

## **As máscaras da relação**

### **Resumo**

Ao meu ver todo ser humano desenvolve ao longo de sua vida uma necessidade inconsciente de mentir e um desejo pelo que é proibido mais forte que por aquilo que se considera aceitável. Acredito que de forma inconsciente buscamos algo novo a cada minuto e tendemos a nos entediar com o que permanece constante. Em uma análise mais profunda também pude notar uma facilidade natural a sermos egoístas e sem muita empatia, o que pode ser notado em muitos casais onde cada um, em sua própria mente, entende que quer ser o único objeto de admiração de seu parceiro mas não julga errado admirar outras pessoas, e por elas ser admirado. Ou quando quer privilégios para si e condena dá-los ao outro.

Depois de muito anos pensando a respeito, e procurando entender a motivação por trás disso, aceitei como minha verdade que, carregar máscaras, é algo inerente a raça humana e muito pouco perceptível, já que quando se questiona alguém sobre isso, este logo se defende e nega ser assim.

Este e-book não tem como objetivo criar uma regra ou incentivar um pensamento, mas apenas questionar as atitudes que escolhemos ter e tentar descobrir se é possível perder estes hábitos.

### **Prefácio**

Estas páginas tem a idéia de trazer ao leitor a possibilidade de entender e questionar as atitudes humanas, principalmente no que diz respeito ao seu convívio com alguém q tenha escolhido como parceiro. A idéia aqui, é questionar as muitas formas onde cada pessoa busca se privilegiar em relação ao outro e a habitualidade "automática" de criar respostas capazes de justificar a própria atitude como algo inocente, embora não as consideraríamos assim caso fossem feitas conosco. Nas páginas seguintes falaremos sobre os relacionamentos e como eles vivem em cada mente.

### **"O início perfeito"**

Quem de nós não viveu momentos bons ao conquistar quem amamos?! Normalmente este é o momento do qual mais nos lembramos, mas não pelos motivos que pensávamos e sim pelo poder que estes eventos tem sobre nossa mente.

Quando nos apaixonamos nosso cérebro secreta uma grande quantidade de hormônios, dentre eles a dopamina que gera em nosso corpo uma forte sensação de bem-estar, estimulando o ânimo e a euforia. Logo, de certa forma estamos "drogados", sem grande capacidade de julgar eventos com muita racionalidade. Um tempo depois, no primeiro sexo temos a produção de ocitocina em ambos os parceiros, o que é responsável por estreitar os laços afetivos, e neste momento a paixão está concretizada! Você já se perguntou, por que quando estamos apaixonados só temos olhos para pessoa que carrega o foco de nosso desejo? Pois estudos já foram feitos sobre isso, e um deles mostrou que indivíduos apaixonados, quando eram colocados diante de fotos de pessoas muito bonitas, eram incapazes de prestar atenção e mantinham seu foco apenas na foto da pessoa pela qual estava perdidamente apaixonado.

Ora, se nosso corpo de fato responde desta forma, como poderíamos dizer logo no início se aquilo q vemos no outro é de fato a pessoa e não apenas a nossa interpretação sobre o

que vemos nela? Neste início todos somos perfeitos, as atitudes são as mais exemplares e incrivelmente os defeitos são vistos como algo positivo. Como por exemplo, quando uma pessoa diz ser ciumenta e a outra entende que isso é um sinal de amor e proteção.

A paixão tende a durar em média 12 a 48 semanas (embora algumas chegam a durar 2 anos), um tempo que é precioso e necessário para estabelecer a relação, que nesta fase está focada apenas em conhecer e aprender sobre o outro, sem ser capaz de analisar muito bem os defeitos. Após isto, em alguns casais que conseguiram construir uma base forte surgirá o amor, em outros o término, e uma nova busca por conhecer.

### **"Quando o amor começa"**

Após ter vivido a paixão, nasce o amor naqueles casais que se firmaram em uma base sólida e neste momento a realidade fica mais clara. Aqui, começamos a ver melhor os defeitos, e o que era simplesmente natural, como admirar, agora passa a ser também uma escolha. Bem, amar não é pra qualquer um!

