

ARQUITETURA DO AMOR

Suzy Fleury

*Quem já passou por essa vida e não viveu,
Pode ter mais, mas até menos do que eu,
Porque a vida só se dá pra quem se deu.
Pra quem amou, pra quem chorou, pra quem sofreu.
Que nunca sofreu uma paixão nunca vai ser nada não.*

Vinicius de Moraes

O relacionamento é uma arte que se expressa através de uma combinação única de ingredientes, cuja essência é o amor. Dr. Dean Ornish, renomado cardiologista americano, em seu livro “Amor e Sobrevivência” observa que: “*vários são os caminhos que nos levam ao amor. A jornada para colocar mais amor a sua vida é talvez a mais pessoal e mais significativa das aventuras. Perseguir seu próprio caminho é mais valioso do que seguir os passos dos outros. Se você assume o compromisso da jornada do coração, forças entrarão em movimento que são uma parte do mistério da vida*”.

Nesse artigo, convido você a refletir sobre “*essas forças do coração*” que escolhi chamar de - Arquitetura do Amor – uma estrutura poderosa, que tem sua própria combinação e, que impacta em diferentes dimensões de realização humana - pessoal, familiar, social e profissional.

No início dessa jornada proponho que comece com um rápido levantamento sobre seu grau de satisfação atual em relação ao seu convívio amoroso. Para lhe ajudar nesse pequeno balanço, sugiro que pense quantitativamente, de 0 a 3 (0=muito insatisfeito, 1=insatisfeito, 2=satisfeito e 3=muito satisfeito), sobre: o grau de prazer atual que sente com essa área de sua vida?

As raízes desse sentimento de insatisfação ou satisfação se encontram no mais íntimo de seu coração a partir de uma especial combinação de fatores que, conjugados, refletem o seu estado de prazer atual.

Esse é um momento importante da jornada. Um momento de tomar consciência dos seus sentimentos atuais, e então, decidir incrementar ou mudar a **direção e o controle dessa área**, aqui e agora. O que você quer dos seus próximos capítulos?

Os benefícios por assumir consciente e estrategicamente essa área da vida vão além dos maravilhosos momentos românticos que somos capazes de protagonizar e reeditar.

Dr. Ornish, nos ensina que “*o padrão no modo como nos relacionamos com os outros e com nós mesmos é um importante determinante da saúde e da doença – até mesmo da vida e da morte. Quando nos sentimos amados, bem cuidados, apoiados e íntimos, temos maior probabilidade de ser feliz e de ter saúde. É menor o risco de adoecer e, se adoecer, é maior as chances de sobreviver. Portanto, qualquer coisa que contribui para o amor e a intimidade, a conexão com os outros, é curativa.*”

O próprio Dr.Ornish confessa que: “*sei o quanto também foi difícil para eu realizar mudanças fundamentais nos meus padrões de relacionamento. Quando comecei a compreender o poder curativo do amor e dos relacionamentos, comecei a dedicar mais tempo e mais energia para trabalhar as minhas feridas e a ajudar os pacientes que me procuravam a fazer o mesmo. Portanto, o amor promove a sobrevivência. Dar e receber carinho são atos afirmativos da vida – **quando começamos a nos sentir responsáveis por nossas ações e deixamos de culpar a outra pessoa, o relacionamento sofre uma transformação. Ou cresce e se torna mais autêntico e íntimo, ou uma pessoa ou ambas resolvem terminar um relacionamento destrutivo, para procurar outro mais compatível com maior potencial para a intimidade.***”

Para Martin Selligman, PhD, professor de Psicologia do programa Fox Leadership na Universidade da Pensilvânia, em seu livro “Felicidade Autêntica”: “*Amor significa muito mais do que dar afeto em troca daquilo que se espera receber. Casais satisfeitos vêem virtudes nos parceiros, se dão atenção e costumam ser otimistas. O amor faz uma pessoa melhor*”.

Segundo John Gottman, professor da Universidade de Washington, em seu “laboratório do amor”, o potencial para divórcio ou para casais cujo casamento ainda vão melhorar ao longo do tempo, pode ser previsto com 90% de acerto.

