



VIVER BEM

Por **ADRIANA TANESE NOGUEIRA** adriana@gazetanews.com

Life Coach com training psicanalítico, filósofa, terapeuta transpessoal, terapeuta Florais de Bach, autora, educadora perinatal, fundadora da ONG Amigas do Parto, do Instituto de ensino à distância Ser e Saber Consciente e do ConsciousnessBoca em Boca Raton, FL-EUA. Contato: +1-561-3055321 - www.adrianatanesenogueira.org.

Cobrança ou Respeito?

É muito comum eu ouvir em terapia a dificuldade das mulheres de colocarem limites nos comportamentos masculinos. Elas amam seus homens ou namorados (ou filhos!), desejam manter a relação ou fortalecê-la e estabilizá-la. Por isso, tomam cuidado em dizer qualquer coisa que possa incomodar a liberdade masculina de movimento, o que acaba significando muitas vezes inconstância, incerteza e lancinantes dúvidas.

O resultado disso são mulheres enfraquecidas, inseguras e insatisfeitas. Por outro lado, temos homens egoístas, sem rumo e também inseguros.

Ao tentar colocar limites, surge rapidamente o fantasma da "cobrança". Os homens, às vezes convenientemente, outras confusamente, percebem como cobrança qualquer limitação ao seu comportamento. As exigências delas são percebidas não como normais demandas de qualquer relacionamento humano, mas como "cobranças" de uma mulher dependente, grudenta e insegura.



O começo da solução é dar limites, e quem deve começar são as mulheres.

Todo relacionamento é um jogo de poder, queiramos ou não, saibamos ou não. No mínimo, é um jogo de forças, mesmo sem o auxílio da vontade de poder do ego. É um jogo de forças entre duas entidades, no caso, uma que quer a união a outra que teme perder sua individualidade e liberdade. Na verdade, se observada de perto, esta situação vale para ambos os sexos; todos querem amor, certo? E todos querem continuar a ser quem são, certo?

O que acontece num relacionamento é que as mulheres fazem o papel, o que é uma questão histórica e psicológica que tem suas razões de ser, de buscar a união; os homens encarnam a segunda opção, aquela de quem busca manter a própria individualidade. Ambas as opções são boas e corretas... quando não levadas ao extremo.

Na mulher, é levada ao extremo quando ela esquece de sua individualidade e entra num me-

canismo neurótico que faz com que busque a união a qualquer custo e contra todas as necessidades próprias, o que leva a resultados incertos e à infelicidade certa. Quanto mais a mulher estiver desesperada nessa busca, mesmo ela achando que está se "controlando", mais o homem vai perceber (mesmo inconscientemente) a aproximação dela como uma tentativa de aprisionamento e irá quase que instintivamente se proteger evitando a união, ou sendo ainda mais imprevisível e desagradável.

O começo da solução é dar limites, e quem deve começar são as mulheres (ou quem está nesta situação). Ao dar limites se vai ao encontro do equívoco masculino que interpreta a insatisfação dela, o comentário ou a exigência dela como cobrança.

Mas não tem outro caminho. Deixar as coisas do jeito que está leva à insatisfação garantida para todos, porque ambos buscam a união. A verdade é que os homens também querem amar e ser amados, assim como as mulheres pre-

cisam se sentir respeitadas e valorizadas. É justamente por isso que elas devem começar!

Elas precisam SE respeitar e SE valorizar. Portanto, elas precisam se posicionar e expressar seu descontentamento diante de, por exemplo, a falta de compromisso. Baste pensar no ambiente de trabalho: se uma pessoa marcar de chegar às oito e chegar às 11hs, o que acontece? Se no lugar da segunda, for trabalhar na quarta, o que acontece? Provavelmente, será demitida. Cobrança da empresa ou exigência mínima para estar em relação com a empresa? Talvez possamos dizer que exista uma "cobrança" mínima nos relacionamentos e está é o respeito para com o outro, independentemente das intenções românticas a curto, médio e longo prazo.

Sem ganharem a coragem de se colocar e estabelecer os limites conforme suas necessidades, as mulheres não têm força de negociação. Não conseguirão o respeito desejado e a felicidade almejada. PS: Exigências de respeito não são colocadas de forma histórica, porque aí você se sabota.

Lançamento

O CÉU NÃO ME INTERESSA

Quanto tempo desperdiçado pela completa ausência do perdão em nossas vidas? Quantos momentos de amor olvidados, dores e sofrimentos exponenciados sem que encontremos solução, parecendo, enfim, que estaremos pela eternidade dentro desses horríveis patamares? Que inferno autoimposto pode representar nossos simples pontos de vista?

Neste livro, o autor narra suas experiências dentro desse panorama no afã de demonstrar de que forma o não exercício do perdão o colocou na esteira da evolução em aproximadamente sete séculos.

Durante esse longo tempo, se debateu à procura de uma desforra por acreditar piamente que, diante das Leis magnânimas do Criador, não passava de um pobre injustiçado.

Passado na época da inquisição, este romance nos trás a certeza de que nosso Pai não nos abandona, não importa o tempo que demoremos em nossos equívocos.



Por Umberto Fabbrì

Disponível impresso e em eBook nos sites Amazon.com, Barnes&Noble.com e Books&Books.com

Com manicures em Deerfield e Boca Raton

Corte - Tintura - Hidratação - Escova
Esmalte em Gel e Regular
Alongamento de Unhas

Novidade!

Tratamentos Completos

TRUSS
hair therapy

Dani (954) 825-1143

Agenda Online: www.daninailspa.com