

MARÍA ESCLAPEZ



**ME
AMO,
TE
AMO**

**COMO COLOCAR O AMOR-PRÓPRIO
EM PRIMEIRO LUGAR E CRIAR
RELAÇÕES MAIS SAUDÁVEIS**



SEXTANTE

Para você que está lendo neste momento:
obrigada por tornar este livro possível.

O que você tem nas mãos é uma janela para o conhecimento. Faço um convite para que embarque nesta aventura que fará você refletir e desafiar suas crenças. A jornada para o autodesenvolvimento não vai ser fácil, mas garanto que valerá a pena.

Espero que você encontre aqui a luz que ajude a iluminar seu caminho. Lembre-se sempre de que a pessoa mais importante da sua vida é você.

Com amor saudável,

EMarília
Sclafani ♡



DÚVIDAS FREQUENTES

Quero compartilhar e já responder algumas perguntas que recebi sobre o conteúdo deste livro:

Quem não está vivendo um relacionamento amoroso pode ler este livro?

A resposta é um categórico “sim”. Absolutamente tudo que você encontrará nestas páginas também pode ser aplicado a amizades ou a relações familiares ou profissionais, pois muitas dinâmicas e comportamentos são similares.

Pessoas que acabaram de terminar um relacionamento também devem ler?

Sim, este livro ajudará você a perceber tudo que havia de errado no relacionamento. Assim, nas suas relações futuras você poderá identificar os alertas (as famosas *red flags*), evitar repetir os mesmos erros e trabalhar as questões mais delicadas desde o início. Além disso, você encontrará informações sobre o luto (o fim do relacionamento) e exercícios para superá-lo.

Eu não estou em um relacionamento amoroso, mas gostaria de estar. Posso ler o livro assim mesmo?

Não se trata de poder ler ou não, mas de como a leitura lhe fará bem. Todo mundo carrega aquela mochila de mitos que menciono no prólogo porque praticamente todos crescemos em uma sociedade com crenças muito similares sobre o amor e os relacionamentos. Desconstruí-las antes de começar a se relacionar com alguém será ótimo para você.

O que pode acontecer se, durante a leitura, eu perceber que tenho um(a) parceiro(a) tóxico(a)?

Nada de pânico. Embora haja um espaço dedicado a essa questão no livro, quero adiantar que, nesses casos, é preciso impor limites pouco a pouco. Existem muitas maneiras de fazer isso. Sou partidária de começar pelo limite menos “agressivo”, que seria conversar. Não é recomendável confrontar o outro diretamente, dizendo “Você é tóxico comigo”. A melhor abordagem seria algo do tipo “Quando você faz isso, eu me sinto dessa maneira” e aí, sim, pedir a mudança desejada. No entanto, às vezes sem querer, nós é que temos comportamentos tóxicos, e isso nos leva à próxima pergunta.

E se, ao ler o livro, eu perceber que quem tem comportamentos tóxicos sou eu?

É possível que, ao longo da leitura, você se identifique com algumas *red flags*, mas, a princípio, isso não deve ser preocupante. Todos temos ou já tivemos comportamentos pouco saudáveis, mas nem por isso somos pessoas tóxicas ou más. As razões para esse tipo de conduta são:

- Alguém já agiu assim com a gente, e normalizamos a prática.
- Vimos alguém fazendo isso com outra pessoa e romantizamos.
- Não sabemos agir de outra maneira.

Eu sei como é ruim saber que magoei alguém. Já senti o gosto da impotência quando descobri que havia outra maneira de agir. Muitas vezes escutei uma voz na minha cabeça que dizia “Você poderia ter feito melhor”. Porém o passado existe para nos lembrar de onde viemos, o que queremos manter em nossa vida e para onde não queremos mais voltar. Então não desperdice seu passado para se diminuir nem fique ruminando o que já fez de errado, pois você tem o presente para ser sua melhor versão e o futuro para ser uma pessoa ainda mais preparada.

