida.

Como uma mulher forte e independente – ou que está se tornando forte e independente – é importante estar alerta e não dividir sua vida com quem não acredita nos seus sonhos. Mantenha-se firme e espere por aquela pessoa que a compreenda e ofereça clareza. Não estou dizendo para você deixar de se divertir e viver bons momentos, só estou dizendo que você não precisa aceitar menos do que algo extraordinário quando se trata de escolher um parceiro de vida. Não se contente em viver submissa ao sonho de outra pessoa. Já se foi a época em que as

mulheres tinham que cumprir esse papel. Agora você pode – e deve – ocupar o lugar central no palco da sua vida. Afinal, você é e sempre será a única protagonista, portanto é você quem decide como viver esse papel.



RECAPITULANDO

- O homem da sua vida não determina o valor que você possui. Você é quem faz isso.

AMOR-PRÓPRIO RADICAL

- As mulheres são criadas para buscar a aprovação e o amor dos outros, especialmente dos homens (e a mídia desempenha um papel importante nesse aspecto).
- O amor-próprio radical é a chave para o sucesso e para deixar de se sentir vítima.

SAIBA ONDE ESTÁ PISANDO

- O sentido de um relacionamento é dar e receber em partes iguais.
- Não vale a pena levar adiante um relacionamento que está fadado a acabar.
- Felicidade e autoconfiança começam com amor-próprio.

POTENCIAL DE PARCERIA

- O parceiro certo pode ajudar a fortalecer o potencial que você já possui, mas seu destino não depende de um homem.
- Você é 100% responsável por seu próprio destino.
- Acredite em si mesma, e os outros acreditarão em você.
- Uma parceria sólida é aquela em que os sonhos podem ser compartilhados, construídos e alcançados juntos.

CONSTRUA SEUS SONHOS

- Construir seus sonhos requer confiança em você mesma.
- É fora da sua zona de conforto que a transformação e o crescimento acontecem.
- Não se alie a quem não acredita nos seus sonhos.



A TEORIA NA PRÁTICA

COMO O AMOR-PRÓPRIO RADICAL ME AJUDOU A ENCONTRAR O AMOR DA MINHA VIDA

Por mais que eu tente, não consigo ser perfeita. Não sou e nunca fui. Recentemente dei início a uma viagem transformadora com o objetivo de confiar e amar mais a mim mesma, com o carinho e a compaixão que ofereço de boa vontade aos meus amigos e à minha família, mas dos quais às vezes me privo. Uma noite, quando estava deitada na cama, fiz uma importante descoberta. Percebi que estava me empenhando ao máximo em amar meu corpo do jeito que ele é, mas que ainda não conseguia gostar da parte de trás das minhas coxas. Sempre achei feia a parte de trás das minhas pernas, com pneuzinhos de gordura e furinhos de celulite. E enquanto estava ali deitada, percebi que não havia motivo para eu deixar de amar essa parte do meu corpo. Comecei a pensar nisso com tanta força, e por tanto tempo (até cair no sono), que comecei a acreditar. Fiz isso porque a verdade é que abominar minhas coxas não iria mudar em nada a minha vida.

Como defensora do amor-próprio e professora de Pilates, eu ganho a vida ensinando aos outros como amar a si mesmos. E, apesar disso, eu mesma ainda estou em minha jornada rumo ao amor-próprio pleno, total e irrestrito. Sei que sempre haverá partes de mim mesma e do meu corpo das quais vou gostar mais do que outras. Também estou ciente de que amar meu próprio corpo poderá se tornar mais difícil à medida que eu for envelhecendo e ele deixar de funcionar tão bem quanto antes. Mas sei, em meu íntimo, que independentemente do que venha a acontecer, sou capaz de amar a mim mesma e aos outros, porque sou digna de ser amada. Tornei-me digna de ser amada no dia em que nasci, e o mesmo vale para você.

Pouco tempo depois do meu pequeno avanço no amor-próprio, conheci um homem que me disse que a parte de trás das minhas coxas era a mais sexy do meu corpo, a parte de que ele mais gostava. Quando tentei contar a ele sobre minha insegurança e a dificuldade que eu tinha para gostar dessa parte de mim, ele

respondeu: “Não faço ideia do que você está falando, essa é a parte mais *sexy!*”

Eu não sabia na época, mas ele se tornaria o grande amor da minha vida.

ESPERANDO O MOMENTO PERFEITO

Conheci o homem da minha vida através de amigos em comum, numa época em que a minha vida amorosa estava a mil. Eu estava saindo com vários caras: mais de um em uma semana e às vezes até no mesmo dia. Meus pretendentes – novos e antigos – me mandavam mensagens de texto 24 horas por dia, de domingo a domingo, e eu me sentia no topo do mundo porque podia ter o homem que quisesse. Não parecia ser a época certa para encontrar o homem dos meus sonhos. Pelo menos era o que eu pensava quando o conheci.

Apesar do meu ego inflado, minhas amigas insistiam tanto para que eu desse uma chance a ele que eu cedi. Nós nos encontrávamos em cenários neutros, não românticos, como em jantares com amigos ou em festas. Começamos a flertar, conversar e, pouco a pouco, conhecer melhor um ao outro.

Certa noite, numa festa, ele tentou me beijar. Fiquei tão surpresa que o rejeitei abruptamente. Eu me senti mal depois, porque estava realmente interessada nele e não queria desencorajá-lo completamente, mas tinha sido pega desprevenida. E também porque eu queria esperar o momento perfeito.

Depois dessa rejeição inicial, tivemos pouco contato um com o outro. Nossa habitual troca de mensagens de texto começou a diminuir, e várias semanas se passaram sem que eu o visse. Até que uma noite ele reapareceu e me vi ansiando por ficar sozinha com ele. Mas, novamente, o momento perfeito não se apresentou, e eu voltei para casa sozinha.

Alguns meses depois, convidei um grupo de amigos para assistir ao show de uma banda local, mas ele foi o único que apareceu. Éramos só ele e eu, enfim sós. Conversamos sobre diversos assuntos, mas o que mais me impressionou foi ele dizer que almejava voltar a estudar para obter seu MBA, porque queria crescer e prosperar na carreira. Nada me encanta mais do que um homem que conhece seu potencial e tem a ambição de alcançá-lo. Enquanto a banda encerrava a apresentação, comecei a sentir minha atração por ele crescer e um desejo imenso de beijá-lo. Mas me contive.

Enquanto caminhávamos de volta para casa e começávamos a nos despedir, ele finalmente me tomou nos braços e me beijou. Era o momento certo, finalmente estávamos sozinhos. Nunca vou esquecer que ele me beijou longamente, depois recuou e disse: “Viu só como é bom?”

Era bom mesmo, e não paramos de nos beijar desde então.

Embora tenha demorado cerca de seis meses do momento em que nos conhecemos até ficarmos juntos, eu acho que valeu a pena. Já tinha esperado a vida inteira por um amor exatamente assim. Alguns amigos nossos perguntavam “mas por que tanta demora?”. Não sei explicar, nem para mim mesma. Eu simplesmente tinha de chegar àquele ponto, porque agora sei que esse relacionamento tem o poder de encerrar a minha vida de solteira para sempre, algo de que eu não estava pronta para abrir mão seis meses antes.

2. DEFINA OS TERMOS DA SUA BUSCA

O tempo que você passa consigo mesma quando está solteira é o mais valioso e útil que terá na sua vida. Talvez seja o único tempo que terá para fazer escolhas para si mesma sem ter que levar em consideração influências alheias. Para a maioria das pessoas, em algum momento o comprometimento com um relacionamento, marido, filhos e família começará a fazer parte de suas vidas, e daí pra frente será preciso lidar com obrigações. Sendo assim, por que não transformar sua vida de solteira numa aventura em busca do amor-próprio e enxergar sua solteirice como uma oportunidade mágica de autoconhecimento? As coisas que você aprende sobre si mesma e o modo como cresce durante esse período serão úteis para o resto da sua vida. Na pior das hipóteses, você terá histórias maravilhosas para contar aos seus filhos um dia. E, na melhor, aprenderá como viver sua vida nos termos que estabeleceu para si mesma.

Para que a sua vida amorosa seja bem-sucedida, você precisa namorar nos seus próprios termos. O romance é uma área da vida sobre a qual você tem total controle. Você pode decidir quem a levará para sair, aonde e quando. Vá em frente e defina as regras para a sua vida amorosa, porque se não fizer isso, outra pessoa o fará, e as regras do outro nem sempre lhe serão favoráveis. A sua vida amorosa será como você a moldar, portanto reserve um tempo para refletir sobre o que realmente significa para você o êxito nessa área, depois saia a campo e jogue algumas partidas. Suas regras poderão ser adaptadas à medida que você for vivendo suas experiências – elas não precisam ser rígidas. Mas ter algumas regras em mente ajuda a manter o foco e a autoconfiança ao longo dos altos e baixos. Estabelecer seus próprios termos para sua vida amorosa é uma forma de amor-próprio diferente de qualquer outra. A criação de limites não só a manterá focada e segura mas também irá ajudá-la a encontrar a pessoa com quem poderá

construir a ponte entre o fim da sua vida de solteira e o início de uma vida em família – a família que vocês irão formar.

Aqui está um exemplo de algumas regras de namoro que podem ser adaptadas de acordo com as suas necessidades:

- **SEJA ASSERTIVA:** convide-o para sair, não espere que ele tome a iniciativa.
- **GARANTA SUAS OPÇÕES:** não dê seu número para desconhecidos, mas anote o número deles, só por garantia.
- **PRIMEIRO ENCONTRO EM PÚBLICO:** encontros às cegas e primeiros encontros devem acontecer sempre em público, numa lanchonete, restaurante ou similar.

Se essas regras não lhe agradam, sem problema, você pode criar suas próprias regras à medida que for ganhando mais experiência em encontros. Lembre-se de que o mais importante na sua vida amorosa é você. Quando o encontro transcorre de acordo com os seus termos, a satisfação que você obtém vai ajudá-la a se fortalecer e a adquirir cada vez mais autoconfiança.

NÃO SE CONTENTE COM A MESMICE

Quando você começa a namorar alguém, depois de algum tempo é difícil não cair na rotina. Ele vai à sua casa toda quarta-feira, vocês pedem alguma coisa para comer, assistem a um filme e depois fazem sexo. Parece familiar? Se parece um pouco familiar demais, seu relacionamento pode estar perigosamente perto da estagnação e da monotonia.

Obviamente, há dias – ou noites – em que é melhor ficar em casa, no aconchego, e descansar juntinhos. Só que a sua vida amorosa não deve se resumir a isso, principalmente enquanto vocês ainda são jovens e estão dispostos a se divertir. Pense em coisas que vocês gostariam de fazer juntos e alternem as sugestões de cada um; se tem uma exposição que você está há tempos querendo ver, ou um filme recém-lançado ao qual quer muito assistir, diga a ele que você tem essa vontade. E pergunte o que ele gostaria de fazer também. Disponha-se a ir a algum evento esportivo, filme de ação ou o que quer que seja que ele goste de fazer, mesmo que você não adore. Você não tem que gostar de tudo o que seu namorado gosta, é normal ter opiniões diferentes, mas é saudável levar em consideração os interesses dele, principalmente se ele faz o mesmo por você.

Você deve pensar nesses encontros e saídas com seu namorado como um acréscimo de conteúdo ao seu relacionamento. Eles proporcionam assunto para vocês conversarem e lembranças para compartilharem, além da oportunidade de se conhecerem em contextos diferentes. Você pode descobrir que alguns eventos que normalmente não apreciaria sozinha podem ser divertidos na companhia dele.

Se um homem estiver realmente interessado em você, ele vai pensar em criar momentos especiais que vocês dois possam vivenciar juntos, mas o fato é que, como mulher, é mais fácil saber o que a encanta mais. É comum pensarmos como seria bom se os homens lessem o nosso pensamento. Queremos algo específico e ficamos chateadas, zangadas ou frustradas se não obtemos isso do nosso namorado. Em vez de esperar que ele planeje sozinho grandiosos gestos românticos, você pode ajudá-lo, sugerindo sutilmente o que prefere fazer.

Se o seu namorado sugerir alguma coisa diferente ou fora do comum, tente concordar, principalmente se você se sentir inclinada a resistir. Não resista às mudanças, porque elas fazem bem ao relacionamento; o que foi legal na semana passada pode não ser tão legal agora. Às vezes é melhor dizer “sim” quando normalmente você diria “não”, só para renovar a energia do casal. Lembre-se de que experimentar coisas novas ao longo do relacionamento a ajuda a se conhecer melhor.

TENHA VOZ ATIVA

Se você perceber que tem dificuldade para expressar suas opiniões e ser assertiva num relacionamento, comece a treinar aos poucos com alguém que você já conheça. Por exemplo, você pode praticar conversando com seus amigos e familiares. Diga alguma coisa num momento em que normalmente não falaria e veja o que acontece. Deixe transparecer para os seus amigos do que você gosta e o que prefere fazer quando estão juntos. Em vez de simplesmente acompanhá-los e fazer o que eles querem, deixe claro que você só irá se for algo que realmente queira também. Pratique isso como um exercício de assertividade. Com o tempo, vai se tornando mais e mais natural.

É um dever que você tem consigo mesma colocar seus interesses em primeiro

lugar e mostrar que não está disposta a deixar suas vontades em segundo plano, seja por quem for. Se você não fizer isso agora, corre o risco de nunca conseguir ter voz ativa – por si mesma ou por alguém que você ame. E se você nunca tiver voz ativa, isso será um desperdício de uma força especial que existe dentro de você.

O comportamento submisso, de vítima que sofre em silêncio, é comum entre vários tipos de pessoas, mas pode ser especialmente destrutivo para as mulheres. Como mulheres do século 21, temos a oportunidade de reivindicar nosso poder e acabar com o papel de vítima, assumindo a responsabilidade pela nossa felicidade. Quando você coloca os outros em primeiro lugar o tempo todo, mais cedo ou mais tarde acaba se anulando. Você será repetidamente magoada e negligenciada. Então, antes que passe daquele ponto sem volta, fale por si mesma, tenha voz ativa! Você tem o poder de modificar as situações à sua volta. E pode começar deixando claro para as outras pessoas do que é que precisa, gosta e o que espera nas suas interações diárias com elas.

NÃO SEJA CONSUMIDA PELO PROCESSO

Relacionar-se romanticamente é importante, mas não se iluda achando que é a coisa mais importante da vida. Ao mesmo tempo que você constrói um relacionamento sólido, não se esqueça de construir também sua vida social e seu desenvolvimento profissional. Sem esses aspectos o seu namoro não vai moldar a sua vida, ele vai consumi-la. Ficar pensando num homem – ou obcecada em conhecer um – 24 horas por dia, 7 dias por semana, vai fazer com que você ignore outros aspectos importantes da sua vida. Por isso, dedique-se um pouco a outras atividades também.

Faça outras coisas além de ir a encontros e tenha uma rotina que não dependa do seu relacionamento amoroso; faça coisas que acrescentem conteúdo à sua vida e que a ajudem a desenvolver suas principais qualidades. Identifique as coisas que você sempre quis fazer mas nunca imaginou que um dia faria; permita-se fazê-las. Identifique as coisas que a assustam e as faça também! Por exemplo, você pode fazer um curso para melhorar seu currículo ou buscar uma nova carreira, porque o seu futuro é algo em que vale a pena investir. Você pode se dedicar à prática de

um esporte ou aprender um novo idioma, porque isso estimula partes da sua mente, corpo e espírito que precisam de um pouco mais de adrenalina. Publique vídeos no Youtube ensinando a cozinhar, a fazer alongamento, a criar maquiagens incríveis ou a mexer com robôs: qualquer coisa que você goste de fazer. Compartilhar seus talentos é uma maneira de fazer novos amigos. Aventure-se, porque quanto mais plena e gratificante for a sua vida sem um homem, melhor será a sua vida amorosa também. Você vai perceber que, de repente, tornou-se muito mais atraente e desejável do que antes!

LEMBRE-SE DAS SUAS AMIGAS

Você não fica chateada quando uma de suas melhores amigas começa a namorar e praticamente desaparece da face da Terra? É como se ela esquecesse que um dia teve uma vida e amigos. Se você achar por bem ignorar um ou mais conselhos deste livro, que não seja este. Por favor... nunca faça isso. Você não precisa escolher entre seu namorado e suas amigas. E se algum homem lhe pedir que escolha, provavelmente não é o homem certo para você. Relacionamentos amorosos começam e acabam, mas suas amigas estarão sempre ao seu lado. Por isso, se o seu namorado tentar afastá-la de suas amigas, não deixe. Explique a ele como as suas amizades são importantes, e que você precisa dedicar parte do seu tempo a elas também. Se ainda assim ele não concordar, então tenha a coragem de esperar por alguém que consiga compreender a importância das suas amizades e que não faça objeção a elas. Alguém melhor logo irá aparecer.

Quando chegar a hora, tenho certeza de que você vai amar loucamente seu namorado. Quando encontrar aquele homem que é certo para você, vai perceber que é um sentimento incrível, e será totalmente compreensível que você queira passar o tempo todo com ele. Mas ter um namorado não significa que você tenha que abrir mão da sua vida e das amizades que fez até então. Na verdade, faz parte de um relacionamento compartilhar a alegria que você sente com as amigas que sempre a apoiaram. São elas que estarão ao seu lado se por acaso o seu namoro terminar.

PLANEJE ENCONTROS DE MENINAS

Pode ficar difícil administrar todos os seus compromissos depois que você se envolve num relacionamento. Para manter suas amizades acesas e em dia, é importante planejar encontros só entre amigas. Esse tipo de encontro deve ser encarado como qualquer outra reunião importante. Deve ser agendado com antecedência e você deve se preparar para ele física e mentalmente, para que esteja apresentável e para que ofereça aos seus amigos toda a sua atenção. Mesmo que você passe o tempo inteiro falando sobre o seu novo namorado, não tem problema; é importante manter as amigas a par do que está acontecendo na sua vida. É assim que você fortalece suas amizades e mantém um convívio social que será o seu apoio, tanto ao longo do relacionamento como ao longo da vida.

SAIA CONSIGO MESMA

Este tópico será abordado com mais detalhes no capítulo 10, mas vou falar rapidamente sobre ele aqui. Você não precisa depender de um homem para levá-la para sair. Você pode sair sozinha sempre que quiser, para jantar e ir ao cinema, visitar uma exposição ou qualquer outro programa que tenha vontade de fazer. Quando for sair sozinha, deve se preparar como se fosse sair com o homem dos seus sonhos. Arrume-se para se sentir linda e aproveitar sua própria companhia.

Embora algumas pessoas achem que essas atividades são mais divertidas na companhia de um amigo ou namorado, é importante curtir sua própria companhia. Pode haver ocasiões na sua vida em que você esteja sozinha, e isso não é motivo para se trancafiar em casa. É importante saber ficar sozinha sem sentir solidão. Considere isso uma prática útil, porque o modo como você fica em sua própria companhia é uma habilidade importante a ser cultivada – ela ajudará muito nos momentos mais solitários da sua vida.

Sair sozinha é a forma mais extrema de ter um relacionamento em seus próprios termos. Isso lhe proporciona tempo e espaço para explorar as coisas que lhe trazem mais alegria na vida, de modo que, quando chegar o momento de compartilhar essas alegrias com outra pessoa, você saberá exatamente aonde ir e o que fazer, e assim poderá dividir essa parte da sua vida. Se o mesmo programa que você curtiu sozinha for ainda mais gostoso com seu novo namorado, então vai saber que está no caminho certo.



RECAPITULANDO

- Ser solteira a ajuda a viver nos seus termos.
- Crie regras ou adapte-as à sua vida afetiva sempre que sentir necessidade, senão outra pessoa o fará.
- Estabelecer seus próprios termos para namorar é uma forma de amor-próprio que fará você se sentir mais forte e confiante.
- Suas regras para o namoro a mantêm segura e focada, e certamente a ajudarão a encontrar a pessoa certa.

NÃO SE CONTENTE COM A MESMICE

- Quando começar a namorar com alguém, evite a rotina.
- Alternem-se: cada vez um deve levar o outro para sair.
- Você não precisa gostar de tudo que seu namorado gosta, mas tente dizer “sim” às vezes.
- Onde há resistência a coisas novas geralmente há uma oportunidade de promover mudança.
- Você pode descobrir que alguns eventos que normalmente não apreciaria se estivesse sozinha podem ser divertidos quando está acompanhada.
- Se quiser algo específico do seu namorado, diga a ele.

TENHA VOZ ATIVA

- Pratique sua voz ativa e pense nisso como um exercício para a força que existe dentro de você.
- Você tem o dever de fazer dos seus interesses a sua prioridade.
- O comportamento submisso e de “vítima que sofre em silêncio” pode ser especialmente destrutivo para as mulheres.
- Deixe transparecer do que você precisa, o que deseja e espera na interação diária com as pessoas que fazem parte da sua vida.

NÃO SEJA CONSUMIDA PELO PROCESSO

- Pensar em namorar ou em conhecer alguém 24 horas por dia, 7 dias por semana, não é saudável.
- Faça coisas fora do namoro que acrescentem conteúdo à sua vida e que ajudem a desenvolver suas principais qualidades, seja no contexto social ou na sua carreira.
- Aventure-se e coloque-se na frente e no centro de sua vida; de repente, você se tornará mais atraente e desejável do que nunca.

LEMBRE-SE DAS SUAS AMIGAS

- Você não precisa escolher entre seu namorado e suas amigas; mas, se tiver que fazer isso, escolha suas amigas.
- Se o seu namorado estiver empenhado em afastar você de suas amizades, não permita.
- Ter um namorado não significa abrir mão da sua vida, mas sim poder compartilhar sua felicidade com os amigos também.

PLANEJE ENCONTROS DE MENINAS

- Encontros entre amigas promovem e mantêm suas amizades acesas e nutridas.

SAIA CONSIGO MESMA

- Quando for sair sozinha, arrume-se como se fosse sair com o homem dos seus sonhos.
- É importante saber ficar em sua própria companhia sem se sentir solitária.
- Sair sozinha é a forma mais extrema de ter um relacionamento em seus próprios termos.
- Você está no caminho certo se o mesmo programa em que você se divertiu sozinha for ainda mais divertido com seu novo namorado.



A TEORIA NA PRÁTICA

CONHECENDO ALPACA JACK

Quando eu ainda estava na faculdade, em Nova York, teve um dia em que decidi combater a depressão de inverno me arrumando e indo ao Whitney Museum para ver uma exposição. Não tive pressa: me vesti e me maquiei como se estivesse me preparando para sair com o homem mais lindo do mundo. Fui tomar um belo *brunch* e me servi de tudo que me deu vontade de comer. Depois fui pegar o metrô para ir ao museu. Enquanto esperava na plataforma da estação, reparei num rapaz que estava olhando para mim. Ele usava um enorme chapéu de pele de algum animal. Quando o metrô chegou, fui andando pela plataforma, procurando um vagão que não estivesse muito cheio. O rapaz veio atrás de mim. Agora eu não tinha mais dúvidas de que ele estava interessado. Nós dois entramos no mesmo vagão quando as portas já estavam se fechando, e assim que o metrô saiu da estação ele se apresentou como Jack, ou “Alpaca” Jack.

Alpaca Jack era natural de Taiwan, mas já fazia algum tempo que morava em Nova York. Ele se sustentava importando pele de alpaca e vendendo a atacado nos Estados Unidos. Alpaca Jack tinha um entusiasmo com a vida que me encantou desde o primeiro momento. Ele não só gostava de usar aqueles ridículos chapéus de alpaca como também gostava de dançar salsa! Ficamos conversando durante o trajeto até a estação onde ele desembarcaria. Contei a ele que estava indo passear no museu, e foi quando ele me perguntou se podia me convidar para sair algum dia. Eu disse que sim e dei a ele o número do meu telefone. Depois continuei meu programa.

Algumas semanas depois, Alpaca Jack e eu nos encontramos para ir jantar e dançar salsa. Nunca vou me esquecer dos sapatos de crocodilo que ele estava usando! O estilo dele de se vestir era ainda mais ridículo do que eu me lembrava. Nós dançamos um pouco, e num dado momento ele tentou me beijar. Eu não deixei, porque, apesar de estar me divertindo, não queria dar a ele falsas esperanças. Eu o achava um rapaz interessante, boa companhia, mas não havia entre nós a química necessária para que o relacionamento evoluísse para outro

patamar. Na volta para casa, sentados lado a lado no táxi, Alpaca ficou muito quieto. Quando perguntei qual era o problema ele estava quase chorando. Disse que não entendia por que nenhum relacionamento dele havia dado certo nos últimos tempo. Adotou uma atitude de sofredor. Eu me senti mal, mas infelizmente não havia nada que eu pudesse fazer para confortá-lo. Foi a última vez que nos vimos, porque naquele momento ficou claro para mim que eu preferia sair sozinha do que sair com ele.

Ao longo dos anos, percebo que levo a mim mesma para sair várias vezes por ano. O objetivo desses “encontros” não é atrair um homem para a minha vida, embora isso possa acontecer de vez em quando. O objetivo é me permitir espaço e tempo para sentir que estou vivendo o meu melhor, enquanto aproveito aspectos culturais da cidade incrível em que vivo. Se por acaso acontecer de atrair um admirador nos dias em que eu estou saindo sozinha, deve ser porque estou emanando boas vibrações que os outros percebem. O negócio sobre boas energias é que todo mundo quer um pouco também! Mesmo assim, esses meus encontros não são para qualquer outra pessoa desfrutar além de mim mesma. Os dias que passo fazendo coisas que eu amo e me sentindo bem comigo mesma são alguns dos melhores, porque é o tempo que eu dedico a me deleitar em amor-próprio. É ótimo ter pelo menos alguns dias em que só isso é o suficiente.

3. SEJA REALISTA

Namorar, ou começar a sair com alguém, às vezes é frustrante. É preciso ter coragem para suportar as decepções que os romances podem trazer à sua vida. Mas uma pessoa que vai a muitos encontros, e faz isso com perseverança, mais cedo ou mais tarde irá encontrar o que está procurando, tanto nela mesma como no parceiro escolhido. Se você dedicar um tempo para avaliar com realismo suas situações afetivas, à medida que for avançando, esteja você solteira há muito tempo ou iniciando um relacionamento novo e promissor, conseguirá definir expectativas claras e realistas, que irão mantê-la com os pés no chão mesmo quando aqueles momentos de emoção e empolgação ameaçarem fazer você flutuar nas nuvens. Pode não ser muito romântico ser realista com relação à sua vida amorosa, mas vai ajudá-la a controlar as expectativas e a criar ambientes seguros onde o amor possa crescer sem o ressentimento ou o descontentamento que tão frequentemente levam a rompimentos prematuros e corações partidos.

CONTROLE AS EXPECTATIVAS

O processo de sair com vários caras até encontrar um namorado vai mudá-la, mas você não pode esperar que alguém mude por você quando está num relacionamento. Os relacionamentos, por natureza, são jornadas transformacionais que podem nos modificar, tanto temporariamente como permanentemente, conforme as percorremos. No entanto, com bastante frequência vejo pessoas rompendo relacionamentos porque um dos dois (ou ambos) não conseguiu ficar à altura das expectativas do outro. Em vez de conduzir um relacionamento afetivo com noções preconcebidas sobre como seu parceiro deveria ou não deveria ser, tente compreender quem ele realmente é e depois decida se ele é bom para você ou não.

Controlar suas expectativas relativas ao namoro pode ser o aspecto mais importante para evitar um rompimento doloroso, ou até devastador. Quando você começar a sair com alguém, pergunte a si mesma: “será que eu posso ter uma vida com esta pessoa se isto é tudo que eu vou obter e se é assim que sempre vai ser?” Se a resposta for “não”, há uma boa chance de que você esteja esperando mais do seu novo namorado do que ele será capaz de contribuir para o relacionamento. Se a resposta for “sim”, então você pode ter certeza de que o seu coração está no lugar certo e que suas expectativas não irão decepcioná-la à medida que o relacionamento progredir.

Controlar suas expectativas, bem como administrar as dos outros, é importante porque estabelece as bases para uma comunicação aberta e honesta desde o princípio do relacionamento, e atenua o desapontamento. Quando avaliamos nossa situação afetiva com realismo, conseguimos obter mais clareza. E, tendo clareza, estamos mais aptas a tomar decisões sensatas sobre o relacionamento afetivo e sobre o seu grau de prioridade em nossa vida.

Tome cuidado para não entrar num relacionamento já com expectativas predefinidas. Nenhum homem gosta de perceber que são esperados dele níveis inacessíveis e inatingíveis, seja em que área for. Trate seu namorado como você gostaria de ser tratada, enquanto avalia e decide se ele é ou não o homem que você estava procurando. Namorar é, acima de tudo, descobrir o que você realmente deseja – na vida e na cama.

A vida de solteira não é para os corações fracos. Pode ser desanimador enfrentar um rompimento com alguém de quem você esperava muito, independentemente do motivo desse rompimento. Mas lembre-se de que vocês tiveram bons momentos, compartilharam muita coisa, e que você aprendeu a se conhecer melhor. Mesmo quando um relacionamento não transcorre do modo como você esperava, isso pode valer como um sinal de que existe alguém melhor para você, e que o universo está estimulando-a a seguir em frente com a sua vida. Se for para aprender alguma coisa com a sua experiência de rompimentos, que seja a controlar melhor suas expectativas na próxima vez.

FOQUE NO MOMENTO PRESENTE

Quando estamos com um namorado novo, precisamos dar tempo a ele para se revelar a nós e depois aceitá-lo pelo que ele tem a oferecer. É comum namorar alguém que não é totalmente perfeito para nós, mas que tem potencial para vir a ser, no futuro. Nesse caso, nos apegamos à esperança de que se ele mudar só em algumas coisinhas será perfeito. Mas nenhum relacionamento que começa assim termina bem. Namorar alguém com base no potencial que essa pessoa tem para o futuro acaba nos tirando do momento atual, e elimina a nossa capacidade de nos conectar com o outro de uma maneira significativa no presente. O que mais desejamos num relacionamento é sermos amadas e aceitas exatamente como somos. É isso que motiva as pessoas a dar o seu melhor e alcançar seu potencial. Namorar alguém com base no que essa pessoa pode vir a ser no futuro não é razoável, porque cria expectativas inatingíveis, baseadas numa realidade que pode nunca acontecer. Ao começar a namorar, ou você aceita a pessoa exatamente como ela se apresenta durante o tempo em que estão juntos ou não aceita. Um futuro bem-sucedido só pode ser construído se o relacionamento começar com uma afetuosa aceitação desde o início.

Às vezes podemos nos decepcionar quando percebemos que a pessoa que estamos namorando não é bem como esperávamos que fosse. À medida que você namora mais e adquire experiência, a tendência é enxergar os sinais vermelhos antes de se envolver emocionalmente e investir no êxito do relacionamento. Quanto mais paciente você for ao começar a namorar alguém, mais aprenderá a evitar essas armadilhas que normalmente se apresentam ao longo de um namoro.

DEFINA O TOM NO PRIMEIRO ENCONTRO

Quando você conhece um homem e sente alguma atração ou interesse por ele, geralmente sabe se ele é do tipo de pessoa com quem você terá um relacionamento a longo ou a curto prazo. Normalmente a intuição acerta. Isso não significa que um relacionamento com um homem que a princípio parece ser só uma paixão não possa surpreender e tornar-se um romance duradouro, mas é sempre bom ouvir a voz do coração. Se isso ficar claro, você saberá o que esperar e quais podem ser suas expectativas desde o início. Você pode começar sendo honesta e transparente desde o primeiro encontro.

É possível que você esteja procurando um namorado para um relacionamento firme, duradouro. Alguém em quem você possa confiar, com quem possa contar, que tenha o seu bem-estar como prioridade. Ou talvez você queira alguém divertido, um amante carinhoso, que faça você se sentir viva e renovada, mas que não tenha tendência a se envolver emocionalmente. Ou então você pode querer apenas uma noite de paixão ardente, sem compromisso. Seja o que for que queira, você merece ter isso, e seu parceiro merece saber o que você espera dele. Um homem só poderá agradá-la se souber exatamente o que você deseja. A partir do momento que ele é informado sobre a sua expectativa, pode optar por correspondê-la (e, em alguns raros casos, ultrapassá-la) ou não.

Desde o primeiro encontro é importante abrir o coração de maneira clara e confiante. Seja direta com seu parceiro sobre o que você deseja, sem pressioná-lo para que mude e se transforme na sua versão pessoal do “príncipe encantado”. Coloque as cartas na mesa e diga a ele o que você tem para oferecer, depois deixe que ele apresente sua contraproposta. Se você achar que a oferta dele não corresponde à sua, então talvez seja melhor não levar o relacionamento adiante.

Um primeiro encontro é uma oportunidade de autopromoção, portanto vá em frente, mostre quais são suas melhores qualidades e desejos mais profundos. Da mesma forma, é uma oportunidade de saber o que seu parceiro tem para oferecer e decidir se ele tem qualidades nobres suficientes para fazer valer a pena o tempo que você vai passar com ele.

Você pode descobrir que a maior parte dos homens com quem você se relaciona tem muitas das qualidades que você procura, mas não todas. Não se preocupe, é provável que algum dia você conheça alguém que vai fazer você esquecer que existem outros homens no mundo, e só então vai entender por que nenhum dos relacionamentos anteriores deu certo. Mas enquanto isso não acontece, não se prive de realizar seus desejos e se divertir.

ESTABELEÇA UM PERÍODO DE CARÊNCIA

Se você começa a se relacionar com alguém e se sente indecisa; se às vezes é ótimo e outras vezes nem tanto, sugiro que você estabeleça um período de carência para conhecer o rapaz um pouco melhor antes de mergulhar de cabeça no

relacionamento.

Talvez você já tenha ouvido falar da regra dos cinco encontros. De acordo com essa regra, uma mulher só deve ir para a cama com um homem depois de ter tido pelo menos cinco encontros com ele. Eu, pessoalmente, considero uma bobagem regras desse tipo. Uma mulher sabe quando é a hora certa de ir para a cama com um homem, e, quando chega esse momento, ela está em condições de definir o tom do primeiro encontro sexual e fazer com que ele tenha o significado que ela deseja, para o seu relacionamento e para a sua vida.

