

**CRISTINA LEAL**

*Autora de Asas de Mulher • Mentora do Livro de Elogios®*

**PORQUE  
AMAMOS  
PESSOAS QUE  
NOS MAGOAM?**



**Reconheça os Seus Padrões, Reconcilie-se com  
o Seu Passado e Descubra o Seu Verdadeiro Eu**

nascente

# Índice



Nota introdutória	9
Um Pouco da Minha História	13
<b>Capítulo 1</b> Atentados ao Amor	19
<b>Capítulo 2</b> Os Custos de Ser Mal-Amada	75
<b>Capítulo 3</b> Teias do Desamor	111
<b>Capítulo 4</b> Amar o Outro Sem me Amar a Mim	179
<b>Capítulo 5</b> Ruturas, Processos de Luto e Suas Provações	203
<b>Capítulo 6</b> A Verdade Sobre o Amor	227
Epílogo	249
Agradecimentos	251
Bibliografia	253

# *Nota introdutória*



Antes de mais, quero expressar a minha profunda gratidão a si que escolheu este livro.

Decidi escrever esta nota de forma a evitar equivocadas interpretações, deixando aqui alguns pontos que considero serem importantes antes de dar início à sua leitura.

- Este livro está escrito no feminino, o que não significa que os temas aqui abordados não sejam transversais tanto aos homens como às mulheres.
- Escolhi fazê-lo, pois se tivesse de atribuir uma percentagem a quem até hoje me procurou, quer seja em atendimentos individuais, terapia de grupo ou workshops, diria sem hesitar que 98% dos mesmos são mulheres.
- É importante reforçar que este não é um livro que vitimiza a mulher e faz do homem um vilão, mas sim que relata através da voz do feminino e com verdade, histórias verídicas «ocas-de-amor» e de abuso, mas também de resiliência, de coragem, de cura e de transformação.
- Apesar das histórias serem verídicas, os nomes dos intervenientes são fictícios.
- Não é um livro de cariz feminista, onde existem melhores e piores, ou bons e maus, nem um «manual de zanga com os homens», pois também eles neste

momento se encontram em busca de si mesmos e do seu posicionamento nas relações amorosas.

- O grande propósito deste livro é trazer mais consciência, transformação e aprendizagem sobre aquilo que o AMOR verdadeiramente É. Para isso é preciso lembrar como as nossas relações podem ser grandes aliadas, para a aprendizagem daquilo que definitivamente o AMOR NÃO É!

Aqui fica o meu abraço, desejando de coração que esta viagem, mais do que uma simples leitura, possa ser um regresso a si mesma.

*A alma não está onde vive, mas onde ama.*

THOMAS FULLER

# *Um pouco da minha história*

---

Porque amamos pessoas que nos magoam?

Eis a questão responsável por este livro ter acontecido e por estar hoje aqui a partilhá-lo consigo na esperança de que, juntas, possamos trazer mais luz e lucidez aos nossos caminhos.

Acredito que são os livros que nos escolhem, e não nós a eles.

Surgem na nossa vida bafejados pelo divino, que opera sempre com inteligência a nosso favor, ainda que nem sempre assim nos possa parecer.

Sempre cúmplices, cruzam-se no nosso caminho e repousam discretamente parte da sua existência junto de nós. Umaz vezes quietinhos na estante, em silêncio, outras deitados ali mesmo ao nosso lado, na nossa mesinha de cabeceira, prontos para serem folheados, sublinhados, e assim poderem cumprir o seu propósito maior — ensinar-nos o que precisamos de aprender num determinado momento das nossas vidas!

Acredito que, se este livro a escolheu, provavelmente irá viajar num dos grandes temas da sua vida.

Gosto sempre de lembrar que não tenho receitas, nem respostas rápidas e certeiras. Aprendi que todo o caminho tem a sua magia, mas nada nele é feito de poções mágicas.

Na verdade, o que me trouxe aqui, até si, foi a história do meu próprio coração, albergue leal para inquilinos que nem sempre o souberam honrar, e a vontade genuína de partilhar aquilo que direta ou indiretamente vivi e o que com isso aprendi.

O que me trouxe aqui, até si, foi um dia ter percebido que nem sempre tomei decisões baseadas nas evidências e na verdade, ignorando tantas vezes a minha intuição, em prol de alguém que eu não queria ver partir, mesmo quando a minha alma sabia que essa pessoa já não pretendia ficar.

Foi ter sido mal-amada e ter permitido sê-lo, sem sequer pestanejar.

Foi ter percebido que isso só aconteceu porque eu desconhecia a beleza do amor-próprio e a bênção que é aprender a resgatá-lo.

O que me trouxe aqui, até si, foi ter percebido que a mentira mais corrosiva que vivi foi aquela que mantive como verdade dentro do meu coração.

Foi querer uma coisa e contentar-me com outra.

O que me trouxe aqui, até si, foi um dia ter perdido a esperança. Esta perda trouxe-me um ganho que até hoje conservo dentro de mim.

