Bestselling author of *Everything I Know About Love*

dear dolly

collected wisdom ...

dolly alderton

Índice

Folha de rosto

Dedicação

Conteúdo

Introdução

Namorando

- Querida Dolly: 'Socorro! Os homens ficam desconcertados com a minha altura'
- Querida Dolly: 'Tive um encontro duplo com minha colega de casa. Nunca tive chance!
- Querida Dolly: 'Sou viciada em amor não correspondido e isso está me distraindo do namoro real. Será que algum dia terei um relacionamento saudável?'
- Querida Dolly: 'Como posso deixar de ser namorada adotiva?'
- Querida Dolly: 'Eu me apaixono por todos os homens que conheço. Como faço para parar?
- Querida Dolly: 'Estou preocupada, amo mais os cães do que os homens'
- Querida Dolly: 'Sou feminista - então por que só me sinto atraída por misóginos?'
- Querida Dolly: 'Devo desistir de namorar homens carismáticos e, em vez disso, me contentar com o Sr. Legal?'

Amizade

- Querida Dolly: 'Preciso de ajuda para terminar com um amigo'

- Querida Dolly: 'Todos os meus amigos ganham mais do que eu e não consigo acompanhar'
- Querida Dolly: 'Minha melhor amiga não me escolheu para ser dama de honra'
- Querida Dolly: 'Como posso apoiar meus amigos solteiros quando estou em um relacionamento?'
- Querida Dolly: 'Minha melhor amiga está tentando engravidar e disse que nossa amizade terá que mudar porque eu bebo demais'
- Querida Dolly: 'O marido da minha amiga me fez uma proposta – devo contar a ela?'
- Querida Dolly: 'Minha melhor amiga é tão teimosa quando se trata de dinheiro'
- Querida Dolly: 'Tenho 32 anos e sou solteira, e agora meus amigos vão ter filhos'

Relacionamentos

- Querida Dolly: 'Verifiquei o telefone do meu namorado enquanto ele dormia - agora me sinto tão culpada'
- Querida Dolly: 'Meu bom amigo confessou recentemente seus sentimentos por mim. Você pode aprender a gostar de alguém?
- Querida Dolly: 'Os pais do meu namorado não gostam de mim. Como posso conquistá-los?'
- Querida Dolly: 'Meu namorado é um doce e meu melhor amigo, mas ele não me estimula intelectualmente'
- Querida Dolly: 'Meu marido está na casa dos quarenta e está rapidamente se transformando em pai'
- Querida Dolly: 'Eu namorei o amigo do meu novo namorado antes de conhecê-lo - mas ele não sabe'

- Querida Dolly: 'Meu namorado depende de mim financeiramente e isso está começando a me incomodar'
- Querida Dolly: 'Você acredita na pessoa certa, na hora errada?'
- Querida Dolly: 'Descobri que meu namorado está em um aplicativo de namoro'
- Querida Dolly: 'Ficamos juntos por meio de um caso. Quando deixaremos de ser julgados?'

Família

- Querida Dolly: 'Meus filhos estão exaustos de conhecer minhas últimas chamas'
- Querida Dolly: 'Minha mãe é viciada em notícias falsas e está me envergonhando além da conta'
- Querida Dolly: 'Eu amo minha irmã mais velha, mas temos opiniões opostas sobre política'
- Querida Dolly: 'Minha filha tem 34 anos e é solteira, e estou preocupada que ela nunca conheça alguém'

Sexo

- Querida Dolly: 'Tenho 19 anos e sou virgem. O que há de errado comigo?
- Querida Dolly: 'Eu fiz sexo com ele quase imediatamente'
- Querida Dolly: 'Eu costumava ver uma acompanhante regularmente e agora me apaixonei por ela'
- Querida Dolly: 'Como posso reacender meu relacionamento aos sessenta anos?'
- Querida Dolly: 'Estou saindo com um homem casado, e pensar que sou apenas sexo para ele me faz sentir inútil'

- Querida Dolly: 'Meu namorado há três anos e eu quase não faço sexo'
- Querida Dolly: 'Quanto tempo é muito tempo para ficar sem sexo?'

