

María Esclapez

Um Guia Para
Desenvolveres
Relações Saudáveis
(e melhorares
as que já tens)

GOSTO DE MIM, GOSTO DE TI

Com conversas de
WhatsApp baseadas
em testemunhos reais



INTRODUÇÃO



Quando pensei em escrever este livro, lembrei-me de todas as relações que vivi antes de experimentar o amor. Queria escrever o que tens agora nas tuas mãos a partir dos meus conhecimentos profissionais, mas também a partir da minha própria experiência.

Entretanto, passei por várias relações tóxicas e sofri dependência emocional. Durante muito tempo, ignorei a pequena voz interior que me dizia que as coisas não estavam a correr bem. A realidade, na altura, era que eu tinha medo de olhar para dentro de mim por causa do que poderia encontrar. Por isso, infelizmente, continuei a calar aquela voz interior até a fazer desaparecer.

Silenciar essa voz era alimentar a voz dos que queriam anular-me. Desprezei-me tanto, que me tornei, pela enésima vez na minha vida, a minha pior inimiga. Enquanto enchia os corações dos meus parceiros, o vazio habitava no meu. Se eu pudesse dizer a Dante para acrescentar mais um círculo ao seu inferno, seria o sofrimento psicológico. Não tenho dúvidas quanto a isso.

Mas o instinto é forte e não desiste tão facilmente. Um dia, aquela vozinha voltou, e eu soube que era o meu momento. Tinha de fazer alguma coisa. Estava farta de cair nas mesmas armadilhas uma e outra vez. Então, quando



toda a minha vida estava um desastre e eu permanecia no olho do furacão, reuni forças para começar o meu trabalho pessoal.

A vida continuou a conduzir-me a inúmeros fracassos a nível pessoal e profissional, mas algo dava sinais de mudar e todos eles começaram a ter um sabor diferente para mim. Já não me apetecia mais autodestruir-me ou boicotar-me a mim própria. Estava agora mais consciente das coisas.

Não me lembro do momento exato da mudança, por isso não te posso dizer onde estava ou o que me rodeava. Mas associo-o ao período em que vivi em Madrid, a cidade que me acolheu e me entusiasmou, mas também a que me maltratou. Lá, sofri e desfrutei da vida em partes iguais. Ali, conheci Alberto, o amor da minha vida, que me ajudou a compreender que provavelmente já me tinha apaixonado muitas vezes, mas que nunca tinha conhecido realmente o amor até ele entrar na minha vida.

A ti, leitor/a que estás a ler isto, eu digo que te compreendo (não sabes quanto). Sei que, tal como aconteceu comigo, é possível que dentro de ti haja dúvidas e perguntas que tens medo de olhar de frente. Talvez já suspeites que as coisas não estão a correr bem e que o que estás a experienciar nas tuas relações pode não ser normal. Talvez até seja tudo o que foi dito atrás e queiras sair de toda essa merda, mas não sabes como. Estás a ler este livro porque sei que aquela vozinha de que falei antes também tu a escutas e que finalmente decidiste dar-lhe ouvidos.

Espero que encontres aqui o que eu teria adorado ter no meu tempo de escuridão.

O meu objetivo é motivar a tua introspeção. Não importa em que ponto te encontres: nunca é demasiado cedo ou demasiado tarde se estivermos a fazer o nosso melhor. Ajudar-te-ei a olhares para dentro de ti para que te oiças, reflitas e encontres as respostas que procuras, sejam elas quais forem.

