

aprender a A.M.A.R.
fernando mesquita

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, com quem aprendi o verdadeiro significado da palavra AMAR.
A todos os meus familiares e amigos, pela motivação que me deram ao longo deste percurso.

Aos meus pacientes, que tanto me têm ensinado como o AMOR pode ser vivido de formas tão diferentes.

À Cristina Ferreira, ao Manuel Luís Goucha, e a toda a produção do programa *Você na TV*, da TVI, pelo carinho e simpatia com que, ao longo de vários anos, me têm recebido no programa.

À “Saída de Emergência” por me ter desafiado a escrever este livro.

A si, leitor(a)... por aceitar fazer esta viagem comigo!

ÍNDICE

I PARTE APRENDER A “AMAR-SE”

INTRODUÇÃO	pág. 19
A RELAÇÃO MAIS DURADOURA	pág. 23
E o que provoca esse vazio? A falta de amor-próprio!	pág. 25
<i>Exercício — Alimente-se de amor-próprio</i>	pág. 30
E quando estamos numa relação com alguém com falta de amor-próprio?	pág. 33
Lista de indicadores da falta de amor-próprio	pág. 34
MINDFULNESS — A ATENÇÃO PLENA	pág. 37
O que é o Mindfulness?	pág. 37
<i>Exercício — Eu não sou os meus pensamentos</i>	pág. 38
<i>Exercício — Atenção plena ao corpo</i>	pág. 39
<i>Exercício — Contemplar as nuvens</i>	pág. 40
Acorrentado ao passado	pág. 42
Por que ficamos presos ao passado?	pág. 45
<i>Exercício — Liberte-se das memórias do passado</i>	pág. 47
Quando ficamos presos a uma relação do passado	pág. 49
<i>Exercício — Liberte-se de um amor do passado</i>	pág. 50
Viver no futuro	pág. 52
<i>Exercício — São tudo filmes da minha cabeça!</i>	pág. 56
Aqui e agora — Um lugar seguro	pág. 58
<i>Exercício — Atenção plena à respiração</i>	pág. 59
<i>Exercício — Atenção plena ao momento presente</i>	pág. 62
O MINDFULNESS NAS RELAÇÕES AMOROSAS	pág. 65
O amor tem de ser complicado?	pág. 67
<i>Exercício — Nem sempre a culpa é do sapato!</i>	pág. 70
<i>Exercício — Conexão visual</i>	pág. 72

OS OBSTÁCULOS À CAPACIDADE DE ACEITAÇÃO	pág. 75
Pensamentos Automáticos Negativos	pág. 77
<i>Exercício — Aprenda a livrar-se dos pensamentos negativos</i>	pág. 79
Atitudes rígidas	pág. 81
Exemplos de crenças e atitudes rígidas	pág. 82
Memórias	pág. 85
<i>Exercício — (Re)descobrir o parceiro</i>	pág. 87
Juízos de valor	pág. 88
<i>Exercício — Aprender a ouvir sem julgar</i>	pág. 92
A necessidade de aprovação	pág. 95
<i>Exercício — Aprenda a valorizar a sua opinião</i>	pág. 97
Dependência	pág. 99
Por que nos tornamos tão dependentes?	pág. 101
<i>Exercício — Aprenda a libertar-se de uma relação de dependência</i>	pág. 102
Submissão	pág. 105
Ciúmes	pág. 107
<i>Exercício — Aprenda a controlar os ciúmes</i>	pág. 110
Infidelidade	pág. 113
<i>Exercício — Aprenda a superar uma traição</i>	pág. 118

MITOS DO AMOR QUE SÃO OBSTÁCULOS À CAPACIDADE DE ACEITAÇÃO	pág. 121
<i>Exercício — Os mitos do amor</i>	pág. 122
O amor é perigoso	pág. 123
O amor cura todas as feridas	pág. 126
O amor à primeira vista	pág. 129
O amor incondicional	pág. 131
O mito da alma gémea ou da cara-metade	pág. 134
Sem ti, não sou nada”	pág. 137
O amor só faz sentido se for intenso	pág. 139
<i>Exercício — O Peter Pan tinha razão</i>	pág. 142
No amor tudo deve fluir	pág. 143
Se me amas, sabes o que quero	pág. 146

II PARTE
APRENDER A “A.M.A.R.”