Separações e ex-namorados

- Querida Dolly: 'Meu namorado é adorável, mas não estou feliz. Como faço para terminar as coisas?
- Querida Dolly: 'Meu primeiro amor agora está em um relacionamento entre pessoas do mesmo sexo e não consigo parar de pensar nisso'
- Querida Dolly: 'Não consigo parar de perseguir meu ex nas redes sociais'
- Querida Dolly: 'Estou casada e feliz há anos, mas não consigo superar meu primeiro amor'
- Querida Dolly: 'Estou preocupada que o sexo que fiz com meu ex seja o melhor que já fiz'
- Querida Dolly: 'Posso ser amiga do meu ex?'
- Querida Dolly: 'Passei por um rompimento que parece que meu coração foi arrancado. A dor é demais para suportar'

Corpo e Alma

- Querida Dolly: 'Tenho 19 anos e não tenho confiança no que diz respeito à minha aparência'
- Querida Dolly: 'Minha namorada desistiu de beber e agora me julga sempre que tomo uma cerveja'
- Querida Dolly: 'Sou lésbica, mas não consigo parar de buscar a aprovação dos homens'
- Querida Dolly: 'Quero ajudar minha melhor amiga com seu transtorno alimentar, mas ainda estou lutando

contra o meu'

Querida Dolly: 'Eu sou massacrada biblicamente toda vez que fico bêbada'

Querida Dolly: 'Depois de um relacionamento de cinco anos, sou incapaz de ficar solteira'

Reconhecimentos

Sobre o autor

Também por Dolly Alderton

direito autoral

Sobre a editora

Dear Dolly

Collected Wisdom

DOLLY ALDERTON



HARPER
An Imprint of HarperCollins*Publishers*

Dear Dolly

Collected Wisdom

DOLLY ALDERTON



HARPER
An Imprint of HarperCollins*Publishers*

Dedicação

Para India Masters, minha tia agonizante.

Conteúdo

Cobrir

Folha de rosto

Dedicação

Introdução

Namorando

Querida Dolly: 'Socorro! Os homens ficam desconcertados com a minha altura'

Querida Dolly: 'Tive um encontro duplo com minha colega de casa. Eu nunca fiquei

chance!'

Querida Dolly: 'Sou viciada em amor não correspondido e isso está me distraindo

namoro real. Será que algum dia terei um relacionamento saudável?'

Querida Dolly: 'Como posso deixar de ser namorada adotiva?'

Querida Dolly: 'Eu me apaixono por todos os homens que conheço. Como faço para parar?

Querida Dolly: 'Estou preocupada, amo mais os cães do que os homens'

Querida Dolly: 'Sou feminista - então por que só me sinto atraída por misóginos?'

Querida Dolly: 'Devo desistir de namorar homens carismáticos e, em vez disso, resolver

para o Sr. Nice?

Amizade

Querida Dolly: 'Preciso de ajuda para terminar com um amigo'

Querida Dolly: 'Todos os meus amigos ganham mais do que eu e não consigo acompanhar'

Querida Dolly: 'Minha melhor amiga não me escolheu para ser dama de honra'

Querida Dolly: 'Como posso apoiar meus amigos solteiros quando estou em um

relação?'

Querida Dolly: 'Minha melhor amiga está tentando engravidar e disse que nossa

a amizade terá que mudar porque eu bebo demais'

Querida Dolly: 'O marido da minha amiga me fez uma proposta – devo contar a ela?'

Querida Dolly: 'Minha melhor amiga é tão teimosa quando se trata de dinheiro'

Querida Dolly: 'Tenho 32 anos e sou solteira, e agora meus amigos vão ter filhos'

Relacionamentos

Querida Dolly: 'Eu verifiquei o telefone do meu namorado enquanto ele dormia -

agora me sinto tão culpado'

Querida Dolly: 'Meu bom amigo confessou recentemente seus sentimentos por mim. Pode

você aprende a gostar de alguém?

Querida Dolly: 'Os pais do meu namorado não gostam de mim. Como posso conquistá-los

sobre?'