O ganho de saber distinguir a esperança verdadeira da esperança terrivelmente ingénuas, responsável tantas vezes por me indicar caminhos erráticos, desprovidos de dignidade e de amor-próprio.

Em busca de amar e de ser amada, tal como muitas de nós, perdi-me tantas vezes em labirintos escuros, desajustados, frios, e foi assim que aprendi de forma dura e assertiva o que o amor não é, nem nunca será!

Aprendi a assumir a responsabilidade das minhas escolhas e, ao fazê-lo, percebi que houve um tempo em que fui vítima, sim, e outro tempo houve em que fui vítima de mim mesma, das minhas débeis fronteiras, dos meus pouco conscientes comportamentos, e da minha ilusória credulidade.

Entre avanços e recuos, fui constatando que a vida tem uma espécie de «efeito zoom», pois quanto mais nos distanciamos dos acontecimentos marcantes melhor e mais nitidamente conseguimos ver os seus verdadeiros propósitos.

A distância é mágica. Traz até nós a certeza de que o puzzle precisava daquele encaixe, tão-somente para encaixar em nós partes da verdade da nossa existência.

Agora mesmo, ao escrever, e com essa distância, observo com os olhos da alma o meu primeiro casamento, e fico surpreendida com o quanto permiti ao outro e a mim mesma.

Violência física, psicológica, maus-tratos e tantas, mas tantas humilhações.

Hoje consigo reconhecer sentimentos que, com as experiências, com o trabalho interior, e principalmente com uma genuína vontade de tornar a minha sombra uma verdadeira aliada, se tornam cada vez mais fáceis de identificar. Identificá-los significa não ser sua refém, trabalhando com eles e não contra eles.

Contudo, naquela altura, estes sentimentos eram apenas minas armadilhadas dentro de mim, prontas a rebentar a qualquer momento. Percorria quilómetros de dor, em longínquas e desgastantes maratonas, para deles fugir, acabando sempre presa nas suas garras e trucidada nas suas implacáveis verdades.

Por exemplo, a vergonha, de que tão pouco se fala, fazia-me engolir a saliva da dor que escondia de todos aqueles com quem diariamente lidava. Investia mais energia em esconder e esconder-me do que em enfrentar e decidir aquilo que queria realmente na minha vida.

Vivia consumida por ela.

Na altura eu morava num oitavo andar, que equivalia a um décimo segundo, e muitas vezes descia e subia as escadas para não usar o elevador. Isto só tinha uma razão: evitar cruzar-me com os vizinhos, especialmente quando, na noite anterior, a violência por parte do meu ex-marido tinha estado ao rubro,



pois ele tinha o hábito de ir para a janela ofender-me para que todos soubessem, segundo ele, quem eu era verdadeiramente.

Tinha tanta vergonha, mas tanta vergonha, que em vez de acabar com aquilo de uma só vez e fugir dali para fora, escolhia fugir do mundo e... pior que isso, continuar a desculpá-lo.

Cada dia que estava sóbrio era uma vitória. Cada dia que bebia era o desespero. Eu vivia assim. Ora preocupada em apanhar os cacos, ora ocupada em curar-lhe a vida.

Para além da vergonha, outro sentimento que me estrangulava era o medo. Medo de que ele chegasse a casa muito alcoolizado, medo de que embirrasse com o jantar (o que muitas vezes acontecia), medo de que comesse aos gritos, medo de que tivesse um acidente, medo de que maltratasse os filhos, medo, medo, medo... tinha medo de tudo e, inconscientemente, para me sentir mais segura, tornei-me uma mulher tensa, ansiosa e muitíssimo controladora.

Percebi níveis de controlo que não sabia existirem em mim. Precisava de controlar tudo: o que ele bebia, quando bebia e, principalmente, quanto bebia.

Qualquer tipo de encontro com família ou amigos era um verdadeiro drama para mim. Lembro-me, por exemplo, que num aniversário do meu filho, temendo que ele estragasse a festa, escondi-lhe as garrafas de whisky, o que, claro está, rapidamente descobriu, e o resultado foi o de sempre. Ofensas, beliscões, e... por fim, uma valente bebedeira.

Desesperada, cheguei a ir falar com o dono do café perto da empresa onde ele trabalhava para lhe pedir que não lhe vendesse mais álcool, principalmente ao final do dia. Lembro-me tão bem da expressão de gozo do senhor.

*Oh, menina, tem de lhe dizer isso é a ele. Eu só avio o que me pedem, nada mais... bebe, paga... Que quer que lhe diga?*

Estava certo.

Tudo estava descontrolado, ele estava descontrolado, e eu queria acreditar que, controlado, deixaria de beber. Enganei-me redondamente. Quanto mais eu controlava, mais insegura ficava e mais aquilo que eu controlava tomava as rédeas e me controlava a mim.

Passei anos encharcada em ansiolíticos para estar minimamente funcional e resistir aos ataques de pânico que se atravessavam constantemente à minha frente, tornando os meus dias verdadeiros infernos.

Era tão mal-amada que hoje, olhando para trás, não sei como pude permanecer ali.