Agora, olhando para trás, penso que, se há alguns anos – quando tudo o que eu tinha na vida era um trabalho precário, que não me permitia pagar as contas ao fim do mês, e várias relações dependentes às costas – me tivessem dito que um dia eu seria como sou agora, eu não teria acreditado nisso. Aprendi à força a estar sozinha e a valorizar-me. Afastei-me de todas aquelas pessoas que só estavam na minha vida para se aproveitarem de mim e do que eu era. Deixei o meu trabalho e, apesar de não acreditar em nada nem em ninguém, voltei com uma mala cheia de esperança para a terra onde nasci. Naquela estrada onde começava do zero, decidi simplesmente confiar em mim própria e nas minhas capacidades, sem depender de nada nem de ninguém. E assim o fiz – assustada de morte, mas fi-lo. Sofri mais alguns daqueles golpes que nunca se esquecem, mas não me importei. Continuei. Dizia a mim mesma: «Faz o que tens a fazer, faz o que tens a fazer» – uma frase que eu ainda repito para mim própria, de tempos a tempos. Desta forma, chegou o dia em que o trabalho começou a dar frutos, em que a vida colocou no meu caminho pessoas em quem pude finalmente confiar. A vida mostrou-me a sua outra face, que eu aceitei.



A Maria que sou hoje não tem nada que ver com a Maria que eu era. Custou-me lágrimas sem fim, grandes decepções e uma ansiedade com a qual ainda vivo. Passei um mau bocado, sim, mas tenho tudo com que sempre sonhei e não consigo parar de olhar para trás e pensar que tudo, de alguma forma, me serviu de aprendizagem para estabelecer limites. De tempos a tempos, ainda me lembro de algum episódio da minha vida ao qual volto em lágrimas para me abraçar com força. Nada é como antes, e, embora a minha vida não seja maravilhosa, ainda tenho os pilares mais importantes da minha existência ao meu lado: o meu parceiro e a minha família, a quem dedico este livro. Obrigada por estarem sempre presentes. Vocês são o meu refúgio, o meu porto seguro e a estabilidade emocional de que preciso quando os fantasmas do passado voltam para me visitar.



NOTAS IMPORTANTES

Sobre os eventos descritos neste livro

Neste livro, encontrarás descritas vivências pessoais autênticas da própria autora.

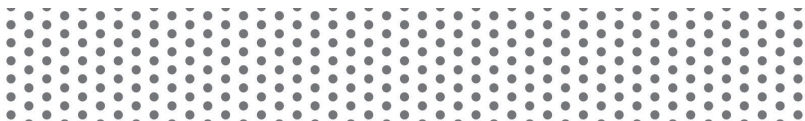
Por outro lado, também poderás ler testemunhos baseados em acontecimentos reais dos seus pacientes, que foram ligeira e moderadamente modificados com a intenção de salvaguardar e respeitar a identidade e a privacidade das pessoas envolvidas.

Algumas das situações descritas, tais como as conversas de *WhatsApp*, são fictícias e pertencem ao projeto *Radiografías de conversaciones tóxicas por WhatsApp*, da autora. Estas conversas destinam-se a recriar situações que podem acontecer e acontecem na vida real.

Todos os nomes utilizados na narrativa são fictícios, pelo que qualquer semelhança com a realidade que o leitor possa encontrar é pura coincidência.

Sobre a gramática

O livro utiliza o género masculino para facilitar a leitura, mas é dedicado a qualquer pessoa que o queira ler, independentemente da sua identidade e expressão de género.



01

Sobre as relações tóxicas e a dependência emocional

Antes de começar a abordar conceitos de relacionamento mais específicos, gostaria de te falar sobre a importância de criar laços saudáveis nas relações com os outros e com nós próprios.

Na vida, nascemos e, à medida que crescemos, descobrimos o mundo, ao mesmo tempo que aprendemos a relacionar-nos com o ambiente que nos rodeia. O que aprendemos, e como o aprendemos, é o que mais tarde irá determinar, em grande medida, como processamos as coisas, como nos relacionamos com os outros e como respondemos aos estímulos que nos rodeiam (por exemplo, como reagimos aos problemas). Por este motivo, podemos dizer que a nossa história pessoal marca a forma como nos relacionamos não só com os conflitos, mas também com nós próprios e com os outros.



Depois de leres este livro, não voltarás a ser a mesma pessoa.

