

VICTOR DEGASPERI

NADA MENOS QUE O AMOR

15 PRINCÍPIOS PARA RELAÇÕES
POTENTES E DURADOURAS

VICTOR DEGASPERI

**NADA MENOS
QUE O AMOR**

**15 PRINCÍPIOS PARA RELAÇÕES
POTENTES E DURADOURAS**

COPYRIGHT © FARO EDITORIAL, 2022

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito do editor.

Diretor editorial **PEDRO ALMEIDA**

Coordenação editorial **CARLA SACRATO**

Assistente editorial **LETÍCIA CANEVER**

Preparação **DANIELA TOLEDO**

Revisão **BÁRBARA PARENTE**

Capa e diagramação **OSMANE GARCIA FILHO**

Imagem de capa **MOLIBDENIS-STUDIO | SHUTTERSTOCK**

Imagens internas **ANNA SMOLSKAYA, NET VECTOR, MARY LONG, FLEREN, IAN LESOGOR, IVANA FORGO, CIENPIES DESIGN, SINI4KA, DRAWLAB19, VD_IGOR, OA_CREATION, TWINS DESIGN STUDIO, VECTOR GODDESS, MUTHIA NUR WAHIDA | SHUTTERSTOCK**

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Jéssica de Oliveira Molinari CRB-8/9852

Degasperi, Victor

Nada menos que o amor : 15 princípios para relações potentes e duradouras/ Victor Degasperi. — São Paulo : Faro Editorial, 2022.

112 p. : il., color.

ISBN 978-65-5957-247-2

1. Desenvolvimento pessoal 2. Amor I. Título

22-5667

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Desenvolvimento pessoal



1ª edição brasileira: 2022

Direitos de edição em língua portuguesa, para o Brasil,
adquiridos por FARO EDITORIAL

Avenida Andrômeda, 885 — Sala 310

Alphaville — Barueri — SP — Brasil

CEP: 06473-000

www.faroeditorial.com.br

INTRODUÇÃO

O amor, para ser vivido com potência e felicidade, necessita de cuidado constante, algo que só pode ser descoberto quando damos um mergulho profundo nos nossos sentimentos.

Todos os dias nos deparamos com ideias, palpites e teorias sobre relações amorosas. São dicas e passos para alcançarmos resultados maravilhosos em nossas experiências e apresentam propostas simplistas que não aprofundam a individualidade. Não propõem exercícios de autodescoberta. E com isso acabam apresentando uma generalização perigosa, que cria uma tendência a agirmos conforme a maioria espera e faria, e não a partir dos princípios que a nossa história pessoal exige. O que você sente deve ser levado em conta.

Muitos desses conceitos, construídos no senso comum, podem nos enganar. Eles agem apenas na superfície e

acabam mascarando o problema ou dão-no como resolvido. Isso porque, ao lidar com o que nos incomoda a partir desses conceitos muito generalizados, em um primeiro momento sentimos como se aquelas novas atitudes e decisões já produzissem efeitos, fortalecendo a relação, reafirmando o amor. No entanto, essas “receitas” apenas escondem o problema/disfunção real que continuará corroendo o que já foi construído. Qual o problema disso? Você não apenas adia algo que terá de resolver, como também o tornará cada vez mais difícil, mais complexo, a ponto de destruir uma chance naquela relação.

Para mudar um curso, é necessário coragem: enfrentar os problemas e entender que todos acontecem com a sua permissão, com o seu consentimento. É preciso *desromantizar* essas situações, ou seja, parar de vê-las apenas de forma positiva e amorosa. É urgente deixar de considerar admirável aquilo que está aprisionando, machucando e desgastando o prazer de se relacionar com respeito e carinho.