Por isso, se você se identifica com os comportamentos tóxicos aqui descritos, agradeça por ter percebido o que quer melhorar e mude. Você já está consciente do potencial negativo desse jeito de agir e já fez sua autocrítica, então a parte mais difícil já passou. Agora é a hora de agir.

Posso ler este livro com meu parceiro ou minha parceira?

Claro! Sei que muitos leitores fazem isso e aproveitam a oportunidade para refletir sobre o que leram e tentar melhorar a relação. Vá em frente!

Eu vou gostar deste livro?

Com certeza. Agora chega de perguntas e vamos começar!



INTRODUÇÃO

Antes de começar a escrever este livro, me lembrei de todos os relacionamentos que vivi, pois queria compartilhar meu conhecimento profissional sem deixar de lado minha experiência pessoal.

Eu tive relacionamentos tóxicos e sofri dependência emocional. Durante muito tempo ignorei a voz na minha cabeça que dizia que as coisas não iam bem. A realidade é que eu não queria olhar para dentro de mim por medo do que poderia encontrar. Então fui calando aquela voz até que ela sumisse de vez.

Ao silenciá-la, alimentei outras vozes que pretendiam me anular. Eu me diminuí tanto que me transformei na minha pior inimiga. Enquanto me esforçava para preencher o coração dos meus namorados, o meu permanecia vazio. Se eu pudesse pedir a Dante que incluísse mais um círculo no inferno criado por ele, seria o do sofrimento psicológico.

No entanto, nosso instinto é forte e não se rende tão fácil. Um belo dia, aquela vizinha voltou e percebi que eu precisava fazer alguma coisa para mudar. Estava cansada de cair sempre nas mesmas armadilhas. Então, enquanto minha vida sofria um baque e eu me sentia no olho do furacão, reuni forças para começar meu trabalho de transformação pessoal.

A vida continuou me levando por diversos fracassos profissionais e pessoais, mas algo começava a mudar dentro de mim. Não queria mais me destruir nem me sabotar: tinha adquirido consciência.

Não me lembro quando exatamente a mudança aconteceu, mas acho que foi na época em que morei em Madri, cidade que me acolheu e me ani-

mou, mas que também me maltratou. Lá eu tanto sofri quanto aproveitei a vida. Lá conheci Alberto, meu atual parceiro, que me ajudou a entender que, apesar de ter me apaixonado muitas vezes antes, eu nunca tinha conhecido o amor.

Leitor, saiba que eu entendo você. Sei que, assim como aconteceu comigo, talvez lá no fundo você também guarde dúvidas que teme encarar. Talvez já suspeite de que as coisas não andam bem e que a dinâmica do seu relacionamento não é saudável. Pode ser até que você esteja querendo sair dessa situação, mas não saiba como. Você provavelmente está lendo este livro porque escuta aquela voz na sua cabeça e resolveu dar atenção a ela. Assim, espero que aprenda aqui o que eu adoraria ter aprendido naquela época.

Minha intenção é provocar reflexão. Não importa em que ponto você esteja, nunca é cedo ou tarde demais para começar. Estarei junto com você enquanto estiver se examinando, escutando a si mesmo, refletindo e encontrando as respostas que procura, sejam elas quais forem.

Se há alguns anos, quando tudo que eu tinha era um emprego precário (cujo salário terminava antes do fim do mês) e vários relacionamentos tóxicos nas costas, tivessem me dito que um dia eu estaria como estou agora, eu não teria acreditado. Aprendi na marra a ficar sozinha e a me valorizar. Me liberei de todas as pessoas que só estavam na minha vida para se aproveitar de mim. Pedi demissão do meu emprego e voltei à terra onde nasci com uma mala cheia de esperança. E resolvi, nesse recomeço, simplesmente confiar em mim e nas minhas capacidades, sem depender de nada nem de ninguém. Foi isso que fiz – morrendo de medo, mas fiz. Voltei a sofrer vários baques inesquecíveis, mas não desisti. Continuei em frente. Então chegou o dia em que o esforço começou a dar frutos e a vida passou a colocar no meu caminho pessoas em quem eu podia de fato confiar. A vida me mostrou sua outra face, e eu a aceitei.