Ou... se calhar até sei.

Faltava-me consciência, verdade, amor-próprio.

Faltava-me coragem.

Porque estava eu ali? Porque não abandonava tudo aquilo? Por amor? Qual amor? Poderia aquilo ser amor?

Até que um dia tomei a decisão de sair.

Na altura acreditava que era vítima dele, e precisei de algum tempo de trabalho interior para começar aos poucos a perceber que era vítima, sim, mas de mim mesma.

Foi então que aprendi a não fugir dos sentimentos, mas sim a identificá-los. Aos poucos fui-me tornando mais consciente, percebendo que a minha força crescia cada vez que os identificava e validava. Aprendi que as minhas vulnerabilidades não eram fraquezas, e que não era ignorando as minhas dores, nem enfiando lixo emocional para debaixo da tapete, que vivia mais em paz.

Fugirmos de nós, ignorando as nossas partes feridas, pode ser uma opção, mas garanto-lhe que será sempre temporária, pois são essas nossas partes que continuam a arrastar-nos para a confusão daquilo que o amor não é.

São essas partes que nos empurram para relações com pessoas indisponíveis, narcisistas, apavoradas com a possibilidade de compromisso e de uma plena e saudável vida a dois. Pessoas

que dizem uma coisa, mas fazem outra, pessoas que vivem espartilhadas num mundo de mentiras onde, ofegantes, saltitam de relação em relação, com a mesma ligeireza com que os sapos saltitam de nenúfar em nenúfar, abalroando corações ingénuos por onde quer que passem.

Mas sabe qual é a boa notícia que tenho para si?

É que são as feridas de desamor, os corações abalroados, as traições, as mentiras, as inverdades, as mágoas profundas, as permissões excessivas, os jogos de poder, as manipulações, que nos transformam profundamente e nos conduzem à verdade e, por fim, ao verdadeiro Amor. No fundo, são os atentados ao Amor que nos ensinam o que o Amor não é.

Encontrá-lo requer coragem, é um facto. Requer que mantenha o seu coração aberto, o que, dependendo das circunstâncias, poderá não ser fácil para si. Requer ainda que o mantenha inteiro, mesmo que tenha sido partido em pedacinhos vezes sem conta. E, por fim, requer intuição e sabedoria para o manter longe dos fragmentos do passado, mas perto daquilo que com ele já aprendeu.

Grata por aceitar fazer esta viagem.

Bem-haja por estar aqui.

# *Capítulo 1*



**ATENTADOS AO AMOR**

*Entrou de tarde, no rio,  
Retirou-a morta o doutor.  
Dizem que morreu de frio,  
Eu sei que morreu de amor*

JOSÉ MARTÍ

Na aprendizagem da vida, como na aprendizagem do amor, que para mim são uma só coisa, somos arrastados para situações várias em que precisamos de aprender a atravessar desertos áridos, integrando certezas que para nós parecem demasiado duras e estupidamente incertas.

A lei da impermanência mostra-nos que na vida existem ciclos inevitáveis e que passam sempre pela dinâmica de «vida-morte-vida». Aprender a morrer para o que já morreu para deixar viver o que tem vida é imprescindível, mas nada fácil, pois requer uma perícia quase cirúrgica de contacto com as nossas feridas, de aceitação das nossas vulnerabilidades, daquilo que em nós ainda não é luz, ou seja, da nossa sombra!

Nesta busca incessante pelo sentido da vida e pelo resgate do verdadeiro Amor, somos muitas vezes convidadas a atravessar campos armadilhados, mantendo, até sem percebermos porquê, relações abusivas, desprovidas de verdade, unilaterais, onde mesmo após o prazo de validade expirar, nos enroscamos,

amedrontadas pela incerteza pulsante de voltarmos a ficar sós.

Esta incerteza é muitas vezes um processo inconsciente, mas o resultado é sempre o mesmo: toleramos humilhações, rejeições, traições, com a ilusão de não ver morrer o que no fundo até sabemos estar morto há muito.

Duvidamos do fim e é muito comum sermos surpreendidas pela estocada final, ou seja, pela verdade esparramada na nossa cara, para percebermos finalmente que, apesar de sentirmos que demos tudo de nós naquela relação, alguma coisa nos escapou. Essa coisa chama-se VERDADE.

Ao longo deste livro, irei falar muitas vezes nela, pois sei que sermos-lhe fiéis é uma tarefa desafiante, principalmente quando ainda não tivemos experiências suficientes para saber reconhecê-la com nitidez.

Lembra-se do jogo Verdade ou Consequência? Pois bem, a regra principal era muito simples: se escolhêssemos a opção «verdade», uma pergunta geralmente do foro íntimo teria de ser respondida, mas se escolhêssemos a opção «consequência», teríamos de realizar uma tarefa de acordo com a vontade do outro, o que se mostrava muito mais desafiante do que escolher a primeira opção.

No caso das nossas relações, especialmente quando as mesmas são tóxicas, recusamos inconscientemente responder à verdade, optando assim pela consequência que o facto de a termos recusado nos trará.