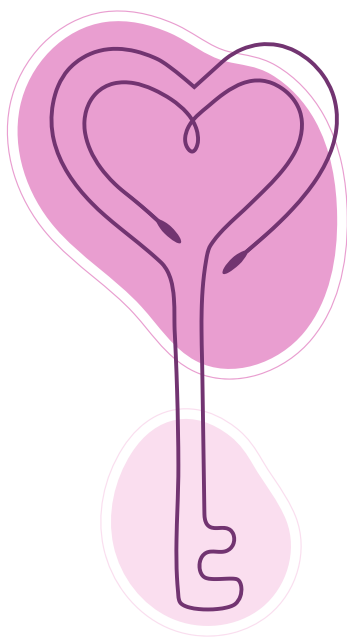
Neste trabalho, convido você para olharmos juntos quinze caminhos que fortalecerão seus relacionamentos amorosos. Minha proposta não é apenas conversar sobre comportamentos destrutivos, como o ciúme, poder e a posse sobre o outro, mas identificar nos pequenos atos, palavras, sinais que podem ser identificados e “tratados” no início antes que se tornem um grande problema futuro.

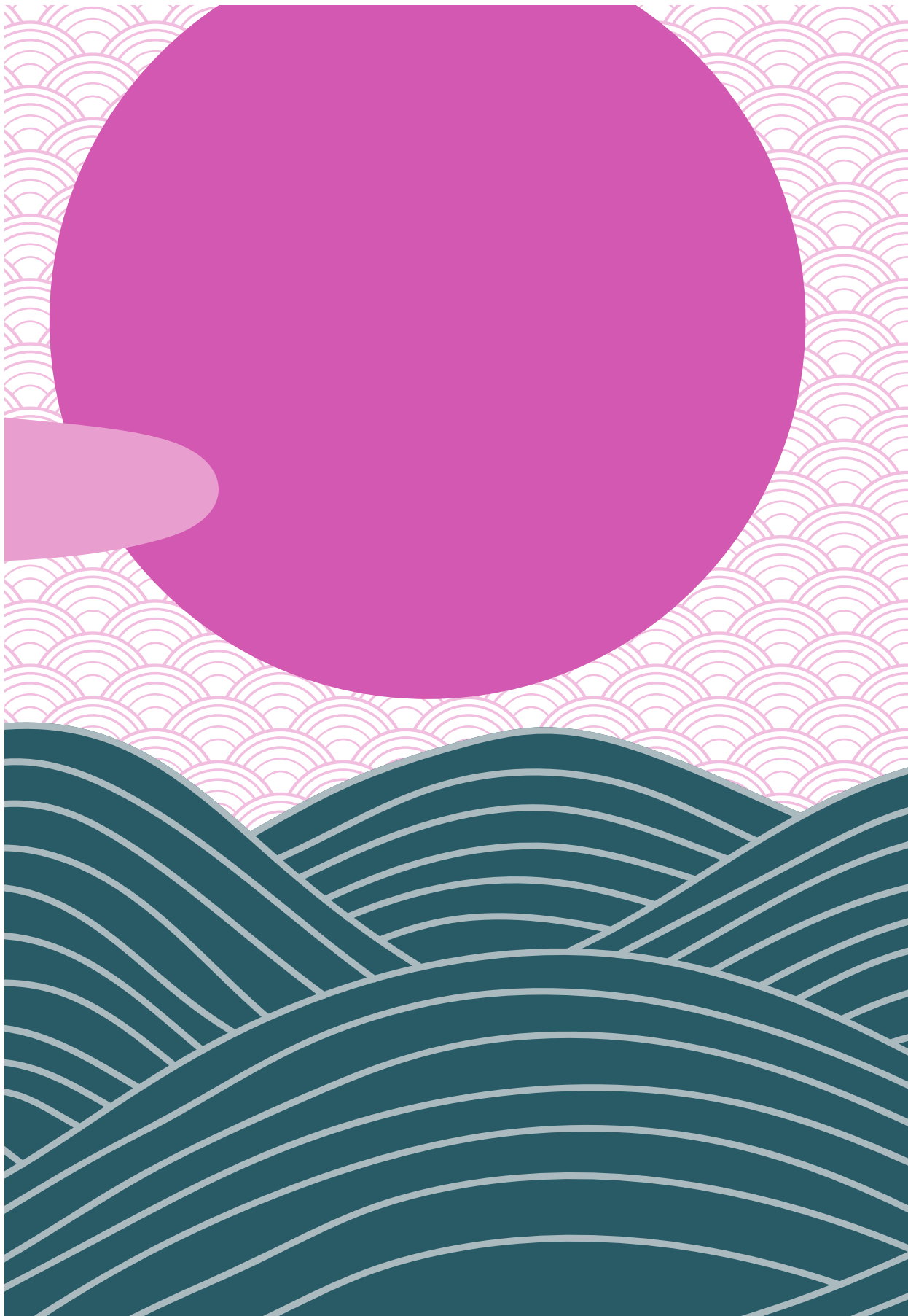
Quando quebramos dinâmicas que prejudicam nosso relacionamento e nos atentamos para o que nos fortalece,