Em vez de estabelecer regras que a privem do que você realmente quer ou fazer escolhas com base no medo ou na incerteza, estabeleça um período de tempo que lhe permita explorar os diferentes aspectos do seu novo parceiro, sem pressão para decidir se esse é o relacionamento certo para você. Vocês podem, durante as primeiras quatro semanas, por exemplo, se conhecer melhor na cama. Ou então, se você preferir esperar mais tempo para ter intimidade, nas primeiras quatro ou seis semanas vocês podem se encontrar regularmente e trocar ideias, conhecer os interesses um do outro. Ou vocês podem fazer uma combinação de ambas as coisas. Seja o que for que você decida fazer, a primeira etapa do relacionamento é uma oportunidade para você conhecer o parceiro, sem pressa de decidir se ele é o homem certo ou não.

Esse período de tempo inicial proporciona espaço para exploração, descoberta e conhecimento, e é muito benéfico – não só para você como para ele também. Uma vez estipulado esse prazo, você se sente livre para se divertir e curtir o relacionamento. Tenha em mente que é importante refletir sobre as experiências que você teve quando o período de carência terminar. E confie no seu coração para saber qual deverá ser o próximo passo. Você saberá se o relacionamento tem potencial para se tornar algo mais importante após algumas semanas. Dessa forma, você pode estabelecer expectativas realistas.

CRIE AMBIENTES SEGUROS PARA SE COMUNICAR

Os relacionamentos tendem a dar mais certo quando as duas partes sentem que têm liberdade para se comunicar de uma maneira aberta e honesta. Essa é a pedra fundamental da confiança e do amor em todo e qualquer relacionamento –

principalmente num relacionamento amoroso, onde não deveria haver segredos e tudo deveria ser dito às claras. Mas nem sempre as coisas são assim.

Todos nós temos nossas sensibilidades e fraquezas. Sempre há algum assunto que nos melindra, ou que nos deixa desconfortáveis. É muito provável que as coisas que a deixam pouco à vontade (ou que têm o poder de deixá-la triste ou chateada) sejam exatamente as coisas que têm o poder de transformar sua vida e que valem a pena ser exploradas. Entretanto, esses assuntos ou aspectos perturbadores não precisam vir à tona logo no início do seu relacionamento amoroso, a menos que você realmente queira que o rapaz nunca mais a procure. Avalie se alguma coisa no homem com quem você está saindo a incomoda, pois pode valer a pena explorar junto com ele esses sentimentos. Mas saiba também quando guardar para si essas emoções, ou então compartilhá-las com alguém da família ou com amigas em quem você confie.

Criar espaços seguros para a comunicação é algo que pode ser feito através de uma forte conexão com o parceiro; depois, deve-se decidir quais são os tópicos “proibidos”. Tudo bem ter limites, não compartilhar tudo e dizer “não” para o seu novo namorado. E tudo bem também deixar alguns assuntos para discutir mais à frente, quando você sentir que é o momento certo. Ao dizer “não”, você também tem oportunidade de testar seu novo parceiro. O modo como ele reagir à sua imposição de limites será uma excelente demonstração de caráter. Se ele ficar ofendido, agressivo ou ressentido quando você negar alguma coisa, pode ser um sinal de que ele não a respeita como deveria. Nesse caso, é quase certo que você ficaria melhor sem ele. Porque você não vai se sentir feliz num relacionamento com alguém que não se importa com seu bem-estar e com o que você preza. Ou com alguém que não entende que você se conhece e se ama o suficiente para decidir o que é bom para você e o que não é. Só vale a pena conhecer mais a fundo um homem que demonstre respeito por você e por seus limites.

CONFIE NA SUA INTUIÇÃO E SE EXPRESSE

Se você sente que algo não vai bem na sua vida amorosa é melhor enfrentar de uma vez o problema. Se existe uma área da sua vida em que você deve ser corajosa, assertiva, sincera e honesta é na sua vida afetiva. Nossa intuição

normalmente nos avisa quando algo não está bem, e não é aconselhável ignorar esses avisos. Às vezes pode parecer mais fácil e mais cômodo simplesmente “deixar quieto” e se levar pelo desejo ou pela emoção. Principalmente quando o relacionamento está no início. É difícil ser imparcial e crítica; a tendência é achar que nosso novo amor é absolutamente perfeito e fantástico. Mas, se você tiver aquela sensação perturbadora de que há alguma coisa errada com ele, é melhor dar um tempo e avaliar a situação de uma certa distância.

Tenha a determinação necessária para se afastar de um relacionamento que está se iniciando e prestar atenção na situação. Às vezes nos deixamos arrebatados pela paixão quando estamos num relacionamento novo. Mas, se alguma coisa está errada, é melhor dar um tempo para ter espaço e respirar, refletir e clarear os pensamentos. Tente passar algum tempo com a família, com suas amigas, e fique alguns dias sem vê-lo. Isso é particularmente importante se vocês estiverem sexualmente envolvidos. Se o sexo for bom, a probabilidade é que você já esteja quimicamente envolvida com ele. Ou seja, o efeito que ele tem sobre você é comparável ao de uma substância alucinógena e viciante. É por isso que é vitalmente importante parar de vê-lo se algo estiver errado. Não estou dizendo que você termine para sempre, mas só que é sensato afastar-se por alguns dias para equilibrar as emoções e analisar o problema em questão.

Se você ainda não transa com ele, mesmo assim eu aconselharia um afastamento temporário. Dedique-se a alguma atividade que ocupe seu tempo mas que deixe sua mente livre para meditar sobre o que pode estar errado. Assim que você compreender qual é o problema, terá muito mais munição e força para cortar o mal pela raiz.

Se o problema tiver mais a ver com você do que com ele, talvez seja melhor conversar a respeito com uma amiga, ou com um terapeuta. Mas se o problema for mesmo com seu parceiro, você terá de conversar diretamente com ele. Esse tipo de conversa normalmente não é muito confortável, mas eu garanto que você poupará muita dor de cabeça e sofrimento. Se ele tiver a inteligência e a compreensão de ouvir você, há uma grande chance de a questão ser resolvida, e então vocês poderão prosseguir, deixando o afeto e a admiração crescer mutuamente, com mais compreensão e conhecimento um do outro, como se

nunca tivesse havido uma interrupção.

CONHEÇA A SI MESMA NA CAMA

Depois que você começa uma vida sexual com seu parceiro, as expectativas de um com relação ao outro irão mudar. O sexo complica as coisas, porque é algo que tem a ver com nossa essência mais primitiva. Nossos desejos mais profundos podem de fato fugir ao controle, e o sexo tem o poder de nos fazer perder o controle e querer simplesmente viver o momento presente, usufruir de orgasmos que abafam a nossa razão e discernimento. A energia orgástica pode ser altamente transformadora para a nossa alma.

Pode ser difícil conhecer a nós mesmas nesse sentido se anteriormente não tivemos um ambiente seguro e um parceiro seguro com quem explorar nossa sexualidade. Como qualquer outro aspecto nosso, a sexualidade cresce e muda à medida que amadurecemos e adquirimos mais experiência. Na vida, e particularmente quando iniciamos um novo relacionamento romântico, é importante se conhecer no que se refere a sexo. Parte de se conhecer sexualmente tem a ver com aprender como sentir prazer sozinha em primeiro lugar. Depois que você sabe como chegar ao clímax por meio da masturbação, tem condições de guiar seu parceiro para que ele saiba como lhe dar prazer quando vocês forem para a cama (o ato de se dar prazer será abordado com mais detalhes no capítulo 10). De qualquer forma, saber quem você é sexualmente e compreender sua sexualidade a colocará num patamar de poder em todos os seus relacionamentos sexuais.

Para algumas mulheres, sexo não é nada demais. Elas não têm necessidade de se sentir 100% seguras com seus parceiros antes de aprofundar a intimidade. Elas podem se sentir confortáveis para começar a fazer sexo imediatamente ou ter isso como um pré-requisito para um relacionamento, ao passo que outras mulheres precisam fortalecer a confiança antes de ter um encontro sexual com o novo parceiro. Não importa como você se sente quanto a isso, contanto que seja o jeito certo para você.

O ponto em que o sexo começa a desandar é nas expectativas que se seguem. Pode acontecer de você ter a certeza de que um cara será arrasador na cama, mas

depois de transar com ele concluir que nem foi tão bom assim. Isso pode deixa-lá sexualmente frustrada e decepcionada. Nesse caso, há várias coisas que podem ter dado errado. Talvez os dois estivessem nervosos e a química que existia fora do quarto tenha evaporado; ou talvez a química intelectual que vocês tinham não tenha se manifestado de forma sexual. Geralmente é preciso uma segunda chance para ter certeza de que a química sexual realmente não funciona. Há uma probabilidade de as coisas fluírem melhor na segunda vez, e só então você pode ter certeza de que um novo mundo de prazer se apresentará para você à medida que se sentirem mais à vontade um com o outro na cama.

Outro cenário possível é que você tenha transado pela primeira vez com um pretendente e a experiência tenha sido absolutamente horrível. Nesse caso, não é razoável – para nenhum dos dois – esperar que outra transa vá acontecer. E existe uma grande chance de ter havido sinais de advertência de que isso poderia acontecer. Por exemplo, ele não beija direito, ou você não sente uma grande excitação com as preliminares e nunca sentiu realmente aquela vontade de ter uma transa espetacular. Qualquer que seja o caso, provavelmente você não vai querer tentar de novo. Quando se trata de sexo, se não há uma química física e não há sinal de que isso vá melhorar no futuro, então o melhor a fazer é terminar amigavelmente e partir para o próximo.

O que pode ser pior é você se sentir insatisfeita após um primeiro encontro sexual mas ele deixar claro que você realizou todos os desejos dele – e um pouco mais. Essa é uma situação um tanto complicada. Mas não perca a esperança. Se você seguir algumas regras previamente estipuladas, que explicam a importância da comunicação aberta e honesta e de espaços seguros para compartilhar, você poderá se comunicar de modo eficaz com seu parceiro e demonstrar que ficou insatisfeita com o desempenho dele. É um assunto delicado para ser abordado com um casinho recente, mas se ele realmente estiver interessado em você, vai se importar com o seu prazer. Se você perceber que ele não demonstra interesse em agradá-la mas somente em se satisfazer, talvez seja o caso de romper logo para evitar um sofrimento maior no futuro.

Só você pode saber o que a agrada mais, na cama e na vida. Por isso, abra seu coração e diga ao seu parceiro do que você gosta. Lembre-se também de que você

pode mudar de ideia, tentar algo novo e também dizer “não”, mesmo na cama. Seja autêntica e você encontrará um parceiro autêntico também.

A DECISÃO DE FAZER SEXO CASUAL

Uma das melhores coisas de ser solteira é que você pode fazer sexo casual sem ter que dar explicações a quem quer que seja. Se você conhecer um homem que se sinta tão atraído por você quanto você por ele, a decisão de fazerem sexo é somente de vocês dois e de mais ninguém. Pode haver momentos na sua vida em que você sinta necessidade de ter uma boa dose de sexo ardente. Ao contrário da crença popular, para ter satisfação sexual não é necessário estar envolvida num relacionamento firme e duradouro. Não é preciso nem mesmo ter um compromisso com alguém. O sexo tem o poder de sustentar ou romper um relacionamento. Portanto, não subestime a importância do sexo, em todo e qualquer relacionamento que você tenha na vida. Você é quem decide como abordar um homem com quem você quer apenas transar. Dependendo da situação, tudo bem ter um ficante casual, sem promessas nem compromisso. Algumas pessoas dão a esse tipo de relacionamento o nome de *amizade colorida*.

Para que uma amizade colorida tenha êxito, as duas partes precisam concordar em não se envolver emocionalmente. Existem regras básicas – ou limites – que você pode estipular para ter uma convivência tranquila e saudável, sempre presumindo que o relacionamento não vá se prolongar por muito tempo. Uma amizade colorida nunca dura muito. Se durar, acaba virando namoro, mesmo que um dos dois, ou ambos, não esteja envolvido emocionalmente. A chave para uma amizade colorida bem-sucedida é estabelecer um limite de tempo e honrar esse prazo, para que o relacionamento não ultrapasse a data de validade.

REGRAS PARA UMA AMIZADE COLORIDA:

1. Sempre usar preservativo
2. Evitar o orgasmo simultâneo para evitar envolvimento
3. Nunca passem a noite juntos
4. Terminar se um dos dois ficar romanticamente envolvido
5. Não perder a cerimônia e sempre respeitar os limites

6. Afastar-se de vez em quando para tornar o sexo mais interessante
7. Não falar sobre outras conquistas
8. Definir um limite de tempo / Ponto de encerramento
9. Discutir se vocês têm alguma DST antes que comecem a transar

Embora a amizade colorida funcione para algumas pessoas, pode não funcionar para outras. Não funciona, por exemplo, se você quiser ter esse tipo de relação com um homem com quem já esteja emocionalmente envolvida. Em outras palavras, se você quer alguém como namorado, não comece uma amizade colorida, porque isso só irá lhe trazer sofrimento. Seja honesta consigo mesma para que você obtenha de um relacionamento exatamente aquilo que deseja e precisa.

O SEXO MUDA O JOGO

Parte de ser realista com relação à sua vida amorosa é reconhecer que adicionar sexo à equação do relacionamento certamente altera o resultado. Se você já namorou, sabe que a primeira fase – quando estão conhecendo um ao outro – é a mais excitante, por causa da novidade. Você passa um longo tempo pensando nele, imaginando coisas gostosas que poderiam fazer juntos, “sonhando acordada”. E, de repente, essa fase acaba abruptamente quando vocês vão pra cama pela primeira vez.

Isso aconteceu comigo muitas vezes, e demorei alguns anos para compreender que o sexo muda o jogo e que você precisa estar preparada para isso. A intimidade pode se manifestar de várias maneiras diferentes num relacionamento, mas o sexo tende a trazer à tona as nossas inseguranças. Se você não estiver se sentindo segura e fortalecida no relacionamento, o sexo pode criar uma sensação de isolamento, e o relacionamento acaba se desfazendo. Se não houver uma ligação intelectual ou espiritual para servir de alicerce, o sexo pode acabar com tudo de vez.

É sempre frustrante e um pouco triste quando isso acontece. Por outro lado, o sexo pode ser um excelente indicador do potencial do relacionamento. Pode tornar palpável a compatibilidade que de fato existe entre vocês dois, em vez da noção romântica que você tinha até então. Isso pode ser uma verdadeira bênção,

porque o seu tempo é valioso demais para ser desperdiçado com alguém que não é a pessoa certa para você. Se você perceber que o sexo está tornando o relacionamento pior, é melhor repensar. Quando o sexo é ruim no começo e não há mais nada de bom a que se apegar, a probabilidade de as coisas melhorarem é próxima a zero.

PEÇA O QUE VOCÊ QUER

A única maneira de você conseguir pedir o que quer na cama é saber do que gosta e o que a estimula. Se você nunca atingiu o orgasmo ou se sempre fez do jeito que seu parceiro queria, está se privando de uma experiência incrível. As mulheres são capazes de ter orgasmos múltiplos, e uma mulher sexualmente satisfeita é mais feliz e saudável do que uma que não consiga ter prazer com seu parceiro. A sexualidade é uma coisa bonita, que vale a pena ser explorada com um parceiro confiável – ou mais de um – ao longo da vida. Cada homem com quem você fizer sexo vai ajudá-la a descobrir algo novo e maravilhoso sobre sua sexualidade que você talvez não soubesse antes. Mantenha a mente aberta e esteja disposta a experimentar coisas novas. Não se esqueça de expressar como você se sente, porque a conexão consigo mesma contribui para uma maior conexão com seu parceiro conforme a intimidade entre vocês cresce.

Se perceber que fica entediada durante o ato sexual ou que a intimidade com seu parceiro virou uma rotina monótona, há várias coisas que você pode fazer para “apimentar” as coisas. Vocês podem explorar as fantasias e fetiches um do outro de várias maneiras divertidas e excitantes, que os obriguem a sair da mesmice. Mas, se você for sair da sua zona de conforto, tem que ser em comum acordo com seu parceiro; tudo deve ser feito com o consentimento de ambos, e se um dos dois não se sentir confortável deve haver a opção de parar.

Não importa se você só quer transar, se quer um relacionamento sério ou se deseja ambos – você precisa dizer o que deseja. Não é justo deixar um homem tentando adivinhar o que você quer dele. E quando ele souber o que você quer, permita que ele também lhe diga se está disposto à mesma coisa ou não. Se ele não estiver, claro que você vai se sentir frustrada, mas é melhor ficar livre para conhecer outro parceiro que tenha mais a lhe oferecer. Persevere e você verá que,

em algum lugar, tem outro homem esperando para encontrar alguém justamente como você.

SEXO SEGURO É SEXO FELIZ

É perturbador o fato de que a maioria dos homens não costuma sugerir o uso de preservativos e a prática do sexo seguro. Depende de você decidir o que prefere. A maioria das pessoas conhece o perigo das DSTs e quais precauções devem ser tomadas contra sua disseminação. E, no entanto, é muito fácil esquecer todas as medidas de segurança quando se está num momento de paixão. Se você não se preocupar com a sua saúde e bem-estar, dificilmente outra pessoa irá se preocupar por você.

Quando converso com um homem sobre sexo seguro, geralmente já abordo o assunto antes de chegar ao quarto. Quando você chega àquele ponto em que quer começar a transar com um novo parceiro, pode iniciar falando sobre sexo e sobre os meios de se fazer sexo seguro e confortável para ambos. Comece perguntando se ele tem alguma DST e quando foi a última vez que ele fez exame. Se ele tiver feito o exame há mais de seis meses, é bom perguntar se ele fez sexo sem proteção durante esse tempo. É difícil pedir para ver o resultado do exame, a menos que vocês dois decidam fazer juntos (essa é, inclusive, a maneira ideal de iniciar um relacionamento sexual). Mas, se você não confia o suficiente no seu parceiro para acreditar no que ele diz, é bom pensar bem se você quer mesmo ter esse tipo de relação com ele.

Aliás, é importante também que você faça um acompanhamento médico e exames de rotina regulares, para manter-se saudável e livre de infecções – para o seu bem-estar e o do seu parceiro.

Quanto mais seguro for o sexo, mais prazeroso ele será. O sexo sem proteção com uma pessoa torna o sexo desprotegido para muitas outras. É uma prática desaconselhável, mas existem muitas mulheres a quem é negado o direito de exigir sexo seguro todos os dias. Quando você está no calor do momento com um namorado ou ficante, pode ser difícil pedir para que ele use proteção. Por isso é importante conversar a respeito antes. Se você tiver essa resolução em mente e estiver determinada a não aceitar sexo sem proteção antes de ir para a cama com

um homem, é maior a probabilidade de que você sempre faça sexo seguro. Ao compreender a importância do sexo seguro, certifique-se de que seu parceiro compartilha a mesma opinião. O sexo será muito mais prazeroso se os dois pensarem da mesma forma e se preocuparem com o bem-estar um do outro.

TENHA A MENTE ABERTA

É essencial ter a mente aberta quando se está solteira. Isso lhe possibilita conhecer pessoas e cenários diferentes que você nem imaginava serem possíveis. Você vai encontrar afinidades com pessoas com quem não pensava ter nada em comum, e isso a levará a todo tipo de conexão (seja romântica ou platônica) com pessoas que, de outra forma, você jamais teria conhecido. Uma mente aberta possibilita que você tente coisas novas e diferentes só pela experiência de fazer algo fora do habitual. É durante essas situações de curiosidade e exploração que normalmente aprendemos mais sobre nós mesmas.

Namorar é muito bom quando as duas partes compartilham coisas únicas e especiais, exclusivas. Quando você conduz um namoro com uma mente inquisitiva e está aberta para coisas novas e diferentes, você descobre muito sobre a outra pessoa e sobre si mesma. A época de solteira é a de conhecer o máximo possível de pessoas, de diferentes backgrounds e culturas, o que lhe beneficia imensamente.

TENHA A MENTE ABERTA COM RELAÇÃO A SEXO

É primordial ter a mente aberta com relação a sexo, afinal, esse é um aspecto universal que tem o poder de unir todas as pessoas do planeta. Frequentemente a sexualidade é usada como um divisor de águas que chama a atenção para como somos diferentes uns dos outros em nossas respectivas culturas. Quando paramos para pensar nas coisas que nos unem, começamos a reconhecer que todas as pessoas precisam de satisfação sexual da mesma forma que precisam de alimento, água ou ar. Portanto, como pode uma experiência sexual ser boa para uma pessoa se for ruim ou vergonhosa para a outra? Não existe uma maneira errada de se expressar sexualmente se você é autêntica e honesta consigo mesma.

Tipicamente, as mulheres, bem mais que os homens, são induzidas a sentir

vergonha e a se sentir vulneráveis com relação a sexualidade e conquistas sexuais. Uma infinidade de experiências sexuais geralmente não é considerada um direito das mulheres, e no entanto as mulheres aprendem tanto ou mais que os homens com as experiências sexuais, porque temos hoje muito mais liberdade do que tínhamos no passado. De certa forma, a lição que estamos aprendendo hoje sobre sexo pode nunca ter sido explorada pelas mulheres no passado. Como mulher, não há vergonha alguma em ter várias experiências sexuais, amorosas e afetivas, contanto que você as viva de acordo com seu código pessoal de princípios e valores.

O tempo que você passa com seu parceiro deve deixá-la revigorada, estimulada e fortalecida. Se seus encontros sexuais não estiverem fazendo você se sentir assim, então algo está errado. Se algum parceiro já fez você se sentir envergonhada por causa do seu passado sexual – ou da sua atual situação – este é um sinal claro de que ele não a respeita e de que tem uma visão limitada da liberdade de expressão das mulheres. Isso pode ser um jogo intencional para fazer você se sentir vulnerável e fraca. Não caia nessa: você não deve ao seu parceiro atual explicações sobre suas experiências anteriores, nem desculpas pela forma como você se expressa sexualmente. Se ele não conseguir amá-la pelo que você é e pelas experiências que ajudaram a moldá-la, então ele simplesmente não a merece. Você pode tentar explicar a ele que o passado não importa, que o importante é vocês estarem juntos agora. E se isso não for suficiente para ele, então o seu tempo e energia são valiosos demais para desperdiçar com uma pessoa que não acredita que cada parte de você é linda.



RECAPITULANDO

- A frustração faz parte do processo para encontrar a pessoa ideal.

CONTROLE AS EXPECTATIVAS

- Relacionamentos são jornadas transformadoras que podem nos mudar temporariamente ou de forma permanente.

- A coisa mais importante – e simples – que você pode fazer para evitar um rompimento é controlar suas expectativas.

FOQUE NO MOMENTO PRESENTE

- Quando começar a se relacionar com alguém, dê um tempo para conhecê-lo e então o aceite pelo que ele tem a oferecer.
- Namorar alguém com base no potencial futuro nos afasta do momento presente e elimina a capacidade de nos conectarmos com a pessoa de uma maneira significativa.

DEFINA O TOM NO PRIMEIRO ENCONTRO

- Se perceber que o que ele tem a oferecer não corresponde à sua expectativa, não perca tempo e deixe “a fila andar”.
- A autopromoção é parte importante de um primeiro encontro.
- A maioria dos seus namorados ou parceiros terá grande parte das qualidades que você procura, mas não todas.
- Namorar tem a ver com descobrir o que você realmente quer, na vida e na cama.

ESTABELEÇA UM PERÍODO DE CARÊNCIA

- Estipule um período de tempo que lhe permita explorar os diferentes aspectos de seu novo namorado, sem pressionar a si mesma.
- Reflita para decidir o que esse relacionamento significa para você e para a sua vida.
- É provável que as coisas que têm o poder de chateá-la sejam exatamente as que têm o poder de transformar sua vida.

CRIE AMBIENTES SEGUROS PARA SE COMUNICAR

- Decida quais tópicos ultrapassam os limites para você.
- O modo como um homem reage aos seus limites é uma amostra de caráter que vale a pena ser levada em conta.

CONFIE NA SUA INTUIÇÃO E SE EXPRESSE

- Se você sentir que alguma coisa não está certa no seu relacionamento, aborde o problema de frente.
- Se o sexo for bom, é porque já existe química entre vocês.
- Evitar conflitos não vale a pena se isso significar guardar qualquer tipo de ressentimento.

CONHEÇA A SI MESMA NA CAMA

- O sexo complica as coisas porque tende a nos fazer perder o controle no calor do momento.
- Qualquer modo de se expressar sexualmente é correto desde que seja coerente com você.
- O sexo é um componente essencial que pode facilmente sustentar ou romper um relacionamento.
- Diga ao parceiro o que prefere quando o assunto é sexo.

A DECISÃO DE FAZER SEXO CASUAL

- Para ter um sexo gratificante você não precisa necessariamente estar envolvida num relacionamento.
- Amizade colorida é um arranjo temporário que visa ao prazer máximo, mas não funciona se um dos dois já estiver envolvido emocionalmente.

O SEXO MUDA O JOGO

- O sexo tem a tendência de trazer à tona nossas inseguranças, mas também pode ser um excelente indicador do potencial do relacionamento.
- Seu tempo é valioso demais para ser desperdiçado com alguém que não é certo para você.

PEÇA O QUE VOCÊ QUER

- Conecte-se sexualmente com você mesma antes de se conectar com outra pessoa.
- Ter voz ativa na sua vida em geral a ajudará a ter voz ativa no sexo.
- Um homem que esteja disposto a se adaptar ao seu estilo de fazer amor é alguém que vale a pena conhecer melhor.
- Se você decidir sair da sua zona de conforto, certifique-se de que ambos consentem com os atos sexuais que estão experimentando, e lembre-se de que sempre existe a opção de parar.

SEXO SEGURO É SEXO FELIZ

- É você quem decide como se sente mais confortável no sexo.
- Se você não se preocupar com sua saúde e bem-estar, dificilmente alguém vai se preocupar por você.
- Converse com seu parceiro sobre possíveis DSTs e faça exames regulares também.
- Sexo sem proteção com uma pessoa torna as relações sexuais desprotegidas para muitas outras.

TENHA A MENTE ABERTA

- Uma mente aberta lhe possibilita tentar coisas novas e diferentes para uma experiência fora do habitual.
- Um relacionamento é mais gostoso e gratificante quando os dois compartilham coisas que são únicas e especiais para eles.

TENHA A MENTE ABERTA COM RELAÇÃO A SEXO

- Não há vergonha alguma em tomar atitudes assertivas quando o assunto é sexo, amor ou afeto.
- O tempo que você passa com seu parceiro deve deixar você se sentindo revigorada, estimulada e fortalecida.
- Se ele não ama você por quem você é e as experiências que ajudaram a moldá-la, então ele não a merece.
- Não seja uma parceira silenciosa na sua vida sexual.



A TEORIA NA PRÁTICA

TENDO UM AMIGO COLORIDO

Certa vez aconteceu de um adorável cavalheiro francês me propor uma amizade colorida, e ele acabou sendo o amante mais sexualmente compatível que já tive na vida. Acredito que as coisas deram tão certo entre nós porque eu estipulei algumas regras básicas logo no início, e isso possibilitou que fôssemos ficantes sem expectativas.

Ele me ensinou que eu gosto mais do sexo quando meu parceiro está totalmente concentrado em mim, encantado com o meu prazer. É assim que se forma um ciclo completo de prazer sexual e gratificação, sob todos os aspectos (e posições!). Ele me ajudou a conhecer um novo patamar de sexo altruísta, porque comecei a confiar plenamente nele. Eu sabia que ele satisfaria minhas necessidades, e isso fez com que eu me concentrasse somente no prazer dele, que, por sua vez, se tornou meu também.

Mas quando eu decidi aceitar esse cavalheiro francês como meu amigo colorido, sabia que o relacionamento duraria pouco. Eu estava morando no exterior em busca de novas oportunidades de trabalho, mas nenhuma delas com potencial para longo prazo, e logo eu voltaria a Nova York para retomar minha vida. Não tinha como levarmos nosso relacionamento muito a sério, porque nós dois sabíamos que não iria durar. Por isso concordamos em não nos apegarmos um ao outro, deixando as emoções e a vida pessoal do lado de fora do quarto. No entanto, por mais que tenhamos nos empenhado nisso, acabamos nos afeiçoando, a ponto de a despedida ser um pouco dolorosa, embora não tenha sido um sofrimento excessivo.

Decidir ter um amigo colorido, sem envolvimento afetivo, é concordar em viver o momento presente sem a necessidade de garantia para o futuro. É uma situação um tanto estranha, mas é também uma experiência libertadora. Eu realmente acredito que esse tipo de experiência tem a capacidade de abrir a mente para alguns fatos sobre si mesma dos quais você não teria conhecimento sem a ajuda de um amante.

A escolha será sempre sua; escute a voz do coração, pois quando for o momento certo de ter uma amizade colorida, você saberá.

CONFIANDO NA MINHA INTUIÇÃO E DIMINUINDO O RITMO DE UM RELACIONAMENTO

Durante um curto período de tempo, namorei um médico americano de origem chinesa em Nova York. Nos conhecemos por acaso numa festa de Halloween na casa de amigos, logo depois que eu tinha voltado de um longo período no exterior. Nessa época eu me sentia mais do que disposta a conhecer pessoas novas. Começamos a paquerar a partir do momento em que nos vimos. Ele era inteligente, espirituoso e sociável, e achei nossa conversa inicial muito estimulante. Ele era também bastante assertivo, pois não esperou muito para pedir que eu o beijasse.

Não achei que esse encontro fosse resultar em alguma coisa, mas cerca de uma semana depois ele me enviou uma mensagem de texto dizendo que não tinha me esquecido e que devíamos combinar alguma coisa. À medida que íamos nos conhecendo, percebi que ele possuía muitas das qualidades que eu admiro em um homem. Além de ter uma conversa interessante, ele aparentava ser um amante vigoroso. Nossos encontros eram intelectualmente estimulantes. Infelizmente para nós dois, esse estímulo intelectual não se traduziu numa compatibilidade sexual.

Sentíamos atração um pelo outro e tentamos várias vezes fazer do sexo uma experiência gratificante, mas foi em vão. Nossas preferências e experiências com relação ao sexo eram diametralmente opostas. Ele sempre tinha sido a parte dominante nos seus relacionamentos românticos. O desejo sexual dele frequentemente triunfava sobre o das namoradas, por isso ele não conseguia se sujeitar a uma posição de se importar com o meu prazer. Eu, por outro lado, tinha acabado de descobrir que gostava de estar com um homem que se pusesse a meu serviço na cama. Estava procurando alguém que literalmente se ajoelhasse à minha frente, e isso era algo que o Doutor Chinês não estava a fim de fazer.

Certa noite nos encontramos para jantar, e percebi, pelo modo como o semblante dele se iluminou quando me viu, que eu teria que ser realista e sincera

com ele quanto antes, para o bem de nós dois. Durante o jantar ele foi romântico, insistiu para que nos sentássemos lado a lado no sofazinho do nicho, para ficarmos abraçados. Antes de o prato principal ser servido, anunciei que precisávamos conversar. Então eu disse que achava que não éramos anatomicamente compatíveis, apesar da forte atração que eu ainda sentia por ele. Falei que achava que devíamos diminuir o ritmo, recuar um pouco, porque o sexo não estava dando muito certo e eu não achava sensato ter um relacionamento mais sério se o sexo não fosse bom. Para minha surpresa, ele concordou comigo.

Ele disse que estava aliviado por eu ter abordado o assunto, porque estava sentindo a mesma coisa e isso o incomodava também. Ficou contente por poder falar abertamente sobre isso e concordou que era uma boa ideia continuarmos nos vendo, mas que deveríamos ter outros relacionamentos também. Depois ele confessou que aquela era a primeira vez que uma mulher tomava aquele tipo de iniciativa com ele, sugerindo diminuir o ritmo do relacionamento. Até então, ele tinha sempre namorado moças que gostavam dele mais do que ele gostava delas, e estavam sempre ansiosas para aprofundar o relacionamento. Ele disse que era um alívio estar com uma mulher que sabia o que queria e que conseguia ter aquele grau de sinceridade.

APRENDENDO A ME EXPRESSAR

Eu tinha o terrível hábito de ficar em silêncio durante o sexo. Por alguma razão, na primeira vez que um homem me levava para a cama, eu ficava subitamente tímida. Era como se eu perdesse a voz. Muitas vezes isso me deixava numa posição muito mais vulnerável do que aquela em que ficaria se conseguisse me expressar e dizer do que eu gostava ou não gostava. Meus silêncios não eram justos com meus parceiros, porque eles ficavam sem saber se o que estavam fazendo iria nos aproximar mais ou não.

O sexo me desconectava de mim mesma e de meus parceiros, porque era mais como se eles estivessem fazendo coisas comigo e não como se estivéssemos fazendo coisas juntos. Houve ocasiões em que eu fiquei tão desconcertada com esse fenômeno que parei de fazer sexo por longos períodos de tempo. Até que eu

percebi que, conforme eu me concentrava em estabelecer limites mais definidos nos meus relacionamentos em relação a outros aspectos não sexuais, eu também ficava mais fortalecida e mais conectada comigo mesma e com meu parceiro durante o sexo. Até que chegou um dia em que consegui encontrar minha voz e me expressar para o meu parceiro. Esse progresso levou a momentos de mais intimidade e amor do que nunca. É como exercitar um músculo: quanto mais eu falava e me expressava em situações em que normalmente não me manifestaria – fora do sexo –, mais eu conseguia me expressar com relação à vida sexual também.

Encontrar minha voz foi uma coisa, definir minhas expectativas apropriadamente com relação ao sexo era outra, e demorei algum tempo para perceber isso. Demorei alguns anos para compreender que eu não precisava me preocupar se meu namorado se satisfazia inteiramente. Ele sempre finalizava com uma facilidade inacreditável, e foi somente quando comecei a me concentrar em mim mesma e em obter mais prazer em meus encontros sexuais que comecei a atrair parceiros que se compraziam imensamente em me levar ao orgasmo. De repente, parecia que eu tinha dobrado uma esquina na minha vida sexual e que agora o holofote estava voltado na minha direção. Então eu percebi que isso era tudo de que precisava.

Conforme comecei a me expressar e a receber mais prazer dos meus parceiros, fiquei mais consciente de que teria dificuldade em curtir o sexo com parceiros que eu não conhecesse muito bem ou em quem não confiasse. Para que eu atingisse o orgasmo, tinha que encontrar um parceiro em quem confiasse, tanto na cama como fora dela. À medida que comecei a me empenhar em construir uma maior confiança com meus parceiros sexuais, descobri que começava a atrair parceiros que se importavam mais com o meu prazer do que com o deles. Ao longo do caminho, conheci homens que me disseram que eu era complicada porque não conseguia chegar ao orgasmo só com penetração. Aprendi bem depressa a não perder meu tempo com homens assim, porque o foco deles era só no próprio prazer. Nunca entendi como os homens podiam usar esse argumento comigo. Eles poderiam então, simplesmente se masturbar em cima de alguém; seria exatamente a mesma coisa, porque não se importavam nem um pouco com a parceira, somente com eles mesmos.