Nesse momento aquelas demonstrações começam a diminuir e já não se tem tanto a necessidade da conquista diária, algumas pessoas sentem falta disso e pulam de um relacionamento para o outro absolutamente "viciados" na sensação que é conhecer alguém. Com a necessidade de sentir aquela euforia, muitos de nós não é capaz de se manter amando e começa a se questionar incessantemente sobre terminar e procurar outra pessoa.

O grande problema aqui, é que essas pessoas se deixam levar pelas emoções, e não entendem que um relacionamento é feito de fases, o que torna impossível que o amor traga as mesmas sensações extravagantes da paixão. E cada fase é absolutamente incrível se vista pelo ângulo correto, pois traz em si um novo aprendizado e potencial de evoluir.

E aí então o amor continua! Os parceiros aprendem o que traz felicidade, o que traz angústia, e baseados nesse sentimento, que envolve proteção e cuidado, concordam em cumprir certos acordos que, caso fossem quebrados, afetaria o alvo de seu amor.

### **"Empatia ou egoísmo?"**

Após muitas conversas descontraídas e algumas regidas por um tom maior de seriedade, ambos os lados entendem os limites do outro e princípios da relação. Neste momento, o que sentem é que o parceiro é uma pessoa incrível, afinal, ele entende suas necessidades! A empatia está no ar!!! Ou será que é algo que projetamos no outro baseado em nossos próprios interesses???

Não quero generalizar, existem inúmeras pessoas que realmente pensam no seu parceiro e se importam em agir de uma forma que não vá ferir seus sentimentos, mas normalmente estas pessoas são aquelas que já passaram por algumas experiências e descobriram, seja pelo exemplo, dor ou observação, que certas atitudes de pequenos prazeres realmente não compensam quando olhado o todo.

O que observei ao longo desses anos observando as pessoas é que, no geral, todos nós temos uma tendência a querer nos sentir no comando, por assim dizer. Queremos a sensação de que a relação é guiada por nós e, em uma forma mais egoísta, até que somos a parte mais valiosa dela. Na maioria das vezes que isso ocorre nós nem nos damos conta, porém se observarmos as atitudes vamos, com certeza, entender o contexto de uma forma mais clara. Pense assim... Nos seus últimos relacionamentos, como você reagiria ao perceber seu parceiro sendo alvo de olhares e claramente cobiçado na sua frente? O que

você sentiu? Certamente o ciúme é o primeiro a se manifestar, depois talvez, um pouco de raiva, e quem sabe até uma forte insegurança não é mesmo? Por outro lado qual era o seu sentimento ao perceber alguém te olhando com admiração?? Ou quando estava com seu parceiro do lado e discretamente olhou para uma pessoa atraente que passou por perto sem que ninguém notasse? É muito diferente não é!

Mas não se sinta uma pessoa ruim por isso, você é simplesmente normal! Existem vários pontos em um relacionamento onde queremos benefícios e não queremos dá-los ao outro.

Até certo ponto isto, apesar de ser uma forma de traição (digo "traição" como qualquer ato que traia a confiança ou o combinado feito com seu parceiro), pode não trazer grandes problemas, no máximo um ciúme e algumas conversas chatas de vez em quando. Porém quando toma um nível mais alto pode até destruir a relação. Quer um exemplo? Vamos lá!

Uma pessoa sem muita empatia tende a ter essas atitudes, ela olha, admira, deseja e até fantasia situações com outras pessoas que não o seu parceiro, mesmo em alguns casos, quando este tem tudo que a pessoa diz precisar. A partir daí ela pode começar a entrar no perfil desta pessoa nas redes sociais, e obviamente apaga todos os seus rastros, a fim de esconder algo que ela sabe ser errado. Inconscientemente o parceiro que faz isso começa a dar mais atenção a este novo personagem que ao próprio companheiro. Ela pensa quando está sozinha e em alguns casos até nos momentos de relação sexual. E aí o problema começa a ficar maior. Quando você está com uma pessoa em um momento íntimo fantasiando com outra, então o que você está fazendo, na verdade, não é amor... É um ato solitário de prazer, tal qual costumava utilizar quando estava sozinho. Seu parceiro passou de " pessoa amada e alvo de desejo" a apenas um objeto sem rosto para lhe dar prazer, o qual você coloca a identidade e aparência que mais lhe parecer conveniente em cada momento.