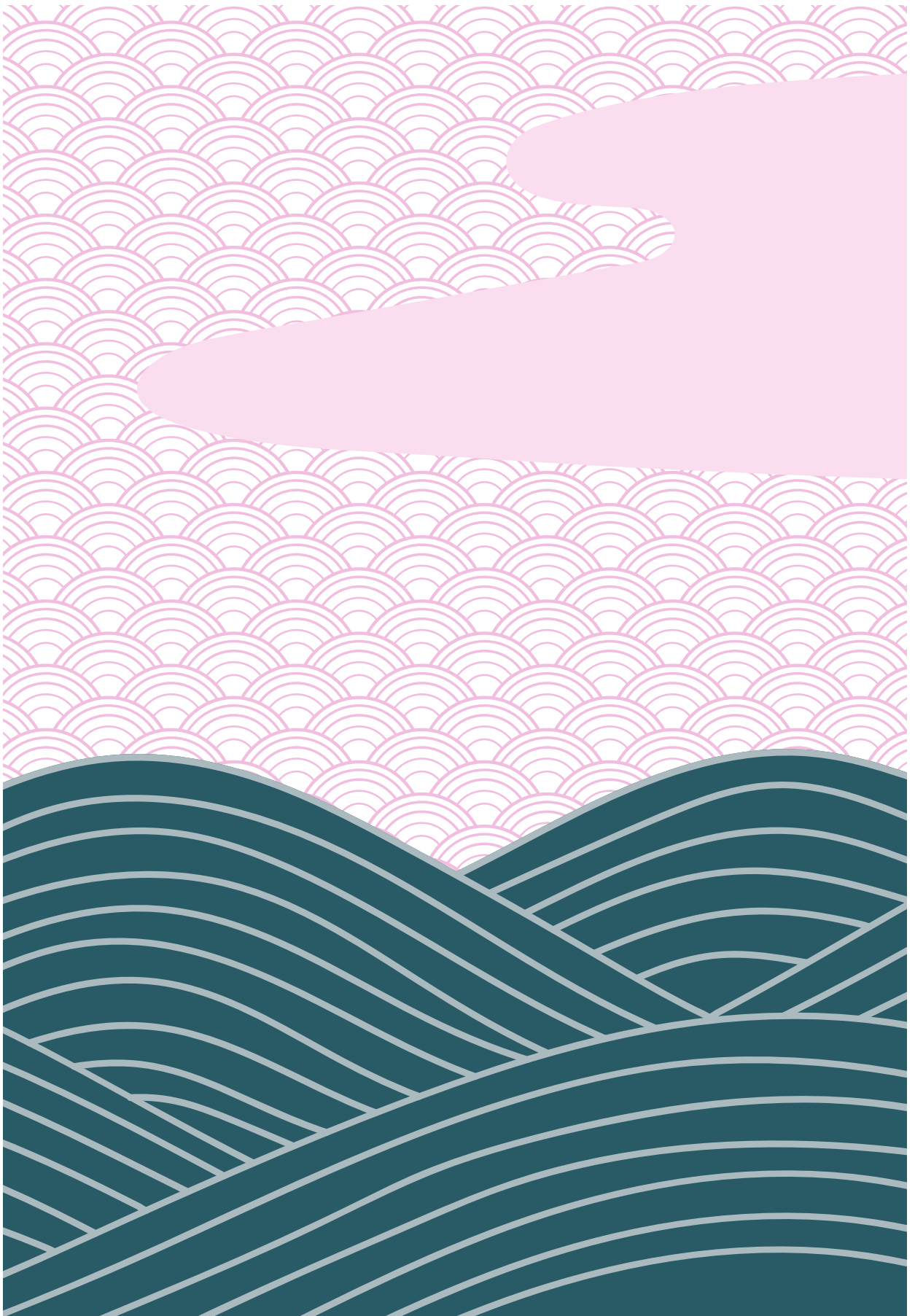
permitimos que um fluxo generoso e sensível de amor tome espaço e construa uma relação mais saudável.