Alcançar o orgasmo não é um processo igual para todas as mulheres. Para algumas é mais fácil, para outras é mais difícil. Cada mulher é diferente, e não são as diferenças o que mais importa. O que mais importa é encontrar um parceiro que esteja disposto a percorrer junto com você a distância necessária para garantir que suas necessidades sejam satisfeitas e que os dois estejam conectados um ao outro durante esse percurso. Um homem que esteja disposto a adaptar seu modo de fazer amor para satisfazer as necessidades da parceira é um homem que vale a pena conhecer melhor, na cama e fora dela.

4. CONFIE EM SI MESMA

Se você não conseguir confiar em si mesma, não vai conseguir confiar em mais ninguém. Quando se trata de obter o que deseja e precisa, você é a única pessoa responsável por isso, porque ninguém sabe melhor do que você o que a faz feliz. Sem confiança, é impossível fazer com que os sonhos se tornem realidade. Sua primeira declaração de amor-próprio radical é confiar plenamente em si mesma, independentemente de qualquer outra coisa, de forma que, em todas as situações, você seja – e sinta que é – sua principal guardiã e melhor amiga. Você é responsável pela sua saúde e pela sua felicidade.

Confiar em si mesma pode ser complicado no início, porque evidentemente as dúvidas surgirão na sua mente a cada oportunidade. Por isso é importante estar atenta constantemente às suas emoções, sentimentos e intuição. É uma prática simples: basta reservar alguns minutos por dia para olhar para dentro de si mesma e verificar se está tudo bem. Esses poucos minutos que você gasta consigo mesma ajudarão a construir seu amor-próprio e confiança a cada dia, até você ter uma sólida conexão consigo mesma, como se isso estivesse sempre ali.

É especialmente importante estar sintonizada consigo mesma, de forma a permitir que o coração e a intuição guiem você. Normalmente, no primeiro encontro, eu sei se existe ou não uma possibilidade de dar certo. O “potencial de casal” é uma coisa que a minha intuição detecta logo no início. Ou tem uma faísca ou não tem. E, se não tiver, não há nada que possa ser dito ou feito para que ela apareça. Nas raras ocasiões em que não tenho certeza a respeito de um homem, procuro aquietar a mente e deixar a intuição prevalecer. Quanto mais eu confio em mim mesma, melhor é o meu julgamento nessas situações.

Se você é como eu, às vezes os relacionamentos podem parecer uma montanha-russa. É importante reservar um tempo para analisar seus sentimentos e refletir

sobre as coisas que mexem com a sua emoção. Todo sentimento diz algo sobre nós e sobre o modo como interagimos com as pessoas à nossa volta, algo que vale a pena analisar. Nunca desconsidere a voz do seu coração. A maneira como você se sente é muito importante para a sua qualidade de vida e pode indicar que existe uma forma melhor de agir no futuro. Reflita sobre as coisas positivas que o seu relacionamento lhe traz, para que sua mente e coração fiquem conectados. Os momentos em que nos sentimos mais vivos são aqueles em que a nossa mente e o nosso coração estão em sintonia. A vida fica mais fácil dessa forma, e você sente mais confiança em si mesma a cada dia.

PERMITA QUE SEU PARCEIRO CONQUISTE SUA CONFIANÇA

Como acontece com qualquer pessoa que conhecemos, você também não precisa confiar no seu parceiro logo a partir do primeiro dia. É importante, porém, que você o considere uma pessoa confiável no geral, para que a sua confiança nele se fortaleça. Se você foi magoada no passado, pode ser difícil se abrir para um novo relacionamento. A melhor maneira de lidar com uma situação como essa é escolher com bom senso o seu parceiro. Deixe que ele mostre que está disposto a conquistar o seu afeto e prove que é merecedor da sua confiança; permita que ele a impressione com seus talentos e sua paixão. Então você poderá ser espontânea e demonstrar seu afeto também, de uma maneira natural. Ao começar um novo relacionamento, é compreensível proteger o coração, mas não se fechar para sempre e deixá-lo endurecer. Dê uma chance aos rapazes, por mais medo que você tenha; com o tempo, o amor ajudará a curar as feridas do passado.

Os homens podem ser maravilhosos quando estão à disposição de uma mulher que amam. À medida que for confiando mais no seu parceiro, você pode permitir cada vez mais que ele faça coisas que ajudarão a facilitar sua vida. Deixar que um homem fique ao seu dispor não significa fazer dele um escravo (a menos que vocês dois gostem desse tipo de coisa). Tem mais a ver com descobrir maneiras de preencher lacunas um para o outro. E conforme você for sentindo que pode contar com seu parceiro, para além de abraços e carinhos, faça-o também sentir-se especial, de todas as formas possíveis.

Procure se concentrar nos pontos fortes que ele trouxe para o relacionamento.

Se ele gosta de cozinhar, deixe que ele prepare as refeições e deixe claro como você o admira. Se ele for um atleta, vá assistir a um jogo e torça muito por ele. Seu parceiro ficará feliz em descobrir que você é a maior fã que ele tem. Se ele for um intelectual, converse com ele sobre os autores preferidos de ambos, sobre a literatura que ele gosta e a que você gosta. Se ele for habilidoso com trabalhos manuais, peça-lhe que conserte o que precisa ser consertado ou arrumado no seu apartamento, deixe que ele pendure as cortinas, que instale prateleiras, sempre deixando bem claro como essa ajuda foi importante para você. Elogie-o pelas suas qualidades, sejam elas quais forem, e sempre, sempre, expresse sua admiração toda vez que ele realmente impressionar você. Todo mundo gosta de ser reconhecido, portanto não poupe elogios sinceros ao seu parceiro quando ele fizer algo que a deixe feliz.

Da mesma forma, à medida que você e ele forem ficando mais próximos, tenha a preocupação de retribuir. Encontre maneiras, grandes e pequenas, de acrescentar coisas boas à vida dele. Uma forma de você lhe oferecer apoio é dar conselhos quando ele pedir, conforto quando ele estiver chateado ou estressado com alguma coisa e preocupar-se diariamente com os interesses dele. Se você encontrar um homem generoso, tenha cuidado para não esperar que ele faça algo por você todas as vezes que se encontrarem. Em vez disso, pense em maneiras divertidas e criativas de como contribuir e apoiar seu companheiro, bem como se permitir contar com a ajuda dele à medida que vocês caminham juntos.

SIGA SEUS INSTINTOS

Costuma-se dizer que a intuição sempre acerta. Se é assim, por que constantemente ficamos em dúvida se devemos ou não seguir a nossa intuição? É muito importante dar ouvidos àquela vozinha interior que nos diz se alguém é confiável ou não. Se você perceber que está sempre desconfiando da sua intuição, ou que está tentando ignorar certos sentimentos e emoções, é preciso rever isso, porque algo não está bem. Frequentemente negamos nossos instintos porque não fomos ensinados a segui-los. Como não nos sentimos seguros para seguir nossa intuição, deixamos que a mente interfira e nos diga que aquilo que estamos sentindo não pode estar certo. Você pode continuar vivendo assim, mas, se

escolher esse caminho, talvez nunca consiga incorporar totalmente o amor-próprio.

Um ato simples de amor-próprio radical é parar de duvidar de si mesma e começar a escutar o que a intuição lhe diz, dia após dia. É grande a probabilidade de que ela esteja correta. A única maneira de ter certeza é fazer uma experiência: comece a seguir sua intuição, pouco a pouco, todos os dias, durante duas semanas. Dessa forma, você poderá verificar por si mesma se pode ou não confiar nela. Se você nunca achou que sua intuição era confiável, agora é a hora de começar. Quando você confia nos seus instintos, a insegurança se torna um simples fantasma do passado.

Intuição não é algo que podemos controlar com força de vontade. É uma reação que ajuda a nos guiar em direção à sobrevivência na vida cotidiana. À medida que você inicia sua jornada em direção a um amor-próprio mais profundo, descobrirá que sua intuição sempre esteve ali, guiando-a, o tempo inteiro. Por isso, em vez de ignorar seu instinto, reconheça essas reações e crie espaço para elas em sua vida. A intuição é congênita, e ao segui-la você assume responsabilidade por si mesma e presta uma atenção mais do que devida ao seu bom senso.

Impulso e instinto não são a mesma coisa. Deve ser feita uma clara distinção entre ambos. Há uma diferença grande entre um impulso que temos momentaneamente e o instinto que nos guia a fazer um julgamento sensato e tomar decisões ajuizadas. Na maior parte das vezes, agir por impulso leva à tomada de decisões ruins. Por exemplo, suponhamos que eu esteja no metrô e veja um homem muito atraente ao meu lado; posso sentir o impulso de passar a mão nas costas dele, mas meu instinto me diz para não fazer isso, porque ele pode ficar bravo ou ofendido. Então, em vez disso eu sigo o meu instinto de fazer contato com ele e dou um sorriso ou digo “olá”, para ver se ele está interessado em iniciar uma conversa.

Nesse aspecto, os instintos são emoções sensatas de acordo com as quais vale a pena agir, ao passo que os impulsos são mais uma reação a um estímulo. É muito possível que uma atitude tomada por impulso lhe renda um momento de gratificação, mas que depois você venha a se arrepender. O instinto, por sua vez,

vai guiá-la rumo à sua verdade absoluta e ao desenvolvimento de seu potencial maior. É fácil ignorar o instinto. Uma boa maneira de identificar se está fazendo isso é quando você se vê inventando desculpas ou mentiras para determinada situação na sua vida que supostamente está acontecendo de acordo com seus interesses, embora no fundo você saiba que não está. Se uma situação realmente lhe faz bem, você não sente a necessidade de dar explicações a todo mundo. É preciso coragem para admitir que uma situação na qual você estava apostando todas as suas fichas simplesmente não vai dar certo. À medida que você começa a seguir cada vez mais sua intuição, fica mais fortalecida e capacitada para lidar bem com um relacionamento.

SAIBA O QUE VOCÊ NÃO TOLERA

Às vezes chegamos a um impasse com nosso parceiro, quando percebemos que não concordamos com ele em alguns aspectos cruciais, do coração e da alma. À medida que vai lidando com términos de relacionamentos você também começa a perceber quais são as características que você realmente não tolera, e quais são as áreas da sua vida que você se recusa a comprometer pelo bem dos outros, ou em consideração a eles. Cabe a você descobrir o que a incomoda num relacionamento, para que você possa enxergar o sinal amarelo com cada vez mais antecedência, e cada vez que ele surgir.

Conforme você e os seus relacionamentos amadurecem (o que exige tempo e experiência), você aprende a identificar seus gostos pessoais, limitações e tolerâncias. Quanto mais consciência você tem das circunstâncias que a fizeram ficar irritada, decepcionada ou desconfortável no passado, mais assertividade tem para se expressar e saber quando dizer “não” ao seu parceiro atual. Os relacionamentos são mais saudáveis e mais íntimos quando os dois sentem que têm liberdade de expressar suas necessidades e impor limites sempre que necessário. À medida que você aprende com as experiências do passado, adquire a capacidade de deixar claro para o seu novo amor exatamente quais tipos de comportamento e situações são aceitáveis para você e quais não são. O objetivo de saber exatamente o que você não tolera é ser capaz de identificar um problema quando ele está começando, e ter agilidade suficiente para cortar o mal pela raiz

antes que ele assuma proporções maiores.

A comunicação clara e direta a cada passo do caminho lhe ajudará a encontrar a verdadeira intimidade com suas limitações pessoais, e também evitará que você tenha que lidar com as situações difíceis e frustrantes que surgem quando seus limites são violados. Parte do que faz um relacionamento transcorrer com suavidade é quando os dois têm limites sólidos e saudáveis que são explanados e respeitados no relacionamento. Definir limites e defender seu espaço requer uma boa dose de coragem e força de vontade. Saber dizer “não” é outra forma importante de exercitar o amor-próprio radical.

Aqui estão alguns exemplos de atitudes ou características intoleráveis com as quais você pode se deparar em algum ponto da sua vida amorosa. Se você não se identificar com nenhum deles é possível que tenha outros que não me ocorreram ou que eu não conheça. Um aspecto que pode ser desencorajador para alguns não necessariamente será para outros. O importante é identificar aqueles que significam algo para você, para que você possa pisar no freio assim que eles aparecerem.

ELE SE RECUSA A USAR PRESERVATIVO

Um homem que se recusa a fazer sexo seguro não se preocupa com a sua saúde e bem-estar. É provável que ele sempre coloque o próprio prazer e satisfação à frente da segurança da parceira. O que é ainda mais assustador é quando ele tira a camisinha durante o sexo e pede para continuar. Esse é um truque ardiloso que tende a desconcertá-la a ponto de fazê-la concordar, uma vez que você já está bastante envolvida e no calor do momento. Mas nunca vale a pena. Como mulher, você entra para o grupo de risco ao concordar com o sexo sem proteção. Lembre-se de que você sempre pode interromper uma situação de intimidade se ela a fizer se sentir desconfortável ou se o seu parceiro quiser que você faça alguma coisa com a qual você não concorda.

ELE SE VESTE DE MODO RIDÍCULO, A PONTO DE SER EMBARAÇOSO SAIR COM ELE EM PÚBLICO

Talvez ele nem tenha noção disso, mas se seu parceiro tiver um gosto terrível para se vestir, tente ajudá-lo. Ofereça-se para ir com ele ao *shopping* e faça-o reparar em outros homens bem vestidos e elegantes. Se ele não demonstrar interesse em

mudar de estilo, você tem duas opções: aceitá-lo como ele é ou terminar o relacionamento.

ELE É ENCANTADOR DURANTE O JANTAR, MAS ATRAPALHADO NA CAMA

Seu novo namorado é um charme só. Encantador, sedutor, mas a partir do momento em que a leva para o quarto, o charme desaparece. Ele não tem a menor ideia de como ser um bom amante. Se ele demonstrar um interesse genuíno em tentar melhorar e aprender a agradar você, vale a pena investir nele com algumas lições e dicas. Mas se você é do tipo que não tem paciência para ensinar, ou se ele for mesmo uma causa perdida, não perca seu tempo. Sexo ruim uma vez já basta, não precisa de repeteco.

ELE É PEGAJOSO E COMEÇA A DEPENDER DE VOCÊ PARA TUDO DESDE O PRIMEIRO ENCONTRO

Isso é um sinal de problemas mais profundos, que geralmente têm a ver com codependência, solidão e insegurança. Esses problemas provavelmente se originaram na infância. Se você achar que ele é pegajoso demais, já trate de cancelar o segundo encontro. Se der muita abertura, a situação só tende a piorar.

ELE NÃO SE CONSEGUE SE MANTER EM UM EMPREGO

Se ele for do tipo que está sempre arrumando bicos, ou começando num emprego novo e saindo depois de algumas semanas, há uma probabilidade de ele ser instável, inconstante e não muito confiável.

ELE TEM FILHOS COM A EX

Um homem que já tem família possui obrigações que exigirão tempo e recursos além da vida que você talvez queira construir com ele. É grande a probabilidade de ele estar indisponível, com certa frequência e em vários aspectos. Ele também pode ter questões pendentes com relação à família. É uma situação confusa de adentrar, porque não é só ele – os filhos fazem parte do pacote. Nesse caso, é preciso analisar quais são as suas expectativas e até que ponto vale a pena investir na relação.

ELE É CASADO

Não é necessário dizer que falta integridade moral a um homem casado que quer ter um caso extraconjugal com você. Se ele engana a esposa, vai enganar você

também. É um relacionamento fadado ao fracasso.

ELE DESTRATA AS PESSOAS NA SUA FRENTE

Alguns homens têm necessidade de depreciar outras pessoas para se sentirem poderosos. Se ele for grosseiro com empregados, garçons ou com o porteiro do prédio, provavelmente não é seguro de si, e pode ser também que tenha um pênis pequeno. O comportamento rude é uma compensação para alguma situação que o faz sentir-se frustrado.

ELE FALA MAL DOS FAMILIARES E NÃO TEM UM BOM RELACIONAMENTO COM ELES

Homens que têm problemas com a família possuem o costume de abordar o assunto frequentemente com a parceira, num esforço de resolver as pendências. Mas você não é obrigada a ficar ouvindo os problemas familiares de outra pessoa. Se ele teimar em não procurar aconselhamento de um terapeuta profissional, fique alerta. Você pode acabar se tornando a principal fonte das projeções emocionais dele, e ainda pode acabar sobrando pra você.

ELE FAZ COMENTÁRIOS SEXUAIS EM OCASIÕES IMPRÓPRIAS

Existe hora e lugar para falar certas coisas. Mas se o seu namorado não consegue guardar para si certos comentários ou piadinhas quando vocês estão em público ou na companhia de amigos e familiares, isso pode ser sinal de um problema maior. Um homem que não consegue controlar seus comentários com relação a sexo pode ter dificuldade para controlar seus impulsos sexuais, e também não tem muita noção de como se comportar socialmente. Esses são sinais de problemas psicológicos sérios. Tente conversar com seu parceiro e pedir que ele se polície para não fazer comentários desse tipo em ocasiões inconvenientes. Se o problema persistir, o melhor é afastar-se e partir para outra.

ELE CONTA PIADAS RACISTAS/HOMOFÓBICAS QUE DEIXAM VOCÊ POUCO À VONTADE E CONSTRANGEM SEUS AMIGOS

Esse é outro sinal de que seu namorado não entende de regras sociais. Pior ainda, pode ser um sinal de que você está namorando um indivíduo radical e intolerante. É lamentável que no século 21 o preconceito ainda seja uma realidade. Se esse for o caso do seu parceiro, pode ser hora de dizer a ele que você é a favor do amor e não do ódio. Deixe isso claro, e se ele não for capaz de

entender, afaste-se quanto antes.

OS AMIGOS DELE A DESRESPEITAM

Se os amigos do seu namorado a desrespeitam na frente dele, ele tem duas opções: ou ele a defende ou fica quieto e deixa que você se defenda sozinha. Se ele preferir ficar bem com os amigos em vez de ficar bem com você, ou se ele agir como um espectador passivo e não tomar uma atitude, é provável que ele ache que não vale a pena brigar por você e que não a respeita como deveria. Demonstre que o comportamento dele com relação a isso a incomoda e, se nada mudar, considere a possibilidade de terminar.

ELE SE RECUSA A CONHECER SEUS AMIGOS

Se ele estiver interessado em você como namorada e não apenas como um caso passageiro, em algum momento vai querer conhecer seus amigos. Se não quiser, é provável que a vida social de vocês fora do relacionamento seja bem fraca. Se ele não demonstrar interesse, vale a pena sugerir que ele conheça seus amigos e, se ele recusar, é porque não está verdadeiramente interessado em conhecê-la melhor. Se não existir um aspecto social fora do relacionamento, talvez ele só esteja interessado em sexo casual.

ELE A TRATA COMO UM PEDAÇO DE CARNE

Esse tipo de comportamento é sempre motivo de alarme. Um homem que a trata como um pedaço de carne tem uma grande probabilidade de ser do tipo que vê as mulheres como objetos sexuais. Talvez ele não consiga percebê-la como ser humano, e isso pode se tornar um problema sério. Evite a todo custo relacionar-se com um homem que tenha essa visão.

ELE NÃO A ESCUTA OU SE DISTRAI COM FACILIDADE

Ouvir uma pessoa e prestar atenção ao que ela diz é a única maneira de conhecê-la. Se perceber que seu namorado não presta atenção em você, nem se lembra de coisas que você disse no passado, ou se ele se distrai facilmente e não consegue se concentrar quando vocês conversam, é possível que ele não esteja genuinamente interessado em conhecê-la. Você merece algo melhor.

ELE SÓ FALA DE SI MESMO

Homens que só falam de si mesmos são egomaníacos. Se o seu namorado for

egocêntrico durante as conversas que vocês têm, é provável que ele também seja egoísta na cama e em outras áreas do relacionamento. Você nunca virá em primeiro lugar, por mais que se dedique e contribua para o relacionamento. A não ser que você não se importe de ficar em segundo plano na vida de um homem, é melhor viver sem alguém assim.

ELE “DÁ BOLO” COM FREQUÊNCIA E SEMPRE TEM UMA DESCULPA

Um homem que combina alguma coisa com você e não aparece é, no mínimo, questionável. Claro que eu me refiro a um homem que faz isso com frequência e que não tem a consideração de avisar com antecedência. Um homem assim é emocionalmente indisponível, e talvez você não possa contar com ele de várias outras maneiras também. É provável que ele não esteja disposto a levar o relacionamento a sério e só esteja interessado num caso sem maiores compromissos. Pode ser que você queira isso também, mas, se não for, não vale a pena ficar ansiosa e angustiada esperando que ele apareça.

ELE SE INTERESSA MAIS POR BEBER E USAR DROGAS DO QUE POR VOCÊ

Você pode gostar de tomar um drinque com amigos, ou até de usar alguma droga recreacional de vez em quando, mas isso jamais deve ser uma prioridade. Uma pessoa que coloca isso em primeiro lugar provavelmente é dependente e precisa de ajuda. Deixe claro que você desaprova esse comportamento e saia dessa rapidinho.

ELE NÃO TEM BONS MODOS E RARAMENTE DIZ “OBRIGADO”

Não há nada que me desanime mais do que um homem mal-educado. Se você fica envergonhada de ir a um restaurante com seu namorado por ele não dizer “por favor” e “obrigado” ou não saber se comportar à mesa, é bem provável que ele seja um caso perdido. Converse com ele a respeito e, se ele não se mostrar interessado em mudar, passe uns guardanapos de papel para ele e vá embora. Você não precisa esperar para limpar a bagunça que ele faz.

ELE NÃO TELEFONA NEM RESPONDE ÀS SUAS MENSAGENS POR LONGOS PERÍODOS DE TEMPO

É difícil dizer quanto tempo seria o razoável para retornar uma ligação ou responder a uma mensagem, mas a probabilidade é que se ele demora para fazer

isso, está mais interessado em outra coisa ou em outra pessoa. Não fique em casa esperando que ele ligue, nem deixe de fazer nada do que você queira porque ele ainda não ligou. Assim, quando ele resolver dar sinal de vida, vai ver que a fila anda.

ELE ESTÁ SEMPRE TRISTE OU DEPRIMIDO

O objetivo de namorar não é ficar para baixo o tempo todo. Se o seu namorado estiver passando por uma situação difícil que o deixa constantemente triste ou deprimido, ele pode acabar drenando a sua energia. A depressão pode ocasionar uma séria ruptura no relacionamento e, se perdurar por muito tempo, acaba não sobrando nada. A princípio, tente conversar com ele a respeito e, se você perceber que não consegue alcançá-lo ou ter uma conexão com ele que produza pelo menos alguma energia positiva, recorra à família e aos amigos dele e peça ajuda. Ele pode estar precisando da sua energia e da sua força para sair da depressão, pois provavelmente não conseguirá sair sozinho. Se os problemas dele forem mais sérios do que você consegue suportar, a ponto de afetarem negativamente a sua qualidade de vida, talvez seja melhor procurar ajuda para ele e depois afastar-se.

Esses são os aspectos desencorajadores mais comuns com os quais me deparei na minha vida amorosa. Algumas dessas coisas podem ser compreensíveis e até justificáveis, mas precisam ser examinadas dentro do contexto de cada pessoa e de cada relação. No entanto, de modo geral essas questões são consideradas intoleráveis porque podem facilmente se tornar problemas sérios. Se você se encontrar em uma ou mais das situações descritas anteriormente e perceber que isso está interferindo no seu relacionamento, pode ser um sinal de que está namorando a pessoa errada. É importante dar uma chance à pessoa quando se inicia qualquer tipo de convivência, mas se o seu novo parceiro já vem com uma carga de aspectos desencorajadores, pode ter certeza de que você está tomando a decisão mais ajuizada ao terminar uma relação apenas parcialmente satisfatória e partir em busca de algo melhor.

RELACIONAMENTO BASEADO NA CONFIANÇA

A qualidade da sua vida amorosa é um reflexo direto da sua autoestima. À medida

que o tempo passa, pode haver ocasiões em que você se sinta extremamente confiante e segura de suas capacidades. E pode haver outras ocasiões em que você se sinta insegura e com dúvidas. Esses sentimentos de insegurança se manifestam na forma de um namorado ou relacionamento ruim. Quando você percebe que está namorando alguém de quem não gosta de verdade ou em quem não está realmente interessada, normalmente isso é um sinal de baixa autoestima.

Quando você se apega a uma baixa autoestima, não acredita que merece alguém incrível para ser seu parceiro. Se você alimenta uma autoestima baixa ou negativa, tende a se relacionar com homens que vão validar a imagem que tem de si mesma. É comum, nesses casos, a pessoa procurar se relacionar com alguém que seja o reflexo da sua insegurança, em vez da sua força. Quando você se relaciona com alguém que traz à tona o que há de pior em você, é porque prefere isso do que alguém que a desafie a ser melhor. É um erro permitir que a vida afetiva seja um reflexo dos seus pontos fracos em vez dos fortes.

Você pode começar a reconhecer um relacionamento baseado na insegurança se perceber que só sai com rapazes que sabe que não irão rejeitá-la. Na verdade, você sabe que pode ligar para qualquer um deles com a certeza de que irão aceitar sair com você, que nunca estarão ocupados demais para recusar. São aqueles que você mantém como reservas, para o caso de alguém em quem está verdadeiramente interessada rejeitá-la; aqueles rapazes disponíveis e que não se atrevem a dizer “não” para você. Eles se viram do avesso para agradá-la, e você pode tratá-los de qualquer jeito, sem medo de que eles a abandonem.

Quando você está se recuperando de um rompimento difícil, ou quando está começando a viver a experiência de ir a encontros e ter uma vida afetiva, é comum investir em alguém sem envolvimento emocional e sem atração física, como uma forma de teste. Pode ser uma boa forma de construir a autoconfiança que foi destruída recentemente em suas desventuras amorosas. Mas esse tipo de atitude se torna prejudicial quando começa a ficar confortável demais e você perde a noção do cenário mais amplo. Se você não tomar cuidado, relacionar-se com homens que são mais fáceis de namorar em vez de investir em alguém que realmente irá acrescentar algo à sua vida é algo que, mais cedo ou mais tarde, vai arrastar você para baixo.

Se o seu objetivo é ter um amor-próprio total e radical, você vai ter que começar a almejar algo maior na sua vida amorosa. Para que o relacionamento seja um ato de amor-próprio, você precisa namorar com base na autoconfiança e não na insegurança. Ao adotar o relacionamento baseado na autoconfiança, você começa a atrair homens que irão desafiá-la a perseguir as coisas que realmente deseja na vida. Você precisa começar a se relacionar com homens que regularmente a desafiem e tragam à tona o que você tem de melhor. Em última análise, é importante se relacionar com alguém que pouco a pouco irá ajudá-la a ser a pessoa que você sempre quis ser. Cada pessoa com quem você se relacionar deverá desafiá-la de maneiras novas e diferentes, e cada uma delas irá acrescentar algo de valor à sua vida.

Isso pode significar relacionar-se com um homem cujo poder pessoal nos assusta um pouco. Sabe, aquele cara em quem você de repente bate o olho no metrô lotado, ou andando na rua, e que parece tão lindo, tão profissional, tão bacana que você acha que nunca vai olhar para você. É exatamente esse tipo de homem que você tem que começar a namorar. Relacionar-se com homens mais atraentes e desejáveis ajuda a elevar nossas expectativas e também a combater a insegurança e a reconhecer nossos pontos fortes. A sua autoestima sobe. E, com o passar do tempo, você vai perceber que os seus namorados começam a tratá-la de uma maneira melhor também. Ao direcionar sua vida amorosa para que seja baseada nos seus pontos fortes e nas coisas de que gosta em si mesma, você perceberá que a sua noção de valor próprio é validada com mais frequência, e conhecerá pessoas que a apoiem conforme você vai se tornando uma versão mais completa de si mesma.

Se perceber que tem medo de paquerar um homem com quem você realmente quer namorar, saiba que não é a única. Enfrentar o desafio é o primeiro passo, e se você tem o desejo de se relacionar com um homem incrível é porque existe uma razão para isso. Deixe que o seu amor-próprio seja mais forte do que a sua resistência à mudança, assim você enfrentará seus medos e os superará rapidamente.

COLAPSO E PROGRESSO

Quando pequenas coisas se tornam grandes problemas, às vezes isso pode levar a um colapso no relacionamento. O colapso pode surgir na forma de uma briga séria ou de um mal-entendido que leve à falência na comunicação básica, ou de um rompimento. Quando o relacionamento entra em colapso, você sente que as coisas estão fugindo ao controle e que sua energia foi drenada. Pode acontecer de você deixar de acreditar no futuro do relacionamento e, de repente, acontecer uma coisa curiosa. Quando você está justamente atravessando o momento mais sombrio, prestes a perder a esperança, surge um progresso no relacionamento.

Você chega ao limite do desespero e, de repente, quando menos espera, acaba saindo para a luz. Percebe que você e seu parceiro simplesmente se livraram do que os estava impedindo de viver a vida dos sonhos de vocês. Ou então você finalmente compreende que precisava teimar naquela briga e sente-se orgulhosa por ter se mantido firme. Você atinge um novo nível de entendimento de forma avassaladora, e o progresso muda a sua perspectiva do relacionamento e do amor-próprio de um modo permanente.

O tempo inteiro, o colapso a estava conduzindo através da fogueira em direção ao grande progresso. Colapsos e progressos fazem parte da transformação pela qual você passará como uma mulher que cultiva o amor-próprio. A capitulação é a chave que vai destravar o progresso. Em vez de desistir de si mesma em meio a uma crise, lembre-se de que você está no calor do fogo justamente porque está atravessando para o outro lado, onde o verdadeiro significado da lição aguarda para lhe ser revelado. Em vez de perder a esperança, dê mais um passo até derrubar o muro que estava no caminho e levar seu relacionamento para um novo patamar.

SOLTEIRA E SEM FICAR COM NINGUÉM

Há momentos na vida de uma mulher solteira em que é melhor não sair com ninguém. Por alguma razão, você descobre que só tem energia suficiente para cuidar de si mesma e que qualquer outra pessoa que entre na sua vida será uma distração para a sua missão de crescer e ter mais amor-próprio. É possível que você tenha fases em que está saindo com várias pessoas e outras em que simplesmente não quer nada com ninguém. Essas fases em que você fica sozinha,

no celibato, geralmente são consequência de um rompimento doloroso ou de uma decepção importante que você teve. E mesmo que você não esteja a fim de se relacionar simplesmente porque está focada em outras coisas, tudo bem, aproveite para fortalecer seu amor-próprio.

Sempre há algo especial a ser descoberto durante o tempo que você passa sozinha, sem envolvimento algum. Estar solteira é uma excelente oportunidade de se conhecer melhor e de viver a vida exatamente do jeito que você quer, sem ter que se preocupar com outra pessoa. Às vezes, quando está num relacionamento, e principalmente quando está apaixonada, é muito fácil você de comprometer tanto com a outra pessoa que esquece de si mesma. Essa é a principal razão pela qual o rompimento é tão difícil. Ao perder o namorado, ou ficante, você pode se sentir como se tivesse perdido uma parte essencial sua. Dar um tempo para recuperar o seu “eu” depois de um rompimento pode ser um ato de amor-próprio.

Quando você está sofrendo por causa de um rompimento, pode transformar a dor numa oportunidade de se concentrar em si mesma e em seu bem-estar e, assim, ter o tempo que precisa para processar suas emoções e curar seu coração. Não se deixe desencorajar se esse processo de recuperação levar um longo tempo. Uma parte de você pode ter mudado em decorrência do relacionamento que terminou, e é bom dar um tempo para reconhecer essa mudança, para que o próximo relacionamento seja uma experiência melhor.

Quando estou me recuperando de um rompimento, tendo a me pressionar. Geralmente acho que o processo está demorando demais e fico frustrada porque não consigo rapidamente deixar para trás o que aconteceu. Chega então um momento em que fico brava porque nada muda e não consigo começar uma nova história. Às vezes fico tão magoada que entro em negação durante semanas ou até meses. Não consigo aceitar que meu namorado perdeu o interesse em mim, que o nosso maravilhoso e sonhado futuro não acontecerá.

Quando finalmente cai a ficha, a realidade é dura e cruel, como um remédio difícil de engolir. Assim que acaba a fase de negação, vem a decepção e todas as lembranças dos doces momentos que passamos juntos, e a sensação de perda é dolorosa. Essa é uma fase de emoções afloradas, um misto de raiva, tristeza e

desespero. Tenha a certeza de que tudo isso é normal, é parte do processo de rompimento. Cada dia que passa é mais fácil que o anterior; você aos poucos vai deixando o passado para trás e começa a olhar mais para o futuro. Nada acontece por acaso. Por mais que o seu amor perdido pareça ter sido perfeito, existe uma razão para não ter dado certo. Dê a si mesma um tempo para se recuperar e superar, porque essa experiência irá prepará-la para o que está por vir.

A melhor coisa a fazer nessa situação é ser compassiva consigo mesma e praticar o amor-próprio. Cuide de si própria como cuidaria da sua melhor amiga. Quanto melhor você aceitar a situação como ela é e permitir-se sentir e expressar emoções, mais cedo conseguirá se livrar da decepção. Dê a si mesma todo o tempo de que precisa para superar o rompimento, mesmo que seja um tempo mais longo do que durou o relacionamento.

Uma das melhores formas de superar um rompimento é transformar a perda num presente. Reserve o tempo que normalmente você estaria gastando num relacionamento para refletir sobre as coisas de que gostava no seu ex. Depois, pergunte-se o que ele lhe mostrou sobre você mesma que antes não sabia ou não enxergava com clareza. Conforme for desvendando o efeito que ele exercia em sua vida enquanto estavam juntos, você terá revelações valiosas sobre si mesma.

Se perceber uma oportunidade de ser a mais forte dos dois e encerrar um relacionamento que não está indo bem, não a deixe passar. Dê um último telefonema, escreva uma carta ou um e-mail. Não deixe de expressar sua gratidão por todas as coisas boas que ele trouxe à sua vida e diga que você terá sempre boas lembranças dele, mesmo depois que vocês não estiverem mais juntos. Se você conseguir dar um desfecho à situação, se sentirá livre para seguir adiante com sua vida.