Ora, se você começou uma relação por amor e por acreditar que aquela pessoa era detentora de todas as qualidades que você precisava para ser feliz em uma relação, qual o sentido de fantasiar com outra??? E para aprofundar o conteúdo pense por um instante em qual seriam seus sentimentos se, de alguma forma, tivesse o poder de ler pensamentos. E em um momento fazendo amor com seu parceiro você notasse que ele está, na verdade, fantasiando com uma amiga sua, parente ou apenas com aquela pessoa que ele viu no supermercado??? Se pensar com honestidade pode ser que descubra um sentimento de desprezo grandioso. E até decepção.

### **"Os perigos da fantasia"**

Você pode me dizer: ok, entendo seu posicionamento e até concordo, mas todas as pessoas devem fazer isso em algum momento. Não seria algo normal??

Bem, claro, todos já fizemos algo do tipo. E em certos momentos pode ser completamente inofensivo, porém existem certos perigos aos quais muitos não dão atenção.

Quando esta prática muda de, algo isolado e momentâneo, para, contínuo é viciante, nós começamos a ter uma série de mudanças de sentimento e percepção. É fácil notar isso quando você pensa em um casal que acaba de se conhecer. Eles pensam sempre um no outro, querem estar perto, e acima de tudo, só percebem as qualidades.

Se você está em uma relação já sabe os defeitos do seu parceiro e entende seus lados bons e ruins certo? Quando começa essa fantasia de uma forma mais recorrente, tende a pensar em como seria, de fato, estar com aquela pessoa, e percebe todos os pontos positivos e por conseguinte, estando você focado em alguém diferente, não observa mais

seu parceiro como antes, não aproveita suas qualidades, e inevitavelmente em algum momento, irá entender que aquele é melhor do que este.

O grande problema disso tudo é que quando isso ocorre, as pessoas vêem como algo emocional. Elas entendem que o destino quer que elas fiquem juntas, que é um sentimento real e que, de fato, a relação atual já não tem futuro. Mas não tem nada haver com isso, esta pessoa está apenas colhendo os resultados por pensar e querer demais alguma coisa, de uma forma que ousa dizer, às vezes até doentia. Já notou quando como vc quer comprar algo, como um carro por exemplo, em cada lugar que passa você vê um dele? Sempre tem uma agência ou anúncio na tv mostrando o alvo do seu desejo! Na relação isso não é diferente. Sempre que algo é muito alimentado na mente, se torna maior e mais forte que aquele pensamento deixado de lado.

### **"A necessidade de mentir"**

Um estudo feito pela universidade de Southampton, no Reino Unido, mostrou que, em média uma pessoa fala 3 mentiras durante uma conversa de 10 minutos, das mais simples e inofensivas como dizer o que comeu, até às mais graves que podem afetar relações, mas estas últimas são raras na maioria dos casos. Mas não tanto quanto deveria, isso é indiscutível. O que também gosto de concordar é com o fato de que algumas são até mesmo fundamentais, como por exemplo aquelas de cunho social, onde mentimos algo inofensivo para não sermos grosseiros ou para deixar nosso ouvinte feliz. Estas mentiras sociais que buscam uma convivência mais tranquila e que não causam danos são muito bem aceitas e até desejadas pelas pessoas, um exemplo disto? Quando alguém no seu trabalho lhe diz: Oi!! Como você está hoje? A verdade é que a esmagadora maioria das pessoas que perguntam isso, não quer de fato saber como você está, não se interessam pelos seus problemas ou mesmo querem ouvi-los. Neste caso uma mentira social cai bem, melhor que isso, caso não minta, corre o risco visto como uma pessoa talvez até chata de se conversar. Então você diz: estou bem!!