Indícios para possíveis candidatos ao divórcio:

- Discussão áspera quando há discordância
- Em vez de queixas, críticas ao(à) parceiro(a)
- Demonstrações de menosprezo
- Atitude defensiva imediata
- Não valorização (particularmente sabotagem)
- Linguagem corporal negativa

ACADEMIA EMOCIONAL com SUZY FLEURY

Rua Apinagés, 1.100 – Cj.105 – VI.Pompéia – S.Paulo – CEP 05017-000

Fone (11) 3873.1547 - Fax (11) 3873.1573 - Cel (11) 8383.1035

www.suzyfleury.com.br

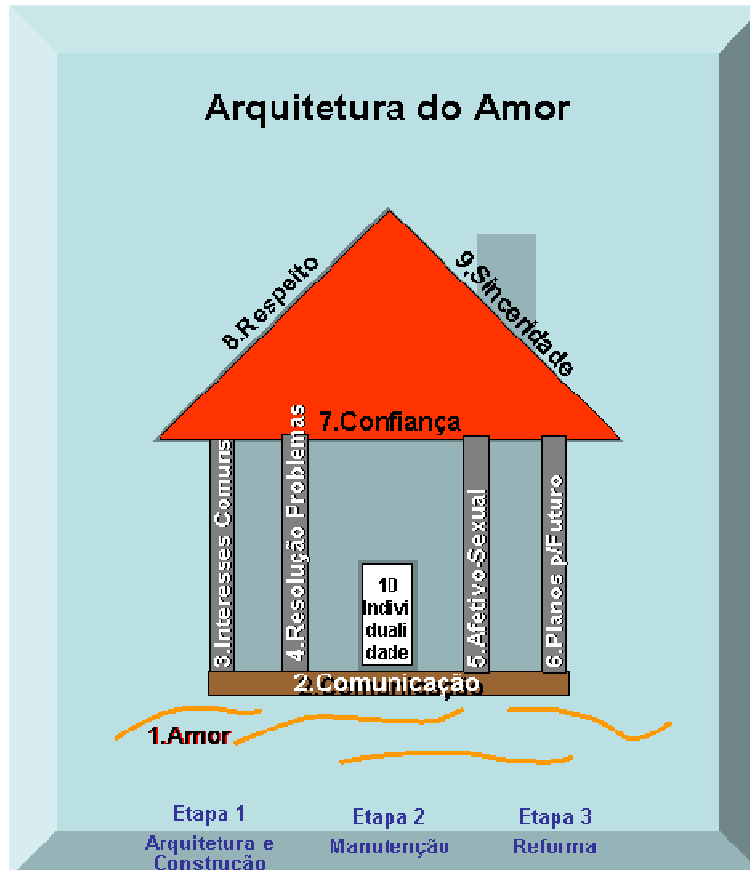
sf@suzyfleury.com.br

Casais com chances de manter a qualidade do relacionamento apresentam comportamentos como dedicar 5 horas semanais ao convívio através de:

- Despedidas – toda manhã costumam comentar o que vão fazer durante o dia
- Regresso – têm conversa tranquila
- Afeto – tocar, agarrar, pegar e beijar – tudo com ternura
- Uma vez por semana – somente os dois, numa atmosfera relaxante, renovando o amor
- Admiração e apreciação – todo dia demonstram afeto e apreciação

Construir, manter ou renovar relações requer investimento pessoal. Através do amor edificamos nossas relações, mas é preciso cultivar esse amor e cuidar com muita atenção de toda a estrutura que compõe sua arquitetura, cujas partes exigem ações específicas e profundo comprometimento.

No quadro a seguir, você encontrará uma pequena comparação que podemos fazer para compreender melhor a “Arquitetura do Amor” a partir de suas estruturas básicas para um relacionamento amoroso saudável.



As etapas 1, 2 e 3, referem-se ao momento em que você se encontra em seu relacionamento amoroso, atualmente:

Etapa 1 – Arquitetura e Construção – aberto a relacionamentos ou no início de um romance. Nessa fase, costumamos, não ver a pessoa amada como realmente é porque idealizamos uma imagem e nos apaixonamos por ela, projetando-a na outra pessoa. Quando chegamos a conhecê-la melhor, ficamos *algumas vezes desiludidos* – literalmente porque ela não corresponde à nossa ilusão do que queríamos que fosse;

Etapa 2 – Manutenção – é a fase em que já nos encontramos num relacionamento e que requer cuidados e atenção para evitar as armadilhas da rotina. É um período também importante que sugere assumir a correção de pequenos desencontros, evitando chegar a etapa 3.