QUANDO E COMO RETORNAR AO JOGO

O verdadeiro teste do seu amor-próprio radical é o modo como lida com um rompimento e como se prepara para retornar ao jogo. Não se force a ir a encontros antes de se sentir pronta para dar o melhor de si num relacionamento. Se você está se perguntando se está pronta ou não, há alguns sinais que pode verificar. Monitore suas emoções, e quando você novamente começar a ansiar por

atenção masculina, saberá que está pronta.

Vá devagar e não se force a iniciar um relacionamento antes de estar pronta. Por exemplo, se você ainda está sofrendo por causa de um relacionamento anterior e pensa no seu ex todos os dias, provavelmente ainda não está pronta para voltar a se envolver, e deve esperar um pouco mais para que o passado se desvaneça. Nessa fase, é melhor se concentrar em curar as feridas e ser gentil consigo mesma. Entrar num novo relacionamento precipitadamente pode ser ruim, porque suas emoções ainda estão tumultuadas; há uma probabilidade de você ficar na defensiva e mostrar-se menos atraente do que realmente é.

Às vezes ficamos ansiosas demais e tentamos encontrar uma maneira de amenizar o golpe do recente rompimento com um comportamento um tanto bizarro chamado “sexo de rebote”. Se você terminou um relacionamento e começa a ter uma longa sequência de casos de uma só noite, é porque ainda não superou o fim do relacionamento. Isso não significa que haja problema com o sexo de rebote. Se faz com que você se sinta melhor e a ajuda a esquecer o ex – pelo menos por alguns momentos –, tudo bem. Apenas se certifique de que você tem consciência disso e que não está tentando mascarar seus sentimentos feridos com sexo casual e falsa intimidade. Se você perceber que é exatamente isso que está fazendo, escorregando ladeira abaixo num comportamento que só a faz sentir-se pior em vez de melhor, considere mudar esse mecanismo. Nesse ponto, o melhor a fazer é se preservar, restaurar as energias e pensar no que você deseja não nesse exato momento, mas a longo prazo.

Às vezes, quando damos a um homem a chance de nos impressionar, ele se sai tão bem que não queremos mais deixar que ele se afaste. Precisamos ter fé em nós mesmas e continuar a praticar o amor-próprio, mesmo quando o relacionamento termina e a outra pessoa não nos ama mais. Se você conseguiu deixar o passado para trás, deu a si mesma um tempo para superar a ausência do seu ex e percebe que as lembranças estão se tornando mais distantes e vagas a cada dia que passa, parabéns! Você se recuperou do término do relacionamento e está pronta para seguir adiante.



RECAPITULANDO

PERMITA QUE SEU PARCEIRO CONQUISTE SUA CONFIANÇA

- Proteja seu coração, mas não o tranque para sempre, nem deixe que ele se transforme em pedra.
- Elogie seu parceiro quando ele merecer.

SIGA SEUS INSTINTOS

- Um ato simples de amor-próprio radical é parar de duvidar de si mesma e começar a escutar o que a sua intuição tenta lhe dizer.
- Existe uma diferença grande entre o impulso (momentâneo e reativo) e o instinto (julgamento sensato que vale a pena seguir), que ajuda a nos guiar ao longo da vida.

SAIBA O QUE VOCÊ NÃO TOLERA

- Conheça as áreas da sua vida que você se recusa a comprometer em função dos outros e evite decepções e situações constrangedoras.
- Expressar quais são os aspectos intoleráveis para você requer coragem e força.
- Há vários exemplos de aspectos intoleráveis, o que importa é o que é certo para você.

RELACIONAMENTO BASEADO NA CONFIANÇA

- A qualidade dos seus relacionamentos é um reflexo direto da sua autoestima.
- Sua vida amorosa deve ser um reflexo dos seus pontos fortes e não das suas inseguranças.
- Relacione-se com homens que pouco a pouco a ajudem a ser a pessoa que você sempre quis ser.
- Você precisa se relacionar com homens que a desafiem a perseguir as coisas que realmente deseja na vida.

COLAPSO E PROGRESSO

- Um progresso pode mudar sua perspectiva do relacionamento e seu amor-próprio em caráter permanente.
- Colapsos e progressos fazem parte da transformação pela qual todos passamos no amor, portanto siga em frente até chegar do outro lado.

SOLTEIRA E SEM FICAR COM NINGUÉM

- Às vezes você só tem energia para cuidar de si mesma; respeite isso e dedique um tempo a você.
- Dar um tempo para recuperar seu senso de individualidade e processar suas emoções após um rompimento pode ser um ato de amor-próprio.
- O processo de recuperação após um rompimento pode ser mais longo do que o tempo de duração do

relacionamento.

- Coloque um desfecho no relacionamento e você se sentirá livre para seguir adiante.

QUANDO E COMO RETORNAR AO JOGO

- O modo como você lida com um rompimento e como se prepara para retornar ao jogo são medidas de amor-próprio.
- O fato de você ter uma longa série de encontros casuais não significa que tenha se recuperado de um rompimento recente.
- Quando perceber que as lembranças do seu ex estão se tornando mais vagas e distantes a cada dia, saiba que está pronta para retornar ao jogo.
- É preciso continuar a praticar o amor-próprio mesmo quando a outra pessoa não nos ama mais.



A TEORIA NA PRÁTICA

FICANDO POR IMPULSO

No inverno do ano passado conheci um jovem produtor de TV numa festa. A festa estava divertida e o rapaz era simpático, mas imediatamente minha intuição me disse para ficar alerta, porque ele e os amigos usavam drogas. Decidi ignorar aquele aviso em particular e tentar só me divertir um pouco, sem julgar ninguém. Então começamos a flertar.

Quando cheguei em casa, mandei-lhe uma mensagem de texto desejando que ele aproveitasse o restante da noite, e ele me respondeu na mesma hora, perguntando quando poderíamos nos encontrar de novo. Fomos tomar um café no dia seguinte e conversamos durante um longo tempo. O café virou um drinque, o drinque virou jantar, e eu fiquei feliz por não ter deixado passar aquele charmoso produtor de TV, porque ele era uma companhia agradável e nós tínhamos muita coisa em comum.

Estava tudo muito bem, até que chegou a hora de dizer boa-noite e ele se inclinou para me beijar, na rua, antes de seguirmos em sentidos opostos. O beijo não foi muito bom, um pouco insípido, morno. Tentei pôr a culpa no frio – estava nevando naquele dia e estávamos agasalhados dos pés à cabeça – mas eu não conseguia afastar a incômoda sensação de que não havia química entre nós. Mais uma vez, porém, preferi ignorar minha intuição e fingir que estava sentindo algo especial, porque eu queria muito que desse certo.

Mais tarde, continuamos a trocar mensagens, e ele parecia entusiasmado e ansioso para um novo encontro, então acabamos combinando. Dessa vez fomos a um bar para tomar um drinque, e depois de algumas rodadas ficou claro que poderíamos ficar ali para sempre, conversando um com o outro, mas eu já estava um pouquinho zonza, e ambos estávamos impacientes para ir a um lugar mais reservado, onde pudéssemos ficar sozinhos. Ele perguntou se eu queria ir para o apartamento dele, e eu disse que sim. Mas, no momento exato em que a palavra saiu da minha boca, tive a desconfortável sensação de que havia cometido um erro. Assim que entramos no apartamento ele começou a fazer investidas

conduzindo ao sexo. Era como se, tendo concordado em ir até lá, eu tivesse explicitamente concordado também em fazer sexo com ele. Como a coisa já estava em andamento, acabamos indo para a cama. Mas tão logo terminou, eu me levantei, me vesti e fui embora.

O tempo todo minha intuição dizia para não cair na armadilha, mas eu não quis ouvir. Não que o sexo tenha sido ruim, mas ainda era muito cedo para eu me sentir totalmente confortável com ele, então, em vez de sentir aquela conexão profunda com o moço, o que senti foi vontade de que acabasse logo. Desnecessário dizer que depois daquela noite ele nunca mais me ligou nem mandou mensagens.

Durante alguns dias fiquei com uma sensação residual de repulsa que literalmente parecia um nó nas minhas entranhas. Até que acabei desabafando com uma boa amiga e chorei muito. Com isso, eu me dei conta de que alguma coisa precisava mudar urgentemente naquela área da minha vida. Não era a primeira experiência sexual da qual eu me arrependia, mas foi a que finalmente me fez tomar consciência de quão vazias eram aquelas relações casuais, que eu vinha praticando havia quase oito anos. Finalmente era hora de parar de fingir que o sexo casual me deixava mais fortalecida, mais poderosa e mais amada, e encarar a realidade, inclusive de que eu precisava passar a seguir o meu instinto e a minha intuição, que sempre tentavam avisar o que era bom para mim e o que não era; estava na hora de parar de me contentar com tão pouco e de dar a mim mesma a chance de viver algo mais valioso em termos de conexão romântica e intimidade. Cerca de seis semanas depois comecei um namoro sério pela primeira vez na minha vida.

5. PERMITA-SE ERRAR

Você não é perfeita. E nunca encontrará um namorado ou marido perfeito, mas um dia vai encontrar alguém que seja perfeito para você. Com isso em mente, lembre-se de que é normal cometer erros. O importante é aprender com eles, cada vez que comete um. É normal querer ir rápido demais e depois se arrepender, é normal esquecer de responder a uma mensagem de texto, é normal cometer qualquer tipo de erro e gafe na vida, e claro que isso inclui os relacionamentos amorosos. Somos humanos e todos cometemos erros.

Os erros fazem parte da vida, e claro que ninguém gosta de errar. Às vezes caímos na armadilha de não nos sentirmos merecedoras de amor, principalmente de amor-próprio, por causa da grandeza dos nossos erros. Mas não é a perfeição que vai fazer você ser merecedora do seu amor-próprio; na verdade, é justamente porque você é imperfeita que merece ser plenamente amada, por si mesma e pelas outras pessoas. Quando perceber que cometeu um erro – grande ou pequeno –, existem práticas que você pode adotar para remediá-lo e ser compreensiva, seja consigo mesma ou com os outros. Conheça esses cinco passos:

1. ADMITA O ERRO

Se você errou, admita e assuma a responsabilidade. Isso ameniza o erro e evita que aconteça outra vez no futuro. Também ajuda a criar credibilidade junto a quem possa ter sido afetado e é a chave para construir confiança.

2. COMPARTILHE COM ALGUÉM

Se você cometeu um erro e isso a está incomodando, a melhor coisa a fazer é contar a alguém em quem confie. Ao dividir com outra pessoa, você não se sente mais tão sozinha, o que alivia a pressão.

3. PEÇA CONSELHOS

Se você não tem certeza de como reparar um erro, conte a alguém e peça um conselho, seja de um membro da família, de uma amiga ou até na internet. Procure ajuda de todas as maneiras possíveis, para que você obtenha perspectiva com relação ao que aconteceu.

4. CORRIJA O ERRO

Se houver qualquer coisa que você possa fazer para remediar o erro, faça-o. Isso inclui pedir desculpas a quem possa ter sido. Não deixe para depois, corrija o erro quanto antes para que tudo fique bem e você possa seguir em frente.

5. PERDOE E SIGA EM FRENTE

Depois que você tiver tomado providências para corrigir o erro, é crucial que você se perdoe e que perdoe também a todos os envolvidos. Dessa forma não guardará rancor. Você conseguirá tirar o episódio da cabeça e seguir em frente, tendo aprendido uma lição e conhecendo-se melhor.

É com os erros que aprendemos a melhorar. No final das contas, tem a ver com a jornada rumo ao amor-próprio e ao amor das outras pessoas, e esse é um processo que continua para sempre. Viva cada momento com o coração aberto e aproveite, mesmo que você encontre alguns obstáculos e contratempos ao longo do caminho.

ERROS COMUNS EM RELACIONAMENTOS AMOROSOS

Quando você experimenta coisas novas, se aventura num território inexplorado. Às vezes isso pode levar a erros, que por sua vez podem fazê-la se sentir alienada e frustrada. Mas não há razão para se preocupar. Errar é humano e sempre é possível aprender com os erros, por isso não deixe que o medo de tomar uma decisão errada a impeça de aproveitar uma boa oportunidade num novo relacionamento. Como um ato de amor-próprio, agarre cada oportunidade que surgir em seu caminho e ouse dar o seu melhor. Você pode vencer. Isso, por si só, justifica a coragem de se arriscar. Mesmo que você cometa muitos erros, terá a chance de tentar novamente na próxima vez. Mas você também pode se prevenir de alguns desses possíveis erros, evitando que eles compliquem sua vida amorosa:

CHAMAR O CARA POR OUTRO NOME

Embora improvável, esse tipo de erro às vezes acontece. Basicamente, se você trocar o nome do rapaz mais de uma vez no primeiro encontro, pode se preparar para a possibilidade de não haver um segundo.

MENTIR

Todo mundo floreia um pouco ao contar uma história, mas mentir descaradamente é preparar o terreno para o fracasso. Diga a verdade e deixe que ele decida se achou a história boa ou não.

FALAR O TEMPO TODO DO SEU EX

Se você não consegue parar de falar do seu ex, talvez ainda não esteja pronta para um novo relacionamento. Dê mais um tempinho para superar e tente novamente com outra pessoa.

PLANEJAR SEU CASAMENTO NO PRIMEIRO ENCONTRO

Todas nós às vezes nos entusiasamos com fantasias, mas, por favor, pare! O casamento virá com o tempo, quando chegar a hora, não há razão para ficar obcecada com isso enquanto não estiver usando uma aliança de noivado e a data não estiver marcada.

IGNORAR SINAIS DE ALERTA

Esse é um grande erro. Às vezes gostamos tanto da companhia de um homem que ignoramos os sinais que estão diante do nosso nariz. É sempre um erro fazer isso, porque mais cedo ou mais tarde as coisas terminarão mal para todos. Tente reconhecer os sinais de alerta e converse com ele quanto antes.

USAR O SEXO PARA EVITAR A VERDADEIRA INTIMIDADE

Esse pode ser um sinal de que você não está emocionalmente preparada para um relacionamento duradouro. Ter uma série de encontros casuais pode ser bom se for isso o que você realmente quer, mas em algum momento você vai ter que parar para refletir se está usando o sexo como uma muleta para evitar a verdadeira intimidade, aquela que acontece quando há uma conexão romântica. Se o problema persistir, pode ser a hora de reexaminar seu comportamento e fazer algumas mudanças nessa área.

MUDAR A SI MESMA PARA SER MAIS PARECIDA COM O QUE ELE QUER

Um homem que a ame de verdade jamais pedirá que você mude. Similarmente, o amor-próprio radical é uma prática baseada em amar e aceitar a si mesma como é, única e peculiar, sem sentir a constante necessidade de ser diferente apenas para agradar outra pessoa. Você não precisa mudar para ser amada. É bem melhor continuar conhecendo outras pessoas, até encontrar alguém que a ame exatamente do jeito que você é.

TRAIR OU ENGANAR

Esse tipo de coisa tende a acabar mal. As pessoas percebem quando estão sendo enganadas. Elas sentem pelo modo como você interage com elas e, no final, as mentiras sempre vêm à tona. Se você sai com mais de um homem ao mesmo tempo, é bom saber que esse tipo de situação é difícil de sustentar por muito tempo, a menos que todos concordem abertamente com o arranjo.

BUSCAR APROVAÇÃO

Buscar aprovação dos homens com quem sai é uma clara indicação de que você se sente insegura e inadequada. Embora um relacionamento amoroso possa ser o catalisador que traz à tona esses sentimentos de insegurança, quando você está num encontro romântico não é a hora nem o lugar de deixar isso transparecer. Se você perceber que busca aprovação regularmente, faça a si mesma a seguinte pergunta: o que está faltando em mim, o que não é suficiente? E então faça um esforço no sentido de aceitar a si mesma como um ser humano completo e valioso, exatamente como você é.

COMO LIDAR COM OS ERROS DE OUTRAS PESSOAS

Alguns erros são mais graves que outros. Uma mensagem não lida ou uma ligação perdida não são motivos para acabar um relacionamento. Mas mentir sobre o estado de saúde – principalmente com relação a DSTs – e contaminar o outro com alguma doença pode ser motivo, sim. Lidar com os erros que você comete é uma coisa, mas lidar com os erros dos outros é outra história. O modo como as pessoas lidam com seus próprios erros diz muito sobre o caráter delas. Se você souber de algum erro grave que o seu namorado – ou o homem com quem você está saindo – cometeu, há algumas medidas que você pode tomar para proteger o seu relacionamento e ajudar a aliviar o fardo dele enquanto ele se esforça para

corrigir o erro.

Se você sabe que o seu parceiro cometeu um erro mas ele ainda não se deu conta disso, existem duas opções: avisar ou deixar passar. Na maioria dos casos é mais aconselhável avisá-lo, numa tentativa de colaborar para que ele melhore. Comunicar seu parceiro sobre erros e bobagens em geral é uma forma de fazer com que ele fique mais atento. Ele perceberá que você presta atenção nas coisas que ele faz e diz quando vocês estão juntos. Quando feito da maneira correta, esse também é um jeito de demonstrar que você reconhece que ele não é perfeito, mas que o ama mesmo assim. É uma atitude que cria a oportunidade de apoiar seu parceiro na jornada dele rumo ao amor-próprio e evolução pessoal.

Quando você se deparar com um erro cometido por seu parceiro, certifique-se de deixar de fora a questão da culpa. Culpar o outro é uma atitude que destrói o relacionamento, porque tende a gerar ressentimento, seja entre um casal, familiares ou amigos. Em vez de culpar seu parceiro, diga que você está do lado dele e ofereça apoio e compreensão enquanto ele se esforça para corrigir o erro. Para começo de conversa, o mais provável é que ele já esteja se sentindo bastante constrangido por ter errado, então não há necessidade de massacrar ainda mais a autoestima dele. Em vez disso, se possível, procure conduzir a situação com bom humor, para ajudá-lo a dar risada de si mesmo e, se for o caso, a ter mais humildade.

Não se ofereça para “descascar o abacaxi” para ele. Assumir a responsabilidade pelos próprios erros é essencial no nosso processo de aprendizado, até para evitar que o mesmo erro ocorra novamente no futuro. No entanto, deixe claro que ele pode contar com seu apoio. Dê conselhos somente se ele pedir, do contrário pode dar a impressão de que você se acha a sabe-tudo, e piorar ainda mais as coisas. Caso ele lhe peça ajuda, aconselhe da melhor maneira que puder, dentro da esfera e do contexto do erro. Se for um erro muito grave, ou além da sua capacidade pessoal de aconselhar, encaminhe-o para alguém mais qualificado.

Por último, mas não menos importante, não leve os erros do seu parceiro para o lado pessoal. É bem provável que ele tenha errado sem a intenção de magoá-la. Qualquer que tenha sido o erro, é mais um reflexo dele do que seu. Pensar que os erros dele têm a ver com você é um erro por si só, porque desvia o foco do

processo de aprendizado que é exclusivamente do seu parceiro. A não ser que o erro tenha sido intencionalmente dirigido a você – e que ele admita isso –, você deve partir da premissa de que não teve nada a ver com isso.

CONSEQUÊNCIAS

Quando fomos injustiçadas ou traídas no passado, e principalmente quando a pessoa que nos magoou não teve a integridade de admitir e assumir a responsabilidade por seus erros, tendemos a não esperar muito dos relacionamentos depois disso. Pode ser que você relute em namorar e se envolver por causa das experiências ruins que teve no passado. A boa notícia é que você tem uma ótima oportunidade de aprender com essas experiências e lidar melhor com a questão na próxima vez. Toda moeda tem dois lados. Em outras palavras, você também teve alguma participação no colapso do relacionamento anterior, mesmo que não tivesse total controle sobre todos os eventos que ocorreram.

Em vez de deixar que os erros do passado a detenham, permita que sirvam de motivação para você agir de modo diferente quando acontecer algo parecido no futuro, e assim criar um clima mais positivo entre você e seu parceiro atual. É terrível quando um relacionamento dá errado por causa de uma experiência ruim em um relacionamento anterior; a gente tem a sensação de que tem muito a perder e quase nada a ganhar entrando em um novo relacionamento, como se estivéssemos nos sujeitando novamente a uma situação de sofrimento, repetindo o passado. Isso pode até levá-la a achar que talvez seja melhor ficar sozinha.

Mais do que qualquer outra coisa, a consequência de um erro deve ser a oportunidade de preencher o espaço vazio deixado pelo relacionamento antigo com algo mais positivo e compensador. Às vezes relacionamentos precisam terminar para que situações melhores aconteçam.

PERDÃO E DESAPEGO

Nós temos escolha: podemos amar pessoas imperfeitas como nós, nossa família e amigos mais queridos, ou podemos viver sozinhas. Um relacionamento duradouro e bem-sucedido, seja de que natureza for, requer um comprometimento com a compreensão mútua e respeito pelas diferenças entre

ambos. É por isso que o perdão e o desapego são necessários.

Quando embarcamos na jornada de conhecer intimamente outra pessoa, é comum nos magoarmos ao longo do caminho. Quanto mais apreço temos por alguém, maior é o poder que as palavras e ações dessa pessoa têm em nossa vida emocional. Ficamos vulneráveis a rancores e ressentimentos que, se não forem ventilados de vez em quando, na forma de uma discussão ou de uma conversa longa e franca, podem acabar envenenando o relacionamento. Felizmente, sabemos que o perdão é o antídoto para o ressentimento. Perdoar não é fácil, mas é crucial para manter um relacionamento saudável, porque liberta os dois dos erros do passado. Não existe presente maior que você possa dar a quem você ama do que o perdão.

Perdoar a si mesma pode ser bem difícil, mas é necessário para que você deixe de viver no passado. Se você se culpa por alguma coisa, nunca vive o momento presente. Para se perdoar é preciso se desapegar da pessoa que você era no passado, de tal modo que as experiências que viveu há muito tempo não tenham o poder de influenciá-la no presente e no futuro. Se você cometeu erros no passado, mesmo que tenha havido consequências graves, ainda há esperança. Perdoar-se é provavelmente o ato mais radical de amor-próprio que você vivenciará na sua vida.

Se você se considera responsável por alguma coisa que aconteceu há muito tempo, mesmo que seja uma coisa sobre a qual não tinha controle, chegou a hora de se desapegar. Permita-se esquecer, para que isso fique enterrado junto com o passado. Você não precisa viver carregando uma bagagem emocional negativa. Seja lá o que tenha acontecido, mesmo que a culpa tenha sido sua, não vale a pena – e de nada adianta – carregar esse fardo; portanto, volte-se para dentro, para o seu coração, e diga: “eu te perdoo”. E o tempo inteiro esteja consciente de que você não é mais a mesma pessoa que era quando cometeu tal erro. Você está mais velha, mais amadurecida e mais sábia, e não vai deixar que aconteça de novo. Quando você finalmente se desapegar, se sentirá livre para amar com todas as forças do seu ser.



RECAPITULANDO

- Os bons erros são aqueles que ensinam uma lição.
- Assumir a responsabilidade por nossos erros é essencial no processo de aprendizado.
- Às vezes sentimos que não somos merecedoras de amor, principalmente amor-próprio, por causa dos nossos erros.
- Corrija seus erros em cinco partes: admita o erro; compartilhe com alguém; peça conselhos; corrija o erro; perdoe e siga em frente.

ERROS COMUNS EM RELACIONAMENTOS AMOROSOS

- Quando você experimenta coisas novas, se aventura num território inexplorado.
- Não deixe que o medo de tomar uma decisão errada a impeça de aproveitar uma boa oportunidade.
- Existem inúmeros tipos de erros que podemos cometer num relacionamento, mas, por sorte, raramente as consequências são permanentes, e na maioria das vezes são fáceis de remediar.

COMO LIDAR COM OS ERROS DE OUTRAS PESSOAS

- O modo como as pessoas lidam com seus erros diz muito sobre o caráter delas.
- Avisar seu parceiro de um erro que ele cometeu faz com que ele saiba que você reconhece que ele não é perfeito, mas que o ama mesmo assim.
- Culpar o parceiro pode destruir um relacionamento, porque alimenta ressentimento.
- Se seu parceiro lhe pedir ajuda, dê o melhor conselho possível, dentro da esfera e contexto do problema.
- Não leve os erros de seu parceiro para o lado pessoal.

CONSEQUÊNCIAS

- Se você foi injustiçada ou traída no passado, não deixe que isso a impeça de acreditar em algo mais positivo nos relacionamentos futuros.
- Deixe que os erros do passado, seja os que você cometeu ou que outras pessoas cometeram com você, tornem-se uma motivação para criar um clima mais positivo nos relacionamentos futuros.

PERDÃO E DESAPEGO

- Ou amamos pessoas imperfeitas, ou vivemos sozinhas.
- O perdão é o antídoto para o ressentimento.
- Perdoar a si mesma significa desapegar-se da pessoa que você era no passado para tornar-se uma pessoa

melhor no futuro.



A TEORIA NA PRÁTICA

DESAPEGANDO-SE DE ALGUÉM

Alguns anos atrás, fui a uma festa organizada por um grupo de amigas minhas da faculdade e lá conheci um homem alto, moreno, bonito e um pouquinho *nerd* (exatamente o meu tipo!). Ele era irmão de uma amiga minha, e simpatizamos imediatamente um com o outro. Além da forte afinidade, logo descobrimos que também éramos vizinhos! Então, quando a festa já estava chegando ao fim, decidimos ir embora juntos. Ele era uma graça, divertido e engraçado, e dei a ele o número do meu telefone.

Poucos dias depois, nos encontramos para tomar um drinque e ele me contou sobre seu trabalho como DJ internacional, uma carreira que ele havia iniciado e galgado sozinho. Ele tinha passado os últimos três verões trabalhando na Europa, e o resto do ano gravava em um estúdio nos Estados Unidos. Fiquei impressionada com sua garra e sua paixão pelo que fazia, e intrigada por aquele trabalho tão diferente no mundo de música eletrônica. Tudo naquele rapaz era contagiante.

Não demorou muito para começarmos a nos encontrar com frequência, para compartilhar histórias de nossas viagens e do trabalho. Naquela época, eu tinha deixado em segundo plano minha atividade predileta, que é dar aula de Pilates Clássico, para me dedicar a outra que me garantia uma renda mais segura: a administração corporativa. À medida que íamos nos conhecendo melhor, ele começou a me encorajar a retomar as aulas de Pilates e a trabalhar no exterior. Ele sabia que eu adorava viajar e acreditava que eu seria bem-sucedida se levasse meu trabalho para outros países como uma empresária autônoma, como ele próprio havia feito.

Foi então que ele começou a faltar aos encontros por causa das gravações no estúdio. Em pouco tempo, parou de atender às minhas ligações e de responder às mensagens. Demorei algumas semanas para compreender que ele não ia voltar. Ele estava mergulhado em seu trabalho e nos festivais, enquanto eu me perguntava por que as coisas não tinham dado certo.

Eu sabia que não podia pedir a ele para ficar comigo, e em nenhum momento ele me induziu a acreditar que faria isso, mas mesmo assim fiquei terrivelmente frustrada e passei um longo período sofrendo – mais tempo do que tinha durado o relacionamento. Após algumas semanas eu me repreendi por estar demorando tanto para superar, embora, por outro lado, eu ainda não estivesse totalmente convencida de que tinha mesmo acabado. Até que, certo dia, quando eu já não pensava tanto a respeito, finalmente compreendi que ele havia me dado um grande presente.

Ele havia identificado a minha paixão e me encorajado a confiar no meu sonho, a persegui-lo, a sair da minha zona de conforto para o desconhecido. Foi então que me dei conta de que o tinha conhecido por esse motivo. Esse se tornou um momento crucial na minha vida, e parei de sentir raiva e pena de mim mesma. Comecei a fazer planos para largar meu emprego e viajar para outros países dando aulas de Pilates, que era o que eu sempre tinha sonhado. Foi preciso conhecer esse rapaz para acreditar em mim mesma o suficiente e dar esse passo.

No final, eu lhe mandei um e-mail agradecendo por ter me encorajado. Não esperava que ele respondesse, só queria que ele soubesse, mas, para minha surpresa, ele respondeu e disse que isso já havia lhe acontecido também, que outras pessoas o haviam encorajado, e que ele simplesmente quis retribuir o gesto comigo. Simples assim.

No início, quando o DJ me abandonou, fiquei um pouco confusa, depois triste e depois com raiva dele, por ter sumido sem dizer nada. Depois de procurar no meu coração o motivo pelo qual estava sendo tão difícil desapegar-me dele, cheguei à conclusão de que o nosso breve relacionamento não tinha sido um erro, afinal. No fim das contas ele me fez um bem enorme instilando sua própria confiança em meus sonhos. Ele me viu de uma maneira que eu mesma não me via. Ele me enxergou como algo mais substancial do que eu pensava que era. E ele estava certo.

No final, eu me perdoei por esperar que o nosso relacionamento pudesse ser uma coisa que nunca seria. Ao reconhecer o benefício que ele me proporcionou, também fiquei em paz com o motivo pelo qual ele havia entrado na minha vida. Com isso, finalmente consegui me desapegar e desejar que ele fosse feliz no

futuro. Nunca mais o vi.

6. APRENDA SUAS LIÇÕES

A vida é um processo de aprendizado contínuo cujo sentido é nos fazer crescer e evoluir. O dia em que você para de aprender é o dia em que começa a morrer. As pessoas entram na nossa vida por uma razão. Nem sempre essa razão fica aparente no momento que conhecemos alguém, mas cada pessoa tem algo a compartilhar que nos ajuda de alguma forma, inclusive no conhecimento que temos de nós mesmos. Quando você sair com alguém, ou estiver namorando, pense na situação como um enigma ou um quebra-cabeça. Cada pessoa com quem você tem um relacionamento, mesmo que curto ou superficial, tem uma lição a lhe ensinar sobre você mesma, sobre o modo como interage com os outros. Tente descobrir que lição a pessoa tem a lhe oferecer, aproveite o tempo em que você está sozinha para refletir sobre isso e sobre como cada pessoa a influenciou.

Namorar pode ter um efeito catalisador em nosso processo de transformação conforme seguimos adiante e abrimos o coração, permitindo a chegada de um amor daqueles de fazer a terra tremer, daqueles que podem mudar a nossa vida para sempre. Quando se trata de relacionamentos amorosos, as emoções às vezes podem bloquear nossa visão para certas coisas. É preciso ter isso em mente para poder enxergar um parceiro com clareza e imparcialidade. Cada desafio deve ser visto como uma oportunidade de descobrir algo novo sobre nós mesmas e sobre o mundo à nossa volta. Cada lição que aprendemos ao longo de um relacionamento nos possibilita mudar a forma como lidamos com ele, no sentido de enxergá-lo como um caminho para a felicidade e o amor-próprio. Quanto mais nos dedicamos a desenvolver nosso comportamento num relacionamento amoroso para que ele atenda melhor às nossas necessidades e desejos, maior a chance de obtermos êxito.

NÃO SOFRA POR POUCA COISA

Quando estiver namorando, tenha em mente que o seu objetivo não é ter controle sobre a outra pessoa, mas sobre você mesma. No começo, antes de se sentir envolvida com alguém, o namoro lhe oferece a oportunidade de observar a si mesma, de ver como você reage a várias situações com o objeto do seu desejo. Seu parceiro reagirá a você da forma que for natural para ele. Você não pode esperar que ele reaja ou se comporte de acordo com a sua expectativa. Se você tiver isso em mente, verá que há muitas coisas com as quais não vale a pena se aborrecer.

Por exemplo: não se preocupe se um homem com quem você começou a sair não se apaixonar perdidamente por você logo de imediato. Se ele gostar de você e quiser voltar a vê-la, vai demonstrar isso. Ele vai procurá-la, e o desejo dele por você ficará óbvio. Até os homens mais tímidos encontram um jeito de deixar transparecer para uma mulher que eles gostam dela. Faz parte das leis da natureza permitir que um homem demonstre o amor que ele sente por você, mas os homens também querem proteger o coração, assim como você. Portanto, não desanime se não for amor à primeira vista.

Uma das coisas mais difíceis que podem ocorrer é você começar a gostar muito de alguém e não ter certeza se ele gosta de você com a mesma intensidade. Em um relacionamento, às vezes chegamos a um momento crucial: precisamos decidir até que ponto estamos dispostas a continuar com alguém cujo sentimento ainda é incerto para nós. É nesse momento que precisamos ter coragem de mergulhar com fé nos braços do amado, esperando que ele nos abrace, ou então pular fora de uma vez. Ocasionalmente, esses mergulhos com fé acabam mal, mas muitas vezes podem acabar muito bem. Antes de tomar sua decisão, é comum ficar confusa e indecisa.

RECONHEÇA A CONFUSÃO

Sentir-se confusa é parte essencial do processo de aprendizado. Serve para sabermos que existe uma área na nossa vida que requer atenção extra. A maioria das coisas se resolve com o tempo, e não vale a pena se preocupar muito (especialmente com relação a namoro), mas há algumas coisas que nos

confundem. Por exemplo, pode acontecer de você conhecer um cara e sair com ele. Vocês conversam durante horas, num jantar ou tomando um drinque, e quando chega a hora de ir embora você percebe que não quer que a noite termine. Você chega ao final do encontro querendo mais. Passam-se alguns dias e ele não liga nem manda mensagem. O que está acontecendo? Você seria capaz de jurar que ele também gostou, se divertiu, que rolou um clima. Você lhe manda uma mensagem, talvez até deixe um recado na caixa postal, mas nem assim ele dá sinal de vida.

A falta de reciprocidade de uma emoção pode levar à confusão. Como é possível sentir uma conexão tão forte e depois ela simplesmente desaparecer? A confusão que você sente é aumentada pela aura de afinidade e simpatia que permeou aquele encontro fabuloso. Sem querer, você já se projetou lá na frente, já se viu tendo uma vida junto com ele. E então, o que fazer?

Primeiro, reconheça que você está confusa. Converse a respeito com uma amiga, terapeuta ou alguém de confiança e tire isso do peito. Depois, tente não se preocupar e siga a sua vida normalmente. Não deixe seus planos de lado, não deixe de fazer nada por causa da tal pessoa. Mais cedo ou mais tarde, a confusão a levará a se questionar se aquela conexão que você sentiu a princípio era real ou não. Pode ter sido real para você, mas nem tanto para ele. Ou então, esse tipo de conexão é rara para você, mas com o rapaz acontece sempre, e por isso ele não achou que fosse nada fora do comum. É possível também que você tenha visto alguma parte de si mesma refletida nessa pessoa especial. Seja qual for o caso, não force nada, nem transforme a situação em algo maior do que de fato é.