Uma das qualidades que o nosso cérebro tem é ser elástico (moldável); por isso, tudo, absolutamente tudo o que nos acontece, modifica a forma como percebemos o mundo. A cada segundo que processa informação, o nosso cérebro muda. Se eu te disser, por exemplo, que cada mês que começa num domingo tem uma sexta-feira 13, esta será uma nova informação que o teu cérebro processa e integra como parte do todo, o que, por sua vez, te permitirá mudar a forma como percebes as coisas. É por isso que eu sei que depois de leres este livro nunca mais serás a mesma pessoa.

O mesmo se passa com as relações. Tudo o que aprendemos ao longo da nossa vida, consciente ou inconscientemente, muda a forma como a vivemos, mesmo que o que aprendemos seja feito dentro do mesmo relacionamento. Os seres humanos são como esponjas: aprendem comportamentos, situações, palavras, imagens, formas de pensar e até atitudes. Aprendem inclusive o que não querem aprender.

Muitas vezes, estas experiências podem tornar-se autênticos traumas (experiências de alta intensidade emocional que condicionam negativamente a vida da pessoa e permanecem gravadas na sua mente para sempre). Nas relações com os pais, os amigos ou os parceiros, qualquer experiência que envolva sofrimento emocional ou físico é considerada traumática, porque afeta a parte íntima e afetiva da pessoa. Este tipo de traumas condicionará posteriormente o tipo de ligação numa relação, que pode ou não ser tóxica.

Uma **ligação tóxica** é aquela que gera desconforto. É definida pelo seu nome: «tóxica». Algo tóxico é algo mau ou prejudicial para nós.

Dependendo do passado de cada parceiro na relação e da interação das suas aprendizagens, a causa da ligação tóxica pode ser uma ou outra. É claro para mim, tendo visto e experimentado muitas relações tóxicas, que elas são apenas isso: relações que se refletem em comportamentos. Portanto, **não existem pessoas tóxicas; existem pessoas com histórias e aprendizagens que conduzem a comportamentos tóxicos.**

Sublinho isto porque acredito que julgar alguém como «tóxico» não só o priva da possibilidade de mudar a sua forma de compreender o mundo e o seu comportamento, mas também, indiretamente, lhe confere o rótulo de má pessoa, algo que, pelo menos do ponto de vista da psicologia, não existe. Não há diagnósticos no DSM (*Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais*, utilizado por psicólogos e psiquiatras) de «má pessoa» ou «boa pessoa». A psicologia é uma ciência, e a questão de ser bom ou mau é melhor deixá-la para as religiões e moral de cada um.

Quando falamos de **dependência emocional**, estamos a falar de uma necessidade afetiva e de um apego emocional que implica incapacidade de deixar uma relação que gera sofrimento (incapacidade de deixar uma relação tóxica). Há momentos de lucidez em que a pessoa que mantém uma relação de dependência vê claramente que deve abandonar a relação e afastar-se por causa do sofrimento que a mesma lhe causa; mas o medo, porém, paralisa-a.

Por outro lado, temos o conceito de **codependência**, que é o que observamos naquelas pessoas que, dentro de uma relação tóxica e dependente, têm a imperiosa necessidade de agradar à outra pessoa, inconscientemente motivada pelo medo do abandono («Se eu lhe der o meu melhor, cuidar dele e o agradar, ele nunca me deixará»). Estas pessoas escolhem frequentemente parceiros com problemas (por exemplo, perturbações mentais, problemas físicos, vícios de substâncias ou de jogo) ou que apresentam algum tipo de fragilidade — sendo que esta pode ser revelada, por exemplo, quando o parceiro lhe conta a história do sofrimento da sua infância ou de relações anteriores. Depois disto, a pessoa codependente implementará estratégias de atenção constante dirigidas ao parceiro. Estes indivíduos têm geralmente uma grande capacidade de resistência e tendem a assumir os problemas da outra pessoa como seus, muitas vezes superprotegendo o parceiro e colocando-o à frente das suas próprias necessidades.