Cuidar de todas as variáveis que envolvem uma relação é agir preventivamente para seu sucesso.

Este é um convite para toda a sua vida, porque você iniciará um novo caminho para construir os seus relacionamentos, os novos, mas, especialmente, os existentes. Não é possível uma pessoa mudar todo mundo, então mude a forma como você vive as suas relações.









PARCERIA: O PRINCÍPIO DE TUDO

Relacionar-se é o exercício de viver com proximidade. Uma parceria se constrói através do investimento no afeto.

Relações com a dinâmica de parceria resultam na convivência com igualdade, em que o respeito e o compartilhamento da vida existem de fato.

Por causa das infinitas diferenças que encontramos uns nos outros, é preciso um elo que unifique e pacifique essas diferenças. Nada de silêncios, conversas proibidas, lugares escuros na mente. Nada menos do que o afeto ou o amor.

Graças a esse sentimento tão potente, temos a oportunidade de treinar nossas percepções e atuações para se tornarem mais atentas. Nesse ponto, é preciso entender que abraçar a totalidade de nossos gostos, vontades e opiniões

é permitir que o outro também tenha espaço. Quem deseja alguém que não possui vontades busca apenas a solidão.

De certa forma, o convívio social saudável do dia a dia que nos permite conviver com as diferenças já propõe essa flexibilidade. Mas a vivência amorosa, por contemplar convívios mais íntimos e intensos, usa o amor como combustível para esse cuidado. É nesse ponto que o jogo pode pender para os erros, e sob a evocação do amor, uma abertura pouco harmoniosa pode se instaurar.

Mas não se esqueça de que somos humanos...

Há algo que inevitavelmente descobrimos na vida: a imperfeição é certa. A *desidealização* do outro é uma reflexão necessária para qualquer convívio. De onde tiramos a ideia obsessiva de encontrarmos a perfeição numa pessoa? Que encontrar alguém que satisfaça todos os nossos ideais é uma meta a ser alcançada? Isso só leva a frustrações. Alimentar essa fantasia, de que existe uma pessoa que preencha as lacunas que criamos nos sonhos, promove uma busca pelo impossível. Assim, a cada experiência, você irá se deparar com a insatisfação constante e o desejo de trocar de parceria o tempo todo. O problema não está no outro, mas na idealização. Isso precisa ser pacificado em você.

O bem-estar de uma relação não é encontrado ao acaso, mas é fruto da sua autodescoberta.

Quando temos a chance de viver encontros profundos com pessoas repletas de características que não se parecem com as nossas, temos uma grande oportunidade de nos desenvolvermos. As diferenças nos propõem outras formas de interpretação e ação sobre a vida, além do exercício de conviver com aquilo que não temos, mas nos complementa. E não é complemento o que buscamos? Ou queremos espelhos?