Etapa 3 – Reforma – é a fase em que as crises necessitam ser encaradas de frente e as novas regras, reeditadas. Essa etapa pode e deve ser evitada, especialmente quando se trabalha preventivamente com a “Arquitetura do Amor”, em cada uma de suas estruturas;

Portanto, não importa em que momento você se encontra em seu relacionamento amoroso. O fundamental é você perceber a dinâmica e os indicadores de sucesso de relacionamentos saudáveis e então assumir sua parcela de responsabilidade e contribuição.

Então, vamos às variáveis ou estruturas básicas desse projeto:

ACADEMIA EMOCIONAL com SUZY FLEURY
Rua Apinagés, 1.100 – Cj.105 – VI.Pompéia – S.Paulo – CEP 05017-000
Fone (11) 3873.1547 - Fax (11) 3873.1573 - Cel (11) 8383.1035
www.suzyfleury.com.br sf@suzyfleury.com.br

1.Amor – terreno fértil para se construir uma relação. É o ponto de partida, o lugar para começar se você quiser construir, manter e reeditar relacionamentos de qualidade e duradouros.

2.Comunicação – uma base sólida de sustentação é o alicerce que se constrói a partir da qualidade da comunicação. Investir nesse fundamento é um passo importante do processo. Identificar e reduzir mensagens negativas na comunicação como interrupções, acusações, queixas mútuas e fixação no passado, substituindo-as por pedidos positivos de mudança de comportamento como, por exemplo: “eu gostaria muito que você preparasse o orçamento como nós combinamos no mês passado”, contribui de forma definitiva para a saúde do casal e a sustentação das outras estruturas.

3.Interesses comuns – o primeiro pilar de sustentação de uma relação amorosa diz respeito aos interesses comuns que o casal vivencia como, por exemplo, atividades de lazer compartilhadas. Casais infelizes geralmente evitam passar muito tempo juntos, prevendo que esses momentos levarão a interações desagradáveis. Portanto, pensar em atividades que os dois apreciam e organizar melhor o tempo que dedicam a esses momentos, contribui para a relação.

4.Resolução de problemas – o segundo pilar de sustentação do relacionamento referem-se às habilidades de resolução de problemas, que associado a comunicação e interesses comuns, está entre os recursos mais importantes a serem fortalecidos pelo casal, num exercício cuidadoso e produtivo. Quando os parceiros concordam em focar na resolução de um problema (evitando a armadilha emocional de procurar girar em torno do problema, dissecando suas partes e procurando culpados), podem seguir alguns passos como:

- 1) Definir o problema, listando comportamentos específicos
- 2) Gerar um conjunto de alternativas e possíveis de soluções
- 3) Avaliar as vantagens e desvantagens de cada opção e depois selecionar uma solução viável
- 4) Por em prática a solução escolhida e avaliar sua eficácia
- 5) Evitar culpar um ao outro pelo problema ou pular de um problema para o outro

5.Vida afetivo/sexual – o terceiro pilar de sustentação se encontra na área afetivo-sexual.

Dr. Alessandro Loiola sugere 10 dicas práticas como um impulso à vida sexual:

1: CONHEÇA SEU CORPO - Conversar francamente sobre os gostos de cada um e procurar contornar as próprias limitações com criatividade.

2: FANTASIE! - A imaginação é um dos mais potentes afrodisíacos que se conhece.

3: ABUSE DAS PRELIMINARES - Preliminares incluem mais do que mão naquilo e aquilo na mão, abrangem elogios, sair para jantar, tomar banho juntos, fazer massagens, ouvir música, dançar. Estas atividades criam clima favorável para o casal, aumentando o nível de excitação.

4: RELAXE - Colocar música suave, trancar a porta para evitar sustos, deixar de lado as contas, a lista de tarefas para o dia seguinte, o quarto que está muito claro ou muito escuro, etc. Concentrar-se apenas no prazer que está sentindo, é especialmente importante para mulheres na menopausa, que podem apresentar dificuldade para chegar ao orgasmo.