Uma destas consequências é a ilusão de que nos fala o poema que inicia este capítulo: «... dizem que morreu de frio, eu sei que morreu de amor».

Na verdade, não se pode morrer de amor, porque amor é aquilo que somos na essência, e aquilo que somos na essência é eterno. O amor não tem ruturas, nem pode «matar» ninguém.

As perdas, os desgostos, as decepções que vamos tendo ao longo da vida com as nossas relações amorosas podem

efetivamente fazer-nos sofrer bastante. No entanto, nada mais são que dissolventes dos nossos egos feridos. Doem, sim, matam-nos ilusões, sim, com uma estratégia e perícia únicas, capazes de nos fazer bater com a cara no chão em milésimos de segundos, é um facto. Isto tem que ver com dor e sofrimento, mas nunca com amor.

Se o autor José Martí me permite, eu rescreveria então o seu belo poema, e diria antes assim:

*Entrou de tarde, no rio,  
Retirou-a morta o doutor.  
Dizem que morreu de amor,  
Eu sei que morreu de frio.*

Porque não é de amor que se morre, mas sim de frio.  
Do frio de se ser mal-amada e do frio de se permitir sê-lo.  
Do frio da mentira e das traições pulsantes.  
Do frio gélido da falta de intimidade e da rejeição constante.  
Do frio da indiferença.  
Do frio de deixar de viver a sua vida, entregando-a a alguém que não pretende consigo viver.

Do frio de culpar o outro, mas de continuar a tomar para si todas as dores e responsabilidades que só a ele pertencem.

Do frio que só a ausência do aconchego humano consegue produzir.

Não, o amor não mata, nem dói. O que dói são as dependências, os processos alquímicos que precisamos de atravessar e as feridas que temos de sarar, para nos cumprirmos enquanto seres de passagem por esta terrena dimensão.



## DAR-SE PERMISSÃO PARA SER MAL-AMADA

Há quem diga que ninguém pode escapar totalmente à sua história. É quase como se houvesse algo para além de nós que determina cirurgicamente os nossos acontecimentos, as nossas escolhas e, claro está, a nossa vida. Discordo em parte, não totalmente.

Acredito que todos nós encarnamos com um determinado propósito e que a nossa história nada mais é que a descoberta mais ou menos árdua desse mesmo propósito. O caminho de reencontro com a nossa essência obriga-nos a desemaranhar o nosso ego que, como um novelo embaraçado, se apresenta cheio de nós, de feridas e até de pontas soltas que parecem não lhe pertencer.

Neste percurso, e através das mais variadas experiências, vamos conquistando a nossa maturidade e aprendendo o que nos faz mal e reduz drasticamente o nosso tamanho, e o que nos faz bem, ampliando de forma sã quem somos na realidade, ou seja, quem somos na nossa essência. Com isto, vamos percebendo que, apesar dos desafios inerentes à existência humana, todo o caminho tem sempre pelo menos duas escolhas possíveis, e que cabe a cada uma de nós... escolher.

O poder da escolha é um tema muito vasto, como devem calcular, mas o que importa dizer agora é que ele é o causador de muitas das nossas indecisões. Decidir contém em si a certeza de que quem decide é responsável pela sua própria decisão. Parece óbvio, não é?

Acontece que, na nossa vida, nem sempre assim é, pois assumirmos a responsabilidade da nossa história sem atribuírmos culpas aos outros, daquilo que nos corre menos bem é um ato de grande coragem que requer sobriedade, consciência e maturidade. Mas... se somos sempre responsáveis pelas nossas escolhas, porque será que algumas de nós escolhem permanecer em relações onde se sentem usadas, abusadas e, por isso,



absolutamente mal-amadas? Porque é que resistimos tanto em abandonar situações que nos derrubam vezes sem conta?

Isabel vivia com Tiago há 8 anos. Não tinham filhos e, segundo as palavras dela, dedicava a sua vida apenas ao marido e... ao trabalho.

Há muito que as coisas entre eles não corriam bem. Tiago era um homem rígido, fechado, que raramente aceitava falar de assuntos que incomodavam Isabel, como o facto de passar serões inteiros no computador ou a dormir no sofá. Aos fins de semana dizia que estava cansado e, quando chegava a altura de irem de férias, havia sempre um pretexto diferente: ou precisava de trabalhar pois não tinha quem o substituísse, ou financeiramente as coisas não estavam a correr bem. Resumindo, nunca fazia coincidir as suas férias com as de Isabel, que continuava a bater na mesma tecla e... a repetir o padrão de sempre. Ficar em casa ou ir com uma amiga à última da hora para qualquer lado, só para arejar e sair daquela doentia rotina.