Querida Dolly: 'Meu namorado é um doce e meu melhor amigo, mas ele não

me estimule intelectualmente'

Querida Dolly: 'Meu marido está com quarenta e poucos anos e está se transformando rapidamente em

o pai dele'

Querida Dolly: 'Eu namorei o amigo do meu novo namorado antes de conhecê-lo - mas ele

não sabe'

Querida Dolly: 'Meu namorado depende de mim financeiramente e está começando a

me incomoda'

Querida Dolly: 'Você acredita na pessoa certa, na hora errada?'

Querida Dolly: 'Descobri que meu namorado está em um aplicativo de namoro'

Querida Dolly: 'Ficamos juntos por meio de um caso. Quando vamos deixar de ser

julgado?'

Família

Querida Dolly: 'Meus filhos estão exaustos de conhecer minhas últimas chamas'

Querida Dolly: 'Minha mãe é viciada em notícias falsas e está

me envergonhando além da conta'

Querida Dolly: 'Eu amo minha irmã mais velha, mas temos opiniões opostas sobre

política'

Querida Dolly: 'Minha filha tem 34 anos e é solteira, e estou preocupada que ela nunca

encontrar alguem'

Sexo

Querida Dolly: 'Tenho 19 anos e sou virgem. O que há de errado comigo?

Querida Dolly: 'Eu fiz sexo com ele quase imediatamente'

Querida Dolly: 'Eu costumava ver uma acompanhante regularmente e agora me apaixonei

com ela'

Querida Dolly: 'Como posso devolver a faísca ao meu relacionamento na minha

anos sessenta?

Querida Dolly: 'Estou saindo com um homem casado e penso que sou apenas sexo

para ele me faz sentir inútil'

Querida Dolly: 'Meu namorado há três anos e eu quase não faço sexo'

Querida Dolly: 'Quanto tempo é muito tempo para ficar sem sexo?'

Separações e ex-namorados

Querida Dolly: 'Meu namorado é adorável, mas não estou feliz. Como faço para terminar

coisas?'

Querida Dolly: 'Meu primeiro amor agora está em um relacionamento entre pessoas do mesmo sexo e não posso

pare de pensar nisso'

Querida Dolly: 'Não consigo parar de perseguir meu ex nas redes sociais'

Querida Dolly: 'Estou casada e feliz há anos, mas não consigo superar minha

primeiro amor'

Querida Dolly: 'Estou preocupada que o sexo que fiz com meu ex seja o melhor que farei

sempre tem'

Querida Dolly: 'Posso ser amiga do meu ex?'

Querida Dolly: 'Passei por um rompimento que parece que tive meu

coração arrancado. A dor é demais para suportar'

Corpo e Alma

Querida Dolly: 'Tenho 19 anos e não tenho confiança quando se trata de

minha aparência'

Querida Dolly: 'Minha namorada desistiu de beber e agora me julga

sempre que tomo uma cerveja'

Querida Dolly: 'Sou lésbica, mas não consigo parar de buscar a aprovação dos homens'

Querida Dolly: 'Quero ajudar minha melhor amiga com seu distúrbio alimentar, mas

ainda estou lutando com o meu próprio'

Querida Dolly: 'Eu sou massacrada biblicamente toda vez que fico bêbada'

Querida Dolly: 'Depois de um relacionamento de cinco anos, sou incapaz de ficar solteira'

Reconhecimentos

Sobre o autor

Também por Dolly Alderton

direito autoral

Sobre a editora

Introdução

Eu estava no fundo do poço quando decidi que queria tentar resolver os problemas de todos os outros. Minha cabeça estava uma bagunça e meu coração estava partido. Foi um daqueles anos em que cada mês trazia uma nova tristeza – um *annus horribilis* , acho que é assim que chamam. E, num movimento mesquinho do Destino, Meu Ano Ruim também coincidiu com O Ano Ruim – 2020. O mais *horrível* de todos os *annus* .

Durante esse tempo, me apresentei como uma tia agonizante para meu editor no *Sunday Times Style* . Aos vinte anos, eu escrevia uma coluna semanal sobre namoro

para a revista, fato que ocasionalmente bate a porta do meu subconsciente no meio da noite e me acorda suando frio.