Precisamos também de ter em conta o conceito de abuso. De acordo com as Nações Unidas, o abuso pode ser definido como um «padrão de comportamento utilizado em qualquer relação para ganhar ou manter o controlo sobre um parceiro. Qualquer ato físico, sexual, emocional, económico ou psicológico que influencie outra pessoa, bem como qualquer ameaça de cometer tais atos, constitui abuso». Ou seja, uma relação abusiva será uma relação em que uma das duas partes exerce controlo sobre a outra ou, por outras palavras, uma relação em que podemos identificar a parte agressora (dominante) e a parte vítima (submissa).



Finalmente, podemos também falar de uma **personalidade dependente**, constituída por um conjunto de características típicas de pessoas que têm tendência para criar laços dependentes. Tendem a relacionar-se com os outros (amigos, família e parceiros) de uma forma algo obsessiva, o que pode levar a relações tóxicas. No entanto, ter uma personalidade dependente nem sempre implica ter uma relação emocionalmente dependente. Ou melhor, é possível um tipo de personalidade dependente estar numa relação saudável, em que ambos os membros do casal satisfazem de forma razoável as suas necessidades emocionais — sobretudo se houver um trabalho de desenvolvimento pessoal que ajude a pessoa com esse tipo de personalidade a compreender de onde vem a sua forma de se relacionar e, por isso, trabalhe no sentido de se tornar emocionalmente «independente».

Escusado será dizer que qualquer um destes quatro conceitos implica desconforto emocional, mas também sabemos que nem tudo começa assim tão mal. No meu livro *Ama Tu Sexo* (Penguin Random House), falei d'«O Conto da Rã Genoveva» e da dinâmica das relações dependentes para ilustrar como as relações aparentemente saudáveis podem facilmente evoluir para relações tóxicas e dependentes.

Vejamos as fases de uma relação e onde esses problemas podem começar a aparecer ou, por outras palavras, onde começam a manifestar-se as aprendizagens que temos feito ao longo da vida.

02

Fases do amor

1. ATRAÇÃO

Imagina-te na seguinte situação. Conheces alguém inesperadamente. O amigo de um amigo, a rapariga em quem andas de olho há meses, a tua paixão do liceu ou alguém que acabaste de conhecer online.

Apetece-te muito conhecer esta pessoa. Muito mesmo. Imaginas todos os dias como será conhecê-la, passar um bom momento e ter relações sexuais. Mesmo que já tenhas tido vários encontros com esta pessoa, ainda fantasias. Até pões um sorriso tolo na cara quando olhas para o telemóvel, enquanto falas com ela. É como se tivesses sido enfeitiçado.

2. PAIXÃO/ /LUA DE MEL

É a fase em que os mitos do amor romântico, aquelas regras não escritas sobre o amor, parecem ter vindo para ficar.

Depois de se conhecerem um pouco mais em vários encontros e longas conversas até às primeiras horas da manhã no



WhatsApp, dás conta de que essa pessoa te afetou profundamente. Sentes-te tão apaixonado, que acreditas que essa pessoa é o amor da tua vida. Tudo é belo, e não vês nenhuns defeitos (e, se vês, não lhes dás qualquer importância). Como é possível que não tenhas conhecido esta pessoa antes? Onde esteve durante todo este tempo?

Vou dizer-te uma coisa. Essa fase não é eterna. Nem deveria ser. De acordo com estudos, dura cerca de três ou quatro anos (embora eu conheça casais em que a paixão durou apenas alguns meses). Chamo sempre a esta fase «loucura transitória», porque acredito que durante este processo o nosso corpo segrega um *cocktail* de substâncias que nos faz ver e sentir coisas que não estão realmente lá. Este entusiasmo não pode durar para sempre, porque o corpo, ainda que pareça mentira, está de facto a gerar stress (chamemos-lhe *eustress* — ou stress positivo, aquele que nos faz sentir borboletas no estômago e que não nos rasga o peito com dores). Explicarei como é isto a um nível bioquímico para que compreendas o que quero dizer.