O QUE FAZEM OS CASAIS FELIZES?	pág. 151
OS 4 PILARES DAS RELAÇÕES FELIZES	pág. 157
PROGRAMA “APRENDER A A.M.A.R., PARA CASAIS”	pág. 159
<i>Exercício — “Avaliar o grau de felicidade com a relação”</i>	pág. 161
AGIR	pág. 163
Cativação contínua	pág. 166
<i>Exercício de Cativação Contínua (I) — Lista de prazeres</i>	pág. 168
<i>Exercício de Cativação Contínua (II) — Lista de pedidos</i>	pág. 169
Comunicar	pág. 170
Os mandamentos da comunicação nos casais felizes	pág. 175
<i>Exercício de Comunicação (I) — Comportamentos de evitamento</i>	pág. 178
<i>Exercício de Comunicação (II) — Pôr de lado os “Sempre” e os “Nunca”</i>	pág. 179
<i>Exercício de Comunicação (III) — Mensagens do EU</i>	pág. 180
Intimidade	pág. 181
<i>Exercício de Intimidade (I) — Massagem mindful</i>	pág. 184
<i>Exercício de Intimidade (II) — Massagem tailandesa</i>	pág. 185
<i>Exercício de Intimidade (III) — Fazer amor com atenção plena</i>	pág. 187
MOTIVAR	pág. 189
<i>Exercício de Motivação (I) — Reforçar positivamente</i>	pág. 192
Criar planos comuns	pág. 197
<i>Exercício de Motivação (II) — Recordar os bons momentos</i>	pág. 198
<i>Exercício de Motivação (III) — Cuidado com a língua!</i>	pág. 199
<i>Exercício de Motivação (IV) — Agradecer o prazer</i>	pág. 200
Partilhar momentos juntos	pág. 201
<i>Exercício de Motivação (V) — Visitar outra cidade</i>	pág. 203
<i>Exercício de Motivação (VI) — Poema ao luar</i>	pág. 204
<i>Exercício de Motivação (VII) — Arte à luz das velas</i>	pág. 205

ACEITAR	pág. 207
Autoaceitação	pág. 210
<i>Exercício de Autoaceitação (I) — Desligue o piloto automático</i>	pág. 214
<i>Exercício de Autoaceitação (II) — Momento para meditar</i>	pág. 215
Aceitar o outro	pág. 217
<i>Exercício de Aceitar o Outro — Aceitar o outro é...</i>	pág. 219
RESPEITAR	pág. 221
<i>Exercício de Respeitar (I) — Olhar para as nuvens em sintonia</i>	pág. 227
<i>Exercício de Respeitar (II) — Ver o lado positivo da relação</i>	pág. 228
VALE A PENA LUTAR POR UMA RELAÇÃO?	pág. 231
DEIXE O AMOR ENTRAR E VIVA UMA RELAÇÃO MINDFUL	pág. 237

Estão por todo o lado!

Algumas pessoas veem-nas como projeto de vida. Outras vivem, morrem, ou matam por elas...

A verdade é que, mais cedo ou mais tarde, desejamos ter alguém ao nosso lado que nos ame, respeite, aceite, seja amável, compreensivo, companheiro, amigo, entre tantas outras coisas. No fundo, salvo raras exceções, todos nós procuramos uma relação amorosa saudável, que nos propicie segurança, amor recíproco e cumplicidade.

Mas nem tudo é um mar de rosas. Basta olharmos à nossa volta e rapidamente percebemos que viver a dois não é fácil.

As estatísticas são prova disso: cerca de um em cada dois casamentos termina em divórcio. Se, a estes resultados, incluíssemos as relações de namoro, ou de união de facto, os números seriam escandalosamente surpreendentes.

Então, o que leva a que umas relações sobrevivam a todo o tipo de tormentas e outras cessem com uma pequena brisa? Por que é que, para algumas pessoas, as relações amorosas são um verdadeiro quebra-cabeças e, para outras, parecem uma brincadeira de miúdos?

Se estivermos atentos a alguns estudos, que procuram avaliar aquilo que as pessoas consideram ser os pilares fundamentais numa relação amorosa, vemos referidos aspetos como:

- comunicação;
- confiança;
- companheirismo;
- compromisso;
- intimidade;
- sexo.

Se estes fatores são assim tão importantes, e se quase todas as pessoas sabem disso, por que é que mais de metade das relações amorosas não sobrevive? Que “variável” está a escapar, a estes casais, que acaba por influenciar o seu destino? O que leva a que duas pessoas se mantenham unidas, apesar de todas as adversidades com que têm de lidar, e outras se afastem sem que exista qualquer tipo de esforço para salvar a relação?

Por que motivo alguns casais, face a um “tsunami” de acontecimentos, permanecem inabaláveis, ou saem até mesmo fortalecidos, enquanto para outros basta uma ligeira brisa para que tudo se desmorone como um castelo de cartas?

Por que razão, para algumas pessoas, AMAR parece uma coisa tão simples, onde tudo flui naturalmente e, para outras, é um verdadeiro calvário?

Acredito que a resposta está no modo como cada um de nós encara a própria vida e como lida com a existência dos outros. Uma mente MINDFUL pode ser a “variável” que diferencia os casais felizes, dos casais “infelizes”, “assim-assim” ou, melhor ainda, dos “não casais”!

