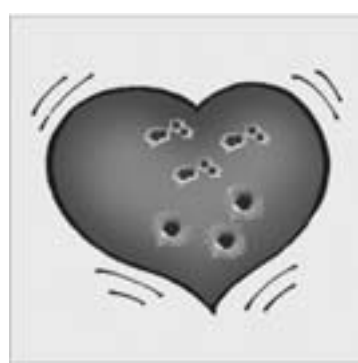


Medo é o vilão das relações afetivas

Temor em relação a situações de abandono, rejeição, solidão e fracasso leva pessoas a se submeterem a relações conflituosas



Luciana La Fortezza

Normalmente restrito aos bastidores, o medo pode explicar por qual razão algumas pessoas se sujeitam a relacionamentos conflituosos e violentos. Embora o compreendam como amor, as pessoas na verdade temem abandono, rejeição, solidão e fracasso, por exemplo. Trata-se do grande vilão das relações afetivas, segundo a terapeuta Dirce Katayama.

“Quando crianças, nós tivemos medo em algum grau, mas podemos olhar para nossa história autobiográfica e perceber que somos muito maiores do que ele. O que acontece, no en-

tanto, é que ficamos recitando velhos medos”, diz.

O autoconhecimento, de acordo com Katayama, é o único caminho para enfrentá-lo. “O medo é um instinto de sobrevivência. Podemos olhar para ele, mas sem ser dominado. A autoconsciência é assumir a direção pela própria vida”, ressalta.

O processo não exclui necessariamente o sofrimento. “Não vai deixar de ter luto, mas compreender que é maior do que isso. Na dualidade entre o amor e o medo, tem quem fique só com o medo”, adverte a terapeuta.

A escolha pelo caminho para reverter a situação passa pela autoestima. Mas, geralmente, o rigor no julgamento das outras pessoas é o mesmo ou pior para conosco. “Temos que inverter esse pensamento e não fazer o julgamento sobre nossa história de vida. A todo momento, fazemos a melhor escolha que está a nosso alcance. O único erro existe quando temos uma atitude

premeditada sabendo, de antemão, que vai prejudicar alguém”, comenta Katayama.

Como a compreensão é um exercício de amor pessoal, sem o autoconhecimento as pessoas se sabotam e não se dão conta disso. Como resultado, inconscientemente, acreditam que não sejam merecedores de amor, acrescenta a proprietária do Núcleo Ser.

Neste caso, tem que procure alguém cuja a autoestima seja ainda pior ou uma pessoa que reforce seus medos a todo instante. “Somente com o autoconhecimento, a ciência de si mesmo, é possível distinguir amor de medo”, finaliza Dirce.

O mundo imediatista é outro obstáculo na distinção de amor e medo, já que, diante dele, se crê que o antídoto para a dor também deve ser tomado rapidamente. É por essa razão que normalmente não se transforma dor em sofrimento, analisa a psicóloga Ana Karina Barbosa, mestre em psicologia e sociedade.

De acordo com ela, uma das consequências desse processo é que as pessoas podem deixar de criar recursos internos para lidar

com a realidade. “Eu tento eliminá-la, mas como o outro não é mais considerado ser humano, mas extensão de mim, do meu desejo, não o faço”, explica.

Dentro dessa perspectiva, o goleiro Bruno, por exemplo, se tivesse tido condições de olhar ao seu redor, teria ponderado as consequências, acredita Ana Karina. Para tanto, as pessoas precisam se permitir o processo de sofrimento.

“Não se trata de apologia à dor, mas dar recursos para lidar com o que a vida vai impondo”, esclarece a psicóloga. Ela admite que os pais já educam o filho para a substituição. Se a bola fura, para que ele não chore, a mãe promete uma outra.

A criança, porém, está triste por conta daquela bola, que não será mais recuperada. “Tem que dizer como dói perder algo que nos é valioso. Ela vai fazer o caminho de crescimento, de adquirir condições de lidar com as dores”, reitera.

Sem o exercício e diante de uma realidade individualista, as pessoas correm o risco de não enxergar além delas próprias. A armadilha, inclusive, impede a interlocução com terceiros.