A María que sou hoje não tem nada a ver com a María que fui um dia. Essa transformação me custou lágrimas incontáveis, grandes decepções e uma ansiedade com a qual ainda convivo. Sim, sofri, mas agora tenho tudo que sempre sonhei, e é impossível não olhar para trás e pensar que aquelas provações, de alguma maneira, valeram como aprendizado

para impor limites. Às vezes ainda choro ao revisitar alguma lembrança, e nesses momentos me dou um abraço forte. As coisas mudam. Embora minha vida atual também não seja perfeita, continuo tendo ao meu lado os pilares mais importantes: meu companheiro e minha família, a quem dedico este livro. Obrigada por sempre estarem por perto! Vocês são meu refúgio, meu porto seguro e minha estabilidade emocional quando os fantasmas do passado vêm me visitar.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

Sobre os acontecimentos relatados

Neste livro você encontrará relatos pessoais vividos pela autora, além de histórias baseadas em fatos da vida dos pacientes que ela acompanha. Nestes casos, a fim de resguardar a identidade e a intimidade dos envolvidos, foram feitas pequenas adaptações.

Algumas das situações descritas, como as conversas que simulam um aplicativo de bate-papo, são fictícias e pertencem ao projeto “Radiografias de conversaciones tóxicas por WhatsApp”, da mesma autora. Essas conversas pretendem recriar situações que podem acontecer na vida real.

Todos os nomes utilizados são fictícios, e qualquer semelhança com a realidade é mera coincidência.

Sobre a gramática

Nos textos foi usado o masculino como forma genérica para facilitar a leitura, mas este livro é dedicado a todas as pessoas, sem distinção de gênero.



1

Relacionamentos tóxicos e dependência emocional

Antes de começar a abordar conceitos específicos dos relacionamentos amorosos, eu queria falar sobre como é importante criar vínculos saudáveis nas relações com os outros e consigo mesmo.

Enquanto crescemos, vamos descobrindo o mundo e aprendendo a nos relacionar com o que está a nossa volta. O que – e *como* – aprendemos determinará em grande parte nosso modo de processar as coisas, de estabelecer vínculos com as pessoas e de responder aos estímulos que nos rodeiam. Por isso, podemos dizer que nossa história pessoal define a maneira como nos relacionamos com os conflitos, com nós mesmos e com os demais.

Após ler este livro, você não será mais o mesmo

Uma das qualidades do nosso cérebro é sua plasticidade (ele é adaptável), e tudo, absolutamente tudo que acontece conosco, modifica a maneira como percebemos o mundo. O cérebro humano está sempre mudando e processando novas informações. Se eu lhe disser, por exemplo, que todo mês que começa em um domingo tem uma sexta-feira 13, essa será uma nova informação que seu cérebro vai processar e integrar ao que já tem armazenado, o que permitirá que você mude a maneira como enxerga as coisas. Por isso eu digo que, após ler este livro, você nunca mais será o mesmo.

A mesma coisa acontece nos relacionamentos. Tudo o que aprendemos ao longo da vida, consciente ou inconscientemente, muda nossa maneira

de vivenciar essas relações, inclusive quando os aprendizados se dão dentro das relações em si. O ser humano é como uma esponja: absorve comportamentos, palavras, imagens, maneiras de pensar, atitudes. Aprende até o que não deseja.

Essas vivências podem se tornar verdadeiros dramas (vivências de alta intensidade emocional que condicionam de maneira negativa a vida da pessoa e ficam gravadas na mente para sempre). Seja nas relações com os pais, os amigos ou um parceiro, qualquer experiência que imponha um sofrimento emocional ou físico é considerada traumática porque afeta a parte íntima e afetiva das pessoas. Esses tipos de trauma serão os que, mais à frente, poderão condicionar o tipo de vínculo em um relacionamento, que poderá ou não ser tóxico.

Um **vínculo tóxico** é aquele que gera mal-estar. O próprio nome o define: “tóxico.” Algo tóxico é ruim ou nos causa dano.