Ser mindful é ter a mente aberta ao que está a acontecer dentro de si, a cada momento, sem uma atitude de julgamento.

Muitas vezes, o amor falha porque nós falhamos. Porque não nos conhecemos, ou porque tentamos ser algo que não somos para os outros. Porque queremos que o outro seja aquilo que não é. Porque vivemos num mundo de fantasia. Porque estando presos a imagens do passado, e expectantes pela mudança no futuro, não vivemos o momento presente. E, assim, não temos uma relação verdadeira com os outros, nem connosco. Vivemos uma ilusão. No fundo, nunca chegamos a conhecer o outro porque, essencialmente, não nos conhecemos a nós!

Muito mais que aceitar o outro, AMAR implica autoconhecimento e autoaceitação!

Por isso mesmo, o primeiro capítulo deste livro desafia o leitor a olhar para dentro de si. A descobrir o seu EU! A identificar e reconhecer como os seus pensamentos, crenças e mitos limitam a sua capacidade de estar plenamente numa relação amorosa. AMAR-SE é o primeiro passo para “Aprender a A.M.A.R.”! Aceite esta viagem, ao seu interior, e descubra como pode ter uma relação mais saudável consigo e com os outros. Uma relação, baseada na ação, na motivação, na aceitação e respeito mútuo. Onde é possível dizer o que pensa, ou quer, sem ter de recorrer a “jogos de espelhos”, ou “truques na manga”, que distorcem a realidade! Uma relação que não dá espaço para cobranças, dependências, desconfianças ou ciúmes doentios.

AMAR-SE é saber aceitar o seu EU, libertando-se da necessidade de aprovação e reconhecimento dos outros. Quando somos controlados por sentimentos de medo ou dependência, estagnamos. Não agimos, pois temos a ilusão de que só dessa forma ficamos seguros. Mas isso impede-nos de crescer, de acreditarmos nas nossas potencialidades e de amarmos genuinamente alguém!

É possível aprender a AMAR...

Na segunda parte do livro, é apresentado o programa “Aprender a A.M.A.R.”. Tal como qualquer outro comportamento, viver numa relação amorosa implica “treino”. Ninguém nasce a saber como manter uma relação a dois. Principalmente quando os intervenientes têm ideias muito distintas sobre o modo de estar numa vida a dois.

*A ideia de que o amor é suficiente para manter uma relação,
é uma ilusão!
É preciso agir!*

Amar é um verbo e, como tal, implica uma ação! Neste livro, poderá encontrar diversos exercícios, apoiados na meditação Mindfulness, na Terapia Cognitiva Comportamental e na Terapia da Aceitação e Compromisso, usados por psicólogos e terapeutas conjugais, para salvar relações amorosas! O programa “Aprender a A.M.A.R.” foi estruturado

através do reconhecimento dos comportamentos adotados pelos casais saudáveis. Nele, poderá aprender a identificar e a fortalecer os quatro pilares destas relações: Agir, Motivar, Aceitar e Respeitar.

Espero que este livro ajude a transformar a sua relação numa fonte de amor e companheirismo, no aqui e agora e não no ontem ou no amanhã!

Nunca é tarde de mais para aprender a AMAR e, muito menos, para tentar ser feliz! Feliz consigo e com quem mais deseja.

Aceite que cada dia que passa é uma oportunidade que nos é dada, para tentarmos viver o melhor possível.

I PARTE
APRENDER A "AMAR-SE"

INTRODUÇÃO

Todos nós já ouvimos várias histórias de amor. Geralmente, começam com um simples trocar de olhares. Um sorriso. Uma brincadeira inocente. Ou, até um “*bom-dia*”. Depois, segue-se um período quase idílico, onde ambos tentam dar o melhor de si, para fazer o outro feliz. Parece que foram feitos um para o outro e que nada, nem ninguém, poderá destruir aquilo que eles uniram... Assim, surge um magnetismo de energias, tão difícil de explicar, que tem inspirado filósofos, cientistas e poetas, ao longo de séculos.

Apesar de o início, das relações amorosas, poder ser muito semelhante à descrição anterior, a ligação que se estabelecerá, entre ambos, será única! Quase todas as histórias de amor têm em comum a esperança, que se deposita no novo amante, de que com ele poderão amar e ser amados e assim serem felizes para sempre.

Acontece que somos feitos de carne e osso. Não existem príncipes nem princesas encantados e nem sempre as histórias de amor têm um final feliz. Em alguns casos, isso torna-se realidade e o casal caminha lado a lado, independentemente de o trilha ser mais ou menos tortuoso. Noutros, com o decorrer do tempo e da convivência, a magia do primeiro encontro desaparece e o conto de fadas transforma-se num pesadelo. Os desentendimentos, as críticas, as acusações, as frustrações e as decepções passam a dominar a vida do casal. Os pequenos detalhes contaminam a relação e, muitas vezes, a única solução encontrada passa por desistirem dos sonhos e projetos, construídos em conjunto, e cada um ir para seu lado. Mas, as coisas não têm de ser assim...