*Sabe, sinto-me invisível. Parece que estou morta por dentro, amordaçada, pois cada vez que tento falar com ele sobre algo que me incomoda, levanta a voz, sai pela porta fora e, como se não bastasse, vai pela escada a falar alto, o que me deixa muito envergonhada e ainda mais só.*

*E sabe o que ainda me diz? Que tenho a mania que sou boa, que sou a maior, que se sou tão forte assim porque estou a deitar aquelas lágrimas de crocodilo, só porque a vida está difícil para dar passeios? Tinha esperança de que ele mudasse e estou a perceber na pele que não só não muda, como também está pouco importado com aquilo que sinto ou deixo de sentir.*

*Mantenho um sorriso na cara, para não piorar as coisas, mas tenho o coração esmagado de tanto desamor...*

*Estou a chegar ao meu limite. Não aguento mais.*

*Que mal terei eu feito para merecer isto?*

Será que Isabel fez algo de errado para merecer Tiago? Ou será tão-somente que Isabel ainda não conseguiu entender qual o papel que ela própria desempenha nas suas escolhas e no seu próprio sofrimento?

Por mais que nos seja difícil de aceitar, permitir-se ser mal-amada é uma escolha nossa e não uma condenação a que estamos fadadas. Como disse no início, são as sucessivas experiências que nos vão ajudando a diferenciar a verdade da consequência, o trigo do joio, e também, claro está, o negro e vil escorpião do branco e ternurento coelhinho.

Foram estas mesmas experiências que vivi, bem como outras que escutei em grupos de autoajuda ou em conversas individuais, que me foram revelando pelo menos **11 passos** que fertilizam como «adubo mestre» o desamor. Embora alguns deles sejam muito subtis, todos sem exceção são capazes de alimentar, fazer crescer e perpetuar na sua vida relações onde, tal como Isabel, irá continuar a perguntar o que terá feito de errado para continuar a ser tão mal-amada.

Convido-a a ler cada um deles com a mente aberta, abrindo espaço dentro de si para uma honesta e profunda reflexão.



### **1.º Passo → Desfolhar o malmequer e ignorar o que ele lhe diz**

Já alguma vez se sentiu esgotada, frustrada e aniquilada por desfolhar o mesmo malmequer anos a fio, ouvindo dele sempre a mesma resposta e insistindo no contrário do que ele lhe diz?

Marta insistiu durante anos com Miguel para que fossem viver juntos, o que nunca aconteceu. Miguel tinha mais desculpas que grãos de areia tem a praia e, no fundo, Marta sabia todas as respostas que precisava para «saber a verdadeira resposta».

Mal me quer, bem me quer, muito, pouco ou mesmo nada?

Mesmo nada, diria eu, pois apenas dois meses após Marta, numa discussão, ter terminado a desgastante relação, guardando com ternura uma réstia de esperança de que Miguel voltasse arrependido, soube por uma amiga comum que ele tinha ido viver com a sua primeira namorada, da qual, como Marta sempre tinha intuído, nunca se tinha afastado totalmente.

Marta ficou devastada. Porque não teria ela confiado na sua intuição e nas respostas que o seu malmequer interno lhe foi dando ao longo de tantos e tantos anos?



Há relações labirínticas que nada mais são que becos sem saída em estradas repletas de sinalização. Há alarmes que vão soando, desde o primeiro minuto. Sinais de proibição que vão surgindo, quase todos acompanhados de vermelhos e bem visíveis sinais de stop, rotundas sem prioridade, enfim, um sem-número de avisos que nos atrevemos a ignorar, acreditando que já somos experientes condutoras e que nada nos pode «matar».

Porém, parece que nestas dinâmicas nos escapa sempre qualquer coisa, pois existe tanto em nós para aprender e transformar. E zás, mergulhamos a fundo, contra tudo e contra todos, ignorando qualquer sinalização de perigo, que tão simplesmente nos quer avisar que aquele não é o caminho mais adequado ao nosso bem-estar e equilíbrio.

Teimosamente, acelerador a fundo, não queremos parar, não queremos olhar, não queremos escutar... E eis que vem a vida, implacável na sua forma de atuar. Um estranho cheiro a queimado, acompanhado por um insuportável calor, grita-nos ao ouvido que chegou a hora. A estrada de alcatrão fumegante está prestes a derreter-nos os pneus e só nos resta a verdade — parar com aquele erróneo percurso.

Os sinais estavam todos lá. Por um lado, Marta **sabia** que Miguel não se interessava por ela o suficiente para partilhar uma vida a dois, por outro **sentia** esperança de que um dia ele fosse diferente, por isso permanecia naquele lodo, de olhos bem fechados, para que a dura realidade não a engolissem.

Muitas vezes, aquilo que **sabemos**, aquilo que **sentimos** e aquilo que **fazemos** são coisas totalmente diferentes. Até estarem em sintonia, é preciso caminhar bastante, conquistando assim uma integridade que nos pertence, mas que há muito de nós se afastou. Quando conquistada, esta integridade permite-nos escolher com mais lucidez, ensinando-nos aos poucos a tomar decisões com base na nossa verdadeira intuição e em factos, não em projeções, ilusões ou interpretações.