O problema é quando surgem as mentiras que afetam. Eu gosto de chamar estas de, mentiras egocêntricas, pois quando contadas só se leva em conta o que é importante para manter a imagem daquele que diz. Em casais pode ser que uma das partes tenha contato com alguém, converse, retribua elogios mais pessoais e até flerte... na maioria dos casos, esta pessoa sabe que sua atitude seria desaprovada, ela mesma desaprovava, inclusive, caso seu parceiro as tivesse, porém, a falta de empatia faz com que algumas vezes sejamos levados a pensar só em nós mesmos, nos levando a agir em algo que sabemos ser errado mas entendendo que se o outro não descobrir está tudo bem. E é óbvio, nós não iremos contar!

Neste ponto entra uma grande questão. A pessoa que mente, mente porque não está disposta a abrir mão de certas coisas por estar em um relacionamento, mente pela atração que aquilo que é proibido gera na mente. O ideal, seria que cada um, ao entrar em uma relação, cumprisse com o que foi combinado e que não tivesse atitudes de uma pessoa solteira. Mas não vivemos em um mundo ideal, e como nada fica escondido por muito tempo, todos os dias relacionamentos chegam ao fim por simples imaturidade e por não fazer o que precisa.

### **"Quando a mentira é descoberta"**

De qualquer forma, existe uma grande chance de que a mentira seja descoberta em algum momento, seja pelo arrependimento de quem fez, pela culpa, e posteriormente por ela mesma contar, seja pela boca de outros, ou até mesmo pela pressão do parceiro.

Neste ponto, caso tenha sido contada livremente, já desperta no outro uma sensação de arrependimento e vontade de mudar, o que, sem dúvidas, não exclui o fato mas facilita muito a reconciliação. Porém se for descoberta, o que está em jogo não é só a mentira em si, mas outras coisas ruins como a sensação de ter sido traído, perda grave de confiança, a certeza de, ao menos por enquanto, não haver o arrependimento ou vontade de mudar, entre outras coisas.

Na mente de quem mentiu, dependendo do caso, pode ser que a mentira seja algo pequeno sem tanto risco pra relação, mas é importante compreender que o outro, aquele que foi enganado, sente como se em um minuto toda a confiança fosse arrancada. Dúvidas surgem o tempo todo e é nesta hora que quem mentiu tem a chance de mostrar interesse em melhorar. O ideal seria que este respondesse as perguntas com prestatividade, mostrasse amor, e a vontade de ser diferente dali em diante. Porém, em muitos casos o que acontece é bem distante disto. A pessoa que é questionada se fecha, entra na defensiva e entende tudo como uma agressão. Por algum motivo a pessoa que mentiu espera que seu parceiro, ao descobrir, simplesmente acredite nela agora e compreenda. Quem dera fosse simples assim!

### **"Reconquistar a confiança ou o término"**

Alguém tem dúvidas de que um relacionamento sem confiança tende a se tornar uma relação deteriorada onde ambos vão sofrer inevitavelmente? Com essa simples pergunta conseguimos notar que não dá pra seguir assim. A confiança ser reconstruída é a única forma de continuar uma relação corretamente.

Nessa fase aquele que mentiu pode ficar extremamente arrependido e querer mudar ou se mostrar resistente. Tem ainda uma terceira opção que falaremos depois. Se decidir mudar não a muito o que discutir. A pessoa muda, mostra seus novos hábitos ao longo do tempo e, sem qualquer necessidade de provar isto, seu parceiro irá notar a mudança podendo confiar de novo, até mesmo mais do que antes. O problema é quando a resistência aparece. Quando acontece, temos junto um orgulho muito forte e muitas, mas muitas justificativas. O casal nesse momento poderá passar por uma das suas piores fazes, onde o que errou tenta de todas as formas se explicar a fim de manter seu ego intacto e o que sofreu fica cada vez mais frustrado pela incapacidade do parceiro de compreender suas próprias falhas.