Muitas vezes, estamos patinando nas relações, porque não conseguimos olhar para além do que gostamos e acreditamos. Um relacionamento é muito mais que sentidos superficiais. O apaixonamento (o profundo) também é o encontro no outro de características que nos provocam, mas nem sempre nos damos conta. Podem ser sobre desejos ou dores, mas ambos em um lugar calado dentro de nós mesmos, reprimido, sem liberdade para se relacionar com a sua consciência — talvez até por conta dos tais gostos e crenças pouco flexíveis. Há características que são básicas de ser percebidas no parceiro, como valores e comportamentos que admiramos, por exemplo. Mas também há aquelas que rejeitamos no outro, porque refletem algo que não conseguimos lidar em nós mesmos.

Por exemplo: pense em duas pessoas apaixonadas. Uma é comumente mais estressada e a outra, constantemente

mais calma. Imagine que uma critique a outra por essas características. Uma afirma que a calma significa passividade, moleza ou preguiça. A outra, por sua vez, diz que o estresse é agressividade ou grosseria. Bom, se lembrarmos que elas se apaixonaram, por que não entender que cada uma busca no outro um pouco também do que criticam? É na diferença que podemos encontrar o equilíbrio... mesmo que as pessoas continuem as mesmas. O que deve imperar é o respeito ao outro.

Nesse exemplo, não podemos ficar com os estereótipos. Estresse não é apenas estresse e a mesma coisa pode ser dita da calma. Podemos considerar um perfil mais impulsivo, ousado e potente em seus desejos e outro mais cauteloso, estratégico e tranquilo em suas decisões. Então, entendemos que ambos se deparam com características que também podem ser positivas e que lhe são mais escassas. E, muitas vezes, por resistência a aceitarem essa falta em si, atacam quando encontrada no outro. E não é a diferença que muitas vezes nos atrai ao outro? Mas por que depois de estabelecida a relação queremos mudar uma pessoa e torná-la mais parecida conosco?

Construo essa cena para entendermos que pode haver uma admiração intrínseca naquilo que nos incomoda. Todo elemento pode ser positivo, dependendo da intensidade e da situação evocada. Por isso, é um exercício humano navegarmos livremente entre todas as possibilidades.

Parceria é o ato de integrar na relação a inteireza de si e do parceiro através do sentimento.

As diferenças, quando em harmonia, se somam. Com a disposição de se permitir escutar, compreender o que um parceiro propõe, podemos encontrar elementos complementares a nós.

