

JAY SHETTY

8 REGRAS  
DO AMOR

Como encontrá-lo,  
mantê-lo e deixá-lo partir



SEXTANTE

*Para a minha mãe, por ter me  
ensinado a amar infinitamente*

*Para a minha irmã, por ter me  
ensinado a amar incondicionalmente*

*Para a minha esposa, por ter me  
ensinado a amar de verdade*

## *Introdução*

“Qual é a diferença entre gostar e amar?”, pergunta um aluno. O professor responde: “Quando gosta de uma flor, você a colhe. Quando ama uma flor, você a rega diariamente.” Esse diálogo, que costuma ser citado com frequência, ilustra uma das minhas visões preferidas sobre o amor. Somos atraídos pela beleza – ansiamos por ela – e a queremos para nós. Essa é a flor que colhemos e de que desfrutamos. Mas a atração, assim como uma flor colhida, mais cedo ou mais tarde murcha e a jogamos fora. Quando se transforma em amor, porém, a atração exige mais cuidado. Quando queremos manter uma flor viva, não a cortamos para colocá-la em um vaso. Nós lhe damos luz, solo e água. E somente quando cuida de uma flor por algum tempo, fazendo o possível para mantê-la viva, é que você experimenta plenamente sua beleza – o frescor, a cor, o perfume, o desabrochar. Você repara nos delicados detalhes de cada pétala. Você a vê reagir às estações. Você sente alegria e satisfação quando um novo botão aparece e fica emocionado quando ele se abre.

Somos atraídos pelo amor como somos atraídos por uma flor, por sua beleza e seu fascínio em primeiro lugar. Mas só podemos mantê-lo vivo com cuidado e atenção consistentes. O amor é um esforço diário.

Neste livro quero desenvolver com você o hábito do amor. Vou apresentar práticas, atitudes e ferramentas que vão ajudá-lo a amar de uma forma que traz recompensas diárias, estação após estação.



*GOSTAR*



*AMAR*

Dizem que a maior busca da vida humana é amar e ser amado. Acreditamos no amor – é da nossa natureza. Somos atraídos por histórias românticas, ansiamos por viver uma e torcemos para que o verdadeiro amor seja possível. Mas muitos de nós também sabem como é ser uma flor que foi colhida e colocada na água apenas para murchar e perder as pétalas. Talvez você já tenha se sentido assim ou já tenha colhido e jogado fora algumas flores. Ou, quem sabe, ainda não tenha encontrado o amor e continue à procura. Essas decepções podem se apresentar de diferentes formas: acreditar que você estava apaixonado e depois se sentir enganado. Achar que era amor, apenas para descobrir que era só tesão. Ter certeza de que era amor, mas descobrir que era mentira. Ter esperança de que o amor duraria e vê-lo desvanecer. Pode ser que você tenha medo de compromisso ou que escolha pessoas que têm. Talvez estabeleça padrões muito altos e acabe nem dando chance ao outro. Pode ser que ainda esteja com um ex na cabeça ou que simplesmente tenha tido azar. Em vez de se apaixonar por falsas promessas ou por parceiros aquém das suas

expectativas, em vez de se sentir derrotado ou perdido, em vez de ficar com o coração partido, quero que você experimente o amor expansivo que tanto espera que exista.