ESTE LIVRO É PARA SI, SE...

- Quer aprender a saborear cada momento do seu dia a dia.
- Deseja melhorar a sua forma de estar consigo e com os outros.
- Quer aproveitar o melhor que uma vida a dois pode dar.
- A sua relação está bem mas pensa que pode ficar ainda melhor.
- Tem dificuldade em comunicar, com o seu parceiro, sem ser com acusações mútuas.
- Os ciúmes e traições são motivos recorrentes para as vossas discussões e conversas.
- Na sua relação amorosa, existem questões sexuais (tais como, insatisfação sexual, diferenças de ritmo, ausência de desejo sexual) que vos estão a afastar.
- Não conseguem entrar em acordo sobre a educação dos filhos.
- O dinheiro é mais importante dentro da vossa relação do que no mercado financeiro.
- Quando chega a casa, perde o sorriso e sente-se incapaz de lidar com o que está a viver.
- A sua relação está numa fase conturbada, ou até mesmo por um fio, mas gostaria de dar uma nova oportunidade.
- Esteve numa relação onde tudo parecia um conto de fadas. Mas, passado um tempo, cada um fez as malas e foi para o seu canto, lamuriar-se sobre o quão terrível era a relação.
- Apesar de não estar numa relação, não quer cometer “erros do passado”.
- Pensa que já está na altura de se valorizar e aceitar-se melhor.

Este livro foi escrito para o fazer pensar.

Pensar muito!!

*Sobre si, sobre a sua relação e sobre a forma de estar
e de se relacionar com os outros.*

Se tirou a carta de condução, recordar-se-á que teve um período com Saulas práticas, sob orientação do instrutor, que ia a seu lado, para o ajudar nos primeiros momentos. Mas, se tudo correu de acordo com o esperado, hoje em dia já pode viajar sozinho!

Este livro procura ajudá-lo a aprender a “viajar” dentro de si, e com os outros. Aqui poderá encontrar algumas orientações mas o condutor será sempre o leitor. Tal como fez para aprender a conduzir, terá de praticar com regularidade os exercícios propostos, bem como saber a parte teórica que, neste exemplo, será o seu código de estrada.

Abra a sua mente e o coração. Liberte-se das amarras do passado. Viva o momento presente. Permita-se a crescer.

*Afinal, quem não gostaria que a sua
história de amor terminasse com um
“E fomos felizes para sempre...”?*

A RELAÇÃO MAIS DURADOURA

Ao longo da nossa vida temos várias relações. Mas, garantidamente, apenas uma nos acompanhará desde o primeiro ao último suspiro. Aquela que estabelecemos connosco mesmos. Todas as outras, por mais marcantes que possam ser, apenas farão parte de uma parcela da nossa existência.

Por isso, a primeira relação com que nos devemos preocupar é a que estabelecemos com o nosso interior, o nosso EU! Afinal, se não temos uma boa relação connosco, como poderemos desejar ter com os outros?

No entanto, a verdade é que, cada vez mais, dedicamos menos tempo de qualidade a nós mesmos. Não nos permitimos desfrutar de um momento, por mais pequeno que seja, para falarmos com o nosso verdadeiro EU. Arranjamos mil e uma desculpas, para evitar “olharmos para dentro de nós”. Refugiamo-nos na televisão, internet, jogos, ou aplicações dos telemóveis. Vivemos num mundo virtual sem nunca nos conectarmos realmente connosco próprios, nem com os outros.

Quando, dentro de nós, existe uma batalha entre aquilo que somos e o que gostávamos de ser, sentimo-nos incompletos. Julgamos que a nossa felicidade, ou realização pessoal, está fora e não dentro de nós. Isso provoca uma enorme sensação de vazio que leva a que andemos constantemente a procurar algo, ou alguém, que a preencha. E, então, procura-se compensar através das redes sociais, da comida, do consumo de drogas e álcool, da dedicação excessiva ao trabalho, de toda a espécie de vícios, ou na aquisição de carros, gadgets, roupas... e relações amorosas sucessivas!

Se acreditamos que dependemos de alguém, para sermos felizes, tornamo-nos carentes de amor e corremos o risco de nos envolvermos com a primeira oportunidade que surgir, mesmo que intuitivamente saibamos que não é a melhor opção. Se fosse possível, as pessoas dependentes metiam os outros em caixinhas de comprimidos com o rótulo *“Tomar em caso de SOS, sempre que tiver uma sensação de vazio”*.