Dito isto, entramos na terceira opção, que é quando aquele que errou, além de não assumir verdadeiramente seus erros, começa também a duvidar das atitudes do outro. Por exemplo: uma pessoa que mentiu sobre algo como conversas com outras pessoas pode neste momento dizer que, muito possivelmente, você também conversou, e que ela tbm não acredita em você. Este é o pior cenário, porque além de ter de mostrar ao outro seus erros, também precisa manter-se calmo diante das acusações.

### **"A saída ideal"**

Então qual a melhor opção? No meu ver, ficar explicando demais e tentando fazer o parceiro entender que está errado só iria baixar o seu valor já que em uma análise rápida nós sabemos... Ele sabe que errou. Então, talvez, a melhor opção seja bloquear por um

momento as emoções e não agir por impulso, ter uma única conversa onde tudo será explicado, e as mudanças necessárias, estabelecidas.

Também é importante que um prazo seja dado, pode ser uma semana, um mês, três... a depender da natureza de cada situação. Logo, a pessoa que errou pode, ela mesma, refletir sobre isto, e decidir ou não pela mudança. O fato de você não se esforçar demais pra explicar algo que deveria ser óbvio mostra autocontrole e passa ideia de força, trazendo consigo uma dose a mais de respeito.

Se um prazo for estabelecido para a mudança, uma consequência também deve existir, caso este seja quebrado. Então, uma pessoa que diz: se você não se decidir em uma semana iremos terminar. Vencida esta semana, e na ausência de um posicionamento, deve terminar, correndo o risco de sacrificar sua própria dignidade e valor caso não o faça.

É sempre importante lembrar que a vontade de mudar deve partir daquele que errou, não se pode forçar algo assim. Deixe que ele se decida e esteja pronto para perder.

### **Análise geral**

Ao meu ver todo ser humano trás segredos, alguns com maior potencial destrutivo que outros, mas existem. Muitas vezes também, erramos, porém é importante esclarecer que a decisão de manter isto em segredo não é apenas um novo erro, e sim uma escolha. Uma que sabemos ser errada mas escolhemos assim agir. Entenda o seguinte. Todos vamos errar, seja grande, pequeno, sério ou bobo, em algum momento haverá um deslize, e se uma relação é saudável nós devemos ter a liberdade de assumir nossos erros e corrigí-los com o mesmo empenho ou ainda mais que aquele que usamos para cometer.

Então eu me pergunto: se quero para mim valores como sinceridade, honestidade e companheirismo, como poderia eu, então, agir contra os da pessoa que insisto em chamar de "amor"? Não seria uma quebra de caráter ou mesmo uma grande demonstração de egocentrismo e desprezo? Muitas vezes sonhamos com um relacionamento perfeito e só entregamos ao outro migalhas, sobras do que nosso ego não achou necessário utilizar em proveito próprio.

Muitos de nós passam horas pesquisando sobre como conquistar, manipular, induzir e persuadir alguém, mas nem tantos assim dedicam o mesmo esforço a aprender sobre a importância de manter a própria palavra ou respeitar o outro. Não seria o caso de tomarmos um "banho" de sinceridade e "mergulharmos" por um minuto em nós mesmos, a fim de encontrar tudo de destrutivo e, aos poucos, nos tornar pessoas cada vez melhores? Você certamente já ouviu esta frase: o segredo não é correr atrás das borboletas, mas cuidar do jardim para que elas venham até você. Em nosso caso, talvez, o que ela nos diz seja algo do tipo: não procure ser amado e respeitado, procure primeiro cultivar sua empatia e as pessoas semelhantes virão até você.

### **-Capítulos Bônus- "por que sentimos atração por outras pessoas quando estamos nos relacionando?"**

Se analisarmos a história, veremos que o ser humano não vem de uma cultura monogâmica, não está em suas raízes e certamente não está em sua evolução. Esta forma de se relacionar foi difundida ao longo dos anos e com o tempo pessoas que agiam diferente passaram a ser mal vistas, julgadas e até mortas pela população. Em épocas passadas, mulheres eram queimadas vivas com seus maridos quando estes morriam, e em

alguns povos a traição era punida com torturas ou até mesmo a morte. Em muitas também existia a possibilidade de devolver a esposa a sua família.