Apenas te digo que, embora muitas pessoas queiram que a sua relação permaneça eternamente nesta fase, isso é impossível. Se todos nós continuássemos apaixonados para sempre, o mundo estaria num caos e, com o tempo, provavelmente ficaríamos doentes, porque a paixão é um estado de caos e de ativação para o nosso corpo. É por isso que a natureza (como ela tão bem sabe) nos leva gradualmente a um estado de estabilidade.

3. DESILUSÃO OU DESENCANTAMENTO

É precisamente aqui que tiramos os óculos da paixão e nos damos conta da cegueira que nos provocava esse estado de embriaguez.

Tinha uma amiga que, sem saber isto das fases, dizia que sofria de uma maldição nas relações. Chamava-lhe a «maldição dos três anos». Definia-a como uma crise de relação em que se decidia se a relação iria ou não continuar. Oxalá esteja a ler este livro, agora mesmo, para compreender que o que estava a acontecer às suas relações não era uma maldição, mas, sim, que nas suas relações a fase de enamoramento terminava e a fase de desilusão começava.

«Porque é que esta pessoa não quer ir para a cama comigo hoje? Será que já não gosta de mim?»», perguntas-te recorrentemente. Também pode acontecer que as vossas conversas já não sejam tão profundas, que já não se encontrem com tanta frequência ou que vejas no seu comportamento coisas de que já não gostas.

O tempo passa, e as primeiras desilusões aparecem quando se comparam as pequenas crises da relação com as ideias preconcebidas ou mitos do amor romântico que antes assumias a pés juntos.

Em qualquer relação, sem se saber ainda se será saudável ou não, é por esta altura que se começam a conhecer os verdadeiros defeitos da outra pessoa e se começa a pedir

mudanças e a receber pedidos de mudança. E aí vem o perigo, porque, dependendo da forma como estas crises forem trabalhadas, o casal será capaz de construir uma relação saudável ou não.

Se os conflitos que surgirem forem tratados de forma funcional e adaptativa, o vínculo começará a construir-se de um modo saudável.

Durante esta fase, o casal passa pelo conhecido período de «união», que consiste em conhecer-se e «ajustar-se» um ao outro. Esse ajustamento não significa conformar-se ou perder a identidade. Refere-se à observação de aspetos da relação que não são convincentes, expondo-os à pessoa, pedindo mudanças e/ou possíveis soluções, com as quais ambas as partes se sintam confortáveis, e trabalhando para essas mudanças.

Portanto, sim, precisas de trabalhar. Mas não te esqueças: as relações requerem esforço, não sacrifício.

4. AMOR REAL/AMOR MADURO/ /RELAÇÃO ESTÁVEL

Estes deveriam ser os objetivos de relacionamento em todas as relações. O que é surpreendente, contudo, é que esta fase, caracterizada por uma sensação de tranquilidade e estabilidade, seja frequentemente vista por muitas pessoas como uma fase aborrecida da relação, uma fase onde não há amor. Mas nada poderia estar mais longe da verdade. Há amor — apenas é vivido de forma diferente.



Nesta fase, poderíamos dizer que passaste de estar apaixonado a sentir amor, um sentimento muito mais elaborado e complexo.

É neste momento que se constrói um compromisso verdadeiro e fiel, e são tomadas as decisões mais profundas e racionais. O parceiro é visto como um ponto de apoio onde predominam a comunicação, o diálogo e a negociação.

As coisas são assim mesmo.

«És cá uma *hater* do amor», dizem-me algumas pessoas. Mas não. Não é que eu seja *hater*. O meu trabalho, isso sim, é compreender o processo por detrás das relações a fim de compreender porque é que as coisas acontecem da forma como acontecem. Ou porque é que os meus pacientes sentem o que eles sentem ou pensam o que pensam.

Portanto, embora eu não seja na verdade uma apaixonada pela paixão, eu amo o amor, tal como muitas pessoas neste planeta. E acredito que a paixão não pode durar para sempre; no entanto, o amor pode.

03

Mitos do amor romântico

Disse, antes, que na fase de paixão surgia uma parte do inconsciente coletivo que, como podemos intuir, também marca a nossa aprendizagem e a nossa vivência das relações: os mitos do amor romântico.