Dependendo do passado dos integrantes do relacionamento e da interação de seus aprendizados, a causa do vínculo tóxico pode ser uma coisa ou outra. Após ter visto e vivido muitos relacionamentos tóxicos, posso afirmar que eles são apenas isto: vínculos que se refletem em comportamentos. Portanto, **não há pessoas tóxicas. Há pessoas cuja história de vida propicia a manifestação de comportamentos tóxicos.**

Insisto nisso porque considero que tachar alguém como “tóxico” não apenas lhe tira a possibilidade de mudar seu modo de entender o mundo e seus comportamentos como também lhe confere, indiretamente, o rótulo de pessoa má, algo que, pelo menos do ponto da vista da psicologia, não existe. Não constam no DSM (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, muito usado por psicólogos e psiquiatras) “pessoa má” ou “pessoa boa”. A psicologia é uma ciência, e é melhor deixar essa história de ser bom ou mau para a consciência de cada um.

Quando falamos de **dependência emocional**, estamos nos referindo à necessidade afetiva e ao vínculo emocional envolvidos na incapacidade de sair de um relacionamento que gera sofrimento. Até existem momentos de lucidez, quando a pessoa que sofre enxerga claramente que deveria terminar e se afastar, mas o medo a paralisa.

Por outro lado, temos o conceito de **codependência**, observada nas pessoas que, em um relacionamento tóxico e dependente, têm a necessida-

de imperiosa de agradar o outro, motivadas de maneira inconsciente pelo medo do abandono (“Se eu der o melhor de mim, cuidar do meu parceiro e agradá-lo, ele nunca irá me deixar”). Essas pessoas costumam escolher como companheiros indivíduos com problemas (transtornos mentais, problemas físicos ou vícios em substâncias ou jogos) ou frágeis em algum sentido. Isso pode acontecer, por exemplo, quando a pessoa codependente escuta o companheiro relatar um sofrimento da infância ou de seus relacionamentos românticos anteriores e começa a pôr em ação estratégias de atenção constantes dirigidas ao parceiro. Essas pessoas costumam ser muito resilientes e tendem a assumir os problemas dos outros como seus, muitas vezes superprotegendo o companheiro e negligenciando suas próprias necessidades.

Também devemos levar em consideração o conceito de violência doméstica. Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), trata-se de “um padrão de conduta empregado em qualquer relacionamento para se obter ou manter o controle sobre o(a) companheiro(a). Constitui violência doméstica todo ato físico, sexual, emocional, econômico ou psicológico que influa sobre a outra pessoa, bem como toda ameaça de cometer tais atos”. Ou seja, incluem-se nessas categorias os relacionamentos nos quais uma das partes exerça controle sobre a outra – dito de outra forma, os relacionamentos em que se pode identificar a parte agressora (dominante) e a parte vítima (submissa).

Por fim, também podemos falar de **personalidade dependente**, formada por um conjunto de características próprias de pessoas com tendência a criar vínculos dependentes. Elas costumam se relacionar com os demais (amigos, familiares e companheiros) de maneira um tanto obsessiva, e isso pode provocar relacionamentos tóxicos. No entanto, ter uma personalidade dependente nem sempre implica ter um relacionamento de dependência emocional. É possível ter uma personalidade dependente e, ao mesmo tempo, viver um relacionamento saudável em que os dois saiem, de maneira satisfatória, suas necessidades emocionais. Isso é facilitado especialmente nos casos em que houver um trabalho de desenvolvimento pessoal para ajudar quem tem esse tipo de personalidade a entender de onde vem sua maneira de se relacionar e a tentar alcançar sua “independência” emocional.

Nem preciso dizer que qualquer um desses quatro conceitos destacados implica mal-estar emocional, mas também sabemos que nem tudo já começa mal. Às vezes, histórias aparentemente saudáveis podem evoluir com facilidade para relações tóxicas e dependentes.

Vamos analisar as fases de um relacionamento para perceber em que ponto esses problemas podem começar a aparecer.

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O Poder do Agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