O amor romântico é ao mesmo tempo familiar e complexo. Já foi visto e descrito de infinitas formas ao longo do tempo e por diferentes culturas. O psicólogo Tim Lomas, professor do Human Flourishing Program, em Harvard, analisou cinquenta idiomas e identificou quatorze tipos singulares de amor. Os gregos antigos diziam que havia sete tipos básicos: *Eros*, o amor sexual ou passional; *Philia*, a amizade; *Storge*, o amor familiar; *Agape*, o amor universal; *Ludus*, o amor casual ou sem compromisso; *Pragma*, o pautado no dever ou em outros interesses; e *Philautia*, o amor-próprio. Uma análise da literatura chinesa de quinhentos a 3 mil anos atrás revela muitas formas de amor, do amor passional e obsessivo ao amor devotado, passando pelo amor casual. Na língua tâmil, existem mais de cinquenta palavras para vários tipos e nuances de amor, como *amor enquanto graça*, *amor dentro de um relacionamento gratificante* e *um derreter por dentro devido ao sentimento de amor*. Em japonês, o termo *koi no yokan* descreve a sensação de conhecer uma pessoa e sentir que você está destinado a se apaixonar por ela, e *kokuhaku* descreve uma declaração de compromisso amoroso. Na língua bodo, da Índia, *onsra* descreve a percepção de que um relacionamento vai terminar.

A própria cultura ocidental descreve o amor de inúmeras formas. Se olharmos para as cinquenta melhores canções de amor de todos os tempos segundo a *Billboard*, elas nos dizem que o amor é uma emoção de segunda mão (Tina Turner), uma montanha-russa (Ohio Players), uma ressaca (Diana Ross), uma coisinha maluca (Queen). O amor deixou a Beyoncé *so crazy right now* e Leona Lewis não para de sangrar amor. Os filmes idealizam o amor, mas raramente ficamos sabendo o que acontece depois do felizes para sempre. Com tantos pontos de vista, retratos e parábolas de amor ao nosso redor todos os dias, quero

que este livro o ajude a criar sua própria definição de amor e a desenvolver as habilidades para praticar e desfrutar desse amor todos os dias.

Quando eu tinha 21 anos, faltei à formatura da faculdade e fui para um *ashram* num vilarejo perto de Mumbai. Passei três anos lá, vivendo como um monge hindu, meditando, estudando as escrituras antigas e trabalhando como voluntário junto com meus companheiros de monastério.

As escrituras hindus mais antigas que estudamos são conhecidas como os Vedas. Eles foram escritos no idioma sânscrito há mais de 5 mil anos em folhas de palmeira – a maioria das quais não existe mais. Mas os textos sobreviveram. Alguns estão até disponíveis na internet. Sua presença e relevância no mundo moderno sempre me impressionam e me inspiram. Há dezesseis anos venho estudando essas escrituras, e durante os três anos em que vivi como monge me dediquei profundamente a elas. Quando me dei conta de quanta sabedoria prática e acessível havia escondida nos Vedas, comecei a compartilhar essas mensagens e esses insights com pessoas do mundo todo em podcasts, livros e vídeos. Hoje em dia, grande parte do meu trabalho consiste em aconselhar indivíduos e casais, e formar pessoas para fazer o mesmo. Isso me permitiu certificar mais de 2 mil *coaches*, todos eles a partir de um currículo que desenvolvi com base nos princípios védicos.

Usei a sabedoria dos Vedas para formular os conceitos deste livro porque esses antigos escribas falam de amor de formas que eu nunca tinha ouvido antes. O que eles dizem é simples e acessível – uma perspectiva antiga que oferece um novo ponto de vista. Os Vedas me apresentaram aos conceitos fundamentais de que o amor tem estágios, que é um processo, e que todos nós desejamos amar e ser amados. Ao trabalhar com indivíduos e casais, seus relacionamentos e suas transições, vi que esses conceitos resistem à prova de fogo da vida real. Depois, nos comentários dos meus vídeos e nas reações ao meu podcast, vi e ouvi pessoas lutando com os mesmos padrões recorrentes em seus

relacionamentos, muitas vezes questões que eu havia trabalhado com sucesso com meus clientes usando os ensinamentos védicos. Escrevi este livro para que qualquer um possa ter acesso a esses princípios e tenha a possibilidade de debatê-los com amigos, parentes e companheiros. Eu me baseei nas orientações dos Vedas, no que funcionou com os meus clientes, nas minhas viagens e no que aprendi com meus companheiros monges. Amo a interseção entre a ciência moderna e a sabedoria antiga. As ideias apresentadas aqui têm respaldo de ambas, embora estejamos empregando os ensinamentos védicos de modos que nunca foram usados antes, aplicando ensinamentos espirituais aos relacionamentos terrenos.