Algumas situações confusas não têm solução e devem simplesmente ser aceitas em vez de totalmente compreendidas. Pode haver várias explicações: ele pode ter tido um contratempo ou algum assunto importante exigiu sua atenção. É possível que ele se lembre de você depois de algum tempo e entre em contato quando você menos esperar, mas não vale a pena ficar ansiosa esperando por isso. Siga adiante normalmente com sua vida e não se prive de conhecer outras pessoas.

O EFEITO ELÁSTICO

Os homens se apaixonam de um jeito diferente das mulheres. Mulheres tendem a

se entusiasmar mais rápido e mergulhar de cabeça num relacionamento com um homem que elas acabaram de conhecer. Já os homens demoram um pouco mais para se envolver com essa intensidade, e o processo deles não pode ser precipitado, por maior que seja a sua impaciência. Dê-lhe o tempo que for preciso. Ele pode ter algumas questões a resolver consigo mesmo antes de decidir se firmar num relacionamento. Quanto mais você o deixar à vontade nesse processo, sem pressioná-lo, sem forçar a barra, sem pedir mais do que ele está pronto para dar, mais propenso ele ficará a se apaixonar por você. Ele pode demonstrar interesse em você, até insistir para sair com você e, de repente, do nada, desaparecer por algum tempo. Duas semanas de ausência não são um sinal de que ele perdeu totalmente o interesse, é somente o efeito elástico entrando em ação.

Os homens gostam de se aproximar de uma mulher, se interessar por ela, mas às vezes as coisas podem começar a caminhar muito rápido para eles, e assim precisam recuar um pouco para processar as emoções de maneira racional. Isso é especialmente verdadeiro se vocês começam a ter intimidade logo no início do relacionamento, pois o sexo tem o efeito de fazer todo mundo se sentir um pouco inseguro e vulnerável. Você deve sempre considerar isso como um aspecto positivo e como um sinal de que o relacionamento tem potencial.

A parte mais difícil de lidar com o efeito elástico é a incerteza que surge nesse meio-tempo. Ele pode gostar muito de você e sentir uma forte paixão, mas até que ele cruze o limiar da lealdade com relação a você, o amor que você lhe dedica pode simplesmente ser em vão.

Deixe-o lidar com isso sozinho, não tente controlar o processo e lembre-se de não levar para o lado pessoal se ele demorar mais tempo que você para entrar inteiro na relação. Como um elástico, quanto mais a conexão de vocês se fortalecer, maior é a probabilidade de ele voltar correndo antes que você se dê conta.

SENTINDO-SE ABANDONADA

Uma das lições mais difíceis que a gente precisa aprender nos relacionamentos amorosos é que nem todo mundo comunica eficazmente seus desejos, e

eventualmente as pessoas irão mentir para você. Mais vezes do que eu gostaria de admitir me aconteceu de começar a sair com uma pessoa nova que me interessava muito e, de repente, no terceiro ou quarto encontro, geralmente depois de irmos para a cama pela primeira vez, ele simplesmente desaparecer sem uma palavra nem vestígio de remorso. Esse pode ser considerado um dos lados sombrios do relacionamento amoroso. Essa experiência em particular pode fazê-la se sentir mais sozinha que nunca quando está solteira. Principalmente porque a deixa com a sensação de ter sido usada ou manipulada. Numa situação como essa, pode aflorar a tentação de sentir pena de si mesma. Embora possa se sentir abandonada e impotente lembre-se de que você não é uma vítima. Em vez de sentir pena de si mesma, tome providências para reduzir o período de recuperação e trate de conhecer outras pessoas quanto antes. Não é fácil, admito, e espero que você não se veja numa situação em que precise fazer isso, mas, caso venha a acontecer, é bom saber por onde começar.

Em primeiro lugar, se você estiver sofrendo por um homem, perdoe-se por ter confiado nele a ponto de se envolver. Existem muitos homens e mulheres que só estão interessados em sexo, e, se você for uma dessas pessoas, eu a aconselho a ser franca sobre isso com seu parceiro desde o início. Mas é comum uma mulher se encontrar numa situação que a princípio parece estar caminhando para algo mais sério e que depois desanda, aparentemente sem motivo algum. Nem sempre as intenções do seu parceiro ficam claras, e muitas vezes os encontros sexuais podem gerar sentimentos de desconforto e deixar as duas partes inseguras e pouco à vontade. Já algumas pessoas simplesmente perdem o interesse depois de ir para a cama e sentir que a conquista está completa.

APRENDENDO A DIZER ADEUS

Lembre-se de que a palavra final sempre pode ser sua, mesmo quando o rapaz a abandonou. Ele pode ter sumido, mas é grande a probabilidade de que em algum momento ele reapareça ou que você saiba onde encontrá-lo. Enquanto isso, reflita sobre as lições que você pode ter aprendido nesse relacionamento. Dê um tempo para a amargura abrandar e pense em um aspecto pelo qual você pode se sentir grata a essa pessoa. Em seguida, entre em contato com ele. Pode ser por e-mail ou

por uma mensagem de voz, ou você pode até comparecer a um evento ao qual sabe que ele irá (obrigada, Facebook), com a intenção de agradecer, encerrar e dizer adeus.

Vá em frente e tenha a palavra final, mas não espere muita coisa em troca. Ao tomar a iniciativa de dar um desfecho ao relacionamento, é você quem oficialmente está terminando, e também deixando claro que ele “pisou na bola”. O mais provável é que ele nem mesmo responda e, se responder, a resposta pode não ser das mais gentis. Tudo bem, isso é normal. Não deixe de ter a palavra final. Fazendo isso, você honra os seus sentimentos e expressa a sua verdade. Talvez você não se sinta melhor imediatamente, mas depois de algum tempo vai ficar feliz por não estar mais imaginando o que ele está fazendo ou apegando-se às últimas lembranças fugazes do pouco tempo que passaram juntos.

PROJEÇÃO E ESPELHAMENTO

Às vezes vemos o que queremos ver, em vez daquilo que realmente está na nossa frente. Quando temos um sentimento forte por algo ou alguém, projetamos nossas emoções nessa pessoa, como um filme em uma tela. Quando nos projetamos nos outros é fácil nos enganarmos, porque começamos a acreditar que o que a pessoa está nos mostrando é a sua verdade autêntica, quando na realidade é a nossa verdade que está sendo refletida de volta para nós.

Para começar a reconhecer quando as emoções estão sendo projetadas, tente reparar quando outra pessoa fizer isso com você. Conforme a sua percepção vai se tornando mais afiada, você começa a reconhecer as projeções que você também envia. Claro que isso é muito mais difícil de detectar. Mas, se você observar com atenção, vai começar a reconhecer projeções no relacionamento com sua família ou com suas melhores amigas. Uma das lições mais importantes que você pode aprender num relacionamento amoroso é distinguir o que é sua energia emocional e o que não é. Para obter êxito num relacionamento, é importante aprender a distinguir entre você e seu parceiro. Para isso, você precisa aprender a reconhecer quando está projetando e quando outra pessoa está projetando em você.

A fim de reconhecer seu parceiro como um indivíduo singular e oferecer-lhe o

respeito que ele merece, você tem que assumir a responsabilidade pelas suas emoções e comportamentos. A projeção é um comportamento eficaz que usamos para culpar os outros pelos nossos problemas e conflitos emocionais ao longo da vida. A culpa é algo que pode acabar rapidamente com um romance, como uma praga. Se você tem propensão a se fazer de vítima e culpar os outros pelos seus problemas, certamente vai perceber que projeta seus problemas nos seus relacionamentos e namorados. Esse é um hábito difícil de romper, principalmente se é algo que você faz regularmente. A melhor solução é se tornar cada vez mais ciente do problema, praticando focar no momento presente e, em seguida, em sua vida como um todo, assumindo a responsabilidade por si mesma em vez de empurrá-la para os outros. Quanto mais ciente você estiver disso, mais vai reconhecer as emoções que um homem ou um relacionamento lhe trazem. Se você conseguir equilibrar essas emoções, estará muito mais preparada para se relacionar com seu parceiro, com transparência e intenções genuínas.

MUDE QUANDO NECESSÁRIO

Nada é tão motivador quanto o fracasso. Se você teve relacionamentos que acabaram mal no passado, sabe o impacto que um rompimento pode ter na sua qualidade de vida e na noção que tem de si mesma. Em vez de curtir a amargura por causa do passado, use essas experiências como motivação para tomar decisões melhores no futuro no que diz respeito à sua vida amorosa. Só depende de você fazer as mudanças necessárias em sua visão dos relacionamentos e no seu comportamento também. Pode ser que você tenha que fazer alguns ajustes enquanto continua procurando o par perfeito.

É muito fácil ser envolvida pelo turbilhão de emoções e sensações inerentes a um relacionamento amoroso. Às vezes entramos em desespero porque o relacionamento não está indo bem. Para evitar que isso aconteça, enquanto mantendo a visão nítida e o coração aberto, é importante rever e refletir sobre o seu comportamento antes e depois de um relacionamento.

Aqui estão algumas perguntas que você pode fazer a si mesma para ter uma noção de como tem sido a sua vida amorosa até agora:

- Você está obtendo o que deseja da sua vida amorosa?

- Os homens reagem a você de uma forma que a faz sentir-se desejável e poderosa?
- Você acha que se apaixona com muita facilidade?
- Você se apega rapidamente a qualquer homem que demonstre interesse por você?
- Como você pode causar uma boa impressão e receber mais do que deseja num relacionamento?

Se você perceber que está se cansando de namorar porque não consegue obter o êxito que gostaria, é hora de rever seu comportamento e pensar em como pode modificá-lo para virar o jogo a seu favor. Aqui estão algumas estratégias para ajudá-la a causar uma impressão melhor e receber tudo o que deseja em seus relacionamentos:

PERFEIÇÃO E DISCERNIMENTO

Se você se apaixona com muita facilidade, uma atitude sensata seria focar em transformar suas desesperançosas noções românticas em ações esperançosas de perfeição e discernimento. O comportamento romântico desesperançoso a deixa vulnerável a todos os tipos de situações difíceis e não protege suas emoções nem seu bem-estar a longo prazo. Lembre-se de que você não namora unicamente para encontrar o verdadeiro amor, mas também para crescer como mulher e como ser humano. Você namora para alcançar seu potencial. Para alcançar com êxito o seu potencial, você precisa praticar a excelência no relacionamento amoroso. Precisa cuidar para dar e mostrar o seu melhor num relacionamento e, ao mesmo tempo, não aceitar menos que o melhor do seu parceiro. Se você perceber que o homem que está namorando não está se empenhando em conquistar o seu afeto e a sua admiração quando vocês estão juntos, é o caso de terminar. Para combater uma mentalidade romântica desesperançosa, seja mais rigorosa e perspicaz com as pessoas que você namora. Estabeleça algumas exigências para aquilo que você espera de um namorado, depois mantenha-se firme e não se contente com menos. Inclua a palavra “não” no seu vocabulário. Com o tempo, essas práticas irão desmontar sua desesperança romântica e você alcançará um novo nível de romance, que será melhor do que tudo que você já conheceu.

INDEPENDÊNCIA E SEGURANÇA GERAM CONFIANÇA

Se você cai de amores por cada homem que presta atenção em você, está se desvalorizando. Em vez de deixar que os humores e desejos de um homem guiem a sua vida afetiva, tome uma posição por si mesma, porque você merece mais que isso. A sua tarefa mais importante é aumentar seu senso de amor-próprio, de modo que, com o tempo, você se torne menos dependente dos outros. Ser carente nunca passa uma boa impressão, ainda mais num primeiro encontro. Carência e dependência indisfarçadas tendem a afastar as pessoas, porque elas sabem que isso só tende a aumentar conforme o relacionamento progredir. É essencial permanecer independente, mesmo que você esteja saindo com alguém só para se fortalecer e se sentir mais segura. Mostre ao seu parceiro seu lado confiante e seguro logo no início. Não há vergonha alguma em precisar de ajuda e apoio, mas não se relacione com alguém somente para ter quem preencha a sua necessidade de dependência. Não existe no mundo um homem que vá achar interessante namorar uma mulher que age como uma criancinha medrosa. Eles querem ter ao seu lado uma mulher com vida própria e que saiba se cuidar, não querem se sentir responsáveis pela felicidade da parceira. Você também não vai querer um homem assim, vai? Quando um dos dois depende demais do outro, o relacionamento acaba se tornando um fardo.

Se existe determinado comportamento ou crença que constantemente impede que você usufrua os benefícios positivos de um relacionamento amoroso, está na hora de mudar isso. Seja qual for esse comportamento, sempre existe um jeito de você dar uma guinada e transformá-lo em algo que a ajude a ser vitoriosa em seus relacionamentos. Essa mudança começa com o reconhecimento do valor que você tem como uma mulher individual e única, capaz de se sair maravilhosamente bem em qualquer relacionamento. Focando nas coisas sobre as quais tem controle, você pode deixar que a experiência do relacionamento a ajude a aumentar seu poder pessoal até que se sinta pronta para sair daquele molde de carência e dependência e adotar uma nova postura de autoconfiança e segurança. Quando isso acontecer, você vai ver que já não se impressiona mais com qualquer homem. Você vai se valorizar e levar sua vida amorosa para outro nível, muito mais interessante e gratificante.

Isso tudo é parte do que acontece quando você está solteira e disponível. Os relacionamentos amorosos, mais do que qualquer outra coisa, podem lhe ensinar

muito sobre você mesma e seu comportamento, porque você tem a oportunidade de se ver através dos olhos de outra pessoa, ou de várias outras pessoas. Enquanto você namora, tem muitas chances de reconhecer aspectos de si mesma que antes não imaginava que existiam. Tudo isso faz parte do processo de aprendizado pelo qual passamos nos diferentes relacionamentos da nossa vida. As lições que aprendemos nos ajudam a ser uma versão mais forte de nós mesmas. Quando essas lições são aplicadas de uma maneira eficiente, temos a chance de viver belas experiências!

APRENDENDO COM A SOLIDÃO

Aprender a ficar sozinha é parte essencial da vida de solteira. Todo mundo fica sozinho de vez em quando, independentemente de ser solteiro ou casado. Se você perceber que passa mais tempo sozinha do que acompanhada, pode ser o momento ideal para aprender a ficar em sua própria companhia, de maneira a transformar a solidão em soberania. A diferença é que a soberania tem a ver com valorizar o tempo que você passa sozinha, sem necessidade da interferência de ninguém, ao passo que a solidão causa sofrimento e sensação de vazio, como se você não estivesse completa quando não está em companhia de outras pessoas. A sensação de solidão crônica pode indicar uma necessidade de ser completada por outras pessoas, como se você sozinha não fosse suficiente. Você se sente incompleta, perdida ou abandonada quando sua companhia vai embora. Se você aproveitar sua solteirice de maneira sábia, focando em crescer e evoluir internamente, ficará menos suscetível a sentimentos de solidão no futuro.

A noção de que somos incompletas sem um marido ou namorado é amplamente difundida, mas em última análise é falsa. Em vez de procurar outra pessoa para completar partes suas que estejam abandonadas ou vazias, dedique um tempo da sua vida a completar essas lacunas você mesma, de modo que não precise de outra pessoa para se sentir completa e inteira. Dessa forma, quando estiver num relacionamento que não esteja dando certo, você conseguirá tomar a decisão de terminar sem que o medo de se sentir sozinha a mantenha presa numa situação ruim. A solidão – ou o medo dela – não é um bom motivo para permanecer num relacionamento insatisfatório. A solteirice, quando vivida do

jeito certo, preenche qualquer vazio deixado por um ex-namorado ou ficante, ao mesmo tempo que atrai pessoas melhores no futuro.

Apesar de parecer um castigo ficar solteira depois de um relacionamento que terminou, na verdade esse é um período para celebrar todas as coisas que fazem de você um ser incomparável a qualquer outra pessoa no mundo. A solteirice é uma oportunidade excepcional para se conhecer melhor, por dentro e por fora, sem a distração da influência de outras pessoas. Passar um tempo sozinha consigo mesma é uma celebração da sua individualidade. O modo de lidar com a solidão não é fugir dela buscando um meio de se distrair com o mundo lá fora, pelo contrário: é justamente lançar-se nela de corpo e alma e ver o que você encontra. Uma coisa é certa: você vai descobrir que tem muito mais força e resiliência do que imaginava.

IDENTIFIQUE SEU NÍVEL DE PREPARO PARA SE RELACIONAR

Quando você começar a enxergar o relacionamento amoroso como um processo de aprendizado e já tiver alguma experiência nessa área afetiva, vai descobrir que gostaria de ver com mais clareza os seus objetivos. É importante refletir sobre o que você espera de um relacionamento, quais benefícios espera obter. E quando você tiver um ou dois objetivos em mente, pode se preparar mais facilmente para o êxito. Para identificar por onde deve começar, é importante identificar o seu nível de preparo para se relacionar. Adequar seu estado atual ao estado apropriado para se relacionar pode ajudá-la a aplicar de modo produtivo e eficaz as lições que aprendeu de experiências amorosas anteriores.

Para identificar seu nível de preparo para se relacionar, pense no relacionamento como uma escada de quatro degraus, que representam os quatro estágios que você tem que percorrer para aperfeiçoar a arte do namoro. Esses estágios não têm um prazo definido, nem uma sequência, e são inteiramente subjetivos. Você pode passar naturalmente de um estágio para outro, ou então pular um deles completamente. Existe mais de uma maneira de subir a escada, portanto o que funcionar pra você está correto.

OS ESTÁGIOS DE PREPARO PARA SE RELACIONAR

ESTÁGIO 1 – ACUMULANDO EXPERIÊNCIAS

O primeiro estágio tem a ver com acumular experiências. Você sabe que é um bom momento para começar a sair e se relacionar, mas não sabe ao certo por onde começar. A ideia não lhe parece empolgante. Na verdade, só de pensar você fica apavorada. Em vez de se pressionar, tente ver a situação como uma caça ao tesouro em que você tem que descobrir todas as pistas antes de chegar ao final. Lembre-se, namorar é uma coisa boa, desde que você namore nos seus termos. Por isso, em vez de levar as coisas muito a sério logo de início, foque seus esforços em descobrir quais seriam as suas condições para o relacionamento e como você pode torná-lo uma experiência mais agradável.

Para começar, não é importante ter uma imagem clara do homem que você gostaria de atrair. Em vez disso, procure ter experiências que a ajudem a crescer. Procure sair com pessoas que sejam diferentes de você, ou seja, pessoas de diferentes estilos de vida, *backgrounds*, culturas e crenças religiosas. Não faça muitas exigências, nem estabeleça quesitos muito rigorosos para sair com alguém. Simplesmente vá na onda e veja o que você atrai para si. Diga “sim” para convites quando normalmente diria “não”. Dê a todos uma chance de impressioná-la e veja do que você gosta ou não gosta.

Depois de algum tempo, você vai descobrir que aprendeu muito sobre si mesma e que agora tem uma noção muito mais clara do que combina com você e do que a deixa entusiasmada. Você também pode descobrir que entende muito melhor agora por que os relacionamentos amorosos são divertidos, e não uma obrigação que você precisa cumprir.

Nesse estágio você não deve se apegar nem se afeiçoar especialmente a alguém, pois ele funciona mais como uma forma de você se abrir para a experiência do relacionamento e ganhar confiança em si mesma como mulher solteira. Dê às pessoas a chance de também lhe mostrarem a autenticidade delas e viva as experiências que surgirem.

ESTÁGIO 2 – CONSTRUINDO UM PARÂMETRO

Essa é a fase de “brincar de massinha”, quando você pode começar a ajustar e moldar sua vida amorosa de maneira que ela reflita o seu crescente senso de amor-próprio. Quando você sentir que está pronta para sair da fase experimental,

é hora de ser mais específica com relação ao que quer encontrar na sua vida amorosa. Pode ser que você queira uma experiência específica, como namorar um piloto de avião ou um músico profissional. Ou então pode ser que você decida que *não* vai namorar homens com determinadas características, como aqueles com mais de 30 anos que ainda moram com os pais ou homens que só falam de si próprios no primeiro encontro. Se você começou a excluir certos tipos específicos de pessoas da sua vida amorosa, chegou ao Estágio 2. Você já não namora apenas pela experiência e começa a procurar algo mais substancial.

Nesse estágio, você começa a construir um parâmetro para a sua vida amorosa, com exigências e limites que a guiarão na escolha de um parceiro. Durante essa fase, o parâmetro a ajuda a focar nos relacionamentos que lhe proporcionarão o que você realmente deseja, em vez de simplesmente aceitar qualquer coisa que apareça. Seu parâmetro é construído com base nas suas experiências do passado e na sua capacidade de dizer “não” a um relacionamento que já não atende aos seus interesses ou que não tem a ver com você. Ao se tornar mais específica e meticulosa nas suas escolhas, procurando parceiros que possam ajudá-la a mudar e a crescer, você começa a encontrar cada vez mais aquilo que deseja em um relacionamento. Construir um parâmetro para definir as condições de um relacionamento faz com que seja mais fácil namorar nos seus próprios termos. Seu parâmetro lhe dará a segurança necessária para recusar relacionamentos que não a satisfazem. Nesse estágio, você não precisa mais ficar esperando que um relacionamento valide a sua intuição. Você tem confiança suficiente em si mesma para começar a procurar relacionamentos que valham a pena e que acrescentem valor substancial à sua vida.

ESTÁGIO 3 – CRESCENDO PARA O FUTURO

Quando você começa a direcionar sua vida amorosa no sentido daquilo que espera para o seu crescimento e evolução pessoal, começa a conhecer mais pessoas que combinam com esse objetivo. Quando você passa para o Estágio 3, começa a parecer mais realista contemplar um relacionamento duradouro. Direcionar a vida amorosa rumo a um relacionamento estável pode ser ao mesmo tempo assustador e empolgante. Você sente que está quase pronta para confiar em outra pessoa com todo o seu coração e abrir-se para as vulnerabilidades que são

inerentes a um relacionamento sério. Você pode estar pronta para isso, mas ainda precisa encontrar o homem certo, aquele que é especial, feito para você. Essa é uma fase difícil, porque a sua segurança mais fortalecida pode mudar o *status quo* da sua vida amorosa. Você se sente estável, porque finalmente sabe o que está procurando e está pronta para encontrar. Também pode ser frustrante porque para encontrar o que procura você precisa se relacionar com homens que tenham algo do que você está procurando. O maior desafio nessa fase é manter-se firme e não se contentar com alguém que tem algumas das qualidades que você procura, porém não tudo o que você quer.

A essa altura você compreende que um relacionamento deve acrescentar algum valor significativo à sua vida, e que se não for assim não vale a pena. Portanto, você já não se contenta com menos do que merece. Ou seja, não vai começar um relacionamento apenas porque se sente solitária ou entediada. Em vez disso, você se torna cada vez mais rigorosa com relação aos tipos de pessoa que correspondem aos seus critérios. Claro que é possível mudar de ideia e abrir uma exceção para alguém que você ache que merece uma chance, independentemente das circunstâncias. Se você encontrar alguém que pareça ter as qualidades que você procura, dê-lhe uma chance. Vá devagar no início. Você saberá quando for a hora de deixar seus medos do passado para trás e mirar o futuro. À medida que você for se aprofundando no relacionamento, pode se encontrar num ponto em que finalmente se sente pronta para desnudar a alma; se isso não acontecer, talvez esteja se relacionando com a pessoa errada para você.

ESTÁGIO 4 – ENCONTRANDO SEU PAR

Quando você procura o amor, isso às vezes pode levá-la para fora da sua zona de conforto, para uma situação em que você se sinta desconfortável. Uma das causas pode ser mergulhar de cabeça num relacionamento que está apenas começando. Nesse estágio, é bem provável que você já esteja em um relacionamento mais firme, mas ainda esteja incerta sobre como prosseguir.

Primeiro, decida se vale a pena levar esse relacionamento para o próximo nível; se achar que não vale, considere se não seria o caso de começar do zero, de voltar a ser solteira e livre. Entretanto, se você se encontrar naquela rara situação em que vale a pena continuar o relacionamento, é hora de realmente pensar e agir com

seriedade. Pare de subestimar a maneira como você se sente em relação a seu parceiro. Pare de frear seu amor porque tem medo de afugentá-lo ou de não ser correspondida na mesma medida. E pare de dizer a si mesma que tudo isso é bom demais para ser verdade. Esse relacionamento promissor é fruto do seu amadurecimento, dos seus esforços e do seu foco.

Encare e aceite o relacionamento como algo que você atraiu para a sua vida, nos seus termos, porque você traçou esse caminho. Seja corajosa, demonstre ao parceiro quanto você gosta dele. Tenha ele dito “eu te amo” ou não, abra seu coração para ele, exponha seus sentimentos. Se achar que ele corresponde o seu amor, coloque esse amor à prova. Uma boa maneira de fazer isso é levar o relacionamento para fora do contexto, como viajar juntos ou fazer alguma coisa fora da zona de conforto de ambos. Talvez nesse momento vocês sejam apresentados à família um do outro, e você pode observar como a família dele o vê, tendo-o conhecido a vida inteira. Compartilhem momentos embaraçosos e outras vulnerabilidades que os façam se sentir mais humanos perante o outro. Dê tempo e espaço para o amor crescer. Se ele começar a invadir partes da sua vida que você não esperava, deixe rolar. Um amor assim não acontece todo dia. Invista nesse amor e nesse relacionamento para ver se ele de fato é um impulso que vai fazê-la alçar voos mais altos. Deixe que esse amor seja a força que vai iluminar a sua vida e ajudá-la a realizar seus sonhos.



RECAPITULANDO

- Cada pessoa que conhecemos tem alguma coisa a nos ensinar sobre nós mesmas.
- Aproveite os intervalos entre um relacionamento e outro para refletir sobre como um novo parceiro a influencia.
- Veja cada desafio e cada adversidade como uma oportunidade para aprender algo novo.
- Aperfeiçoe seu comportamento nos relacionamentos para obter mais êxito.

NÃO SOFRA POR POUCA COISA

- Não desanime se não for amor à primeira vista: os homens querem proteger o coração, do mesmo jeito que

você.

- O relacionamento pode ser difícil quando você começa a gostar muito da pessoa e não sabe se esse sentimento é correspondido.
- A maior parte das coisas se resolve com o tempo, não vale a pena se preocupar.

RECONHEÇA A CONFUSÃO

- A confusão é parte essencial do processo de aprendizado.
- Primeiro reconheça que você está confusa, depois converse com uma amiga ou com alguém de confiança.
- Não dê importância excessiva às questões que a deixam confusa, nem faça tempestade em copo d'água.

O EFEITO ELÁSTICO

- Os homens precisam de um tempo quando se apaixonam, e esse processo não pode ser apressado.
- Quanto mais você permitir que ele siga esse processo sem pressioná-lo, mais aberto ele ficará para se apaixonar.
- Às vezes as coisas ficam intensas demais, e seu parceiro pode sentir necessidade de recuar um pouco para processar as emoções com racionalidade.
- O sexo tem o efeito de fazer com que todo mundo se sinta um pouco inseguro e vulnerável.
- Como um elástico, quanto mais forte for a conexão entre você e seu parceiro, maior a probabilidade de ele cair nas suas graças.

SENTINDO-SE ABANDONADA

- Nem todo mundo comunica seus desejos com eficácia, e às vezes até poderão mentir para você.
- Você não é a vítima, portanto tome providências para reduzir o período de recuperação e voltar a viver com alegria.
- Se você se sentir magoada, perdoe-se.
- Às vezes as pessoas simplesmente perdem o interesse depois de ir para a cama e sentir que a conquista foi completa.
- Tenha a palavra final e dê um desfecho concreto ao relacionamento dizendo adeus.
- Honre seus sentimentos dizendo a verdade.

APRENDENDO A DIZER ADEUS

- A palavra final sempre pode ser sua, mesmo que o rapaz a tenha abandonado e desaparecido.
- Você pode entrar em contato e dar um desfecho, e depois de algum tempo se sentirá bem melhor.

PROJEÇÃO E ESPELHAMENTO

- Às vezes nós vemos o que queremos ver, em vez do que realmente está ali.
- Aprenda a reconhecer quando você está projetando e quando outra pessoa está fazendo o mesmo com você.
- Evite usar a projeção para culpar os outros por seus problemas e conflitos.

MUDE QUANDO NECESSÁRIO

- Use suas experiências para ver como você pode modificar seu comportamento visando obter resultados mais favoráveis.
- Deixe a experiência do relacionamento amoroso aumentar seu poder pessoal.

APRENDENDO COM A SOLIDÃO

- Soberania é fazer companhia a si mesma sem a necessidade da influência de outras pessoas, ao passo que a solidão é sofrimento e sensação de vazio quando não há outras pessoas por perto.
- Se você aproveitar sua solteirice para se tornar uma pessoa plena e completa, se sentirá menos sozinha no futuro.
- A noção de que somos incompletas sem um marido ou um namorado é falsa.
- A solteirice é um período excepcional para você conhecer totalmente a si mesma, sem a distração de terceiros.

IDENTIFIQUE SEU NÍVEL DE PREPARO PARA SE RELACIONAR

- Identificar seu nível de preparo para um relacionamento amoroso pode ajudá-la a aplicar as lições que você aprende nessa área.
- Os níveis de preparo para se relacionar formam uma escada de quatro degraus, que representam os estágios que você atravessa à medida que se relaciona mais e adquire experiência.
- Existe mais de uma maneira de subir corretamente esses degraus, basta que seja a maneira certa para você.

OS ESTÁGIOS DE PREPARO PARA SE RELACIONAR

ESTÁGIO 1 – ACUMULANDO EXPERIÊNCIAS

- Foque em adquirir experiências que a ajudem a crescer.
- Procure se relacionar com pessoas diferentes de você.
- Dê a todos uma chance de impressioná-la.

ESTÁGIO 2 – CONSTRUINDO UM PARÂMETRO

- Você já não se relaciona apenas para adquirir experiência; está procurando algo mais substancial.
- A criação de um parâmetro possibilita que você se relacione nos seus termos.
- Comece a procurar relacionamentos que façam seu tempo valer a pena e que acrescentem valor à sua vida.

ESTÁGIO 3 – CRESCENDO PARA O FUTURO

- O maior desafio nesse estágio é encontrar o homem dos seus sonhos.
- Relacionamentos devem acrescentar um valor significativo à sua vida.
- Você saberá quando for a hora certa de deixar seus medos do passado para trás e encarar o futuro.

ESTÁGIO 4 – ENCONTRANDO SEU PAR

- Encare e aceite o relacionamento como algo que você atraiu para a sua vida nos seus termos.
- Coloque seu amor à prova levando o relacionamento para fora do contexto e da zona de conforto.
- Deixe que esse amor seja a força motriz que a ajuda a realizar seus sonhos.



A TEORIA NA PRÁTICA

CRIANDO UM PARÂMETRO

Quando eu estava trabalhando no exterior em 2013, namorei por pouco tempo um cantor de música *folk* cuja música me emocionava a ponto de me fazer chorar. Tivemos um breve caso que durou cerca de um mês. Descobri que, como outros músicos com quem já tinha me relacionado no passado, meu cantor *folk* era apaixonado e entusiasmado quando estávamos juntos, mas parecia esquecer que eu existia quando ficávamos mais de um dia sem nos ver. Ele simplesmente desaparecia sem explicação, para buscar inspiração e criatividade. Era como se tivesse se desmaterializado. Sua energia criativa era justamente o aspecto que eu mais gostava nele, e também o que mais me angustiava. Eu já tinha namorado músicos antes, e quase todos tinham exatamente o mesmo comportamento.

Por fim, depois que fui completamente abandonada pelo cantor *folk*, cheguei a um ponto em que não aguentava mais. Mesmo que nós dois soubéssemos que o relacionamento seria breve, e estava magoada porque alguém de quem eu gostava tanto me tratava como se eu fosse insignificante. Depois de refletir a respeito, eu me dei conta de que ficar com alguém tão inconstante não funcionava para mim.

Então, decidi que teria a palavra final e diria adeus ao lindo cantor *folk*, e que não aceitaria mais namorar artistas e músicos dali em diante. Me programei para ir a um evento em que eu sabia que ele estaria presente, com a esperança de conseguir falar com ele a sós e me despedir pessoalmente. Achei que isso me daria a sensação de ter dado um desfecho para a história, e que eu me sentiria melhor depois. Acabei conseguindo exatamente o que eu queria, e dar a palavra final me proporcionou certa satisfação. Mas ainda me senti triste por algumas semanas. Esse pequeno colapso possibilitou um progresso na minha vida amorosa. Como resultado direto dessa experiência, eu me tornei bem mais específica quanto aos homens que considerava que valia a pena namorar.

Desse ponto em diante não aceitei mais nenhum convite para sair vindo de músicos e artistas, por mais que a oportunidade parecesse interessante. Em vez disso, comecei a me relacionar com homens que um ano antes eu teria achado

caretas e enfadonhos. Conforme meu grau de exigência se tornou mais específico, passei a me relacionar com homens que eram profissionais em sua área de atividade, com um emprego fixo que os levaria a crescer profissionalmente e alcançar suas ambições na vida. Esse se tornou o tipo de homem que eu procurava, o homem dos meus sonhos.

7. PENSE COMO CHEFE

Percorrer o caminho do amor-próprio radical não significa que você precisa ser outra pessoa, significa mudar *como* você é na sua vida. Você pode ser como quiser, feminina e delicada e ao mesmo tempo uma poderosa agente de mudança na sua vida. Em suma, as decisões importantes que mudam o curso da sua vida precisam ser tomadas e assumidas por você.

Você precisa exercer o poder executivo na sua vida e evitar entregá-lo a qualquer outra pessoa. Por poder executivo quero dizer o poder de ter a palavra final nas decisões importantes da sua vida. Decisões como onde morar, com quem morar, seu trabalho, a carreira que escolheu seguir, quem são seus amigos ou namorados e quais são seus sonhos e aspirações. Quando você detém o poder executivo sobre sua vida, decide como ela será construída e também qual será o significado de cada escolha e situação pela qual passar.

Você é capaz de tomar essas decisões por si mesma, como uma mulher independente e com amor-próprio. Para fazer as escolhas mais acertadas, talvez você sinta a necessidade de pedir conselhos ou algum tipo de ajuda. Essa é uma atitude sensata; todo executivo de alto nível em uma empresa procura orientação quando necessário. Na verdade, buscar aconselhamento de profissionais qualificados faz parte do sucesso das pessoas altamente competitivas. Entretanto, independentemente do aconselhamento ou orientação que você receba, a decisão final sempre estará nas suas mãos. Quando você toma decisões e assume a responsabilidade por elas ao final de cada dia, sua vida se torna mais e mais do jeito que você sempre quis, e você se distancia das coisas que a impediam de realizar seus sonhos.