Os mitos do amor romântico são uma construção simplificada da realidade das relações que tem a capacidade de influenciar o nosso comportamento. São o terreno fértil e o alimento para as relações tóxicas e dependentes, e para aquelas outras que, embora os parceiros mantenham laços funcionais, estão também destinadas à frustração, à insatisfação e ao fracasso.

Se alguma vez descobriste tais mitos escondidos na tua forma de conceber relações, debes saber que isto não é apenas culpa tua. A sociedade em que vivemos é o ambiente perfeito para nos impregnarmos de falsas crenças sobre o amor, que, inevitavelmente, condicionam o nosso comportamento. Aprendemos, ativa e passivamente, que as relações devem ser governadas por eles.



Há muitas crenças irracionais sobre o amor e sobre como deve ser uma relação. Haverá crenças que conheces e identificas facilmente, mas haverá outras que desconheces. Os mitos do amor romântico agem muitas vezes inconscientemente sobre as pessoas. Portanto, embora a leitura do que se segue te possa parecer evidente, estas crenças estão lá, latentes, exercendo uma forte influência sobre a ideia que poderás ter do amor e das relações.

1. O SEXO SERÁ SEMPRE MUITO PASSIONAL; CASO CONTRÁRIO, A RELAÇÃO TERMINOU

Vimo-lo antes. A paixão entre duas pessoas tende a diminuir com o tempo. A explicação é simples e pode ser resumida numa palavra: habituação. Lembra-te que o corpo não pode permanecer para sempre na fase de paixão.

As pessoas habituem-se às coisas que veem e fazem com frequência, e isto não é diferente nas relações.

A chave para evitares cair numa rotina é inovares nas tuas relações sexuais, ousando novas experiências que ajudem a restaurar a faísca que ao longo do tempo se extingue. Por vezes, fazer terapia pode ser uma boa solução para isto, dado que, para além da correspondente psicoeducação na sexualidade e nas relações, se aprendem exercícios para se praticar sozinho e em casal, no sentido de trabalhar o desejo.

2. SE O MEU PARCEIRO ME AMA, ACEITAR-ME-Á TAL COMO SOU, SEM ME PEDIR QUE MUDE ALGUMA COISA

Quando conhecemos alguém e nos apaixonamos, vemos tudo perfeito, idealizamos a outra parte e não estamos conscientes de que somos humanos e que os humanos se caracterizam por serem imperfeitos. É com o tempo, quando o casal se enfrenta no dia a dia e nas suas diferentes situações, que a vida nos põe no sítio.

Todos temos diferentes pontos de vista, diferentes opiniões ou diferentes formas de reagir, influenciados sobretudo pelas experiências e histórias pessoais. É, por isso, importante ter em mente que as pessoas são fundamentalmente diferentes umas das outras (que é o que nos torna especiais).

Podes ter afinidade em centenas de aspetos com o teu parceiro, mas isso não significa que vocês sejam inteiramente iguais. É nestas diferenças que devem negociar e chegar a acordos que vos façam sentir confortáveis. É importante salientar que não se trata de mudar a pessoa, mas, sim, de mudar o comportamento da pessoa em relação ao parceiro. Sublinho este último ponto porque, em muitos dos casais que vi em consulta, deparo com a típica frase: «É assim mesmo que eu sou. Se gostas, tudo bem; se não gostas, sabes o que tens a fazer.»

Esta frase é totalmente incongruente no contexto de uma relação. Durante o período de união, é absolutamente necessário mudar comportamentos que se revelam disfuncionais no seio

do relacionamento para aqueles que funcionam. Mas é claro que mudar comportamentos não é o mesmo que mudar uma maneira de ser — e há aqueles que não compreendem isto, porque não sabem como separar quem são do que fazem.