## A PRÁTICA DO AMOR

Ninguém nos coloca numa sala de aula e nos ensina a amar. O amor está por toda parte, mas pode ser difícil aprender com amigos e familiares, já que eles também estão apenas improvisando. Alguns estão à procura do amor. Outros estão apaixonados e cheios de esperança. Outros ainda podem estar iludindo um ao outro ou praticando *ghosting*. Alguns estão juntos, mas não se amam. Outros estão se separando porque simplesmente não conseguem descobrir como fazer o relacionamento dar certo. E outros ainda parecem contentes em seus relacionamentos amorosos. Todo mundo tem um conselho: *Você só precisa de amor. Quando encontrar sua alma gêmea, você vai saber. Você pode mudar o outro. Um relacionamento deve ser fácil. Os opostos se atraem.* Mas é difícil saber que conselho seguir e por onde começar. Não podemos esperar entender o amor se nunca nos ensinaram a dá-lo nem a recebê-lo. Tampouco nos disseram como lidar com as nossas emoções em conexão com as de outra pessoa, como entender o outro ou como construir e cultivar um relacionamento no qual os dois lados prosperem.

A maioria dos conselhos amorosos ensina a encontrar a Pessoa Certa. Acreditamos que existe alguém perfeito para nós, uma alma gêmea

e única, e os aplicativos de namoro reforçam essa crença. É maravilhoso quando isso acontece, mas não é assim com todo mundo e nem sempre é tão perfeito. Este livro é diferente porque não fala sobre encontrar a pessoa ou o relacionamento perfeito e deixar tudo o mais ao acaso. Quero ajudar você a construir deliberadamente o amor, em vez de ficar sonhando, desejando e esperando que ele caia pronto do céu. Quero ensinar a lidar com os desafios e as imperfeições que encontramos na jornada rumo ao amor. Quero que você crie um amor que cresça a cada dia, que se expanda e evolua, não um que já venha resolvido e completo. Não temos como saber onde ou quando vamos encontrar o amor, mas podemos nos preparar para isso e pôr em prática tudo que aprendemos ao encontrá-lo.

Os Vedas identificam quatro fases da vida, e essas são as salas de aula nas quais aprenderemos as regras do amor para que possamos reconhecê-lo e aproveitá-lo ao máximo quando ele aparecer no nosso caminho. Em vez de apresentar o amor como um conceito etéreo, eles o descrevem como uma série de etapas, estágios e experiências que traçam um caminho claro a ser seguido. Depois de aprendermos as lições de um nível, passamos para o seguinte. Se tivermos dificuldades ou se avançarmos para a etapa seguinte antes de termos concluído a anterior, simplesmente voltamos à lição de que precisamos – a vida nos empurra de volta a essa tarefa. As quatro salas de aula são: *Brahmacharya ashram*, *Grhastha ashram*, *Vanaprastha ashram* e *Sannyasa ashram*.

Se você procurar a palavra *ashram* no dicionário, vai descobrir que significa “ermida”. O sentido das palavras sânscritas costuma ser simplificado quando as traduzimos para outros idiomas, mas na prática elas têm mais profundidade. Eu defino *ashram* como uma escola de aprendizagem, crescimento e apoio. Um santuário para o autodesenvolvimento, um pouco como o *ashram* onde passei meus anos como monge. Em todas as fases da vida temos algo a aprender. Pense na vida como uma série de salas de aula, ou *ashrams*, nas quais aprendemos várias lições.

Cada um nos leva a um nível diferente de amor.