5: MUDE HÁBITOS - Deixar de lado alguns vícios de comportamento e aproveitar tudo aquilo que a sua moral puder perdoar. As relações pela manhã também podem ser especialmente úteis para homens a partir da meia-idade, pois a ereção costuma ser mais fácil nesse período.

6: PRATIQUE EXERCÍCIOS REGULARMENTE - Pessoas que praticam regularmente alguma forma de atividade física possuem mais disposição para o sexo. Uma caminhada de 30 minutos por dia, pelo menos 4 dias na semana, já é um bom começo.

7: LEVE UMA DIETA SAUDÁVEL - Alimentação rica em gorduras e calorias, e pobre em vitaminas é um veneno para o desejo sexual. A dica é consumir frutas, legumes e vegetais à vontade e tomar uma quantidade adequada de água durante o dia.

8: MANTENHA TUDO SOB CONTROLE... - A falta de controle da pressão, do diabetes, da gota, da artrite, do excesso de peso, tudo isso diminui o desejo e a potência sexual. Para que a sexualidade aflore sem amarras, é preciso que você mantenha a saúde sob controle.

9: ATENÇÃO COM OS REMÉDIOS - Infelizmente, alguns remédios utilizados no tratamento de doenças crônicas como diabetes e pressão alta podem diminuir o desejo sexual. O melhor é informar-se com seu médico.

10: USE SUPLEMENTOS - Mais de 80% dos casos de disfunção sexual estão relacionados a problemas orgânicos que podem ser tratados. Você deve procurar seu médico e perguntar se pode fazer uso de remédios e suplementos para melhorar sua sexualidade.

6.Planos para o futuro – o quarto e também importante pilar de sustentação é a habilidade de planejar o futuro a partir de possibilidades e uma perspectiva positiva. Viver intensamente o dia a dia é muito importante desde que você e o seu parceiro ou parceira saibam em que direção estão seguindo. Essa perspectiva de futuro propiciará a base das decisões e ações que empreenderão no relacionamento.

O teto de uma casa representa a cobertura responsável por preservar as demais estruturas e que têm também sua função na arquitetura e construção. Essa analogia corresponde aos três valores básicos – Confiança, Respeito e Sinceridade Construtiva - que costumam ser edificados e preservados entre os casais que constroem um convívio saudável.

7.Confiança – a origem desta palavra está em “fides” que, no latim, significa “fé, fidelidade e lealdade”. Desde o início, no entanto, a confiança é vista como algo cultivado pelas pessoas através daquilo que fazem juntas. Assim, quando se diz que UM confia no OUTRO é porque UM acredita que aquilo que o OUTRO diz ou faz corresponde aos fatos ou é o que este último planeja fazer. A

ACADEMIA EMOCIONAL com SUZY FLEURY

Rua Apinagés, 1.100 – Cj.105 – VI.Pompéia – S.Paulo – CEP 05017-000

Fone (11) 3873.1547 - Fax (11) 3873.1573 - Cel (11) 8383.1035

www.suzyfleury.com.br

sf@suzyfleury.com.br

confiança não é automática nem acontece por acaso. É fruto de trabalho dedicado a atividades específicas entre as partes e que promove um valor especial à relação.

8. Respeito – tem sua origem no latim “respectare” e significa olhar muitas vezes para trás. Olhar para trás para ver o outro, para perceber quem está perto de nós. Está associado aos direitos fundamentais do homem e do cidadão, aos vínculos morais e jurídicos, que regulam o nosso comportamento. São valores comuns, cultivados e ligados à dignidade e à ética.

9. Sinceridade Construtiva – tem sua origem no latim “sincera”, porque quando os romanos fabricavam vasos de uma cera especial essa cera era, às vezes, tão pura e perfeita que os vasos se tornavam transparentes. Para o vaso, assim fino e límpido, dizia o romano vaidoso: -Como é lindo... parece até que não tem ceral "Sine-cera" queria dizer: "sem cera" uma qualidade de vaso perfeito, finíssimo, delicado, que deixava ver através de suas paredes. Sinceridade é a qualidade de ser franco, leal, verdadeiro, transparente e que não usa disfarces, malícia ou dissimulações. Ser sincero, à semelhança do vaso, deixa ver, através de suas palavras, os nobres sentimentos de seu coração.