Os homens não eram tão julgados assim, mas a cada ano isto se torna mais diferente. O fato é que, se relacionar com uma única pessoa ao longo de toda a vida, não é algo natural para a espécie, logo, requer um esforço diário para manter os sentimentos que mantêm um casal junto. E infelizmente muitos de nós não estão preparados para isso, e vez ou outra se deixam levar pelo que é novo. O ideal seria que todos parássemos com essa ideia de "eu te amo e nada no mundo vai me afastar de você" pois quando não olhamos para os riscos, a chance de sermos pegos desprevenidos é muito maior.

O ideal é entender que somos sim vulneráveis, que pode acontecer alguma situação assim e, por tanto, devemos evitar nos expor a estas circunstâncias caso não tenhamos maturidade emocional suficiente para lidar com elas sem nos deixar levar.

Pessoas novas, rotinas constantes, perda de valor por parte de um dos dois... são exemplos de coisas que podem gerar um afastamento e a busca por alguém "melhor" que na verdade pode atender ainda menos as nossas expectativas mas, em fim, irá trazer a tona aquele prazer momentâneo do início novamente. Lógico que existem relações abusivas, onde a melhor saída é cada um seguir seu caminho, mas temos que olhar com cuidado pra identificar se é este o caso ou se estamos sendo vítimas dos nossos instintos, e abrindo mão de algo verdadeiramente bom simplesmente porque não estamos preparados para lidar com tais responsabilidades.

### **"As peças fundamentais para se manter uma relação saudável"**

Cada pessoa tem suas necessidades e seus valores, mesmo assim, podemos destacar alguns pontos importantes para que qualquer relacionamento tenha no mínimo o básico para ser saudável. A primeira delas é que seu parceiro precisa ter a capacidade de ser feliz sozinho. Uma pessoa que não o é capaz de fazer, se tornará dependente de sua atenção para que se sintam bem. Esta carência irá se mostrar bem destrutiva com o tempo, e um exemplo básico disso é que em algum momento você irá estar triste. Como poderá contar com alguém para te fazer feliz quando esta pessoa não consegue nem mesmo fazer isso por si?

A segunda é que ela precisa te tratar bem. Todo relacionamento deveria ser baseado no respeito mútuo, por tanto, não faz sentido se envolver com alguém que não é bom pra você. Pense sempre que, ser bom, não é qualidade, é obrigação. É o mínimo necessário que uma pessoa precisa ter para ser capaz de se envolver com outro ser humano.

A terceira é que este parceiro ou pretendente deve ter um propósito de vida. O mundo está cheio de pessoas estagnadas, sem metas que só querem sugar de alguma forma e usar os outros para impulsionar suas vidas. Mesmo se não analisar por este lado, é fácil notar através de estudos, que nós amamos o que é novo, e uma pessoa que não evolui uma hora pode perder nossa admiração e por conseguinte, nosso amor. Um relacionamento saudável é formado por duas pessoas que buscam sua evolução pessoal, seja em qual área for, ou em qual proporção preferir, desde que não permaneça parada.

E por último, esta pessoa deve ser capaz de gerar tensão sexual. Pode parecer fútil dizer isso mas qualquer bom relacionamento sem tensão sexual está mais pra amizade que pra namoro ou casamento. É sempre bom atentar para o fato de que relação sexual e tensão sexual são coisas bem diferentes. Você ter uma ótima relação mas sem a tensão mais cedo

ou mais tarde é possível que alguém se mostre mais interessante e acabe por resultar em tudo que discutimos anteriormente.

**Ps.:** Espero de coração que esta leitura tenha, de alguma forma, agregado conteúdo e talvez até trago certa satisfação em descobrir coisas novas! Se gostar de conteúdos assim me siga no Instagram @hugocostadm  
Será um prazer te ver por lá! Até logo!

**Corretor ortográfico:** Professor Fábio Gomes.  
Instagram: @fabio\_gomes\_oliveira