# OS QUATRO ASHRAMS



## O primeiro ashram: Preparando-se para o amor

No primeiro *ashram*, *Brahmacharya*, nós nos preparamos para o amor. Não entramos em um carro e saímos por aí dirigindo sem antes nos matricularmos em uma autoescola e praticar em locais seguros. Quando começamos em um novo emprego, pode ser que nos preparemos aprendendo a usar um novo programa de computador, conversando com as pessoas com quem vamos trabalhar ou revisando quaisquer habilidades de que possamos precisar. E nos preparamos para o amor aprendendo a amar a nós mesmos quando estamos sozinhos. A nós mesmos, aprendemos a nos entender, a curar nossas dores e a cuidar de nós mesmos. Desenvolvemos competências como compaixão, empatia e paciência (Regra 1). Isso nos prepara para compartilhar o amor porque vamos precisar dessas qualidades quando amarmos outra pessoa. Também vamos examinar nossos relacionamentos anteriores para evitar cometer os mesmos erros nos relacionamentos futuros (Regra 2).

## O segundo ashram: Praticando o amor

O segundo *ashram*, *Grhastha*, é quando estendemos nosso amor aos outros sem deixar de amar a nós mesmos. Os três capítulos que tratam

desse estágio explicam como entender, apreciar e cooperar com outra mente e outros valores e preferências.

Temos a tendência de simplificar demais o amor, achando que tudo não passa de uma questão de química e compatibilidade. Romance e atração são, de fato, os pontos iniciais de conexão, mas eu defino o amor mais profundo como o que você sente quando gosta da personalidade de uma pessoa, respeita seus valores e a ajuda a alcançar seus objetivos em um relacionamento de longo prazo. Você pode se sentir assim em relação aos seus amigos – e espero que sintam! –, mas estou falando sobre manter essa postura quando mora com uma pessoa, convive com ela dia após dia e partilha suas maiores alegrias, frustrações e todos os outros aspectos mundanos e intensos da vida cotidiana.

No estágio *Grhastha* vamos falar sobre como saber se você está apaixonado (Regra 3), como aprender e crescer com seu parceiro (Regra 4) e como definir prioridades e administrar o tempo e o espaço de cada um no relacionamento (Regra 5).

### **O terceiro ashram: Protegendo o amor**

*Vanaprastha*, o terceiro *ashram*, é um espaço de cura para o qual nos retiramos em busca de paz. Vamos parar aqui após o fim de um relacionamento, após uma perda ou quando a vida familiar mudou e passou a exigir menos da nossa atenção. Depois de aprender a dar amor aos outros em *Grhastha*, esse é um interlúdio no qual refletimos sobre a experiência de amar, descobrimos o que pode bloquear nossa capacidade de amar e trabalhamos o perdão e a cura. No estágio *Vanaprastha*, aprendemos a resolver conflitos para proteger o nosso amor (Regra 6), a saber quando terminar um relacionamento e como lidar com esse término (Regra 7) – e ao fazer isso protegemos a nós mesmos e à nossa capacidade de amar.

## **O quarto ashram: Aperfeiçoando o amor**

O quarto *ashram*, *Sannyasa*, é o ápice do amor – quando estendemos nosso amor a todas as pessoas e todos os momentos de nossa vida. Nessa fase, o nosso amor se torna ilimitado. Percebemos que podemos experimentar o amor a qualquer hora, com qualquer um. Aprendemos a amar de novo e de novo (Regra 8). Batalhamos por alcançar essa perfeição, mas jamais a alcançamos.

Muitos de nós passam por esses quatro *ashrams* sem aprender as lições que eles nos trazem. No primeiro, resistimos a ficar sozinhos e desperdiçamos o crescimento que a solidude proporciona. No segundo, evitamos as lições que vêm dos desafios que acompanham qualquer relacionamento. No terceiro, não assumimos a responsabilidade pela nossa própria cura. E o quarto – amar a todos – é algo que nem sequer cogitamos porque não fazemos ideia de que seja possível.