COMBATA A “SÍNDROME DA BOA MOÇA”

Quando se trata de relacionamentos amorosos, ser uma boa moça pode atrapalhar um pouco a busca pelos seus objetivos. A capacidade de tomar decisões executivas é um componente essencial para combater a “síndrome da boa moça”. A maioria de nós aprendeu que parte da nossa missão na vida é ser uma boa moça. Isso inclui ser passiva, não criar confusão, não erguer a voz, colocar os desejos e necessidades dos outros à frente dos nossos e corresponder aos padrões sociais de beleza feminina e de etiqueta social. Embora seja importante ser uma boa moça em certas situações, frequentemente nos damos mal por conta disso. As boas moças não causam impacto, são rapidamente ignoradas e esquecidas. Então como ficamos se somos ensinadas a ser boazinhas e contidas, enquanto os homens são ensinados a ser agressivos e competitivos? Isso nos deixa em desvantagem, tanto no aspecto pessoal quanto no profissional, porque nos sentimos incapazes de expressar nosso valor de maneira assertiva. Uma boa moça tem que depender de um homem para tudo, porque faltam-lhe as habilidades para conseguir sozinha o que deseja e precisa. As mulheres são vistas como mais femininas quando são delicadas e dóceis. Assim tem sido ao longo de séculos, mas não precisa continuar sendo.

Não agrega valor algum sustentar a postura de boa moça. Em parte porque a maioria de nós não se comportaria de maneira exemplar se sentíssemos que é possível expressar honestamente nossos verdadeiros sentimentos e emoções sem sermos rigorosamente julgadas por isso. Continuar a ser uma boa moça, sem exercer poder sobre nossas vidas, não beneficia ninguém; nem a nós, nem a outras mulheres, aos homens, à comunidade ou ao planeta em que vivemos. As boas moças normalmente não são devidamente respeitadas e muitas vezes acabam se tornando vítimas. Numa atitude de amor-próprio radical, você pode se recusar a ser uma vítima da sua própria vida. Em vez de deixar passivamente que a vida passe diante dos seus olhos, tome uma posição firme e ocupe o centro do palco, derrubando o molde da boa moça.

Isso pode ser difícil, porque grande parte da nossa sociedade é construída de forma a apoiar, admirar e encorajar o molde da boa moça e repudiar a rebeldia feminina. Todas nós que aprendemos a ser boas moças provavelmente aprendemos isso com nossas mães, tias ou avós. E, apesar de pouco se beneficiarem com esse comportamento, as boas moças são as maiores promotoras

da síndrome. E elas não fazem isso por mal; o conceito é transmitido de geração em geração com a melhor das intenções, porque foi assim que elas aprenderam – que essa é a melhor maneira de lidar com qualquer situação da vida.

Quando você começar a se libertar do molde da boa moça, não se surpreenda se as pessoas da sua família forem as primeiras a criticar sua nova maneira de ser. Elas podem ficar alarmadas, enciumadas ou até zangadas por você estar tomando atitudes no sentido de ter mais poder em sua vida. Podem repreendê-la, dizer que você está agindo de forma errada, que não aprovam etc. Mas não há por que temer. Deixe-os reagir como quiserem e veja isso como uma prova do incrível poder que você possui. Ao agir com amor-próprio radical e crescer, fazendo sua vida ser do jeito que quer, você ameaça diretamente o molde de boa moça, e isso é bom, embora deixe algumas pessoas confusas.

Libertar-se desse molde vai exigir muita prática. Como um músculo, conforme você vai encontrando novas maneiras de sustentar a prática do amor-próprio e de combater a síndrome da boa moça, você se torna mais forte e mais segura em todas as áreas da sua vida. O oposto da síndrome da boa moça é se comportar como a chefe da sua vida. A boa moça fica à mercê das vontades dos outros, incapaz de exercer sua própria vontade, ao passo que uma chefe recruta os outros para executar cada faceta de suas vontades, porque ela é uma visionária com foco constante no cenário mais amplo. Passar de boa moça para chefe da sua vida é um processo, e leva tempo.

Uma vez que você se compromete a galgar os degraus da sua vida, começa a ganhar ímpeto para se tornar sua própria chefe. Entretanto, é possível que, no começo do processo, você se veja recuando novamente para a síndrome da boa moça, porque ser boazinha proporciona uma sensação de maior segurança do que ser rebelde. No entanto, à medida que você progride se sente mais fortalecida. Conforme se torna mais consciente de quando você é uma boa moça versus uma chefe, começa a escolher o comportamento executivo cada vez mais. Seja paciente consigo mesma e siga em frente.

NÃO SE DESCULPE POR SER VOCÊ MESMA

Quando você começa a se libertar do molde de boa moça para se tornar chefe da

sua nova vida é muito provável que perceba que as outras pessoas se sentem incomodadas de ver sua atitude mudar. Tudo bem, você não precisa pedir desculpas a ninguém pelo seu jeito de ser e viver. No máximo, dependendo de quem se trata, você pode conversar e procurar saber por que isso incomoda tanto. A resposta mais provável é que a pessoa não entende por que você está agindo dessa forma e que isso a assusta. Se a pessoa for receptiva, claro que você pode se explicar para ela. Mas não se sinta na obrigação de fazer isso. Você não deve explicações a ninguém sobre o modo como conduz sua vida, nem por querer ter a vida dos seus sonhos. Uma coisa que você pode dizer a todos é: “Eu escolho viver desta maneira porque me amo.”.

Você não precisa se desculpar, mas também não precisa recrutar ninguém para o seu novo modo de viver. Em vez disso, foque em recrutar amigas que a apoiem e que estão sempre ali quando você precisa. Você pode começar a fazer grandes mudanças na sua vida porque quer mudar seu jeito de ser e se sentir mais capaz de alcançar seu potencial pleno e a vida que sempre sonhou. Para obter êxito na vida, às vezes é preciso agir sozinha. Ninguém precisa seguir o caminho que você resolveu trilhar e nem todo mundo tem a força de vontade necessária para promover mudanças na própria vida. Logo você vai descobrir que muitas pessoas não são receptivas ao seu novo modo de vida porque enxergam isso como uma ameaça para elas próprias, como um desafio que não se sentem capazes de encarar.

Tudo bem, também. Um alto executivo não fica se desculpendo pelas decisões que toma no sentido de dar uma guinada na empresa rumo a alcançar suas metas. Em vez disso, ele tem como objetivo mitigar as repercussões que essas mudanças consequentemente criam. Ele toma atitudes visando a controlar as expectativas das pessoas que mais serão afetadas pela mudança. Você também pode fazer isso. Pouco a pouco, mas com firmeza, pode demonstrar para as pessoas mais próximas que as mudanças na sua vida estão acontecendo porque agora você está totalmente comprometida com seu amor-próprio radical.

Retomar o poder sobre sua vida certamente gerará repercussões. Como uma gota de tinta vermelha em uma bacia com água, você vê os efeitos do seu poder espalharem-se por sua vida e pelo círculo social à sua volta. Você pode perder

algumas amigas, um ficante ou um namorado, ou até mesmo o apoio de algumas pessoas da família. Pode ser difícil lidar com isso às vezes, mas é um preço pequeno a se pagar para viver a vida que você sempre sonhou. Se você já se comprometeu a ser uma agente do amor-próprio radical na sua vida, não deixe que nada nem ninguém a detenha. Você vai encontrar outros pontos de apoio, e aqueles que realmente a amam irão apoiá-la no caminho para o crescimento pessoal.

PERMANEÇA FOCADA

É possível que, no início, você perceba que existem várias distrações que ameaçam tirar o seu foco do novo caminho que decidiu trilhar. É importante permanecer focada enquanto você está envolvida num relacionamento, e ao mesmo tempo praticar o amor-próprio radical diariamente. Uma maneira de permanecer focada é definir pequenas metas a cada semana. Você pode fazer um diário, por exemplo, sobre as suas metas, seu relacionamento, as coisas de que gosta e não gosta no seu parceiro, e também sobre os seus atos diários de amor-próprio radical (como equilibrar suas finanças, tomar um banho de espuma ou simplesmente passar um tempo meditando antes de iniciar o dia). Escrever diariamente ou mesmo apenas uma vez por semana sobre o seu processo de libertação do molde de boa moça e ingresso no modo executivo a ajuda a manter a mente focada na realização das suas metas, a obter o que realmente deseja de um relacionamento e a tornar o processo mais real para você.

Outra boa maneira de permanecer focada é escolher uma amiga de confiança ou um terapeuta profissional que de tempos em tempos lhe “cobre” a responsabilidade. Se você perceber que não consegue ser disciplinada enquanto persegue suas metas, o melhor é contar com alguma ajuda. Às vezes nos saímos muito melhor quando sentimos que temos apoio nas partes difíceis do processo, e se você tiver alguém que esteja ao seu lado em cada passo do caminho para lhe dar força, tudo fica mais fácil.

ESCOLHA SEUS CONSELHEIROS

Todo executivo tem um grupo de conselheiros, que são pessoas mais experientes

do que ele em diversas áreas e que contribuem com essa experiência para aconselhá-lo. O quadro de conselheiros ajuda o executivo a desenvolver sua estratégia organizacional e o orienta através de altos e baixos e das mudanças do mercado em direção ao objetivo maior, que é o crescimento. Para obter êxito nos relacionamentos amorosos, no amor-próprio e na vida, precisamos de pessoas com quem possamos contar e que nos ajudem a enxergar com clareza quando as coisas estão mudando ou quando se tornam difíceis. Você não precisa pedir conselho a todas as suas amigas o tempo todo; nomeie quatro ou cinco pessoas em quem você confia plenamente para que sejam o seu grupo de conselheiras. Como chefe executiva da sua nova vida baseada no amor-próprio, você vai precisar se aconselhar com elas de vez em quando, quando sentir que está perdendo o foco no seu objetivo final.

O objetivo desse comitê é ser um recurso naqueles momentos em que você não tem certeza do que fazer. Quando tiver que tomar uma decisão importante, como aceitar ou não o convite daquele rapaz lindo para ir a um restaurante japonês pela terceira vez seguida e depois dormir com ele, ou então aceitar ou não um emprego para trabalhar no exterior, consulte seu comitê, ou um ou dois membros dele, conforme as qualificações de cada um. Dessa forma, tornar-se a chefe da sua vida não a transforma num lobo solitário. Você vai se sentir apoiada ao longo da sua jornada transformadora e obter uma perspectiva valiosa em questões que podem ser novas para você, tanto nos relacionamentos como na vida em geral.

A única coisa que você precisa ter cuidado ao consultar suas conselheiras é não recuar para o “modo boa moça” e deixar que elas tomem decisões importantes por você. Elas podem ponderar sobre suas escolhas, mas a palavra final é sua. Não deixe que suas conselheiras tenham mais poder sobre você do que você mesma. Isso anularia totalmente o propósito da coisa. Você precisa se ater ao poder executivo da sua vida e exercê-lo com a maior frequência possível, até que ser a chefe de si mesma se torne algo natural para você.

MANTENHA SUAS OPÇÕES ABERTAS

Ser chefe significa ter opções. Uma mulher com alternativas nunca se encontra numa situação desesperada e nem se sente forçada a escolher algo que não atenda

inteiramente aos seus interesses. Quando você está envolvida num relacionamento, selecionando suas conselheiras, escolhendo um prato em um cardápio ou tomando decisões estratégicas com relação à sua carreira, sempre siga a rota que tem mais opções em vez da que tem menos. Quanto mais opções você tiver, mais condições terá de se colocar numa posição de poder na sua vida.

Tome decisões sensatas que atendam aos seus interesses e vá criando mais opções ao longo do caminho. Dessa forma, ninguém poderá encurralá-la num canto e forçá-la a fazer escolhas que não estão de acordo com o que você quer. Um relacionamento, particularmente um relacionamento amoroso, tem a ver com explorar suas opções e exercer seu poder de escolha. Por exemplo, se você estiver saindo com um homem mas nenhum dos dois decidiu ainda se o relacionamento vale a pena, talvez seja melhor começar a sair com outro também, para ter mais de uma opção. Essa prática é conhecida como relacionamento defensivo.

RELACIONAMENTO DEFENSIVO

Relacionamento defensivo é quando você se relaciona com mais de um homem ao mesmo tempo, com a garantia de que, se sofrer uma decepção com um deles, a experiência será amenizada pela existência de outro (ou de vários outros). Essa prática pode ser uma boa maneira de retomar a vida afetiva depois de um rompimento. Normalmente é praticada antes que você esteja pronta para se envolver num relacionamento mais sério, como uma forma de retornar ao jogo. O relacionamento defensivo possibilita que você tenha uma noção do que está “disponível no mercado” sem necessariamente se comprometer com ninguém. Certamente você não precisa ir para a cama com todos os homens com quem se relaciona (a menos que queira), mas você pode sair e se divertir com cada um deles. O relacionamento defensivo deve ser praticado a curto prazo, e pode se tornar complicado a longo prazo se você não tiver consciência das armadilhas em que pode cair.

Uma das coisas com as quais você deve tomar cuidado quando pratica o relacionamento defensivo é contar para os rapazes com quem você está saindo que também sai com outros. Diga a verdade, mas tenha em mente algo muito

importante: nunca, jamais fale sobre outras conquistas enquanto estiver com um homem. Isso é um desestímulo tremendo, que pode transmitir a mensagem de que você não está muito interessada nele. Caso você decida fazer sexo com mais de um deles (e não estou me referindo aqui a um *ménage à trois*), cuidado para não se enredar numa teia de emoções, ou você pode se ver numa situação difícil. O relacionamento defensivo pode ser um jogo traiçoeiro; se você começar a misturar as coisas, não é uma boa prática a ser adotada, mas, se você souber levar, pode ser bem divertido.

Vivemos num mundo onde as mulheres estão associadas a certas expectativas que nem sempre são razoáveis. O jogo não é igual para ambos os sexos, então é preciso que estejamos equipadas. Podemos viver num mundo feito para os homens, mas estamos começando a assumir o comando dele. Agora é a sua vez de ser a chefe da sua vida. Seja uma mulher com amor-próprio e que toma decisões como uma chefe.



RECAPITULANDO

- As decisões importantes que mudam a sua vida precisam ser tomadas por você.
- Quando você é a chefe, sua vida se torna mais aquilo que você sempre quis.

COMBATA A "SÍNDROME DA BOA MOÇA"

- Ser boazinha geralmente significa ser passiva e colocar os desejos e necessidades dos outros à frente dos seus, portanto não entre nessa.
- Continuar a ser uma boa moça e não ter poder sobre a própria vida não beneficia ninguém.
- Embora seja preciso um pouco de prática para conseguir, ocupe o palco central da sua vida abandonando o molde de boa moça.
- Conforme você toma consciência disso, começa a ter uma atitude de chefe executiva com cada vez mais frequência.

NÃO SE DESCULPE POR SER VOCÊ MESMA

- Você não deve desculpas a ninguém por perseguir a vida que sempre sonhou.

- Adote o mantra: “Eu escolho viver desta maneira porque me amo.”
- Demonstre para as pessoas mais próximas a você que as coisas estão mudando na sua vida porque você está comprometida com o amor-próprio radical.
- Aqueles que a amam incondicionalmente irão apoiá-la na sua busca pelo poder pessoal.

PERMANEÇA FOCADA

- Defina suas intenções escrevendo sobre elas num diário.
- Escolha uma amiga de confiança ou um terapeuta profissional que possa lembrá-la regularmente do seu compromisso.

ESCOLHA SEUS CONSELHEIROS

- Precisamos de pessoas com as quais possamos contar para nos ajudar a passar por dificuldades e tomar decisões importantes.
- Com a ajuda dessas pessoas, você não vai se sentir como um lobo solitário quando se tornar a chefe da sua vida.
- Não permita que seus conselheiros ou conselheiras tenham mais poder sobre você do que você mesma.
- Seja persistente e exerça o poder na sua vida, exercitando-o até que isso se torne natural para você.

MANTENHA SUAS OPÇÕES ABERTAS

- Quanto mais opções você tiver, mais condições terá de se colocar numa posição de poder.
- O relacionamento amoroso tem tudo a ver com explorar suas opções e exercer seu poder de escolha.

RELACIONAMENTO DEFENSIVO

- O relacionamento defensivo possibilita que você conheça o que há de disponível no “mercado” sem precisar se comprometer.
- Uma regra de ouro é sempre ser honesta, mas não discorrer sobre suas outras conquistas quando estiver com um homem com quem tenha algum tipo de relacionamento amoroso.



A TEORIA NA PRÁTICA

A CONFUSÃO QUE UMA “BOA MOÇA” PODE CRIAR

Alguns anos atrás, comecei a sair com um jovem *chef* australiano na pequena cidade europeia onde estava morando na época. Tínhamos amigos em comum e, numa sexta-feira em que todos saímos juntos para tomar um drinque e dançar, nós começamos a conversar. Uma coisa levou a outra e logo começamos a nos encontrar com regularidade. Algumas semanas depois, ele me perguntou se eu realmente gostava dele e estava interessada em namorar sério, ou se só estava interessada em sexo. A verdade é que eu só estava interessada em sexo, mas para ser educada e amável eu menti e disse que gostava dele.

Não demorou muito para começarmos a passar todo o nosso tempo livre juntos, como um casal de namorados. A essa altura comecei a me sentir mal com a situação e tive medo que ele percebesse que eu havia mentido. Então me esforcei para manter a farsa, embora meu coração não estivesse nem um pouco envolvido. Ficamos juntos por cerca de três meses, e ele chegou inclusive a morar comigo por um tempo enquanto mudava de apartamento.

À medida que o conhecia melhor, não conseguia deixar de comentar tudo o que achava que havia de errado com ele, suas características que me incomodavam. Logo ele começou a se afastar, principalmente no sexo, e a nossa falsa relação começou a desabar. Quando meu trabalho ali na cidade terminou, o relacionamento também chegou ao fim. Fui embora com a desconfortável sensação de que tinha criado uma confusão desnecessária, que poderia ter sido evitada se tivesse sido sincera e falado a verdade desde o início do relacionamento. Daí por diante prometi a mim mesma que sempre seria sincera e honesta com todos os homens com quem viesse a me relacionar e que deixaria claro desde o início o que eu queria.

8. SEJA HONESTA

Sinceridade e confiança andam juntas, e você precisa de ambas para construir relacionamentos positivos. A honestidade com os outros começa quando você é honesta consigo própria. Se o seu relacionamento com você mesma não for realista e honesto no nível mais básico, é improvável que consiga ter uma relação honesta com outra pessoa. Se você é propensa a querer ser alguém que não condiz com a sua verdadeira natureza, provavelmente vai se sentir frequentemente frustrada ou decepcionada com o rumo que a sua vida está tomando. Considere isso como um alerta, pois você merece mais. Comece a ser honesta consigo mesma, brutalmente honesta se for necessário, e você verá sua vida começar a mudar para melhor.

PRATIQUE A TRANSPARÊNCIA

A sinceridade começa com a transparência, ou seja, deixar que os outros conheçam a verdade sobre certas situações na sua vida. Se você notar que tem dificuldade para ser sincera no seu relacionamento com outras pessoas, é importante criar um ambiente seguro no qual possa começar a ser radicalmente sincera e honesta. Comece a praticar com a família e amigos, como ponto de partida. Quanto mais transparente for com os outros, mais confiável você será para eles e mais confiará em si mesma. Por mais que ache que sabe mentir, as pessoas sabem quando você não está sendo totalmente franca. Em vez de comprometer sua integridade contando mentiras, seja honesta.

É especialmente importante estabelecer um alicerce baseado na honestidade e confiança mútua em um relacionamento. A sinceridade leva à confiança, e a confiança é a pedra fundamental de um relacionamento sólido. A confiança é delicada; pode-se levar muito tempo para conquistá-la, mas basta um deslize para

destruir o que demorou tanto tempo para crescer. E, uma vez destruída a confiança, é muito difícil recuperá-la.

SEJA HONESTA CONSIGO MESMA

Se você sente com frequência que é mais fácil mentir para os outros do que dizer a verdade, a probabilidade é que você não esteja sendo totalmente honesta consigo mesma. Seu relacionamento com as outras pessoas é um reflexo do relacionamento que tem consigo mesma e pode ser o ponto perfeito para começar sua jornada rumo a uma maior honestidade e confiança na sua vida. Desafiar-se a ser mais honesta afetará todos os seus relacionamentos de forma positiva. Você vai perceber que as mentiras que contava estavam bloqueando seu caminho para encontrar o amor. Quanto mais honesta você for, mais livre esse caminho ficará, e o amor começará a fluir melhor na sua vida.

É frequente mentirmos para dizer aos outros aquilo que achamos que eles querem ouvir. Comprometemos nossa própria verdade por medo de que a sinceridade de alguma forma não seja aquilo que a outra pessoa espera. Temos medo que a nossa verdade não seja suficiente, e então, para não desapontar a outra pessoa, contamos pequenas mentiras que levam a outras maiores, e por fim acabamos gastando tanta energia para mantê-las que elas acabam se tornando a nossa realidade. Mentir é um caminho íngreme e escorregadio, porque ameaça a sua capacidade de ser honesta consigo mesma. Sem honestidade, é impossível amar plenamente a si mesma.

Se você perceber que está perdida em meio às mentiras que tem contado, terá que se livrar delas antes de construir com um novo amor um relacionamento sólido e baseado na confiança. A solução é simples, mas não é fácil. Para arrumar a bagunça, é preciso confessar tudo e dizer a verdade àqueles a quem mentiu. Esse ato radical de confissão e honestidade irá ajudar a recuperar a confiança que foi quebrada e iniciar o processo de recuperação do relacionamento com as outras pessoas e consigo mesma. Conforme você continuar sendo honesta e cortar o hábito de mentir, vai descobrir que as pessoas começam a ter mais consideração e respeito por você. Com isso, sua confiança em si mesma vai crescer, e a necessidade de mentir logo vai retroceder e deixar de se encaixar na sua nova vida

repleta de amor.

CRIE AMBIENTES SEGUROS PARA A CONFIANÇA CRESCER

Alguns hábitos são difíceis de romper. Se você perceber que tem o hábito de mentir (incluindo mentirinhas pequenas e aparentemente inofensivas) e que não consegue dizer a verdade, talvez tenha que recorrer a amigos, familiares ou a um terapeuta profissional em busca de ajuda. Quando você se compromete pela primeira vez a livrar-se das mentiras do passado e a parar de mentir, é importante encontrar um ambiente seguro no qual possa ser sincera sem ser julgada ou criticada. Lembre-se de que você está se empenhando em ser mais sincera por causa do seu crescente comprometimento com o amor-próprio e pelo modo como isso vai melhorar a sua qualidade de vida. É a sua própria veracidade e credibilidade que irão livrá-la das mentiras que agiram como falsos limites na sua vida.

Comece aos poucos: em vez de contar pequenas mentiras, procure dizer pequenas verdades às pessoas ao seu redor nas quais você confia, e assim vai perceber que essa confiança começa a crescer. Se você traiu alguém no passado, procure essa pessoa e veja se pode pedir desculpas e dizer a verdade. Continue dizendo somente a verdade até que todo o peso das suas mentiras seja tirado dos seus ombros. Aprenda a amar a verdade reparando em como dizê-la faz a sua vida ficar mais genuína e autêntica. Lembre-se de que você está sendo corajosa e poderosa ao sustentar sua verdade e contá-la ao mundo. Logo você vai perceber que a sua verdade não só é suficiente, mas também tornou a sua vida mais abundante do que você poderia sequer ter imaginado. Através da sua honestidade, você aprenderá a confiar em si mesma, o que a levará a acreditar em seu potencial mesmo diante das adversidades. Acreditar em si mesma incondicionalmente é uma das ferramentas cruciais para o sucesso em qualquer área da vida.

DEIXE ESTAR

Parte de ser honesta, sincera, confiável e de acreditar em si mesma é aceitar as coisas que você não pode mudar. Você não pode mudar certos aspectos seus. Eu,

por exemplo, tenho pés pequenos demais e dentes grandes demais, e essas são características que não posso mudar; então, em vez de tentar escondê-las, eu as aceito e pronto. Por outro lado, pode ser fácil focar-se inteiramente nas coisas que podem ser mudadas quando estamos numa fase de grandes transformações e crescimento. Mesmo nessas épocas de transformação, quando parece que tudo está mudando muito rápido, a aceitação é essencial para mantê-la em contato com a realidade. Muitas coisas não podem ser mudadas, mas podem ser aceitas.

Tentar mudar muitas coisas em você e na sua vida de forma muito rápida pode ser uma forma sutil de violência. Para manter o equilíbrio, precisamos reconhecer nosso desejo de mudança e ao mesmo tempo aceitar o lugar que ocupamos na vida. A aceitação nos ajuda a permanecer em contato com o momento presente. Estar presente é o primeiro passo em direção à consciência do seu verdadeiro eu.

RECONHECENDO LIMITAÇÕES

Você não pode ser tudo para todo mundo, por mais que se esforce. Em vez disso, concentre-se em agradar a si mesma e em respeitar as limitações das outras pessoas. Um relacionamento amoroso é uma das melhores oportunidades para reconhecer suas próprias limitações e respeitar as dos outros. É importante dizer “não” e estabelecer limites num relacionamento, como uma prática regular e saudável. Ter limites saudáveis pode ajudá-la a se sentir reconhecida, respeitada e amada em seus relacionamentos. Não há nada melhor do que dizer “não” na hora certa. Mas esse pequeno ato pode se tornar difícil quando você está apaixonada. Quando amamos alguém, tentamos demonstrar nosso amor de várias formas, que muitas vezes nos comprometem e prejudicam. Sentimos necessidade de agradar a pessoa que amamos, a ponto de renunciarmos a nós mesmas para conquistar o amor e a afeição dela.

As mulheres, mais do que os homens, são propensas a doar-se em excesso e receber muito pouco em seus relacionamentos amorosos. Embora isso possa ter a ver com a ideia de que as mulheres sejam mais amorosas, carinhosas e pacientes, essa expectativa está distante da realidade. É importante definir o que você tem para oferecer e o que não tem condições de dar em um relacionamento. Em outras palavras, você estará mais preparada para ter êxito num relacionamento

depois de explorar e descobrir suas próprias limitações. E uma vez que você tenha ciência das suas limitações, é importante conversar a respeito com seu parceiro.

Por exemplo, você pode não querer demonstrar afeição física num primeiro encontro. Talvez você queira esperar um tempo para beijar ou ter intimidade. Isso lhe proporciona tempo e espaço para conhecer melhor o seu parceiro, para deixar seu desejo por ele crescer e ao mesmo tempo construir confiança mútua. Se essa for uma das suas limitações, então honre-a avisando seu parceiro que você não se sente à vontade tendo contato físico tão no início do relacionamento. Os homens costumam ir com muita sede ao pote, por isso é importante proceder no seu tempo, para que a verdadeira intimidade cresça de uma maneira que seja natural para você.

Uma forma de descobrir suas limitações é analisar mais profundamente seus relacionamentos anteriores. O que você deixou de dizer que poderia ter mudado as coisas? Qual foi o momento decisivo que sinalizou o começo do fim do relacionamento? Qual limite seu namorado avançou que tornou difícil, ou impossível, que você continuasse confiando nele? E o que você pode fazer no futuro para evitar que isso aconteça de novo?

É provável que você precise ter voz ativa e deixar claro quais são as suas limitações. Se o seu parceiro tiver uma expectativa contrária ou despropositada a seu respeito e às mulheres em geral, talvez o melhor seja ter essa conversa logo no início, para que vocês dois possam controlar as expectativas em relação um ao outro.

Ao reconhecer suas próprias limitações nos relacionamentos e aceitar as limitações do seu parceiro, vocês dois ficarão mais preparados para ajudar um ao outro em situações difíceis e ocasionais crises, sem perder a fé no relacionamento. As limitações que você estabelece ao longo do caminho são um reforço para proteger o amor que está florescendo.

Por outro lado, se você não estabelecer limites para proteger a si mesma e ao seu parceiro, pode acabar sentindo que o relacionamento não consegue alcançar um ponto de equilíbrio e que você doa muito em troca de pouco. Isso pode levar ao ressentimento, que é a causa número um dos rompimentos.

COMUNICANDO-SE COM HONESTIDADE

Outro aspecto a se considerar é até que ponto você consegue se comunicar honestamente com o homem com quem está se relacionando. Até que ponto você sente que consegue ser honesta e sincera na comunicação com seu novo amor? Você sente que precisa esconder certos aspectos sobre si mesma ou que existem áreas da sua vida sobre as quais prefere não falar? Seu relacionamento é um livro aberto que permite a comunicação a respeito de qualquer assunto ou você sente que precisa ocultar de seu parceiro algumas partes da sua vida? Uma regra fundamental sobre relacionamentos é que a verdade sempre aparece. Se você sentir que as coisas só darão certo se guardar segredos sobre si mesma, então o relacionamento está fadado a fracassar.

Não sou a favor de arrastar fracassos do passado nem corações partidos para um relacionamento que se inicia, mas é importante ser sincera com seu novo parceiro, criando uma atmosfera de honestidade e comunicação aberta desde o princípio. Isso irá ajudar muito nas épocas de desafios e dificuldades.

SEJA VULNERÁVEL

Nada é mais atraente do que alguém totalmente autêntico. As pessoas se sentem atraídas por aquelas que têm a coragem de se expor ao mundo de forma sincera. O único jeito de ser verdadeiramente autêntica, porém, é aceitar a própria vulnerabilidade e compartilhá-la com os outros. A vulnerabilidade pode ser assustadora porque muito frequentemente a associamos com fraqueza. Vulnerabilidade não é fraqueza. Vulnerabilidade é o ponto de partida para a transformação em nossos relacionamentos. Quando conseguimos viver a vida com coragem e amor, descobrimos que nossas vulnerabilidades, em vez de serem um ponto fraco, se tornam nossa maior fonte de força.

A vulnerabilidade é importante porque ajuda a nos conectar com as outras pessoas. Quando nos mostramos como somos, percebemos que a conexão com os outros fica mais fácil. Esse vínculo pode ser difícil de estabelecer quando nos empenhamos em esconder do mundo uma parte autêntica de nós. Ninguém é perfeito, e tentar mostrar perfeição só atrapalha e dificulta a ligação com as pessoas. Apesar de não sermos perfeitos, apesar de sermos vulneráveis em vários

aspectos da nossa vida, somos todos merecedores de amor. Nascemos imperfeitos e incompletos, mas ainda assim merecemos ser amados.

Parte do processo de transformar nossas vulnerabilidades em pontos fortes é ter a convicção de que somos, em nós mesmos, suficientes. Existem muitas forças conflitantes e competitivas em nossa vida que nos levam a acreditar que essa afirmação não pode ser verdadeira. Eis a sua escolha.

Você pode escolher acreditar que é suficiente. Exatamente do jeito que é, neste exato instante, você é suficiente. Qualquer coisa que faça além deste ponto será um adicional, porque você é suficiente, sim. O simples fato de ser você mesma já é suficiente para que seja digna do amor com o qual sonha quando está sozinha à noite em seu quarto. Comece a acreditar nisso hoje mesmo e você verá como a sua vida vai mudar de várias e gloriosas maneiras. Comece a acreditar que você é digna de amor e começará a se importar mais consigo mesma e a ter mais amor-próprio. Comece a acreditar que você – do jeito que é – merece todas as coisas que deseja, e verá que essas coisas começarão a acontecer.

Frequentemente acreditamos que se fôssemos mais ricas, mais inteligentes, mais bonitas ou mais jovens, teríamos mais condições de encontrar o amor incondicional que procuramos. Por isso focamos nossa energia em ficar mais ricas, mais inteligentes e mais bonitas. O segredo é que você é capaz de encontrar agora o amor com o qual sonha, sem precisar esperar, se você acreditar que é merecedora de amor incondicional, aceitando-se exatamente como você é. Não é preciso esperar por um dia no futuro, quando for mais rica, mais inteligente e mais bonita; você pode alcançar isso agora, se amar a si mesma incondicionalmente e em primeiro lugar.

Estar envolvida num relacionamento, romântico significa compartilhar a sua autenticidade, a sua realidade. Para isso, é necessário abrir o coração para a possibilidade de que, se nos permitirmos ser vulneráveis, isso resultará no amor que tão profundamente desejamos. A vulnerabilidade tira nossos véus e expõe as partes que fazem de todos nós seres humanos. Quando percebemos vulnerabilidade em outra pessoa, nos sentimos propensos a nos importar com ela. Nossa empatia é deflagrada e nos tornamos mais capazes de amar incondicionalmente.

Pense sobre as situações na sua vida que a fizeram se sentir mais vulnerável. Talvez convidar um homem para sair a faça se sentir vulnerável, ou confrontar sua melhor amiga se ela tiver lhe magoado.

Ousar amar significa ousar ser audaciosa, corajosa e vulnerável. A vulnerabilidade é necessária para tentar algo novo sem garantia de sucesso e dar um passo confiante na esperança de um futuro mais luminoso. Quando percebemos vulnerabilidade nos outros, vemos o reflexo da nossa própria humanidade imperfeita, mas logo encontramos os recursos dentro de nós para honrar essa vulnerabilidade com carinho e compaixão. Deveríamos tratar a nossa própria vulnerabilidade do mesmo modo.

INTEGRIDADE E RESPONSABILIDADE

A integridade é o pedestal sobre o qual nossos relacionamentos são construídos. Sem integridade fica muito difícil alcançar algo significativo na vida. Apegar-se aos mais altos padrões de integridade e excelência num relacionamento é, no mínimo, um desafio heroico. Pode ser tentador, às vezes, seguir o caminho mais fácil e comprometer nossa integridade ao enfrentar situações difíceis, mas esse caminho é mais perigoso do que você pensa. Na maior parte das vezes, a destruição a longo prazo que se origina no comprometimento da integridade não compensa a facilidade ou satisfação do momento.

Uma maneira de se apegar a um padrão mais alto de integridade num relacionamento é ser cobrado por alguém em quem você confia mas que não tenha nada a ver com o relacionamento. Essa pessoa pode ser um terapeuta, por exemplo, que pode agir como intermediário em eventuais problemas ou questões que surjam. Se você não tem acesso a um terapeuta profissional, uma amiga de confiança pode fazer isso para você. Quando você ainda está construindo sua confiança e segurança, desenvolvendo compaixão e amor-próprio, ou se desafiando a ser mais sincera e confiável no relacionamento consigo mesma e com outras pessoas, ter alguém que lhe “cobre” regularmente esse compromisso vai ajudá-la a alcançar mais depressa seus objetivos e a não desistir.