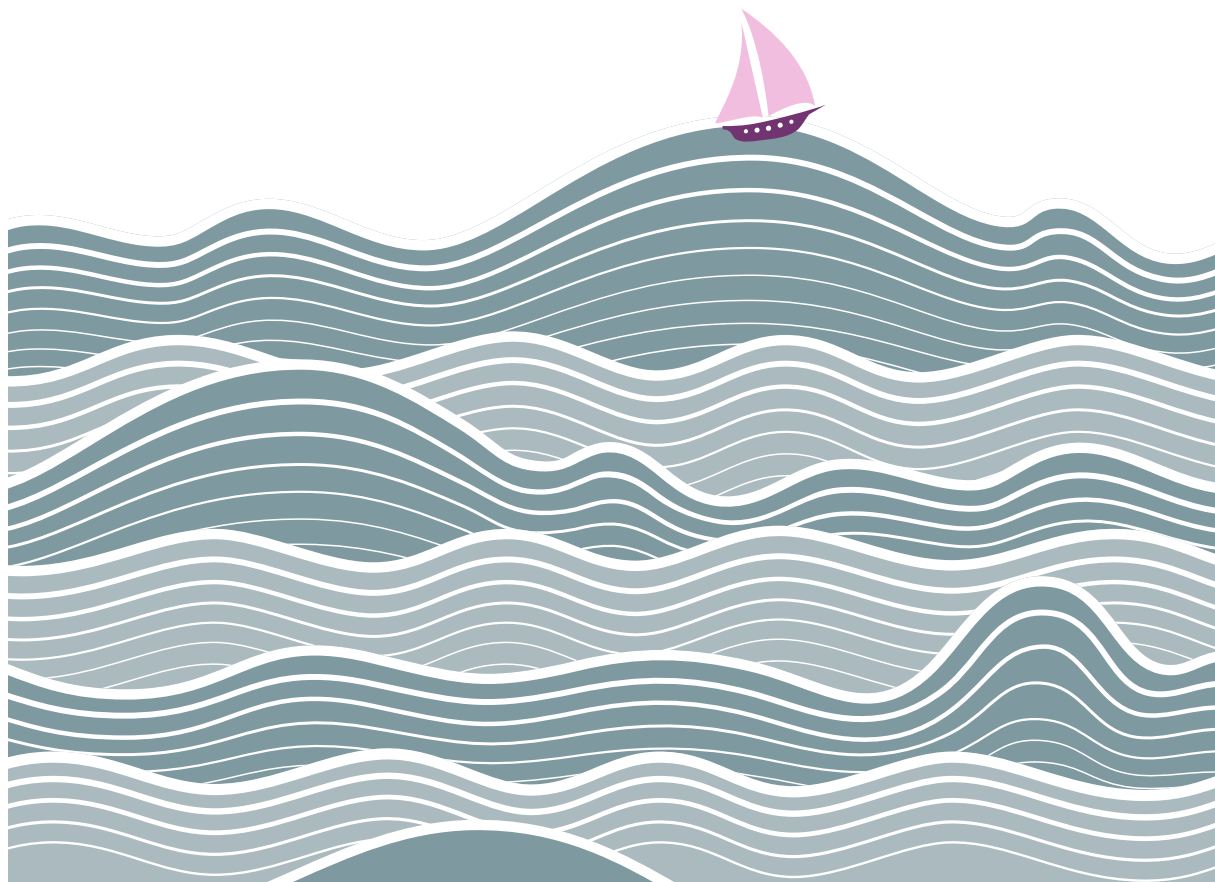
É comum termos *insights* de grande amadurecimento em experiências importantes, como os relacionamentos afetivos, porque acessam e provocam nossos sentimentos mais profundos. Como qualquer relação, sempre apresentará diferenças com as quais devemos lidar, somos provocados ao ponto de refletirmos sobre nós mesmos.

A relação afetiva caminha para compartilhamentos tão íntimos que nos faz encontrar o que ainda desconhecemos. Quando vivenciado com cuidado, generosidade e afeto, harmonizando a possibilidade das diferenças, encontramos uma união complementar entre pessoas, o que potencializa e intensifica a realização dos desejos individuais e em parceria.

Assim, os desafios da convivência poderão trazer aprendizados e um maior nível de intimidade e envolvimento. Isso não impede que haja chateações, tristezas, medos e tensões. Mas propõe que esses momentos favoreçam a reflexão para encontrar soluções que aumentem o bem-estar da relação.

Quando vivemos o amor, muitos sentimentos intensos se manifestam. Isso é delicioso e deve ser aproveitado. Mas alguns pontos podem ser observados com calma, atenção e até certa racionalidade, para que a construção da relação ganhe solidez e recicle crises, medos, frustrações, brigas e desgastes em possibilidade de reinvenção e manutenção do amor.

Com uma parceria cada vez mais forte, torna-se possível navegar cada vez mais longe.



**ASSINE NOSSA NEWSLETTER E RECEBA
INFORMAÇÕES DE TODOS OS LANÇAMENTOS**

www.faroeditorial.com.br



CAMPANHA



Há um grande número de pessoas vivendo com HIV e hepatites virais que não se trata.

Gratuito e sigiloso, fazer o teste de HIV e hepatite é mais rápido do que ler um livro.

FAÇA O TESTE. NÃO FIQUE NA DÚVIDA!



ESTA OBRA FOI IMPRESSA
EM NOVEMBRO DE 2022