Se o teu parceiro é um daqueles que não separa uma coisa da outra, recomendo que lhe expliques que, em psicologia, «operacionalizamos os sintomas» ou, por outras palavras, dividimos as reações das pessoas em até quatro tipos de resposta:

- **Resposta comportamental:** os comportamentos. Exemplos: ir ao ginásio, ler um livro, falar com o teu parceiro, limpar a casa, cozinhar, etc.
- **Resposta cognitiva:** os pensamentos. Exemplo: não parar de pensar num problema («E se as coisas não correrem como eu espero?»).
- **Resposta emotiva:** as emoções. Exemplos: felicidade, tristeza, ciúmes, ansiedade, medo, etc.
- **Resposta fisiológica:** o que acontece dentro do teu corpo, os sintomas físicos. Exemplos: dor de cabeça, insónias, aperto no peito, etc.

E nenhuma resposta, absolutamente nenhuma resposta, define a pessoa que a dá. Basicamente porque as respostas são coisas que vêm e vão. Hoje, são uma; amanhã, podem ser outra. Mas a pessoa, os seus valores, a sua essência ou ser são inamovíveis. Podemos errar nas respostas que damos; no que somos, não.

3. O MEU PARCEIRO DEVERIA SABER O QUE PENSO, O QUE SINTO E DO QUE PRECISO, PORQUE ME CONHECE

Amar não significa ser capaz de adivinhar o que a outra pessoa precisa. Uma parte fundamental da relação é a comunicação. A comunicação de pensamentos, sentimentos e necessidades é essencial para que o nosso parceiro possa agir em conformidade.

É um erro querer que o outro antecipe estas coisas, porque poderá estar errado e, se estiver errado, é bastante provável que haja lugar a um sentimento de frustração de ambos os lados: aquele que não adivinhou, porque não sabia; e aquele que não foi adivinhado, porque não o foi.

Havia uma frase muito famosa que circulava na Internet (supostamente de Frida Kahlo), que eu própria me encarreguei de corrigir. Era algo assim:



Se tenho de te pedir,
~~já não o quero.~~

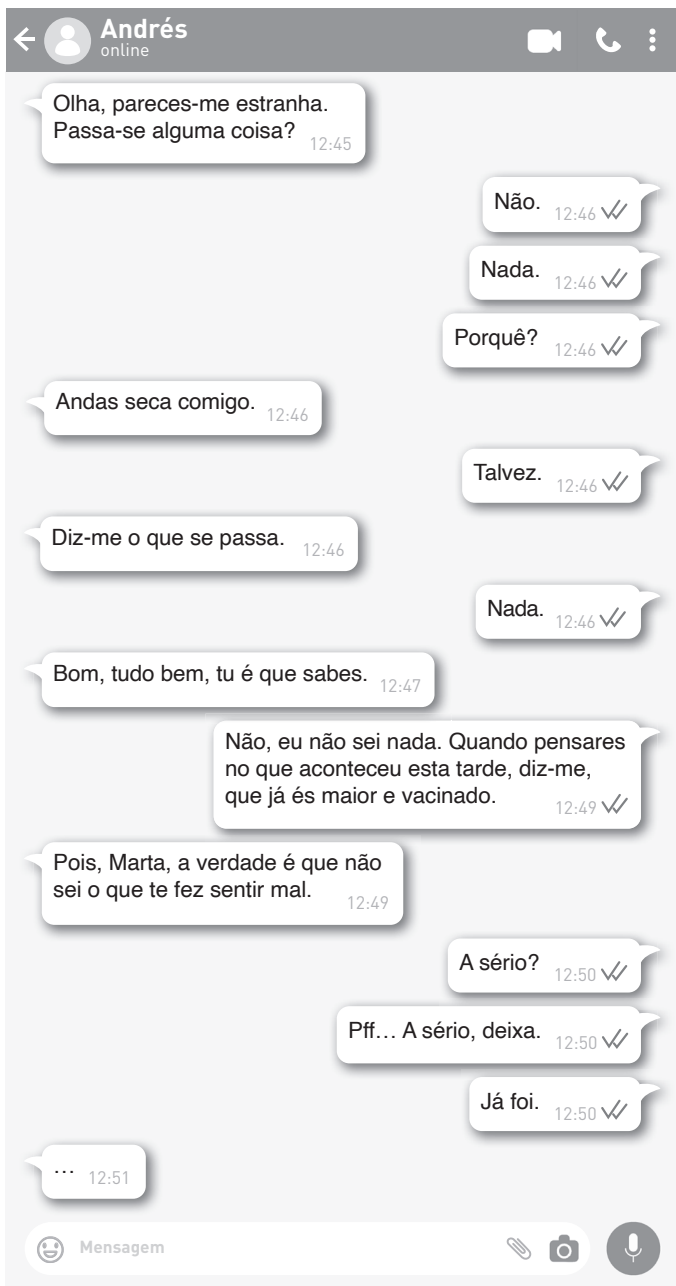
↓
Só te pedirei porque não és capaz de ler a minha mente, e a comunicação é a única ferramenta que me permite expressar pedidos.