Isso funciona mais ou menos como ter uma colega de academia. Quando você e uma amiga combinam de ir malhar juntas, é muito menos provável que você

falte à sessão do que se for sozinha. O mesmo funciona para suas metas de autodesenvolvimento num relacionamento. Conforme você começa a percorrer o caminho do amor-próprio, se sente tentada a retornar aos antigos padrões de dúvida e insegurança. Para obter êxito, designe alguém para apoiá-la quando sentir vontade de desistir. Ser cobrada por outra pessoa torna as coisas mais fáceis para que você mesma se cobre no futuro.

HONESTIDADE BRUTAL

A maioria das mulheres é criada para ser gentil, amável e carinhosa com as pessoas. Há um ditado que diz “se você não tem nada de bom para dizer, não diga nada”. É importante para o nosso sucesso social adotar essa regra, porém, há exceções, principalmente no que diz respeito a romances e namoros. O modo como nos sentimos a respeito de um relacionamento que está começando pode ser perturbador e difícil, porque não sabemos como nosso parceiro vai reagir. Parte de ser autêntica significa dizer como nos sentimos de verdade, de uma maneira que induza ao diálogo, ao apoio e ao amor, sem medo de julgamentos ou retaliação. Os relacionamentos bem-sucedidos requerem uma honestidade brutal.

Aquela pessoa que diz o que todos estão pensando mas ninguém tem coragem de dizer é muito tola ou muito corajosa. É preciso escolher suas batalhas na vida, mas uma situação em que não vale a pena comprometer a verdade é num relacionamento afetivo. Quanto mais honesta você for, mesmo que a sua honestidade pareça brutal, mais você e seu parceiro estarão preparados para trazer à luz a realidade do seu relacionamento. Quanto mais conscientes estiverem da realidade, mais fácil será tomar decisões sensatas, juntos ou cada um por si.

Ocasionalmente, você chega a um ponto no relacionamento em que é preciso tomar uma atitude drástica a fim de esclarecer alguma confusão ou levar a relação para o próximo nível, e aí reside uma oportunidade de honestidade brutal. É nessas ocasiões que precisamos apelar para a coragem e nos permitir ser vulneráveis, de forma que possamos nos abrir para o crescimento potencial que o relacionamento proporciona. Você pode achar que uma atitude drástica não é a melhor solução, mas muitas vezes é. Quando você é honesta e sincera, ainda que isso seja difícil e desconfortável, libera seu próprio poder para mudar seu

relacionamento para melhor.

O amor pode ser inflexível. Pode ser exigente de tempos em tempos. Mas ele também retribui com dez vezes mais aquilo com que você contribui. Portanto, contribua com tudo que você puder, e se você der o seu melhor, certamente se transformará numa versão ainda mais maravilhosa da pessoa que já é.



RECAPITULANDO

- A honestidade com outras pessoas começa pela honestidade consigo mesma.

PRATIQUE A TRANSPARÊNCIA

- Honestidade leva à confiança, e confiança é a pedra fundamental de um relacionamento sólido.

SEJA HONESTA CONSIGO MESMA

- Sem honestidade, é impossível amar-se plenamente.
- Em vez de comprometer sua verdade por medo de não dizer o que a outra pessoa espera ouvir, acredite que a sua verdade será suficiente.

CRIE AMBIENTES SEGUROS PARA A CONFIANÇA CRESCER

- Através da honestidade você aprenderá a confiar em si mesma.
- Confiar em si mesma leva a acreditar em si mesma, até nas adversidades.

CRIE AMBIENTES SEGUROS PARA A CONFIANÇA CRESCER

- Através da honestidade você aprende a confiar em si mesma.
- Com essa confiança você acreditará em si mesma, até nas adversidades.

DEIXE ESTAR

- A aceitação é essencial para manter-se em contato com a realidade.
- Há coisas que não podem ser mudadas, mas podem ser aceitas.

RECONHECENDO LIMITAÇÕES

- Para se preparar para um relacionamento bem-sucedido, analise e descubra suas próprias limitações.
- Conhecendo suas limitações você poderá ajudar o parceiro durante crises e fases difíceis, sem prejudicar o

relacionamento.

COMUNICANDO-SE COM HONESTIDADE

- Uma regra fundamental num relacionamento é que a verdade sempre aparece, de um jeito ou de outro.
- É sempre melhor que seu parceiro fique sabendo a verdade por você.

SEJA VULNERÁVEL

- A vulnerabilidade é o ponto de partida da transformação nos relacionamentos.
- A vulnerabilidade expõe as partes que fazem de nós seres humanos e gera empatia.

INTEGRIDADE E RESPONSABILIDADE

- Sem integridade, fica muito difícil alcançar algo significativo na vida.
- Designe alguém para cobrá-la e incentivá-la quando sentir vontade de desistir.

HONESTIDADE BRUTAL

- Quando você é honesta e sincera, principalmente quando isso é difícil, libera seu poder de mudar o relacionamento para melhor.



A TEORIA NA PRÁTICA

ENCONTRANDO CORAGEM PARA SER EU MESMA

Às vezes estamos num grupo de amigos ou conhecidos que têm uma expectativa específica com relação a nós. E, muitas vezes, para nos sentirmos encaixadas nesse clichê, alteramos nosso comportamento ou modo de ser num esforço para sermos mais admiradas face à intensa pressão social.

Quando eu tinha uns 10 anos de idade, me mudei para outra cidade com minha família e comecei a frequentar uma nova escola. Essa cidade não era longe de onde eu morava antes, mas as expectativas sociais eram totalmente diferentes. Era uma cidade rica e emergente, e as crianças na escola reparavam na marca das roupas que você usava e no carro dos seus pais. Havia uma hierarquia social rígida, definida pelos alunos mais ricos e populares da escola. Eu não era de uma família tão abastada, mas claro que queria ser amiga dos populares, então comecei a adotar o modo característico de falar e de agir desses alunos quando estava na escola, num esforço para ser aceita. Ou seja, comecei a parecer mais maldosa, mimada e fútil do que eu realmente era.

Meu pai me pegava na escola duas vezes por semana e me repreendia, chamando atenção para o fato de que eu estava falando e me comportando de maneira diferente do normal, e que também estava muito petulante. Ele via isso como uma afronta à pessoa que ele sabia que no fundo eu era. À medida que as horas se passavam, desde o momento em que saía da escola até a noite, eu ia pouco a pouco voltando ao normal, porque em casa não sofria as mesmas pressões sociais que sofria na escola. Isso se prolongou por um ou dois anos, até eu me dar conta da bobagem que era aquilo tudo. Que eu não tinha que ser outra pessoa, nem precisava ser popular. Percebi que para alcançar o topo da hierarquia social eu teria que sacrificar grande parte das coisas de que gostava e admirava, e no final compreendi que era muito melhor continuar sendo eu mesma do que abrir mão das coisas que eram importantes e únicas para mim.

Enquanto estava na escola, eu não tinha o poder de mudar o ambiente ao meu redor no que dizia respeito à norma social. Então eu adequava o meu

comportamento para alcançar meus objetivos, do meu jeito. Depois que decidi seguir a minha intuição em vez de ser o que todo o resto achava que eu deveria ser, comecei a fazer boas amizades, com pessoas que gostavam de mim exatamente pelo que eu era. Nessas amizades encontrei espaço para crescer e me tornar a mulher forte, corajosa e independente que sou hoje. Esses amigos sempre me admiraram e me encorajaram a erguer minha bandeira e a ser eu mesma, sem me importar se as outras pessoas iriam gostar ou aprovar. Eu ainda cultivo várias dessas amizades até hoje, quase vinte anos depois.

ACEITANDO A REALIDADE

A aceitação, como a honestidade, é libertadora. Por exemplo, se você se encontra presa a um determinado padrão de relacionamento, a melhor coisa a fazer é aceitar que está num padrão sobre o qual não tem muito controle.

Após ter terminado com meu primeiro amor, fiquei presa durante anos a um padrão: namorar somente rapazes emocionalmente indisponíveis. Todos que namorei nesse período da minha vida tinham características semelhantes entre si. Eram muito expansivos, falavam pelos cotovelos e continuavam falando por muito tempo depois de eu ter parado de prestar atenção; tinham um comportamento egocêntrico, achavam que eram excepcionalmente talentosos em diversas áreas, acreditavam que eram gênios, que o mundo girava à sua volta (ou que deveria girar) e de forma geral todos faziam com que eu me sentisse impotente quando estava perto deles. Não hesitavam em apontar minhas falhas e defeitos. Ao mesmo tempo eles praticavam algum tipo de dieta ou alimentação extrema (vegetarianismo radical, longos períodos de jejum, ioga/meditação extrema, delírios de poderes xamânicos e sobrenaturais). Isso, segundo eles acreditavam, os colocava numa posição mais sacrossanta e fazia com que tivessem uma mentalidade de “eu sou superior a você”, embora jurassem estar percorrendo um caminho autenticamente espiritual rumo à iluminação e à evolução.

Demorei algum tempo para perceber que cada um desses rapazes era exatamente igual ao outro e que o problema na verdade era meu, porque eu tinha entrado naquele padrão. Por causa do sentimento de culpa que me acompanhou durante muito tempo após o término do meu primeiro relacionamento, eu me

apeguei ao senso de inadequação, de que não era boa o bastante, e por isso namorava pessoas que espelhavam repetidamente a minha insegurança. Namorei esse tipo de rapaz em sequência, e só lá pelo terceiro *round* foi que me dei conta do padrão ao qual estava presa. Cada relacionamento durava menos que o anterior, até que percebi que precisava encerrar aquele ciclo. Consegui me perdoar e seguir em frente pela primeira vez, sem me sentir culpada pelo que tinha acontecido no passado. Tinha ficado com tanto medo de que o passado se repetisse que inconscientemente eu me coloquei exatamente naquela situação, não uma, mas várias vezes. Embora tenha demorado mais tempo do que gostaria para perceber isso, finalmente cheguei a um ponto em que consegui me aceitar – a mim e às minhas fraquezas e deficiências – e, ainda assim, me amar o suficiente para seguir adiante. Eu não podia mudar o passado, mas podia me comprometer honestamente comigo mesma e nunca mais me contentar com menos do que eu merecia. Foi a minha capacidade de aceitar o passado – pelo que ele era e do jeito que ele transcorreu – que fez com que eu parasse de arrastá-lo para o presente.

Durante algum tempo depois que esse ciclo se encerrou, não namorei ninguém. Concentrei-me em me aceitar exatamente como eu era. Esse tempo que passei comigo mesma foi mais valioso do que qualquer outra coisa que eu poderia ter feito nesse período. Possibilitou que eu aprofundasse a consciência das realidades da minha vida e as aceitasse totalmente.

ABRAÇANDO A VULNERABILIDADE

A situação que faz eu me sentir mais vulnerável é ter que pedir ajuda a alguém. Sempre fui orgulhosa, desde criança. Na escola, tinha dificuldade com leitura e escrita, mas nunca me ocorreu pedir ajuda. Quando eu estava no 5º ano, fiz um teste que deu positivo para dislexia, um distúrbio de aprendizagem. Depois de saber disso, fiquei determinada a vencer essa deficiência, superá-la sozinha e conseguir tirar notas altas. No entanto, meu orgulho foi em vão, e tive a sorte de encontrar professores e conselheiros que se ofereceram para me ajudar mesmo sem eu pedir, porque percebiam que eu precisava de apoio.

Só quando já estava na faculdade finalmente aceitei que nunca superaria a dislexia, que era algo com que eu teria que conviver pelo resto da vida. Junto com

essa tomada de consciência veio a crescente aceitação do fato de que eu sempre precisaria que alguém verificasse meu trabalho escrito antes que fosse submetido para avaliação ou publicação. Pedir ajuda ainda não é uma coisa natural para mim, mas aprendi que não posso alcançar o êxito que almejo sem a ajuda de outras pessoas. Tenho a sorte de ter um bom grupo de conselheiros de confiança, pessoas a quem recorro em primeira instância quando preciso (e às vezes até antes de precisar). Isso ainda faz com que eu me sinta vulnerável, mas quando sou honesta comigo mesma e aceito minhas limitações percebo que fica muito mais fácil pedir ajuda. E cada vez que peço ajuda alcanço um nível mais alto de excelência em minha vida, de tal forma que isso vai se tornando mais e mais fácil.

HONESTIDADE BRUTAL LEVA A PROGRESSOS

Pode haver ocasiões em que você se confrontará com uma decisão em que pode fazer o que é mais fácil para você ou o que é melhor para o relacionamento. Por exemplo, uma grande amiga minha, a quem vou chamar de Jess, estava namorando fazia alguns meses, e a novidade do relacionamento já estava passando. Eles estavam naquela fase em que era preciso mais do que apenas sexo e desejo ardente; o relacionamento estava se tornando real, eles estavam pousando os pés no chão. Jess sabia que gostava muito do namorado, mas não tinha certeza se estava realmente apaixonada, e essa dúvida a perturbava. Ela já fazia terapia há um bom tempo, e numa das sessões sua terapeuta a encorajou a conversar sobre suas incertezas com o próprio namorado. A princípio, Jess não concordou. Achou que não seria legal o namorado saber que ela não tinha certeza se o amava, achou que seria um gesto não só indelicado como também cruel. E, afinal, como é que uma pessoa está namorando se não ama o parceiro? Não faria sentido. No entanto, conforme ela continuou a conversar sobre o assunto na terapia, foi compreendendo que, apesar de ser uma questão difícil de abordar com o namorado, ele era o único que poderia ajudá-la a resolver a confusão.

Por fim, Jess criou coragem e disse ao namorado que não tinha certeza de como se sentia. O rapaz foi receptivo e compreensivo; ele a tranquilizou, e depois de conversarem longamente Jess entendeu que estava apaixonada por ele, mas tinha medo de admitir. E percebeu que, ao ser brutalmente honesta com seu

namorado, os dois conseguiram levar o relacionamento para o nível seguinte, justamente na hora certa em que isso tinha que acontecer.

9. NÃO SEJA MÃE DO SEU PARCEIRO

Namorar não tem nada a ver com encontrar uma pessoa que seja dependente de você, nem com concordar em tomar conta de uma pessoa e colocar as necessidades dela à frente das suas. Não é sua função criar seu parceiro como se ele fosse seu filho, resolver seus problemas ou assumir a responsabilidade pelo seu bem-estar. Às vezes, na ansiedade de tornar nossa vida mais fácil, principalmente num relacionamento amoroso, esquecemos que não somos a mãe nem a guardiã do nosso parceiro, e que somos sim uma parceira, uma igual, uma equivalente na vida. Ser equivalente significa fazer o mesmo um pelo outro e pelo relacionamento – é dar e receber.

Pode ser difícil não cair nessa armadilha quando começamos a gostar de alguém. Por isso é importante deixar claro desde o início que, embora você vá apoiar seu parceiro até o fim do mundo, não será a mãe dele. Um homem que espera que você seja uma mãe substituta ainda tem que amadurecer muito, e provavelmente não vale a pena namorá-lo.

Um relacionamento amoroso pode ser mágico quando você encontra um parceiro que a faz sentir como se fosse a única pessoa do mundo capaz de amá-lo e fazer-lhe bem. Todo mundo gosta de se sentir importante de vez em quando, principalmente numa relação íntima. Mas às vezes a carência da pessoa é tanta que chega a ser uma dependência. Se o seu namorado começar a se comportar de modo gentil e simpático só para se tornar mais dependente de você a cada dia, é possível que você esteja namorando um homem-menino.

O HOMEM-MENINO

Um homem que a princípio parece amadurecido mas que de repente vira um garoto carente, choramingão e lambão conforme o relacionamento progride é o

que chamaremos aqui de homem-menino. Ele parece um homem adulto por fora, mas por dentro é uma criança que ainda precisa da mãe. O homem-menino é tipicamente aquele que procura namorar uma mulher que seja para ele mais uma figura materna do que uma parceira independente e com vida própria. Não hesita em transferir suas responsabilidades, e se a mulher se recusar a fazer suas vontades, ele se comporta como uma criança birrenta. É um menino num corpo de homem, e embora ele possa ter uma aparência atraente, não se deixe enganar por esse charme, porque ele é como um bebê que ainda não foi desmamado, e continuará assim enquanto você o permitir. Algumas características de um homem-menino:

O MÁXIMO QUE ELE SABE FAZER NA COZINHA É UM SANDUÍCHE

Um homem que não sabe preparar uma simples refeição para si mesmo é um homem que está procurando uma mulher para cuidar de suas necessidades mais básicas. Isso pode indicar carência profunda e também expectativas rígidas e tradicionais com relação ao papel dos gêneros. Ele pode achar que cozinha é lugar de mulher, e é grande a chance de, quando ele começar a namorar, esperar que a mulher providencie cada uma de suas refeições.

ELE RESMUNGA E SE LAMENTA QUANDO VOCÊ VAI EMBORA OU QUANDO VOCÊS PASSAM ALGUNS DIAS SEM SE VER

É normal sentir falta da pessoa que estamos namorando quando passamos alguns dias sem vê-la, mas reclamar constantemente não é um bom sinal. Se o seu namorado faz um drama quando vocês não conseguem se ver por alguns dias seguidos, ou tenta pressioná-la para se encontrarem sem levar em conta compromissos importantes da sua vida, então alguma coisa está errada. É importante que ele também tenha as atividades dele enquanto você tem as suas, para que o tempo que vocês passam juntos melhore a qualidade de vida ao invés de piorá-la. Se ele não está fazendo isso, é possível que esteja esperando que você faça por ele.

ELE FICA DE MAU HUMOR SE NÃO CONSEGUE O QUE QUER

Faz parte do amadurecimento aprender a se harmonizar quando necessário, a fim de manter a paz. Se o seu namorado fica mal-humorado quando não consegue o que quer ou está constantemente insistindo para que vocês façam as coisas juntos,

porém do jeito dele, é provável que ele não esteja preparado para ter um relacionamento. Esse tipo de comportamento é um sinal de que o mundo do seu namorado gira unicamente à volta dele. Nesse caso, é bem pequena a probabilidade de você conseguir alguma coisa que queira, porque as suas necessidades e vontades ficarão sempre em segundo plano. O melhor é ignorar os ataques de mau humor, porque ceder ou dar importância a eles só vai fazê-los piorar. Como uma criança mimada, ele precisa ouvir um “não” de vez em quando, e também precisa de uma boa dose de disciplina.

ELE É CIUMENTO

O ciúme é um monstro de olhos verdes que pode interferir negativamente no valioso tempo que você passa com amigos e familiares. Se o seu namorado é ciumento a esse ponto, é importante estabelecer limites (por exemplo, domingos são para passar com a família, as noites de quinta são para encontros só de meninas etc.). Esse tipo de comportamento também pode ser um sinal de aviso de um problema bem maior. Homens ciumentos também tendem a ser possessivos com as namoradas, esposas e filhas. Homens que agem dessa forma geralmente enxergam as mulheres como sua propriedade e não como seres humanos que merecem autonomia. Ele pode alegar que tem ciúmes porque vocês não estão passando tempo suficiente juntos, mas no fundo pode ser que ele ache que você está independente demais para o gosto dele. Esse modo de pensar pode ser precursor de abuso emocional e até físico no futuro.

ELE TEM NOJO DE VAGINA

Se você faz sexo oral nele, obviamente vai querer que ele faça em você também. O homem-menino geralmente tem nojo de vagina, e embora ele não tenha problemas com a penetração nem com o sexo oral que a mulher faz nele, se recusa a retribuir porque tem nojo. A vagina em si não é suja; se a mulher for saudável, a vagina tem a capacidade de se autolimpar. Qualquer homem que ache que a vagina é suja é mal-informado e não tem maturidade para chegar perto de uma. Muito menos da sua!

ELE PEDE PARA VOCÊ DEPILAR OS PELOS PÚBLICOS

Pelos corporais e depilação são uma escolha pessoal. É você quem deve decidir se prefere se depilar ou não. Depilar a vagina pode causar irritação na pele e pelos

encravados, que podem ser dolorosos e dar coceira. Você é quem sabe como prefere, e se um homem fica pressionando-a para se depilar contra a sua vontade, ou se ele se recusa a fazer sexo oral se você não estiver depilada, existe uma boa chance de que ele esteja assistindo a pornografia demais e tenha expectativas irrealistas a respeito da vida sexual. Deixe claro que a escolha não é dele e que as decisões sobre seu corpo é você quem toma.

ELE VIVE FAZENDO PIADAS SOBRE COCÔ E PUM

Piadas escatológicas podem ser muito engraçadas, sem dúvida. Mas se o seu namorado não para de falar de cocô e peidos, é um sinal de que ele ainda tem que amadurecer bastante. Evacuar e expelir gases são coisas que todo mundo faz todos os dias. Então, se o seu namorado não consegue pensar em outra coisa a não ser o que ele faz no banheiro, talvez seja hora de seguir em frente sem ele. Você até pode perguntar se ele conhece outro tipo de piada, ou pedir para ele deixar essas brincadeiras para os amigos, mas se ele não conseguir parar, talvez seja apenas uma questão de tempo para ele começar a peidar profusamente na sua presença, quando vocês estiverem na cama ou até em você, já que essa é a ideia que ele tem de uma brincadeira engraçada.

ELE EVITA CONTATO FÍSICO COM VOCÊ QUANDO OS AMIGOS DELE ESTÃO POR PERTO

Ele pode ser carinhoso quando vocês estão sozinhos, mas se afasta e se recusa a demonstrar afeto quando vocês estão com os amigos dele. Isso pode ser um sinal de que ele tenta passar uma imagem de “macho alfa” para os amigos, e com você por perto ele tem medo de perder esse ar de durão. Se isso acontece todas as vezes que vocês estão com os amigos dele, o melhor a fazer é conversar abertamente. Pergunte por que ele a ignora quando os amigos estão por perto e o que pode estar levando-o a querer manter distância quando vocês saem juntos. Se ele negar, ou não der uma resposta satisfatória, peça a ele que se esforce para lhe dar mais atenção no futuro. E se depois disso nada mudar, provavelmente ele é muito inseguro e se importa mais com o que os amigos pensam do que com o que você sente.

ELE COME MAL E NÃO SE PREOCUPA COM A SAÚDE

Um homem que come mal e não se preocupa com a própria saúde provavelmente não tem um alto conceito de si mesmo. Você terá que descobrir se essas práticas

são um sinal de baixa autoestima ou se ele realmente não sabe se cuidar. Quem sabe você possa mostrar-lhe como comer melhor e incentivá-lo a praticar exercícios físicos, mas se ele não demonstrar interesse, não perca mais o seu tempo. Se ele não consegue tomar conta de si mesmo, como vai tomar conta de você quando for preciso? A saúde é uma riqueza, e qualquer pessoa que não preze a própria saúde com certeza tem sérios problemas emocionais. A desconexão entre a mente e o corpo indica uma desconexão também com a terra e com a natureza. Será quase impossível fazer esse homem chegar ao equilíbrio entre corpo, mente e natureza, a menos que ele queira muito.

ELE NÃO É MUITO ASSEADO

Higiene e asseio são coisas que nossos pais nos ensinam desde pequeninhos. Aprender o básico, como escovar os dentes, pentear o cabelo e limpar-se depois de ir ao banheiro é essencial para um desenvolvimento saudável. Um homem que não toma banho regularmente, que se apresenta nos encontros cheirando mal ou sem ter escovado os dentes é um homem que precisa desesperadamente de uma figura materna em sua vida. Você até pode ter uma influência positiva sobre ele, mas o melhor mesmo é ser brutalmente honesta e dizer-lhe que nenhuma mulher ficará com ele se não for devidamente asseado.

ELE CONSTANTEMENTE A PRESSIONA PARA FAZER SEXO E NÃO ACEITA QUE VOCÊ DIGA “NÃO”

Esse comportamento é muito comum, mas não significa que seja bom. Um homem que pressiona constantemente uma mulher para fazer sexo não tem segurança na própria sexualidade. Ele tem muito medo de não ser homem suficiente para ela, e por isso tem necessidade de se sentir validado como homem tendo a mulher subordinada a ele o tempo inteiro, como uma marionete sexual. Não ceda a ir para a cama com um homem enquanto não se sentir pronta para isso ou quando não tiver vontade. Sexo não é uma obrigação, e se ele não tem paciência para esperar até que você esteja pronta é porque possivelmente não se importa muito com o seu bem-estar. Não hesite em dizer que essa insistência não estimula o seu desejo e que você não tem o menor interesse em fazer sexo como se estivesse fazendo um favor. Se ele precisa pedir é porque provavelmente não está muito empenhado em ser bom na cama.

Como uma mulher que tem amor-próprio, não perca seu tempo com um homem-menino, pois isso pode lhe tirar a oportunidade de se relacionar com um homem de verdade, crescido e maduro. Namorar um homem-menino deteriora a sua qualidade de vida. Não namore com uma pessoa só porque ela precisa de você, mas porque ela contribui com algo maravilhoso para a sua vida.

SINAIS DE QUE ELE ESTÁ PROCURANDO UMA MÃE

Bem, agora você já sabe identificar um homem-menino. Ótimo. Mas cuidado, não se deixe iludir pela aparência, nem pela idade. Mesmo que o seu novo amor pareça adulto e maduro enquanto vocês estão se conhecendo, é possível que ele comece a mostrar sua verdadeira natureza quando se sentir mais à vontade com você. Muitos homens, mesmo os mais velhos, procuram uma mulher para ser uma figura materna na vida deles. Preste atenção aos sinais:

ELE SE FAZ DE CARENTE EM TAREFAS SIMPLES

Não é muito atraente um homem que não consegue realizar tarefas simples sozinho. Se quando você está por perto seu parceiro ou namorado começa a ter dificuldade com coisas simples, como cortar o próprio alimento, fazer um pedido num restaurante, ser atendido numa loja ou amarrar os cadarços dos tênis, é muito provável que ele esteja achando que você é uma tola. Talvez ele faça tudo direito quando está sozinho, mas só porque você está por perto ele lhe empurra as tarefas. Não caia nessa, um homem que não consegue realizar tarefas simples deve ir morar com a mãe para sempre, em vez de se tornar um fardo para você carregar.

ELE FALA DEMAIS SOBRE A MÃE

Alguns homens são um pouco apegados demais à mãe. Se o seu namorado não se esforçou muito para ser independente (ainda mora com os pais e a mãe faz tudo para ele) e se ele conta tudo para a mãe, com todos os detalhes, você pode ter motivos para se preocupar. Pode ser que ele sempre tenha sido protegido e paparicado pela mãe e agora espere ser protegido e paparicado por você até que a morte os separe. Nesse caso, é bem grande a chance de que você nunca chegue aos pés da mãe dele. Se você se casar com um homem assim não tenha dúvida de que se casará com sua sogra também, e que é enorme a possibilidade de essa

senhora ser autoritária e dominadora. Você passará o resto da vida sendo comparada à mãe dele e jamais será capaz de amá-lo como a mãe o ama. Sempre que ela estiver por perto, ele vai voltar a se comportar como um menininho, e não como um homem maduro e responsável.

ELE SEMPRE A DEIXA ASSUMIR O COMANDO E GOSTA DE RECEBER ORDENS E ORIENTAÇÕES

O comportamento submisso geralmente é brochante, a menos que você seja do tipo dominatrix. Um homem que nunca toma a iniciativa acaba sendo uma companhia enfadonha depois de algum tempo. Se ele não consegue assumir o comando em nenhuma área do relacionamento, pode ter certeza de que vai deixar para você a responsabilidade de fazer o relacionamento dar certo. Esse tipo de homem só recebe, não se doa, e em pouco tempo o relacionamento acaba virando uma via de mão única.

ELE PEDE PARA VOCÊ AJUDÁ-LO COM O SERVIÇO DE CASA

Se ele precisa de uma empregada, então que contrate uma. Não comece a limpar a sujeira e arrumar a bagunça que seu namorado faz, principalmente se for na casa dele. Avise-o que você espera que a casa dele esteja limpa e arrumada quando você for lá, em vez de fazer as coisas para ele. Se ele não se esforçar para mudar, é provável que não esteja a fim de abrir mão da rotina dele por sua causa, nessa e em outras áreas da vida dele também.

ELE NÃO A PERDE DE VISTA QUANDO VOCÊS ESTÃO JUNTOS EM PÚBLICO

Um homem possessivo a ponto de restringir aonde você pode ir ou não quando vocês estão em público é um homem que não merece a sua confiança. Num relacionamento, confiança gera confiança. Não é certo um homem tratá-la como propriedade dele, não importa que justificativa ele dê para isso. Esse é exatamente o machismo patriarcal que tem oprimido as mulheres ao longo de séculos e séculos. Faça um favor a todas as mulheres e diga a esse homem, com todas as letras, que ele está fazendo tudo errado. Você não é propriedade dele e não tem que obedecer nem seguir regras, jamais.

Por favor, não me entenda mal. Não há problema algum em precisar de uma ajuda de vez em quando. Quando você tem um namorado ou um parceiro é

importante apoiá-lo e colaborar de várias maneiras, isso faz parte do relacionamento.

O problema é quando a expectativa dele de que você desempenhe um papel materno precede o desenvolvimento do relacionamento. Isso transforma o relacionamento num pretexto ou numa máscara para encobrir o fato de que esse homem não sabe tomar conta de si mesmo e não consegue ser autossuficiente. Se ele não consegue atender sozinho às próprias necessidades mais básicas, é óbvio que ele vai falhar com você também, inúmeras vezes. Pensando a longo prazo, não é sensato envolver-se com alguém assim, porque ele não será de grande ajuda e apoio depois que você tiver dois ou três filhos. Na verdade, o mais provável é que ele seja mais um bebê, o caçulinha.

“MÃEZONA”

Se você vive atraindo homens-meninos para a sua vida, pode ser que o problema seja seu. Talvez você tenha a “síndrome da mãezona”. Esse é o nome que se dá às mulheres que têm a tendência de exercer uma proteção exagerada sobre as pessoas a quem amam – não só os filhos, mas o parceiro também. A mãezona ama de uma maneira obsessiva e neurótica e tem uma necessidade compulsiva de ajudar e cuidar. Ela faz pelos outros mais que o necessário, e quando poupamos uma pessoa de fazer as coisas mais básicas por ela mesma, acabamos prejudicando-a, fazendo dela uma versão inferior do que poderia ser. Por mais que às vezes seja tentador fazer as coisas para os outros, principalmente quando sabe que para você é muito mais fácil, evite encarregar-se das tarefas de outra pessoa, pois ao fazer isso está enviando uma mensagem sutil de que não acredita na capacidade dela.

Ao poupar os outros, você se sobrecarrega e acaba fazendo mais do que o necessário para demonstrar amor. A síndrome da mãezona pode se originar de uma falta básica de autodisciplina e até de respeito próprio. Também pode se manifestar a partir de uma profunda vontade de se sentir necessária.

A ânsia de se sentir necessária acaba criando codependência, na medida em que você faz as coisas para os outros para que eles continuem a precisar de você. Para livrar-se dessas dependências é preciso que a pessoa reconheça que tem esse padrão de comportamento e se comprometa a abandoná-lo. Se você perceber que

tem um profundo desejo de se sentir necessária, é preciso definir alguns limites, dizer “não” de vez em quando e deixar que cada um assuma suas responsabilidades. Há muitas outras – e melhores – formas de demonstrar amor, que a longo prazo fortalecerão seu relacionamento. Ao permitir que os outros assumam responsabilidades, você se livrará de fardos desnecessários e terá mais tempo para relaxar e curtir o relacionamento.

“PAPAI URSO”

Não há nada de errado em precisar de apoio dos amigos ou do namorado ao longo da vida, mas assim como você não quer ser a mãe do seu namorado, também não procure no seu namorado uma figura paterna. Claro que num relacionamento é importante um saber que pode contar com o outro, mas precisar que o homem da sua vida assuma as suas responsabilidades nunca acaba bem. Como mulheres, desde pequenas aprendemos a esperar aquele cavaleiro de armadura brilhante para nos salvar. A crença de que um dia aparecerá um homem para nos salvar é como uma praga que precisa ser extinta. Essa crença nos deixa estagnadas e incapacitadas enquanto esperamos pelo herói que vai mudar a nossa vida. Acreditamos que, assim que encontrarmos o homem certo, todos os problemas serão solucionados. Então, fazemos o quê? Em vez de tentar buscar soluções para nossos problemas, nós sentamos e esperamos. Isso pode levar a um estado de desespero que, por sua vez, nos conduz a nos envolver com o tipo errado de homem. Chega de esperar porque, infelizmente, você está esperando em vão.

Homem nenhum pode resgatá-la de si mesma e das dificuldades de viver neste mundo. Não há dúvida de que o homem certo pode ser uma fonte de conforto e alegria para você em um mundo que às vezes é frio e implacável, mas um homem deve ser um complemento do seu poder e fortalecimento, não a fonte. O poder que você possui advém de uma empreitada pessoal, e delegar essa empreitada para outra pessoa é concordar em comprometer seu próprio bem-estar. O que lhe é dado por outra pessoa pode ser tirado também. Mas aquilo que cultivamos dentro de nós fica para sempre, ninguém pode tirar.

Não há dúvida de que existem muitos homens que iriam até o inferno para

salvar sua amada. Mas essa expectativa é injusta, ultrapassada e exagerada. Nenhum homem pode salvá-la, e se algum lhe disser que pode, está mentindo. E, francamente, você nem precisa de um homem para salvá-la. Você não é uma donzela em apuros, e sua vida não é um conto de fadas. Está na hora de você mesma ser a heroína da sua vida. Você é quem pode tomar iniciativas quando os problemas surgirem e se empenhar em buscar soluções, e precisa saber que pode contar consigo mesma para tomar decisões importantes, visando os seus interesses. Só você pode fazer isso, ninguém mais. Se for esperar que um homem a salve, mais cedo ou mais tarde vai acabar como vítima.

Pare de esperar e comece a viver. Ao tomar providências para ser sua própria salvadora, você se recusa a ser a vítima da sua vida. Com isso começará a atrair homens que podem ajudá-la e apoiá-la na sua heroica jornada, ao mesmo tempo sendo respeitada como um ser individual e único.



RECAPITULANDO

- Namorar não significa concordar em atender a cada necessidade da outra pessoa antes das suas próprias.
- Qualquer homem que espere que você seja uma mãe substituta ainda tem que amadurecer muito, e provavelmente não vale a pena namorá-lo.
- Se o seu namorado começar a fazer pequenas coisinhas para agradá-la apenas para se tornar cada vez mais dependente, talvez você esteja namorando um homem-menino.

