



## VIVER BEM

Por **ADRIANA TANESE NOGUEIRA** [adriana@gazetanews.com](mailto: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](http://www.adrianatanesenogueira.org).

# Mulheres em relacionamentos após os 50

**V**ocê chegou a uma certa idade e está cansada. Já lutou e trabalhou muito. Ganhou sua vida, talvez como imigrante ou não.

A vida de imigrante acrescenta mais luta.

Você agora está precisando de um pouco de paz. Não só isso; você precisa também de diversão, precisa passear, precisa de alguém que tenha iniciativa para sugerir um restaurante ou um filme!

Você está cansada de ser a cuidadora, a mãe, a empregada. Você quer receber. Quer que algo seja feito para você.

Acontece de você estar há anos já em um relacionamento. Relacionamento que surgiu quando você não estava ainda tão cansada. Emergiu como uma nova possibilidade, uma esperança de vida melhor, de mais alegria e amor.

Os anos se passaram e você percebe que nada de fato mudou.

O padrão de serviço no qual viveu a vida toda continua. Ele não faz nada sem você.

Ele pergunta tudo para você.



Ele espera você chegar em casa depois de um dia de trabalho para você replantar aquela planta que foi comprada uma semana antes, ou preparar o jantar, ou mesmo esquentar o jantar que já está pronto dentro da geladeira.

Quando em casa, ele mantém a televisão ligada.

O barulho é constante. Sempre ocupado com as coisas dele, ele te chama a toda hora para saber onde está, o que faz, por que faz o que faz. Ele dá palpites. Ele

precisa da sua atenção. Ele fala muito.

E ele não fala nada do que você quer ouvir, precisa ouvir, adoraria ouvir.

Ele fala “te amo”. Você ouve “te amo”, mas vê, sente, vive, percebe na pele outra mensagem.

No começo fica confusa, demora para você se dar conta, ter a coragem para se dar conta. Você cresceu numa família patriarcal tradicional, trabalhou desde criança em casa. Sua mãe era rígi-

da. Você foi disciplinada. Aprendeu a ser responsável e batalhadora. Não recebeu nada de graça, nunca. Ao contrário, sempre deu, sempre doou, sempre ajudou.

E muitos já se aproveitaram de você, de sua paciência, coração e dinheiro.

E agora ele lhe pede dinheiro... Você não quer dar, titubeia, mas... acha que é sua obrigação, como “esposa”. Cabe-lhe sua parte...

Aí eu preciso voltar no tempo com você e relembrar como ocorrem as coisas.

Tudo começa assim: duas pessoas se gostam, sentem-se atraídas uma pela outra, passam tempo juntas.

A cada encontro se sentem melhor. Tem aí esse elemento: se sentir melhor. Sentem-se amadas, e, por causa do estar juntos, parece que se abre um novo espaço no mundo. O jeito de uma fertiliza a outra, seu modo de ser e visão de vida.

Duas pessoas têm gostos em comum. Sobretudo, valores em comum. Valores: prioridades na vi-

da, coisas importantes, coisas que envolvem coração e mente. Valores! Com base nisso, têm atividades em comum. Gostam de fazer coisas juntas, seu ser se expande.

Expandir o ser: ganhar consciência, plenitude, liberdade de ser.

Agora, voltemos ao ponto de partida. Você está cansada, fatigada. Precisa então ser prática e utilitarista.

Se aquele amor-expansão não é possível ou mesmo não existe amor, há de existir uma troca de interesses. Sem moralismos e hipocrisia.

Deve ser agradável estar com a outra pessoa.

Você deve receber algo que precisa (viagens, distração, dinheiro, respeito, paz... o que for).

Sem isso, está na hora de juntar as forças restantes e dar o salto para a vida solo. Ah, pois é! Você gosta de ficar sozinha!

Mas então, por que insistir com um homem que polui seus dias?

Quem sabe não seja essa a mensagem final: criar uma vida harmoniosa, gostosa, saudável independentemente de home. Existe vida fora do casamento!

# PERSONAL TRAINER

Acompanhamento Individual ou em Duplas  
Consultoria Online

- ▶ Diminuição do percentual de gordura,
- ▶ Emagrecimento,
- ▶ Ganho de massa muscular,
- ▶ Síndromes metabólicas,
- ▶ Condicionamento físico,
- ▶ Reabilitação Física.

  
TEAM  
CAROL MACEDO

Treinos : Athletic Factor Gym  
📍 2301 w Sample Rd #5-3b  
Pompano Beach 33064

CAROL MACEDO

Agendar com VANESSA  
📞 +1 (561) 410-9729

Consultoria Esportiva  
📞 +1 954 225 4828

📷 @carolmacedotrainer

📷 @teamcarolmacedo

👤 Carol Macedo