4. SE O MEU PARCEIRO ME AMA, NUNCA SE ZANGARÁ COMIGO

As pessoas não escolhem quando se zangam ou quando sentem qualquer outra emoção, mas podemos gerir as nossas emoções, gerir a nossa raiva e comunicar com os outros de uma forma assertiva.

Numa relação, é normal e necessário ficar zangado e ter conflitos, mas não brigas. Para mim, são dois conceitos totalmente diferentes. As brigas são conflitos que se descontrolam. Os conflitos, contudo, são oportunidades para comunicar, para expressar as nossas opiniões, para ouvir as opiniões do nosso parceiro e para chegar a acordos (se a ocasião o exigir). Portanto, não é mau entrar em conflito com algo ou alguém; mau é não saber como geri-lo.

Já falei da comunicação no meu livro *Ama Tu Sexo* (Penguin Random House), no qual encontras muitas ferramentas e técnicas para praticares a assertividade, explicadas passo a passo. No entanto, se ainda não o leste, quero que saibas que existem três estilos de comunicação: **passivo**, **agressivo** e **assertivo**. Para resolver conflitos, como já disse, recomenda-se a utilização de um estilo assertivo. Vejamos um exemplo de cada um, para teres uma ideia de como seria um conflito resolvido com cada um deles.



COMUNICAÇÃO PASSIVA

Eis um exemplo de um casal que «resolve» os conflitos de maneira **passiva**. Mais especificamente, à espera que a outra pessoa «**adivinha**» o que está errado.

AS BORBOLETAS NA BARRIGA NÃO SÃO AMOR, SÃO ANSIEDADE.

Uma ligação tóxica é aquela que gera desconforto. É definida pelo seu nome, já que «tóxico» é algo prejudicial, que produz efeitos nocivos no organismo.

Através da análise das relações pela mão da psicóloga e *influencer* María Esclapez, conseguirás detetar as situações perigosas dos teus relacionamentos e aprenderás a impor aos outros limites para alcançares o teu bem-estar e reforçares a tua autoestima.

Este é um guia fundamental, que aborda assuntos que nos tocam a todos: o que é a dependência emocional e como reconhecê-la; como identificar o abuso emocional; os mitos do amor romântico; os diferentes tipos nas relações; as fases do amor, etc.

AQUI ENCONTRARÁS INÚMERAS FERRAMENTAS ÚTEIS:

- **Experiências da autora e situações extraídas de casos reais em consultas.**
- **Diálogos fictícios de *WhatsApp* baseados em testemunhos reais de pacientes, que te poderão ajudar a reconhecer dinâmicas tóxicas que surgem nas conversas.**
- **Esquemas e ilustrações para facilitar a compreensão do texto.**
- **Propostas para pões em prática e tirares maior partido das tuas relações.**

O AMOR VERDADEIRO NÃO SE ENCONTRA, CONSTRÓI-SE.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

[penguinlifestylept](https://www.instagram.com/penguinlifestylept)

[penguinlivros](https://twitter.com/penguinlivros)

ISBN 9789897872020



9 789897 872020 >