O HOMEM-MENINO

- O homem-menino é uma criança no corpo de um homem: alguém que não sabe tomar conta de si mesmo.
- Ele pode parecer um homem, mas vai drenar a sua energia enquanto você permitir.
- Se ele não é capaz de cuidar das próprias necessidades básicas, certamente não a ajudará com seus problemas também.

SINAIS DE QUE ELE ESTÁ PROCURANDO UMA MÃE

- Ele fala demais sobre a mãe e a compara com ela.
- Ele se faz de carente em tarefas simples, deixando sempre que você assuma o comando.

- Ele é possessivo e não a perde de vista quando estão juntos em público.

“MÃEZONA”

- A mãezona subestima os outros ao fazer por eles mais do que o necessário.
- Ao assumir as responsabilidades de outra pessoa, você sutilmente envia uma mensagem de que não acredita na capacidade dela.
- Ao permitir que o outro assuma a responsabilidade por si mesmo, você se livra de fardos desnecessários e tem mais tempo para relaxar e curtir o **relacionamento**.

“PAPAI URSO”

- A crença de que um homem será seu salvador é ultrapassada e precisa acabar.
- Seu namorado deve ser um complemento para o seu poder e fortalecimento, não a fonte deles.
- Se esperar que um homem a salve, vai acabar como vítima.



A TEORIA NA PRÁTICA

HOMENS QUE COZINHAM

Eu, particularmente, acho muito *sexy* os homens que cozinham. Não porque eu não saiba cozinhar – eu sei e cozinho regularmente. Eu me encanto com homens que cozinham porque sei que, se ele cozinha para mim, também vai cozinhar para os filhos que um dia venhamos a ter. Um homem que cozinha é *sexy* porque, se um dia decidirmos formar uma família, sei que minha família vai fazer suas refeições, eu cozinhando ou não.

Preciso de um homem que seja equivalente a mim nas tarefas domésticas, para além do aspecto físico e emocional. Não tenho intenção de ser uma dona de casa que se limite a limpar a casa e buscar os filhos na escola (se essa for a sua noção de felicidade marital, tudo bem, apenas ignore este trecho). Eu aspiro a ter meu próprio negócio e a construir uma carreira para ser financeiramente independente. É isso que eu espero de um homem também: que ele seja independente e saiba se cuidar.

RECLAMAÇÃO DESNECESSÁRIA

Ninguém gosta de pessoas que pegam no pé. Tive um namorado no colegial e vivia enchendo o saco dele, dizendo o que eu achava que ele deveria fazer: arrumar um emprego, ser mais organizado, mais responsável etc. Até que percebi que quanto mais eu lhe dizia o que fazer e como agir, mais ele simplesmente me ignorava e continuava fazendo o que queria. A minha reclamação não o estava ajudando em nada, ao contrário, estava prejudicando o nosso relacionamento e levando-o a se distanciar de mim. Com o tempo, eu me dei conta de que ficar resmungando e aborrecendo meu namorado com a minha insistência não iria me levar a lugar algum. Parei com essa mania, com ele e com todos os namorados que eu tive desde então. Hoje, só digo a um namorado o que eu acho que ele deveria fazer se ele me perguntar, do contrário fico quieta.

De todo modo, fico atenta ao que ele faz e ao modo como faz, e observo como ele usa o discernimento para tomar decisões importantes. Acho incrivelmente

sexy um homem decisivo, responsável e que sabe se cuidar. Fico encantada quando um namorado não precisa de mim para lhe dizer o que fazer ou como agir.

10. SEJA O SEU MELHOR NAMORADO

Ninguém irá tratá-la bem e valorizar seus vários dons e talentos se você mesma não se tratar com respeito em primeiro lugar. Depois que você sai da adolescência e alcança a maturidade, é do amor-próprio que se originam todos os outros tipos de amor. Quando se trata de conhecer o homem dos seus sonhos, você precisa tratar a si mesma do jeito que gostaria de ser tratada por ele. Isso significa tratar-se com dignidade e respeito, reconhecer suas emoções e vulnerabilidades sem fazer julgamentos e conceder-se compaixão em todas as situações. Há muitas coisas que você pode fazer para se tornar seu melhor namorado. Afinal, você é a única que sempre será sua própria parceira, para o resto da vida. Aqui estão algumas sugestões para começar.

SAIR VS. FICAR EM CASA

Em vez de ficar sentada em casa esperando que alguém telefone a convidando para sair, saia sozinha. Vá a uma exposição, a um show ou assista ao filme que quiser no cinema. Compre pipoca e chocolate. Faça as coisas que você sempre teve vontade de fazer mas não fazia porque estava esperando um namorado a acompanhasse. Faça uma viagem interessante, ou um passeio gostoso, curta a natureza. Em vez de se lamentar porque está sozinha, aproveite essa oportunidade para aprender coisas novas sobre si mesma e curtir sua própria companhia. Saia para tomar um belo sorvete cheio de cobertura ou para comer no seu restaurante preferido. Presenteie-se com pequenos mimos, como aquele colarzinho que você vem namorando há tempos; vá àquela festa que você tinha medo de ir sozinha. E mesmo que você esteja namorando, se estiver um pouco cansada passe algumas noites sozinha, cuidando de si mesma.

Em suma, seja gentil e amorosa consigo mesma. Fazendo isso, vai perceber que

o seu amor-próprio cresce, o seu relacionamento melhora e as pessoas passam a tratá-la com mais gentileza e respeito também.

SEJA GENEROSA CONSIGO MESMA

Você não precisa fazer coisas grandiosas o tempo todo para tratar-se bem. Pode fazer pequenas coisas, que não custam nada, só porque elas a fazem sorrir. Por exemplo, tomar um belo banho de banheira à luz de velas no final de um dia estressante. Ou dormir até mais tarde em um dia de folga. Você também pode cancelar alguns compromissos num daqueles dias em que está saturada, fazer uma ioga, ler ou simplesmente tomar um chá para relaxar e renovar suas energias. Você pode se abraçar, olhar no espelho todas as manhãs e dizer quanto se ama e se admira.

Você pode simplificar e facilitar pequenas coisas todos os dias. Ao fazer isso, começa a confiar na sua própria capacidade, e seu amor-próprio, sua autoestima e seu respeito por si mesma crescem.

COMPAIXÃO E PACIÊNCIA

Quando estamos estressadas, rapidamente esquecemos de ser gentis com nós mesmas. É justamente quando estamos em meio a uma crise que mais precisamos praticar o amor-próprio, mas pode difícil ter essa paciência e compaixão. É importante nos tratarmos da mesma forma que trataríamos uma amiga ou um namorado na mesma situação. No entanto, não é isso que acontece em geral. Tendemos a ser muito mais exigentes e menos compreensivas com relação a nós mesmas do que com os outros. Nunca diríamos à nossa melhor amiga que levou um pé na bunda que ela não vale nada, que é uma inútil, feia e idiota, por exemplo. Mas, curiosamente, temos a tendência de dizer esse tipo de coisa para nós mesmas, e sabendo que não é verdade! Pode ser difícil começar a se tratar com respeito e compreensão, mas é essencial lembrar-se de ser paciente, gentil e compassiva consigo mesma, para que a qualidade dos seus relacionamentos possa se mover numa direção positiva.

BUSQUE O PRAZER

Você não precisa sempre depender de um homem para satisfazer suas necessidades sexuais. Por isso é importante que você aprenda a se masturbar com eficácia. Aprenda a usar os dedos para identificar as partes mais erógenas do seu corpo. Se você achar que está difícil alcançar o clímax somente com os dedos, considere a possibilidade de usar um vibrador. Se você nunca usou brinquedos sexuais, talvez seja o caso de experimentar diferentes tipos até encontrar o que é mais eficaz para você. Vale a pena, porque depois que você aprende a se masturbar corretamente, não vai mais sentir carência de satisfação física. Mesmo que você esteja em um relacionamento, nada impede que de vez em quando você cuide dessa parte. E não só isso, é bom você saber o que a excita mais; assim, quando começar a namorar uma nova pessoa, estará mais bem preparada, inclusive para guiá-lo e mostrar do que você gosta ou não. Ser o seu melhor namorado na cama certamente irá beneficiar o seu namorado da vida real!

ABRACE O CELIBATO

Há épocas na vida em que não nos sentimos muito afim de sexo. Por alguma razão, achamos que o sexo não se encaixa naquele momento, que é desnecessário para o nosso bem-estar. Isso pode acontecer em períodos de maior transformação interior ou quando nossa energia está focada em alguma outra área. Sem dúvida, existe um tempo certo para o sexo e um tempo certo para o celibato. Se o que você almeja é o celibato, então, por favor, permita-se focar em outras coisas e deixe o sexo de lado por um tempo. À medida que você segue com as transformações na sua vida, talvez perceba que a sua fonte de energia sexual começou a fluir novamente. Confie no seu instinto e você saberá a hora de começar a fazer sexo outra vez.

PARABENIZE-SE

Nós não reconhecemos nossas conquistas – em todas as áreas da vida – como deveríamos. Quando conseguimos coisas importantes, geralmente não paramos para nos parabenizar, para dizer a nós mesmas “bom trabalho, arrasou”. Parabenizar-se por suas conquistas, grandes ou pequenas, é essencial para construir respeito e amor-próprio. Depois de cada vitória, reflita sobre como

chegou até ali, pense no que conseguiu realizar. Você merece ser reconhecida pelas coisas que fez e pode até comemorar. Um jantar com as amigas ou uma festinha podem ser ideais para você sentir que realmente alcançou um grande feito. Dar-se esse tempo para reconhecer suas façanhas também reforça o fato de que um trabalho bem feito resulta em bons sentimentos e comemorações. Isso pode fazer com que você se sinta mais motivada a perseguir o sucesso nos seus futuros projetos.

TENHA A CORAGEM DE SONHAR ALTO

É possível que, lendo este livro, você tenha se confrontado com seu próprio sentimento de medo de sonhar alto. Lembre-se: não se contente com pouco. Contentar-se com pouco é uma forma de se autossabotar que não acrescenta nada, nem à sua vida nem à de ninguém. Isso a impede de alcançar seu potencial e de sonhar com uma vida melhor e mais próspera do que a que você tem hoje. Em vez de sonhar pequeno, comece a se encorajar a sonhar mais alto. Uma coisa maravilhosa com relação aos sonhos é que eles podem ser maiores que a vida. E, com bastante dedicação e empenho, eles podem, sim, tornar-se realidade. Não espere pouca coisa, não se subestime, não fique restrita ao que parece ser um território seguro. Sonhe cada vez mais alto, até um dia ter coragem de sair da sua zona de conforto e começar a construir a vida dos seus sonhos. Se você fizer isso, quem sabe o homem dos seus sonhos não esteja lá, esperando por você?

SAIA DA SUA ZONA DE CONFORTO

Assim como poder se esparramar na cama feito uma estrela do mar, há certos padrões que indicam um alto grau de comodidade quando estamos solteiras. Poder ser dona do próprio nariz e ter a própria rotina, do jeito que quiser, acaba sendo cômodo e confortável, o que pode nos fazer esquecer de sair dessa zona de conforto em busca de experiências mais mágicas na vida. Sair dessa segurança é importante porque é fora dela que ocorre a maior parte do nosso crescimento pessoal. Para sair da sua zona de conforto, primeiro é preciso reconhecê-la. Talvez você esteja apegada à rotina casa-trabalho-academia-casa. Ou então a sentar-se diante da TV à noite e nos fins de semana e fazer as refeições no sofá. Seja qual

for a sua confortável rotina, procure interrompê-la e ir atrás de experiências mais eletrizantes.

Você pode planejar uma viagem sozinha pela primeira vez, matricular-se num curso de muay thai ou de kickboxing ou qualquer outra coisa, mesmo que você ache que não leva muito jeito. Você também pode pedir aquela promoção ou aumento que antes tinha vergonha de pedir. Ou então identificar uma área da sua vida na qual você gostaria de se fortalecer (sugestão: relacionamentos amorosos são uma ótima oportunidade para começar isso) e procurar entender o que exatamente a deixa tão desconfortável nessa área. Quando se trata de namorar, você pode tomar coragem para se aproximar dos homens que considera mais atraentes, em vez de esperar que eles se aproximem de você.

Seja o que for, não caia na armadilha de se acomodar naquilo que é confortável só porque é mais fácil. Nunca ninguém disse que uma vida que vale a pena ser vivida é fácil. Você pode sentir algum desconforto ou enfrentar desafios que a deixem com medo, mas tudo bem. Você vai se tornar mais forte ao longo do processo.

PROCURE SEMPRE O MELHOR PARA VOCÊ

Tornar-se seu melhor namorado significa ficar atenta e não se contentar com menos do que você verdadeiramente merece. Quando estiver saindo com alguém, lembre-se de manter suas opções abertas e não se envolva enquanto não encontrar exatamente o que está procurando. E mesmo que você encontre o que está procurando e queira se dar uma chance, não precisa fechar a porta para sempre. Continue se relacionando com quem você quiser, com quem achar que vai acrescentar algo à sua vida e torná-la melhor. Mas tenha sempre em mente que quando o impulso começa a atropelar, é melhor voltar a ficar sozinha, se o relacionamento não estiver dando certo.

Manter as opções abertas significa não concordar com absolutamente nada menos do que você quer e espera. E, mesmo assim, concorde apenas com o que vai ao encontro dos seus melhores interesses. Você não precisa ficar com uma pessoa – ou numa situação – que satisfaz algumas das suas necessidades, mas não todas. Tenha coragem de dizer “não” e mantenha suas opções abertas. Assim, se as

coisas não funcionarem, você sabe que poderá mudar de direção, recuar ou apelar para um plano B.

ATRAINDO OS HOMENS QUE VOCÊ REALMENTE QUER NAMORAR

Ao mudar a forma como você trata a si mesma, também muda as vibrações que envia às outras pessoas. Conforme você segue se tratando com amor e respeito, começa a atrair cada vez mais pessoas na mesma sintonia para a sua vida. Quando você começa a se tratar com mais consideração do que antes, percebe que começa a atrair os homens com quem realmente tem vontade de se relacionar. Quando você tem amor-próprio e respeito em abundância, descobre que encontra pessoas que compartilham esse amor e respeito. Tratar-se com amor e carinho ajuda a construir autoconfiança, e nada é mais sexy e atraente do que a autoconfiança. Por isso, vá em frente e trate a si mesma como o melhor namorado do mundo a trataria.

A forma como as pessoas a tratam sempre vai depender do seu relacionamento consigo mesma. Se você não acreditar que tem uma autoimagem positiva e não oferecer a si própria a mesma gentileza e compaixão que oferece aos outros, está trapaceando no nível mais básico. O amor-próprio inclui aceitar suas falhas e fraquezas humanas e amar-se assim mesmo. Você não tem que ser perfeita para merecer seu próprio amor, só precisa ter compaixão por si mesma. Quando você começa a aceitar e receber amor de si mesma, percebe que é mais capaz de dar e receber amor também.



RECAPITULANDO

- É do amor-próprio que se originam todas as outras formas de amor.
- Você é a única que será sua própria parceira para o resto da vida.
- Se você tomar atitudes para ser gentil e amorosa consigo mesma, vai perceber que o seu amor-próprio cresce.

SAIR VS. FICAR EM CASA

- Em vez de ficar sentada em casa esperando alguém telefonar e convidá-la para sair, saia sozinha.
- Mesmo num relacionamento, se estiver se sentindo saturada, passe algumas noites sozinha, cuidando de si mesma.

SEJA GENEROSA CONSIGO MESMA

- Não é necessário fazer sempre coisas grandiosas para se tratar bem: você pode ser generosa consigo mesma apenas facilitando a sua vida nas pequenas coisas, todos os dias.

COMPAIXÃO E PACIÊNCIA

- Temos a tendência de ser muito mais exigentes e menos compreensivas com nós mesmas do que com as outras pessoas.
- Trate-se como você trataria sua melhor amiga e evite dizer a si mesma que você não tem valor, é feia, idiota, ou qualquer outra coisa negativa.

BUSQUE O PRAZER

- A partir do momento em que você aprende a se masturbar eficazmente e desenvolve uma rotina regular, nunca mais vai sentir carência de satisfação física na sua vida.
- Ser o seu melhor namorado na cama com certeza irá beneficiar o seu namorado na vida real.

ABRACE O CELIBATO

- Confie em seu instinto: existe um tempo certo para o sexo e um tempo certo para o celibato.
- Se a sua energia sexual parece ter parado de fluir, não se force; em vez disso, abrace o celibato até sentir-se pronta para retomar uma vida sexualmente ativa.

PARABENIZE-SE

- Lembre-se de reconhecer seu valor e comemorar suas conquistas, sejam elas grandes ou pequenas.
- Comemorar suas conquistas reforça o fato de que um trabalho bem feito gera sentimentos bons e gratificantes.
- Isso pode levá-la a se sentir mais motivada para se empenhar nos projetos futuros também.

TENHA A CORAGEM DE SONHAR ALTO

- Nossos sonhos pode se tornar realidade se tivermos dedicação e empenho.
- Não sonhe pequeno nem se contente com pouco. Em vez disso, tenha a coragem de querer mais.

SAIA DA SUA ZONA DE CONFORTO

- A maior parte do nosso crescimento acontece fora da zona de conforto.

- Ninguém disse que uma vida que vale a pena ser vivida é fácil.
- Quando você sai da sua zona de conforto, pode se sentir pouco à vontade ou enfrentar desafios que a façam sentir medo, mas você vai se tornar mais forte ao longo do processo.

PROCURE SEMPRE O MELHOR PARA VOCÊ

- Tornar-se seu melhor namorado significa ficar atenta e não se contentar com menos do que verdadeiramente merece.
- Isso irá garantir que você sempre possa mudar a direção que as coisas estão tomando e que tenha um plano B caso as coisas não deem certo.

ATRAINDO OS HOMENS QUE VOCÊ REALMENTE QUER NAMORAR

- Ao mudar a forma como trata a si mesma, você muda as vibrações que envia às outras pessoas.
- Tratar a si mesma com amor e carinho ajuda a construir autoconfiança, e não existe nada mais atraente do que autoconfiança.
- Você não precisa ser perfeita para ser merecedora de seu próprio amor.



A TEORIA NA PRÁTICA

APRENDENDO A TOMAR CONTA DE MIM MESMA

Eu me relacionei com vários rapazes que não eram certos para mim antes de encontrar uma pessoa que realmente podia amar sem freios e com quem quero construir uma vida. Durante cerca de quatro anos, entre vários relacionamentos, descobri que não aguentava mais os fracassados que aparentemente estava atraindo para a minha vida, e também estava cansada de sentir que precisava ter um namorado, quando nem tinha certeza se queria um. Então decidi que não precisava de um homem na minha vida para ser feliz. Depois de acatar essa ideia, iniciei uma jornada para construir minha vida de tal maneira que me levasse à felicidade, como uma mulher sozinha.

Passei alguns anos vivendo desse modo e conheci muitas pessoas ao longo do caminho que tinham certeza de que eu era motivada unicamente pela minha atração pelos homens. Elas diziam: “como assim, você foi morar no exterior sozinha? Você deve ter ido atrás de algum homem.” Ou então: “Você é passional demais, deve ter algum namorado nessa história.” Mas eu não tinha namorado algum e nem queria ter. Do meu ponto de vista, se deixasse um homem entrar na minha vida, ele iria tentar me controlar. Sentia que mais cedo ou mais tarde ele me faria comprometer meus sonhos por causa dele, e eu não estava disposta a fazer nada disso naquela época da minha vida.

Também me dei conta de que, se eu não tivesse um homem como companheiro de vida, teria que aprender a fazer sozinha as coisas que um namorado faria por mim. Durante essa fase, aprendi a me satisfazer sexualmente (tanto por intermédio de masturbação quanto através de amigas coloridas); aprendi a me sustentar, trabalhando e economizando dinheiro; aprendi a me divertir e entreter, lendo e visitando todo tipo de evento cultural, de modo a nunca ficar entediada; aprendi a reconhecer meus estados emocionais e a ser mais gentil comigo mesma – e menos crítica – quando cometia um erro ou quando alguma coisa não acontecia do jeito que eu queria; aprendi a contar comigo mesma e a fazer coisas que me levavam a me sentir mais feliz todos os dias.

Enfim, aprendi a tomar conta de mim mesma, e conforme eu fazia isso, meu amor-próprio cresceu e se tornou algo palpável. E, conforme meu amor-próprio crescia, minha autoconfiança crescia também. E conforme minha autoconfiança florescia, percebi que começava a atrair cada vez mais os homens, sem fazer esforço algum para isso. Foi a minha motivação interior para alcançar a felicidade, baseada nos meus próprios termos, que acabou me levando a encontrar o homem dos meus sonhos. Ao ser meu melhor namorado, eu por fim atraí um namorado incrível, que mudou a minha vida.

CONCLUSÃO: O QUE NÃO MATA FORTALECE

A vivência de relacionamentos amorosos pode ser uma jornada que irá transformá-la, basta que você permita. Ao longo do caminho, você vai aprendendo cada vez mais sobre si mesma. Como qualquer empreendimento desse tipo, o segredo é aplicar as lições aprendidas no passado a fim de tornar-se uma pessoa melhor, uma versão mais firme, mais sólida de si mesma. Deixe que essa jornada mude a forma como você interage consigo mesma diariamente, tornando essas interações mais amorosas. Fazendo isso, você muda a forma de compartilhar amor e gentileza com as outras pessoas.

Empenhe-se no sentido de fazer de você a mulher que quer ser. Depois concentre-se em encontrar alguém que a ajude a se tornar essa mulher em um nível que nem você tinha imaginado até então. Nossos parceiros precisam nos ajudar a alcançar nossos sonhos e construir nossa vida rumo ao futuro que almejamos. É preciso ambição, determinação e uma convicção inabalável em si mesma para jamais se contentar com menos do que você merece. Por mais difícil que seja, no final vai valer a pena.

Pode ter certeza de que as outras pessoas vão notar a sua autoconfiança e vão tentar colocá-la à prova. Isso é um sinal de que você está indo na direção certa, portanto não deixe que os invejosos a detenham. Você irá encontrar muita gente pessimista, que vai lhe dizer que você nunca vai conseguir alcançar as coisas que deseja na vida. Mas isso também faz parte da jornada. Essas pessoas não têm fé porque não encontraram a coragem necessária para viver os próprios sonhos. O melhor a fazer é usar as palavras delas como estímulo para a sua motivação em perseverar.

Ao construir uma vida apaixonante para si mesma, você fica na melhor posição

possível para dar e receber amor. Quando finalmente encontrar alguém que ache que pode ser o homem certo para você, lembre-se de conviver um tempo com ele antes de tomar uma decisão definitiva. Quando duas pessoas se unem, elas criam uma terceira energia que não existia antes. É importante que essa energia seja de propósitos compartilhados, e que estes os ajudem a construir espaços para o amor crescer. Caso contrário, você pode descobrir que o seu amor foi construído sobre pilares de areia, e assim os ventos do tempo irão rapidamente desintegrá-lo.

Se isso acontecer, não se aflija. É uma bênção que você tenha aprendido essa lição. Agora você tem uma chance de começar o processo de construção novamente, só que mais fortalecida e mais sábia. A vida sempre nos ensina as lições que precisamos aprender exatamente no momento certo. Dessa forma nos conhecemos melhor, identificamos nossas fraquezas e ficamos mais espertas para o futuro. Tudo acontece por uma razão, mesmo que a princípio não sejamos capazes de enxergar isso.

Apaixonar-se por você mesma será a melhor coisa que já lhe aconteceu. A partir daí, as coisas vão fluir na sua vida, incluindo encontrar o homem que vai ajudá-la a construir seu futuro. O modo como ele vai amá-la será um reflexo do modo como você aprendeu a se amar. Por isso, será melhor se você se amar incondicionalmente, com defeitos e tudo. Amando a si mesma, você vai perceber que a sua vida passa a ser uma dádiva para os outros. À medida que você trilhar esse caminho, será capaz de oferecer mais do que algum dia imaginou ser possível. Por isso será melhor se você se amar incondicionalmente. Você conseguirá melhorar a qualidade de vida das outras pessoas e exercer o impacto que sempre quis. Dessa forma, sua vida assumirá um novo significado e será sempre repleta de amor.

Ao comprometer seus recursos, tempo e energia com o objetivo de se tornar uma mulher com amor-próprio, você está a caminho de ser a melhor versão possível de si mesma. E quando você é sua melhor versão, a vida assume um novo propósito, que a ajuda a permanecer focada no seu crescimento e potencial.

À medida que você trilha o caminho rumo ao amor-próprio, percebe que se conecta mais facilmente com os outros, e isso acontece porque você está continuamente se conectando consigo mesma. Você aprende a dizer “não” às

pessoas e às oportunidades que não estão de acordo com sua missão pessoal e com suas metas de crescimento e bem-estar, simplesmente porque elas não atendem ao seu propósito. Você começa a atrair pessoas mais parecidas com você, que pensam de forma similar. Quando você tem o amor-próprio como apoio, fica mais bem equipada para superar as adversidades e recuperar-se de reveses, porque começa a enxergar oportunidades onde antes via problemas. Descobre que deixa de associar os erros que comete com a pessoa que você sabe que é. Passa a vê-los como erros, simplesmente, e os corrige conforme avança e progride, cada vez com mais facilidade. Você se torna seu maior apoio e suporte, sua maior torcedora e maior amiga. Começa a desenvolver uma estratégia para tornar seus sonhos realidade porque não está mais esperando que outra pessoa apareça para fazer isso. Você assume a responsabilidade pelo papel que exerce na sua vida e, por causa disso, sua vida começa a decolar!

O mundo precisa agora de mulheres mais confiantes, seguras, experientes e com amor-próprio, que ajudem a guiá-lo na direção do amor. Atos individuais de amor-próprio podem ajudar a abrir o coração das pessoas que fazem parte da sua vida. Dessa forma, nosso amor-próprio tem o poder exponencial de traduzir o amor universal, alcançando toda a humanidade. Sua vida é preciosa demais para ser vivida sem amor-próprio. Esse amor está dentro de você, então ame-se incondicionalmente.

DICAS E TRUQUES PARA A MULHER SOLTEIRA

ENCONTRANDO PESSOAS PARA SAIR E NAMORAR

Nunca foi mais fácil encontrar pessoas para sair ou namorar do que hoje em dia. Desde os sites e aplicativos de relacionamento até os vários cenários sociais na sua cidade ou comunidade, as oportunidades são muitas. Se você mora numa cidade grande, podem existir literalmente centenas ou milhares (ou mais) de homens solteiros vivendo perto de você. Uma boa maneira de conhecê-los é abrir um perfil em um site de relacionamentos e conversar com homens que você ache atraentes. Isso já lhe dará uma boa noção de quem está ali. Se você encontrar alguém que atice a sua curiosidade, tudo bem combinar um encontro às cegas, desde que seja num lugar seguro e público. Vocês podem também conversar pelo telefone algumas vezes, antes de se conhecerem pessoalmente.

Outra boa maneira de conhecer pessoas é por intermédio de amigos e conhecidos. Essa é sempre uma boa opção, porque você já tem algumas referências sobre a pessoa. Se uma amiga quiser lhe apresentar alguém, concorde! Pode ser o começo de algo maravilhoso e, se não for, mal não vai fazer.

A última e mais difícil forma de conhecer pessoas é travar uma conversa com um desconhecido. É mais complicado de acontecer assim, do nada, mas pode valer a pena a tentativa, se você vislumbrar alguém que desperte o seu interesse. O pior que pode acontecer é uma rejeição abrupta. Mas dizer “oi” e puxar assunto pode ser surpreendentemente agradável. E, claro, pode levar a algo mais no futuro.

CONVIDE-O PARA SAIR

Não espere que o rapaz tome a iniciativa. Vá atrás do que você quer. Se você conhecer um homem ou vir o perfil de alguém com quem gostaria de conversar, ou até chamar para um encontro, vá em frente. Simplesmente comece dizendo “olá”. Dependendo de como as coisas progredirem, você pode sugerir que se encontrem para tomar um café, por exemplo. Ou, se vocês tiverem interesses semelhantes, pode sugerir um show ou evento cultural, preferencialmente no seu bairro ou em algum lugar próximo. Eu sempre recomendo que esses primeiros encontros aconteçam em locais públicos. Não é sensato marcar um encontro num local deserto ou diretamente num motel com uma pessoa que você não conhece e sobre a qual não tem referência alguma.

PROGRAMANDO OS ENCONTROS

Em vez de sempre depender da outra pessoa para ter ideias criativas sobre coisas que vocês podem fazer juntos, pense em algo que você gostaria de fazer junto com ele e faça a sugestão. Se ele concordar, é um bom sinal, significa que vocês têm interesses e gostos semelhantes e que é grande a chance de haver compatibilidade. Se o relacionamento progredir, vocês podem se alternar na escolha da atividade e local do programa. Lembre-se de que namoros e relacionamentos amorosos devem ser algo gostoso e divertido, portanto não concorde com algo que você não ache interessante. Se o cara sugerir algo que você ache monótono ou sem graça, sugira outra coisa que prefira ou então simplesmente recuse. Cada encontro é uma oportunidade para programar o próximo, que pode ser ainda melhor que o anterior.

PREPARE-SE MENTAL E FISICAMENTE

É importante você estar com boa aparência em um encontro, sentindo-se bem e bonita, porque isso a ajuda a se sentir confiante e segura. Toda mulher tem seu próprio ritual, que a faz sentir-se apresentável aos olhos dos outros, então essa é uma rotina que depende de você. Às vezes pode ser interessante preparar-se com antecedência, tanto mental quanto fisicamente, para você comparecer ao encontro sentindo-se sexy e confiante.

A minha rotina pessoal inclui depillar as pernas, tomar um banho com sais,

lavar e arrumar o cabelo, passar creme hidratante, perfume (com parcimônia), maquiagem e escolher uma roupa para vestir – algo que me deixe sexy, porém não demais. Sempre quero parecer bem e estar bem para me sentir segura e confiante. Assim, mesmo que as coisas não deem certo, pelo menos sei que fiz o meu melhor.

Nem sempre é possível ter duas horas livres para se arrumar antes de um encontro, principalmente se você trabalhar em período integral e o encontro for em um dia de semana. Quando isso acontece, começo a me preparar alguns dias antes, e cada dia faço um pouquinho. De manhã dou um jeito de arrumar o cabelo e fazer a maquiagem, e se não puder tomar um banho antes, dou um jeito de ao menos me refrescar. Isso também me ajuda a me preparar mentalmente para o encontro.

O PÓS-ENCONTRO

Quando um encontro transcorre bem e o rapaz realmente está interessado em você, ele entra em contato dentro de mais ou menos 48 horas. Se ele não entrar em contato, pode entender como um sinal de que ele provavelmente não está muito interessado. Isso não significa que você não possa tomar a iniciativa de telefonar ou mandar uma mensagem, mas esse pós-encontro pode ser um pouco complicado, porque tem a ver com quem gostou mais de quem.

Se você foi a um encontro e gostou, o melhor é entrar em contato entre 24 e 48 horas depois. Se você não tem certeza de como se sente, ou se está desesperadamente ansiosa para encontrá-lo novamente, sugiro que você espere pelo menos um ou dois dias para ver como se sente depois desse tempo.

A triste verdade é que quando você está muito entusiasmada por alguém, é aconselhável manter a calma e não deixar transparecer quanto você quer vê-lo de novo. O entusiasmo excessivo às vezes assusta. As pessoas não gostam de sentir que a outra pessoa espera tanto delas, e com tanta intensidade, então esperar uns dois dias funciona como um mecanismo de defesa para protegê-la de uma possível decepção. Mas uma coisa é certa: se ele sente por você o mesmo interesse e entusiasmo, vai entrar em contato.

Se você saiu com uma pessoa e não achou muito bom, então não há mais nada

a fazer. O melhor é partir para a próxima. Por outro lado, se o rapaz gostou de você, mas você não gostou dele tanto assim, a escolha é sua. Ele certamente irá procurá-la, então o mais certo a fazer é deixar claro que não está interessada em vê-lo novamente. Às vezes não é fácil fazer isso, mas o melhor é ser honesta com você mesma, antes de mais nada. Se ele não se conformar e não aceitar um “não” como resposta, então é o caso de ignorar as futuras mensagens que ele venha a lhe enviar. Nesse caso, é você quem decide quando dar um basta.

SEGURANÇA NOS ENCONTROS

Num encontro às cegas, em que você sai com alguém completamente desconhecido, é importante tomar certas precauções para garantir sua segurança. Por via de regra, um encontro às cegas deve sempre ocorrer em um local público, como um restaurante, uma lanchonete ou uma praça. Você não precisa concordar em encontrar alguém que não conhece na casa dele ou na sua. Isso vale especialmente para relacionamentos on-line. Quando você concorda em se encontrar com uma pessoa que não conhece em um lugar privativo, como na casa dele, por exemplo, pode ficar implícito que o objetivo do encontro é apenas sexo.

Mesmo que você esteja interessada em sexo, o que é um direito e uma escolha sua, não é sensato encontrar alguém que você nunca viu na vida num lugar isolado. Ele deverá concordar com as suas condições, porque você corre um grande risco numa situação como essa e deve se colocar numa posição em que, caso as coisas não transcorram como esperava, você possa recuar e mudar de ideia, cancelar o encontro e ir embora a qualquer momento. Também é importante sempre usar preservativo como proteção contra DSTs. Sua segurança vem sempre em primeiro lugar.

copyright © Elizabeth Koosed, 2015

Editora: Alice Galeffi

Produção editorial: Fernanda Cosenza

Tradução: Patrícia Chaves

Revisão: Luiza Sposito Vilela e Lucas Cartaxo

Projeto gráfico e diagramação: Bettina Muzzio

Capa: Bettina Birmarcker

Bordado da capa: Katharina Welper

[2015] Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA GUARDA-CHUVA LTDA.

Rua Jardim Botânico, 674 - sala 316

22461-000 - Rio de Janeiro - RJ

Tel.: +55 21 2239-4023

editoraguardachuva.com.br

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

K86m

Koosed, Elizabeth, 1988-

Manual da mulher solteira : um guia para amar e curtir (sozinha ou acompanhada) / Elizabeth Koosed. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Guarda-Chuva, 2015.
272 p. : il. ; 20 cm.

ISBN 978-85-99537-42-8

1. Mulheres - Psicologia. 2. Autoconfiança. 3. Autoestima.. I. Título.

15-24958

CDD: 305.42

CDU: 316.346.2-055.2

23/07/2015 23/07/2015