## **2.º Passo → Fazer da vida a dois uma espera constante**

Ser mal-amada é fazer da vida a dois uma espera constante. Esperamos, esperamos, esperamos... e voltamos a esperar. Esperamos ter finalmente aquela conversa, apesar de já a termos tido milhões de vezes e de o resultado ter sido sempre o mesmo. Esperamos que a relação encontre paz e equilíbrio, apesar de constatararmos que o que a alimenta a desequilibra cada vez mais. Esperamos que as palavras proferidas passem a atos, mesmo que saibamos no mais profundo de nós mesmas que isso dificilmente acontecerá. Esperamos por pequenos-grandes gestos que são para nós elixires mágicos de cumplicidade e união.

Ao escrever isto, lembrei-me de Rute, uma mulher com um sentido de humor delicioso que fez parte de um dos nossos grupos de autoajuda, e que um dia partilhou, desesperada:

*Sinto-me enfiada numa caixa de sapatos, asfixiada com tanta falta de respeito.*

*Será que é assim tão difícil para o meu marido entender que de um jantar romântico não faz parte a consulta constante ao*

*telemóvel, nem os comentários ridículos às últimas do Sporting, no jornal Record?*

*Eu sei que isto pode parecer pouco aos olhos dos outros, mas para mim foi muito, muito mesmo. Esperava mais daquele jantar e foi mesmo a gota de água!*

*Há coisas óbvias, que não deviam sequer ter de ser faladas, não lhe parece?*

Há coisas óbvias, sim, querida Rute. A questão é que, para cada um de nós, o óbvio pode ser realmente diferente. Será que numa relação saudável existe um «natural» ou um «óbvio», ou será que estas dinâmicas não passarão apenas de «matreiras expetativas», capazes de nos trocarem sempre as voltas? Esperar que a nossa relação mereça por parte de ambos atenção, investimento e dedicação será uma expetativa? Ou será apenas aquilo que naturalmente se espera de um relacionamento saudável?

Comecemos por olhar para dois tipos de expetativas:

- As realistas, ou seja, aquelas que se apresentam como naturais, capazes de gerar um fluxo harmonioso e, talvez por isso, não requerem quase esforço da nossa parte.
- E as mais líricas, vamos chamar-lhes «infundadas», que em oposição às primeiras não geram qualquer fluxo harmonioso, antes pelo contrário, carregam consigo cargas capazes de detonar situações, causar impedimentos e transtornar emoções. Quando se nos apresentam, obrigam-nos a controlar, a insistir, a cobrar e, principalmente, a revelar o nosso desejo intrínseco de que tudo seja como queremos que seja, e não como na realidade é.

Passo a explicar melhor. O dia sucede-se naturalmente à noite e é nossa expetativa que assim seja, certo? Acredito que estará de acordo comigo se lhe disser que quando adormece

tem a expectativa (ainda que inconsciente) de acordar no dia seguinte, verdade? É claro que isso até poderá não acontecer se a Vida assim o entender. Porém, podemos afirmar que esta espécie de «certeza» de que vai acordar é realista, ou seja, é tão natural que nem pensa nela ao adormecer.

Convido-a agora a refletir neste mesmo exemplo, acrescentando-lhe alguma tonalidade lírica e colando-lhe aquilo a que chamei uma expectativa infundada. Seria então qualquer coisa do género: acordarei bem-disposta se ao acordar escutar o vizinho de cima, pelo qual ando bastante interessada, a tocar violino ou se o mesmo me presentear com a surpresa de uma mensagem de bom-dia. Em primeiro lugar, estou a entregar a minha disposição nas mãos de outro, e não a mim mesma. Depois, estou a fazê-la depender na totalidade de um ou mais fatores externos, que eventualmente podem acontecer, mas que nunca dependerão de mim, mas sim da vontade do outro, neste caso do vizinho, que pode não lhe apetecer tocar violino logo de manhã e muito menos enviar-me uma mensagem.

Numa relação também é assim que as coisas acontecem. Posso esperar o «naturalmente esperável» ou posso esperar o «absurdamente esperável». Apesar de não ser fácil, estarmos conscientes desta diferença e da forma como gerimos a mesma pode fazer toda a diferença nas nossas vidas.

Não posso concordar que uma relação, para ser saudável, se ausente na totalidade de qualquer tipo de expectativa. Acredito, sim, que é importante perceber em nós de que forma tantas vezes mentimos à verdade e de que forma tantas e tantas vezes inventamos o outro à nossa medida interna, rejeitando totalmente todos os sinais capazes de mostrar inclusive de que forma esse mesmo outro se posiciona na relação e se interessa realmente por ela.

Não consigo contabilizar as vezes que escutei dentro de mim, e de outras mulheres, frases do género: «se ao menos ele fizesse terapia», «se ele não fosse tão imaturo, tão obcecado

pelo trabalho, tão agarrado à mãe...» Enfim, se, se e mais se... Quando na verdade na vida não há «ses», tão-somente porque as coisas são o que são e apenas nos cabe transformar, por um lado, aquilo que está realmente ao nosso alcance e, por outro, aceitar o que não podemos mesmo controlar, nem transformar.