10. Individualidade – a psicóloga Margareth Mello, em “As Fronteiras do Amor”, afirma que: “*Antes de mais nada, para estabelecer uma relação a dois saudável e viável, precisamos aprender a nos diferenciar como pessoas.*” Ela ensina que “*Numa relação a dois, imaginar dois corações fundindo-se num só parece imagem muito bonita e romântica. Mas contém a armadilha da falta de limites entre os parceiros, que impede o respeito à individualidade e a saúde do próprio relacionamento. Fronteira é o “limite”. A perda da fronteira significa a perda da diferenciação, isto é, da própria identidade de cada um dos parceiros. Fronteira é limite, é amor. Amor é algo cuidadoso, exercido com ternura. É dessa forma que a fronteira de uma casa indica quem pode entrar. Não é qualquer um que tem trânsito naquele espaço, estabelecem-se regras de como se comportar uns com os outros, uma legislação interna rege aquela família, para o bem estar de todos os que compartilham da mesma constelação familiar. Um casal com fronteiras seguras, que suportem os eventos inesperados e as dificuldades temporárias sem acusações, sem retaliações e sem mágoas acumuladas, pode encontrar saídas sempre mais criativas e adequadas às suas necessidades.*”

Agora é você quem decide o que quer fazer da sua vida amorosa!

Que recursos você dispõe e que podem ser preservados para alcançar o seu objetivo?

O que você tem ou faz que pode ser eliminado para ajudar na direção de seu objetivo?

Que recursos você não tem e que pode desenvolver para conseguir o que quer?

E qual o primeiro passo a dar na direção dos seus próximos capítulos?

Lembre-se, essa é a sua história. Você quer? Pode? Merece viver uma história de amor mais feliz?

✓ SUZY FLEURY



COACH E PALESTRANTE

- ✓ Psicóloga (UNIP- CRP 06/24888-4)
- ✓ Especializada em Terapia Cognitiva (ITC - CFP 013/07)
- ✓ Mestre em Psicologia do Esporte (Universidade Autônoma de Madri e Comitê Olímpico Espanhol - Reg.27472)
- ✓ Pós graduada em Marketing (ESPM - Jul 1989)
- ✓ Coach com certificação internacional (SBC e LAMBENT - ICC 4289)
- ✓ Integrou a Seleção Brasileira de Futebol e diversos clubes
- ✓ Fundadora da Academia Emocional
- ✓ Autora do livro Competência Emocional - Ed. Gente

CLIENTES DO ESPORTE: Seleção Brasileira de Futebol, Corinthians, Palmeiras, Santos, São Paulo, Atlético-PR, Goiás. Também trabalhou com jogadores como Ronaldo (fenômeno), Ronaldinho Gaúcho, Gilberto Silva, Roberto Carlos, Raí, Cafú, etc. e, com os técnicos Vanderlei Luxemburgo, Geninho, Levir Culpi, Nelsinho Batista, Osvaldo de Oliveira, Zetti, Estevam Soares, Cuca, etc.

CLIENTES EMPRESARIAIS: Abril, Adidas/Portugal, Alcoa, Algar, Aventis, Bayer, Banco do Brasil, BNDES, Bayer, Boticário, Caixa Econômica, Camargo Correa, Chroma Engenharia, Credicard, Duratex, DuPont, Epson/Portugal, Farmais, Ford, Fundação Dom Cabral, GM, IBM, Itaipu, Itau, J&J, Michelin, Nestlé, Nissan/Portugal, OESP, Pão de Açúcar, Petrobras, Philips, Prosegur/Portugal, Remax/Portugal, Renault/Portugal, Roche, Rodobens, Sebrae, Siemens/Portugal, SAP, SulAmérica, Telefônica, 3M/Portugal, 20th Century Fox, TV Globo, Unilever, VW, WalMart, Xerox e muitas outras.

ACADEMIA EMOCIONAL com SUZY FLEURY

Rua Apinagés, 1.100 – Cj.105 – VI.Pompéia – S.Paulo – CEP 05017-000

Fone (11) 3873.1547 - Fax (11) 3873.1573 - Cel (11) 8383.1035

www.suzyfleury.com.br

sf@suzyfleury.com.br