Terapeuta Dirce: autoconhecimento para enfrentar medo

Da paixão ao planejamento familiar

Assim como Vinícius de Moraes, que se casou nove vezes, algumas pessoas buscam paixão a todo custo. Mas o sentimento necessariamente implica em dor. Tem quem não pense, nem se alimente direito de tanto entusiasmo pela pessoa que o despertou. A fase, que dura de dois a três anos, normalmente marca o início do relacionamento. Depois, ele passa por uma outra etapa, a de planejamento familiar, observa o psicólogo Sandro Carameshi.

“As altas doses de adrenalina vão diminuindo para um relacionamento

mais maduro. Muitas vezes, as pessoas confundem esse padrão de relacionamento com a diminuição do interesse, do amor. Tem quem procure outras alternativas e se separe”, comenta Carameshi, professor da Universidade Estadual Paulista (Unesp).

Por outro lado, algumas pessoas se submetem ao relacionamento, mesmo diante de pequenas (ou não) agressões domésticas. Dependência econômica, baixa autoestima, aparências ou filhos estão entre as justificativas apontadas neste caso. (LLF)

EXCURSÃO PARA A PRAIA
de 8 a 12 de outubro de 2010

Itanhaém

Colônia de Férias dos Cabos e Soldados

Sócio: R\$ 360,00 ou 4x R\$ 90,00
Não sócio: R\$ 400,00 ou 4x R\$ 100,00

Crianças de 4 a 11 anos R\$ 240,00 ou 4x R\$ 60,00

Incluindo: ônibus, apto. e café da manhã

Refeição: não incluída no pacote (self-service na própria Colônia)

SAÍDA DE BAURU, ÀS 23h30, DO DIA 7/10

RETORNO: SAÍDA DE ITANHAÉM, ÀS 15h DO DIA 12/10

SUBSEDE: Rua Dr. Virgílio Malta, 2-75 - Centro
Tel. 3879-6566 www.sindicatodosaposentados.com.br

Célia Prado Cop Boutique

REGINA SALOMÃO
IDRANE • STUDIO 21 • JES
ANA • ARMAZÉM • LIA RABELO • LIZ K
EDLUS • PATCHALLE • DIVINA FELE

SAIAS e SHORTS R\$ 39,00
BLUSAS R\$ 15,00
VESTIDOS de FESTA LONGO R\$ 100,00
CALÇAS JEANS SOCIAL R\$ 59,00

A loja toda com até **70% desc.**

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO das 9h às 19h

Rua Júlio de Mesquita Filho 5-10, Vila Universitária
F: (14) 3018-3877 / 3202-6015 (piso superior Meire Calçados)

Almoço gostoso com muita variedade

carne grelhadas

self-service por kilo

ACEITAMOS Vale Alimentação e Vale Refeição

F: (14) 3227-1441
Avenida Nações Unidas, 33-16

NAÇÕES GAIL
RESTAURANTE E RESTAURANTE

EMPÓRIO Z

Animale CAOS

liquidação de 20% até **80% de desc.** La tigresse

R. 29 de Outubro 3-39 • F: 3224-3300

FISK
CENTRO DE ENSINO

- Intercâmbios
- English Camp
- Business English
- Preparação para TOEFL e Proficiency
- Aula VIP
- Inglês para viagens
- Traduções

MODERNO RÁPIDO DIVERTIDO PERSONALIZADO

MATRICULE-SE NO INGLÊS E GANHE O ESPANHOL

Av. Nossa Senhora de Fátima 8-29 (Jd. América)
F: 3223-5586 | www.fisk.com.br | fisk_bauru@yahoo.com.br

Complexo Jurídico Damásio de Jesus
40 anos sua escolha, **seu futuro**

de 02.08 à 17.12.10 e de 31.01 à 29.06.11

OAB 1ª fase Regular diurno e noturno: de 26.07 à 01.10

OAB Extensivo Semestral Vespertino: de 23.08 à 17.12

OAB Extensivo Semestral aos Sábados: de 28.08 à 18.12

de 02.08 à 16.12

Carreiras Jurídicas Complementar Avançado
Delegado Federal - Específico Noturno
Delegado de Polícia Civil - diurno e noturno
Magistratura e Ministério Público Estadual
Magistratura e Ministério Público do Trabalho

Rua Elisiário Franco, 1-65 Vl. Aviação

F:(14)3223-2405