Mas continua sendo uma das melhores oportunidades de trabalho que já tive. E dos 26 aos 28 anos é o momento perfeito para uma pessoa narrar confortavelmente sua própria vida para se divertir. É o ponto ideal do exibicionismo, onde sua falta de autoconsciência provoca travessuras da síndrome do personagem principal, contrabalançadas APENAS com autoconsciência suficiente para fazer piadas sobre elas. Terminei a coluna, escrevi um livro de memórias sobre meus vinte anos e depois fechei a loja para a serialização de minha vida pessoal. Eu finalmente compartilhei o suficiente.

Isso me deixou brevemente em uma terra de ninguém jornalística. Depois de escrever um livro de memórias, as pessoas queriam que eu continuasse a me inserir nas histórias, mesmo quando a minha presença era completamente irrelevante para o assunto. Os editores me encomendavam para escrever sobre pessoas, lugares e coisas sob o pretexto de ser um observador neutro, e então inevitavelmente me pediam para inserir referências à minha vida pessoal no texto. Durante esse tempo, eu poderia ter entrevistado Barack Obama e teria visto: 'Talvez você

PODERIA ESCREVER AQUI SOBRE COMO SUA HISTÓRIA É SEMELHANTE À

DELE?? SUA VIDA NAMORADA TEM ALGUM PARALELO COM

SEU TEMPO NO ESCRITÓRIO?? ELE TE LEMBRA DE UM EX-NAMORADO ETC??' nas notas de qualquer editor.

O que, claro, eu entendi. Fui eu quem insistiu em contar a todos sobre a minha vida, ninguém me perguntou isso em primeira instância. Tentei escrever uma coluna em primeira pessoa que não incluísse quase nenhum detalhe atual sobre minha vida de forma íntima. Mas o que torna uma coluna em primeira pessoa interessante é a admissão das falhas, erros e desastres do escritor, então isso foi um desafio, para dizer o mínimo. Também não fui colunista de opinião. Minha pele é muito fina, minha mente muito mutável e minha coragem muito insignificante. Portanto, sem vida pessoal ou

opiniões públicas como material, isso me deixou com muito pouco sobre o que escrever, além de reflexões entusiasmadas sobre coisas que eu gostava. Ou não- discursos desbocados sobre coisas que eu não gostava, amortecidos com advertências autoconscientes. Um de meus amigos chamou esse tipo de coluna gentil e esquecível de jornalismo: “Troquei as pilhas do meu controle remoto”. Eu não queria que isso se tornasse meu legado.

Mas eu sempre quis ser uma tia agonizante. Na minha adolescência, eu comprava revistas para adolescentes e imediatamente pulava para as páginas problemáticas. O sexo era discutido em minha casa, imagino muito mais do que teria sido para os boomers (as últimas vítimas da paternidade vitoriana). Mas não houve detalhes. Em vez disso, baseava-se nos caprichos da criação de bebés e

'sentimentos de formigamento' e 'quando você se preocupa muito com alguém'. Isso não foi suficiente para mim. Eu precisava de mais. As páginas problemáticas foram a minha salvação – meus olhos pervertidos percorriam as páginas em busca de palavras-chave: 'virgindade',

'masturbação', 'descarga'. Peguei essas dicas e as passei como minhas, me tornando o Playground Sexual Yoda. Eu exageraria enormemente minhas próprias experiências e daria conselhos a meninas da minha idade e mais velhas.

Um dos meus maiores arrependimentos é ter achado a infância e a adolescência um lugar tão humilhante para se estar. Agora, quando leio meus diários de adolescência, reconheço o quanto menti para a página porque estava muito envergonhado de ser jovem. Falo com cansaço sobre sexo, como se estivesse entediado, quando nem sequer fui tocado. Observo a quantidade de calorias e cigarros que consumi naquele dia, como uma divorciada cansada. Desejei perder a vida, sem saber que era dono de um material mais valioso que o ouro: a juventude. Eu não quis participar disso durante toda a minha infância. Acho que minha obsessão em ser uma tia angustiada talvez tenha origem nesse desejo – eu queria ser a mulher bem-viva que dá conselhos, em vez de a colegial galopante deitada na cama lendo-os.