Esta multiplicidade de «ses» nada mais é que mudanças que teriam de acontecer, curiosamente, e regra geral, no outro, para as coisas serem diferentes daquilo que são.

É desta nossa espera que falo quando afirmo que a relação dificilmente sobrevive a esta espera constante e que nós, se permanecermos nesta dinâmica, iremos embater mais dia menos dia no muro da verdade, só ele capaz de desmoronar o nosso controlo e ilusão.

Esperar que o outro mude é para mim das esperas mais deprimentes e drenantes de energia a que nos podemos submeter. Assim sendo, a nossa conta interna de amor-próprio, autoestima e vontade de amar e de nos sentirmos amadas sofrerá inúmeros débitos sempre que:

- Esperarmos quem não nos espera.
- Esperarmos que quem não nos espera um dia nos venha a esperar.
- Esperarmos que quem não nos espera faça coisas que nós esperamos que faça.

E, por último:

- Esperarmos que esta dinâmica seja por nós suportada sem impacto nocivo na nossa saúde e na nossa vida quotidiana.

Deixo a reflexão: quem é a pessoa que, para se dirigir a um determinado destino, fica durante anos quase imóvel numa paragem de autocarro, à espera de ser transportada por um

suposto autocarro que nunca viu passar, nem sabe sequer se algum dia passará?

### 3.º Passo → Alimentar saudades do que nunca se teve

A palavra saudade deriva do latim *solitatem*, que significa solidão. Pareceu-me bastante curioso, pois na verdade sempre senti que quando temos saudades de algo ou de alguém é porque com esse algo ou esse alguém nos podemos sentir menos sós nesta nossa condição humana.

A solidão tem muitos tentáculos, e já conheci pessoas para as quais o simples pronunciar da palavra as remete para um temível universo interior, uma espécie de tenebrosa armadilha de onde só querem fugir. Durante vários anos da minha vida, eu fui uma destas pessoas.

Com perícia, e de forma bastante inconsciente, sabotava todas as possibilidades de estar sozinha, antes mesmo de na prática isso acontecer. Ou seja, ao sentir que determinada relação estava a morrer, ou até que já estava morta, começava a tatear freneticamente com os meus olhos carentes todas as possíveis (e até impossíveis) formas de substituir aquela pessoa com quem estava por outra, resultando isto muitas vezes em maquiavélicas e tóxicas aventuras, cujo preço a pagar era sempre muito mais elevado que o preço de estar... sozinha.

Na altura, desconhecia por completo quem eu era e o que representava verdadeiramente uma relação. Desconhecia que, mesmo não tendo consciência, sempre que caminhamos em direção a nós mesmas — e por isso somos indubitavelmente levadas a perder ilusões — algo de magistral brota do nosso âmago. O nosso Eu verdadeiro.

Esta força, aos poucos, vai tornando menos penosas e até mais maleáveis as nossas perdas, dando-lhes sentido e atenuando em nós a dor que as mesmas nos causaram. Hoje sei que há sem dúvida uma solidão mágica e inteligente. Chamo-lhe *solitude*.



Nesta solitude, a saudade não tem a mesma voz, pois o facto de nos aproximarmos mais de nós parece contrariar o desejo de estarmos sempre na companhia de alguém.

Porém, o caminho de aproximação a nós mesmas requer, como qualquer outro caminho, vários processos. E claro está que não há processos lineares, mágicos, nem tão rápidos como muitas vezes gostaríamos. Por isso mesmo, até instalarmos em nós a verdade de quem somos, muitas feridas são abertas de forma quase automatizada. Chegam-nos representadas por terríveis vazios, nostalgias gritantes, sensações de profunda solidão e, como tantas vezes escutei, «saudades daquilo que nunca tivemos».

Mas como se pode afinal ter saudades daquilo que nunca se teve? Daquilo que nunca se viveu?

Lembro-me de Francisca, uma mulher que investiu toda a sua vida na profissão e, segundo ela, nunca se interessou por casar ou ter filhos. A sua voz afirmava com muita convicção que era feliz sem isso, embora eu nunca tenha sentido absoluta verdade nas suas partilhas. Um dia, procurou-me, e assim que começou a falar o seu discurso era totalmente diferente do que tinha sido até ali.

*Deve ser por estar na menopausa, não sei, mas não me sinto nada, nada bem. Estou cada vez mais deprimida, sem vontade de continuar a minha profissão e numa total solidão.*

*Morro de saudades dos meus pais que já morreram e, pronto, isso eu sei que é normal..., mas o pior de tudo é que morro de saudades também de um marido que... nunca tive. Por vezes, penso-me louca. Crio fantasias de que esse marido imaginário vai meter a chave à porta, trazer-me flores, e sofro muito, acredite, por não poder viver isto, apesar de... nunca o ter vivido.*

Como pode Francisca sentir saudades de um marido que nunca existiu? Se colocarmos esta questão assim, de forma

seca e racional, a resposta poderá não existir, e até remeter-nos para um campo onde iremos julgar até a boa saúde mental da pessoa em causa, e de forma patética poderemos até rir-nos de tal situação. Porém, se aprofundarmos um pouco e trouxermos para aqui a voz da alma, talvez tudo tenha um sentido totalmente diferente.