Este livro segue a ordem desses *ashrams*, que essencialmente seguem o ciclo dos relacionamentos – desde a preparação, passando pela prática e a proteção, até o aperfeiçoamento do amor. Pensando nesses quatro *ashrams*, procurei resumi-los a oito regras que precisamos aprender e qualidades que precisamos desenvolver para passar de um estágio a outro: duas regras para se preparar para o amor, três para praticá-lo, duas para protegê-lo e uma para batalhar rumo ao amor perfeito. Oito regras atemporais e universais. Esses princípios são cumulativos e se desenvolvem em conjunto. Minha intenção é que você os aborde nessa ordem, mas eles nos são úteis em qualquer idade e estágio de um relacionamento. Alguns são contraintuitivos. Falo sobre a solidude como o início do amor. Digo que você deve colocar o seu propósito antes do de seu parceiro. Explico que o seu parceiro é seu guru. São novas abordagens em relação ao amor que vão guiá-lo para que você saiba como aumentar suas chances de encontrar o amor, o que procurar no primeiro encontro, o que fazer se

você tiver um “tipo”, como se apresentar, quando dizer “Eu te amo”, quando assumir um compromisso, como lidar com conflitos, como administrar uma casa e quando colocar um fim no relacionamento.

Cada uma dessas regras o ajuda a desenvolver uma mentalidade voltada para o amor, esteja você solteiro, em um relacionamento ou passando por um término. Você pode praticar a solidão num relacionamento. Pode repensar sua postura diante do conflito, não importa a sua situação. Essas regras se aplicam a todas as circunstâncias da vida.

Este livro não é uma coletânea de técnicas de manipulação. Não vou ensinar cantadas para puxar conversa com as pessoas. Não vou lhe dizer como se tornar a pessoa que o outro quer que você seja nem como transformar o outro em quem você quer que ele seja. Esse livro fala sobre abraçar suas preferências e inclinações, para não perder tempo com pessoas que não são compatíveis com você. Sobre aprender a mostrar seus valores, não a se vender. Sobre deixar de lado toda raiva, ganância, vaidade, dúvida e confusão que obscurecem seu coração e interferem em sua capacidade de amar. Ao longo do caminho, vou oferecer técnicas para ajudar você a lidar com a solidão, deixar de lado as expectativas, cultivar a intimidade e se curar de um coração partido.

Quando decidi pedir Radhi em casamento, estava determinado a organizar o melhor e mais romântico pedido de todos os tempos. Perguntei a um amigo sobre anéis de noivado e comprei para ela um anel clássico de diamante. Então, em uma bela noite de primavera em 2014, sugeri que nos encontrássemos perto da London Bridge para dar um passeio pela margem do Tâmsa (morávamos em Londres nessa época). Eu disse que iríamos jantar em um lugar bacana, ciente de que ela escolheria uma roupa apropriada para a noite que eu havia planejado. Assim que passamos por um local idílico, com uma das melhores vistas da cidade, um sujeito apareceu de repente e entregou a Radhi um enorme buquê. Enquanto ela se maravilhava com as flores, um grupo *a cappella* irrompeu e se juntou ao sujeito do

buquê para cantar “Marry You”, do Bruno Mars. Eu me ajoelhei e a pedi em casamento. Ela chorou; eu chorei também. Depois que ela disse sim, chegou o entregador com o jantar vegano que eu havia encomendado e nos sentamos para comer a uma mesa montada às margens do Tâmsisa. Ela achou que toda aquela fanfarronice tivesse chegado ao fim e nos levantamos para ir para casa, mas, ao virarmos uma esquina, havia uma carruagem puxada por cavalos brancos. Embarcamos e fomos levados em um passeio pela cidade, passando por todos os principais pontos turísticos. Ela gritava “Estou noiva!” e os transeuntes comemoravam conosco. Por fim, fomos compartilhar a novidade com os pais dela.