Na idade adulta, continuei a me sentir atraído por um certo tipo de mulher conselheira. Eu queria que as mulheres

vestidas de caxemira preta me dissessem, em termos inequívocos, como viver minha vida. Que receitas fazer, que homem namorar, que corte de cabelo experimentar. Esta é uma das razões pelas quais Nora Ephron é minha escritora favorita e guru da vida eterna – os conselhos em seu jornalismo e em seus ensaios pessoais são cheios de especificidades militantes (não gaste muito em uma bolsa, não coma clara de ovo na bolsa). próprio, coloque mais manteiga na panela e mais óleo de banho na banheira). Eu não quero que vloggers sorridentes de estilo de vida com dentes muito brancos e rostos muito esculpidos comecem um vídeo com 'Ei, pessoal' antes de me dizer para experimentar esses brownies de batata-doce 'que podem ser feitos não-veganos, se vocês gostam'. Eu não quero isso de jeito nenhum. O que eu quero é uma dama imperiosa que me diga para me recompor. Quero que uma mulher inteligente, engraçada e que não precise de mais nada para me dar uma lista de regras aparentemente aleatórias para tornar minha vida melhor. Mais eficiente, mais fácil e, acima de tudo, mais prazeroso. Quero que ela me diga que sou um idiota se não seguir essas regras. Isso é algo que acho tão difícil de receber dos homens, mas dê-me uma mulher mais velha e sábia com brincos elegantes, contando-me o que aprendeu e eu a seguirei até os confins da Terra. Se você não consegue me encontrar em um casamento, e eu não estou em nenhum lugar perto da tábua de queijos ou do bar gratuito, é provável que eu esteja sentado aos pés de uma avó ou tia-avó, envolto no perfume Shalimar e nas histórias de amor perdido.

Há apenas um homem cujo conselho de vida eu já procurei. Durante o *annus horribilis* , numa das minhas muitas noites sem dormir, escrevi para Nick Cave. Ele escreve um boletim informativo, The Red Hand Files, no qual seus fãs escrevem para ele e ele responde na qualidade de um tio em agonia mística e poética. Mesmo durante meus anos como um ávido fã de páginas problemáticas, nunca escrevi para um estranho e pedi ajuda. Mas lá estava eu, em algum momento entre a meia-noite e o amanhecer, digitando na minha cama no escuro, pedindo ajuda a Nick Cave. Não direi o que perguntei, porque é muito mortificante. E ele nunca respondeu, mas isso não importava. O que aprendi ao compartilhar minha dor mais íntima com um solucionador de problemas semiprofissional foi que o mero ato de pedir ajuda já era, por si só, uma cura. Foi como se eu tivesse

rastejado até o cais sob o manto da escuridão e deixado flutuar uma mensagem em uma garrafa, imaginando como ela poderia ser recebida. Ao escrevê-lo, eu estava reconhecendo que alguém poderia se importar comigo; que eles seriam capazes de dizer a coisa certa sem me conhecer. Porque eu estava sentindo algo

outras pessoas sentiram e, portanto, eu não era, como suspeitava, a mulher mais solitária e estranha do mundo.

Anos atrás, eu literalmente implorei por uma coluna de conselhos em outra revista (que não revelarei, exceto para dizer que era *a Vogue*), mas fui rejeitado. Definitivamente, isso foi o melhor, pois reconheço agora que já é bastante difícil receber conselhos de alguém na faixa dos trinta, quanto mais de alguém na faixa dos vinte. Mas, aos 31 anos, consegui convencer o meu maravilhoso editor *de Estilo* de que este seria o meio certo para mim – um lugar onde poderia falar intimamente com o leitor, sem necessariamente falar intimamente sobre mim mesmo. Onde eu poderia dar uma opinião sobre as emoções das pessoas, em vez de uma opinião sobre o estado do mundo. Na primeira década da minha vida profissional de escritor, escrevi sobre todas as minhas besteiras, o que considero um bom treinamento para uma tia angustiada. Eu não poderia e não iria alegar ser um sábio, ou um especialista, ou mesmo uma pessoa que tomou as decisões certas. Eu seria apenas uma pessoa que cometeu erros e estava interessada em aprender. Alguém que estava tentando entender melhor a vida, assim como a pessoa que me escreveu.