Cada um de nós existe numa experiência terrena e finita. Para cada corpo físico, o tempo na Terra é ditado em anos de vida, tornando esta finitude um facto irrefutável. No entanto, para a alma a viagem é eterna. Vai escolhendo vários corpos, várias identidades, várias vidas, para que se possa cumprir no seu plano vibracional. Consigo traz memórias.

Muitas vezes, estas memórias estão-nos vedadas — e esse é sem dúvida um dos grandes mistérios da vida —, pois há um esquecimento que precisa de existir, para que o nosso plano se cumpra sem qualquer interferência anterior.

Neste contexto, podemos, sim, sentir saudades daquilo que sabemos existir, mas que na nossa realidade terrena não existe.

Esta discrepância gera dentro de nós sensações que, tal como no caso de Francisca, nos podem parecer estranhas e até um pouco loucas. Regra geral, estas sensações vêm acompanhadas de sentimentos em que a mágoa, a frustração e a profunda tristeza se nos revelam sem pedir licença.

Neste caso específico, Francisca nunca sequer viveu acompanhada. Teve algumas oportunidades de o fazer, mas recusou-as sempre por medos vários, inclusive o medo de que os pais não aceitassem a sua escolha. O tempo passou e os pais morreram. O campo ficou mais livre. Toda a sua ânsia e a vontade da sua alma se desinibiram, instalando-se agora no seu dia a dia.

Existem, no entanto, situações em que, ao contrário da situação de Francisca, se partilha (supostamente) uma relação a dois,

se tem possibilidades de comunicar com o parceiro aquilo que se sente e, ainda assim, se fica muito perturbada com as saudades daquilo que ao lado dessa pessoa não se consegue ter e, principalmente, ser.

Relembro que este é o 3.º passo para se converter em mal-amada. Apesar de a alma trazer consigo memórias, é a realidade daquilo que vivemos que vai ditando o nosso caminho e são as nossas escolhas as nossas maiores aliadas, pois determinam a direção em que iremos seguir. Assim sendo, se numa relação nos alimentarmos apenas de saudades, algo está prestes a desmoronar, lhe garanto.

Acompanhei um casal em terapia cuja mulher vivia quase exclusivamente do passado e da esperança de concretizar aquilo que, percebia-se, muito dificilmente o homem concretizaria. Nas sessões em conjunto, ela revelava profundos ressentimentos em relação a alguns tipos de comportamento dele, aos quais ele parecia totalmente indiferente, apesar de eu perceber que aquela indiferença não era real, pois escondia uma impotência gigante e uma insegurança notória. Fosse como fosse, o comportamento do casal era sustentado pelo padrão da expectativa de que as coisas fossem diferentes (mas nada faziam em conjunto para que isso acontecesse) e pelas saudades daquilo que nunca tinha existido naquela relação, mas que a mulher queria acreditar que viria a existir. Ela passava horas a confrontá-lo com aquilo que durante mais de sete anos ele já tinha mostrado não estar disposto a fazer. Resultado: ele, «encobertamente» agressivo, rebentava, ofendia, maltratava, e ela, por falta de coragem de assumir que aquilo não era o que queria para a sua vida, em vez de distinguir o que era a realidade daquele que era o seu imaginário, e terminar, de uma vez por todas, aquela relação, instalava-se confortavelmente no papel de vítima, não dormia, estava medicada para a ansiedade e continuava ali, com saudades daquilo que nunca teve, ou seja, sozinha, frustrada e profundamente mal-amada.



**«Quem um dia amámos, jamais deixaremos de amar,  
pois nenhuma partida consegue anular  
a divina essência do Amor. Se amou, ama.  
Se já não ama, talvez nunca tenha amado.  
Porque amar une, não separa.»**

As relações amorosas são um terreno de aprendizagem, de partilha, de transformação e de crescimento. Talvez por isso, podem ser muitas vezes palco de verdadeiros dramas, potenciadores de padrões que aprisionam, destroem e trazem grande infelicidade.

A autora conta aqui parte da sua história – também ela feita de abusos, ilusões, intermitências e esperas – e procura demonstrar como funcionam os modelos de codependência, os mecanismos do trauma e as armadilhas do desamor. Com recurso a histórias reais fortemente esclarecedoras, este livro atreve-se a responder à questão que o seu título encerra, desafiando o senso comum.

Porque amamos pessoas que nos magoam? Porque resistimos em abandonar situações que nos derrubam vezes sem conta? Porque acreditamos que precisamos de entregar o nosso coração a alguém que mostra não o saber honrar? Simplesmente porque não fomos ainda capazes de encontrar o amor-próprio necessário para percorrer com consciência esse longo trilho, resgatando a verdade que nos habita e a leveza que é deixar de confundir carência e apego com o verdadeiro amor.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Desenvolvimento Pessoal

 penguinlivros.pt

  penguinlivros

ISBN 9789896237141



9 789896 237141 >