No entanto, no caminho até lá começaram a aparecer manchas vermelhas em todo o rosto de Radhi. Quando chegamos à casa dos pais dela, ela estava coberta de erupções, e as primeiras palavras deles para nós não foram “Parabéns!”, mas “O que há de errado com o seu rosto?”. Nesse dia descobrimos que ela é alérgica a cavalos.

Eu achava que tivesse coreografado o pedido de casamento perfeito, mas, com o passar do tempo, me dei conta de que todas as minhas ideias tinham saído diretamente de filmes da Disney e vídeos virais de pedido de casamento. Radhi gosta mesmo de música *a cappella*? Claro, mas não gosta de gestos grandiosos. Ela tem algum apego ao Tâmsisa ou a passeios de carruagem por Londres? Na verdade, não. Claro, estar perto de cavalos e coberta de erupções não era a noite dos sonhos dela. E, no fim das contas, diamante não é sua pedra preciosa preferida. Do que Radhi gosta de verdade? Ela adora comer e, embora eu tenha conseguido que um restaurante vegano nos entregasse o jantar à beira do rio, a comida chegou fria e sem graça. O detalhe que ela mais poderia apreciar foi o que menos planejei, e a execução foi péssima. Além disso, ela adora a família. Se eu tivesse pensado nisso, poderia ter planejado que eles, não os cantores, saíssem de trás dos arbustos para nos surpreender. Ela teria adorado.

Nós nos divertimos e eu tive sorte – Radhi disse sim e nunca reclamou de nada –, mas o meu pedido não foi particularmente pessoal.

Ao longo da vida eu tinha visto declarações de amor com gestos românticos exagerados e achava que essa era a única forma de demonstrar o que eu sentia. A alergia foi um pequeno sinal de que eu não sabia o que estava fazendo; de que deveria pensar na pessoa que estava à minha frente, e não nas imagens de amor dos contos de fadas com que somos constantemente bombardeados.

Durante a vida toda estive cercado por histórias que me diziam como o amor deveria ser. Todos nós estivemos. E a maioria das pessoas inconscientemente gravita – no amor e em todos os outros aspectos da vida – em torno de um caminho convencional. Nos relacionamentos heterossexuais, os homens ainda são os maiores responsáveis pelos pedidos de casamento. No site de casamentos The Knot, 97% das histórias são de homens fazendo o pedido de casamento. Oitenta por cento das noivas ganham um anel de noivado de diamante. De acordo com uma pesquisa da revista *Brides*, mais de 80% das noivas usam branco e 76% das mulheres adotam o sobrenome do marido. A família nuclear ainda é a estrutura familiar mais comum nos Estados Unidos, com apenas um em cada cinco americanos vivendo em uma casa com duas ou mais gerações adultas sob o mesmo teto – aproximadamente a mesma porcentagem da década de 1950. Setenta e dois por cento dos americanos vivem na cidade onde cresceram ou perto dela. E, embora o número de pessoas que dizem que *gostariam* de ter uma relação não exclusiva tenha aumentado, apenas cerca de 4% a 5% dos americanos estão de fato em um relacionamento não monogâmico consensual.

O amor estereotipado que expressei a Radhi não era o que sustentaria nosso relacionamento. Contos de fadas, filmes, canções e mitos não nos ensinam como praticar o amor todos os dias. Para isso é preciso aprender o que o amor significa para nós dois enquanto indivíduos e desaprender o que achávamos que significava. Por isso estou contando minha história imperfeita. Não sei nem entendi tudo. Radhi me ensinou muito sobre o amor, e continuo a aprender com ela. Estou

compartilhando todos os conselhos deste livro com você ciente de quanto eu poderia tê-los usado e usarei no futuro. Amor não é encenar o pedido de casamento perfeito nem criar o relacionamento perfeito. É aprender a navegar pelas imperfeições intrínsecas a cada um de nós, aos nossos parceiros e à própria vida. Espero que este livro o ajude a fazer exatamente isso.

## CONHEÇA OS LIVROS DE JAY SHETTY

Pense como um monge

8 regras do amor

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,  
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