Meu primeiro lote de cartas foi estranhamente maluco. Houve a mulher que dormiu com um homem “quase imediatamente” após um primeiro almoço, um dentista aposentado cujos filhos estavam cansados de ser apresentado a ele.

'últimas chamas', uma mulher que estava se mudando para Paris e estava nervosa com a possibilidade de se envergonhar na frente dos habitantes locais, pois gostava de ser 'massacrada biblicamente' e uma mulher que temia amar mais os cães do que os homens. Depois de alguns anos escrevendo esta coluna semanal, agora sei que os mesmos problemas surgem repetidamente todas as semanas (*eles não me amam , eu não os amo , não quero mais ser amigo*

de alguém , meu mamãe está me irritando). E por isso que Claire Rayner, talvez nossa colunista de conselhos mais querida, aparentemente acabou categorizando problemas e respostas em termos de eficiência (por exemplo, esta carta é o problema 45, precisando da resposta 78). Gosto de escrever sobre esses fiéis da agonia – há algo reconfortante em sua frequência e no fato de estarmos todos unidos em nossa dor horrivelmente única. Freqüentemente, são as colunas que obtêm o compartilhamento e as respostas mais difundidas. Mas você não pode respondê-las repetidamente sem se repetir, e então os conselhos que foram dados com sinceridade parecem banais.

O que mais anseio são problemas incomuns – cheios de detalhes estranhos que o levem ao meio de um labirinto moral e realmente o façam examinar o melhor curso de ação. É por isso que uma das minhas cartas favoritas era de um

mulher que se apaixonou pelo filho do namorado de longa data de sua mãe (na verdade, seu meio-irmão). Depois de ter o melhor sexo de sua vida com ele, ela ficou confusa se o que eles estavam fazendo era certo ou errado, ou mesmo legal (era, garantiram-me os subeditores *do Sunday Times*). Este não era um problema que eu já tivesse ouvido antes, e eu realmente tive que pensar sobre onde eu estava. Fiz lobby para obter a opinião de todos os colegas e amigos na semana em que o escrevia, a fim de questionar todos os resultados possíveis. Estas são as colunas que mais me entusiasmam quando as vejo na minha caixa de entrada. Embora eu seja assombrado por uma suposta história de que um colunista de um jornal nacional certa vez respondeu seriamente a uma série de problemas fantasticamente detalhados e incomuns, apenas para descobrir que eram cartas de pegadinhas detalhando os enredos de filmes famosos. Por exemplo, 'Eu administro uma livraria de antiguidades em Notting Hill e me apaixonei por um cliente. O problema é que ela tem um trabalho muito diferente do meu e mora na América. Devo perseguir as coisas?' Sempre que recebo uma história que parece um pouco *maluca* , sempre a verifico com a IMDb para ter certeza de que não sou o ponto alto de uma piada reconhecidamente muito engraçada.

Muitos dos problemas que recebi em meu primeiro ano de agonia como tia foram sustentados por Covid. Eu não queria continuar referenciando a pandemia como o motivo de nossa miséria, pois parecia óbvio e um pouco, bem, miserável. Mas pensei que era importante reconhecer o seu efeito de repercussão em áreas inesperadas das nossas vidas exteriores e interiores, especialmente porque éramos todos tão novos nisso. Recebi muitas cartas de pessoas que brigaram com familiares por causa de divergências políticas, algo que as discussões sobre a Covid tornaram impossível evitar. Os agonizantes escreveram descrevendo sua solidão, tristeza por perder a vida, medo de não estarem aproveitando ao máximo o fato de serem jovens ou solteiros. Outra carta recorrente consistia em confissões de pessoas casadas de longa data de que estavam pensando em seu primeiro amor. Isso era inevitável e compreensível para mim, alguém que se tornou arquivista de seus próprios relacionamentos durante os bloqueios.

