

Ano 1 | V. 1 | N. 2

# REVISTA

# Conexão

## M O D E R N A



### COMPORTAMENTO:

A mulher moderna e a redescoberta dos saberes antigos

### LIDERANÇA:

Yoga, você e eu



*Tome a atitude*  
**Quando você age,  
você pode mudar a  
sua realidade**

COMO SE PREPARAR PARA  
UMA VIDA PLENA E FELIZ

# NÃO POSSO CONTROLAR O AMOR MAS MINHAS AÇÕES O DETERMINAM

por Mariana Viktor

**Essa afirmação parece contraditória? Hermética? Confusa?**

Pois ela contém alguns princípios essenciais na construção de relacionamentos afetivos. Perceber a dinâmica dessas forças nos capacita a agir de maneira mais consciente no amor

“O amor nunca fica resolvido, nem se alcança. Cada pormenor é dramático. De cada um, tudo depende.”

Palavras do escritor e jornalista português Miguel Esteves Cardoso, resumindo a angústia humana frente a esse sentimento tão forte e ao mesmo tempo tão frágil cantado em prosa e verso desde o início dos tempos. Forte quando surge construindo pontes entre as pessoas; frágil pela facilidade com que se esvai quando nos falta a sabedoria para mantê-lo – o que é, talvez, a maior arte de todas.

**“O coração pode ter razões que a própria razão desconhece”**

## A paixão

O primeiro princípio dos envoltórios afetivos diz respeito a um mecanismo com completa autonomia: o da atração entre as pessoas. Ela simplesmente acontece. Assim mesmo, sem esforço algum, como mágica – não como determinação, decisão, estratégia. Melhor dizendo, como química: a dopamina é o hormônio que desperta o interesse, a paixão. Pesquisadores já mapearam algumas evidências sobre o “comportamento” da dopamina no papel de Cupido. Descobriram que tendemos a sentir atração por indivíduos cujo sistema imunológico é complementar ao nosso, e também por pessoas com traços fisionômicos semelhantes aos dos nossos pais.

E todo esse complexo mecanismo da atração ocorre nos subterrâneos da nossa percepção, é incontrolável, dele sentimos apenas os efeitos.

Estamos à mercê do destino, da sorte, das surpresas que a vida nos traz em forma de pessoas que farão (ou não) nosso coração bater mais forte? Sim, estamos.

Podemos até lutar contra esse mecanismo para usar a prudência e selecionar racionalmente essa ou aquela pessoa para namorar ou casar. Temos liberdade de optar por dizer “não” pra alguém que revirou nossos sentidos de ponta cabeça. É nossa escolha desistir de alimentar

a paixão. Só não podemos fabricar esse anseio por alguém – e as poesias de amor são inspiradas justamente nas minúcias idílicas dessa impossibilidade de controle.



Foto: Ronny Sison

# O amor é livre

## O vínculo

O segundo princípio é a “magia” que podemos criar no relacionamento através de nossas ações, da nossa capacidade de nos relacionarmos positivamente. Nesse estágio também contamos com um certo apoio hormonal: a ocitocina (na mulher) e a vasopressina (no homem) participam na predisposição de dar um passo além da paixão e construir um vínculo. Porém, essa predisposição é altamente influenciável pelo caminhar da carruagem: sabendo ou não,

enquanto nos relacionamos também estamos atuando sobre a química desse sentimento e é isso que vai determinar se o relacionamento irá florescer ou murchar. Comportamentos que causam mal-estar, ou que evocam dependência, posse, manipulação, chantagem, segundas intenções e até ciúmes perturbadores podem tirar o amor de cena e trocá-lo pela decepção.

## O que depende de nós

Mas como podemos evitar explosões de ciúmes, driblar a dependência emocional extrema, eliminar esses e outros comportamentos que partem, basicamente, da insegurança? Como podemos atuar a favor da nossa realização afetiva? Como nos tornarmos pessoas emocionalmente adultas, capazes de amar e ser amadas sem ter que usar de artifícios que cedo ou tarde caem por terra?

Duas forças se sobressaem imediatamente como necessárias ao desenvolvimento da nossa capacidade de criar relações afetivas harmônicas: a autorresponsabilidade e o autoconhecimento profundo. Através da sinergia de ambas agindo na nossa evolução pessoal poderemos desenvolver (e colocar em prática) qualidades como flexibilidade, autopercepção, resiliência, empatia, comunicação não-violenta, equilíbrio emocional, clareza cognitiva no diálogo interno, e finalmente o respeito por si e pelo outro.

“O coração pode ter razões que a própria razão desconhece”. Porém, se coração e cabeça não trabalharem juntos em nosso benefício, tenderemos a buscar o equilíbrio que falta em outras pessoas e chamaremos a esse anseio de amor.



Mariana Viktor é Coach de relacionamento e Psicoterapeuta individual e de casais.