Desprovido de conexão física, encontrei conforto no virtual. Li conversas no WhatsApp com melhores amigos que datavam de 2017. Voltei para a primeira foto do meu iPhone em 2010 e folheei minha história como se fosse uma revista brilhante no cabeleireiro. Pesquisei no Google os nomes de antigos namorados seguidos de 'LinkedIn' ou 'Just-Giving' para ver se conseguia voltar a ter contato com quem eles eram e são, sem voltar a entrar em contato com eles.

Além de tentar evitar culpar a Covid por tudo, também tento evitar me intrometer muito na internet. Simplesmente não consigo ler ou assistir muito mais sobre os males da internet. Todos nós sabemos que muito disso pode ser prejudicial. Todos sabemos que certas pessoas não conseguem usá-lo de forma saudável. A internet é como álcool, direção ou sexo. Precisamos aprender sobre seus riscos, como usá-lo com segurança, e imagino que um dia nosso uso será monitorado e restrito. Ainda não chegamos lá e, até chegarmos, não acho que seja útil começar muitas frases com: 'Na era das mídias sociais. . .' É preguiça de terceirizar todos os problemas para a presença de um mundo digital. Não creio que nossas ansiedades tenham sido inventadas pela internet. Só acho que a internet nos deu um lugar para colocá-los e fazê-los se multiplicar. E, no passado, lamentando o lado negativo da Internet, negligenciei as formas como ela pode enriquecer as nossas

vidas. Na minha vida, conheço muitos casais muito felizes que se conheceram através de aplicativos de namoro ou nas redes sociais. E, à medida que meus amigos e eu envelhecemos e achamos cada vez mais difícil encontrar tempo um para o outro, admito que me sentiria muito menos próximo das pessoas que amo se não fosse pelos grupos de WhatsApp e pelas histórias de “amigos próximos” no Instagram e compartilhadas. álbuns de afilhados e agendas compartilhadas para a gente decidir como e quando vamos nos encontrar.

O que me interessa agora é como os problemas relacionados à Internet são sintomas de um problema subjacente. E isso que sempre espero poder ajudar uma pessoa a diagnosticar. Uma preocupação recorrente na caixa de entrada da Dear Dolly é a de perder alguma coisa. Sou frequentemente contactado por jovens de vinte e poucos anos que acabaram de se mudar para Londres e se preocupam por não estarem se divertindo o suficiente, ou por pessoas solteiras que sentem que não estão saindo com encontros suficientes. Mais comumente, ouço falar de mulheres em relacionamentos que estão com medo de não estarem totalmente realizadas. Com medo de que a escolha que fizeram tenha fechado outras possibilidades melhores, eles querem que eu lhes diga se a estabilidade que encontraram com o parceiro é o que um relacionamento de longo prazo deve ser, ou se na verdade é apenas estagnação. e falta de estímulo. Há um argumento de que esta fobia de compromisso colectivo foi agravada pelas redes sociais, pela tirania da comparação constante e pela nossa hiperconsciência de outras oportunidades potenciais. Mas penso que o argumento mais convincente é que o compromisso é simplesmente mais difícil quando vivemos muito mais tempo; que o problema é existencial e não digital. À medida que a nossa esperança média de vida aumenta lentamente até aos 90 anos, conhecer alguém na meia-idade ainda pode significar uma relação de cinquenta anos. Então é claro que a perspectiva de

o compromisso ao longo da vida é mais assustador para nós do que foi para os nossos avós, especialmente quando as mulheres só muito recentemente conseguiram explorar as mesmas liberdades sexuais e oportunidades de carreira que os homens. Esta luta entre querer uma existência doméstica enraizada e uma vida de liberdade nómada é um instinto

muito humano, que tem sido examinado interminavelmente na psique das histórias masculinas e dos atormentados protagonistas masculinos.

Agora é a nossa vez de enfrentar esse dilema. É um que nunca me cansarei de explorar.

Exploração é sempre o que tento fazer quando leio e respondo cartas. É muito raro que eu dê uma resposta clara. Quando entrevistei Graham Norton e perguntei-lhe sobre sua época como tio em agonia, ele me disse que sempre sentiu que era seu trabalho imaginar o ponto de vista do sujeito da queixa. Se alguém escreve para falar sobre o sofrimento causado por seu amigo, companheiro, familiar ou chefe, é fácil expressar simpatia e dizer que tem razão. O que é mais difícil é transmitir uma visão compassiva de todos os lados. Esse, eu sinto, é o verdadeiro trabalho da tia agonizante – imaginar como é para as pessoas que cercam o agonizante. Para estender sua empatia a todas as partes. Eu tento o meu melhor para fazer isso em minhas respostas –

mesmo quando desaprovo a pessoa sobre a qual escrevem, tento imaginar o que poderia tê-la levado a se comportar daquela maneira.

Houve algumas ocasiões em que me esforcei para oferecer uma perspectiva alternativa ao agonizante, nomeadamente aqueles que parecem estar em relacionamentos, amizades ou dinâmicas familiares que são coercivas ou potencialmente perigosas.

Nestes casos, a segurança de quem escreve tem precedência sobre qualquer tentativa de resposta dada com uma visão de 360 graus. Certa vez, recebi um e-mail de acompanhamento de uma dessas cartas que me disse que, depois de ler minha resposta na revista, ela terminou seu relacionamento. Foi um lembrete de quão seriamente devo levar essas cartas quando lhes respondo, o que raramente acontece, porque estou muito consciente de que a 'escola da vida' não oferece a formação necessária para respondê-las.

O único tópico sobre o qual sou firmemente estridente é o puritanismo em todas as formas. Eu odeio o puritanismo. E há muito disso hoje em dia. Não gosto da nossa fobia do

excesso e do nosso fetiche pela contenção. Não permitirei que alguém julgue sua própria alimentação, bebida ou promiscuidade, especialmente se seu julgamento for claramente internalizado pelos outros. E, geralmente, não gosto de pessoas reclamando do estilo de vida e dos hábitos pessoais de outras pessoas.

Também sou bastante intolerante com a adoração forçada da carreira. É certo que eu mesmo

sou bastante obcecado pelo trabalho, mas quanto mais velho fico, mais percebo que essa não é a escolha certa para muitas pessoas. Não acho que ninguém deva ser julgado por priorizar seus relacionamentos e felicidade em detrimento do trabalho. E não gosto de pessoas reclamando que seus amigos ou parceiros não têm tanta ambição quanto eles. Basicamente, tento desviar as pessoas de atribuir moralidade a coisas que não considero conquistas (por exemplo, ser magro, rico, virginal ou sóbrio).

Minha relutância em moralizar em cada coluna é algo que um certo tipo de leitor odeia absolutamente. Os comentaristas *do Sunday Times* , os frequentadores assíduos, vão à seção de comentários toda semana e ordenam o de sempre: um julgamento. Quem está certo, quem está errado, quem deveria se meter em encrencas. Eles querem uma decisão binária sobre a ética da pessoa e, se eu não der, eles vão brigar entre si abaixo da coluna. Algo que acho bastante fascinante é o quão alto é sempre o envolvimento em qualquer carta relativa à fidelidade. Quando uma coluna é publicada sobre trapaça, os compartilhamentos e comentários são extraordinariamente numerosos. Trair ou ser traído é uma experiência triste, mas comum – em algum momento da vida de quase todas as pessoas, é provável que façamos isso ou que seja feito conosco. E, no entanto, segundo os meus leitores, a injustiça deste facto da vida ainda parece ser o que mais nos escandaliza. Na ausência de religião organizada e das suas sanções sociais, temos, em vez disso, secções de comentários nos jornais.

Há muito tempo sou atormentado por um comentarista masculino, cujo nome não mencionarei porque é exatamente isso que ele quer, que aparece todos os domingos, às vezes apenas um minuto depois da meia-noite, quando a edição

on-line vai ao ar, para anunciar que está pensando em dar sua assinatura *do Sunday Times* por conta da minha coluna. O problema dele com a minha escrita é anterior à coluna da tia em agonia, então essa ameaça dele já existe há mais de cinco anos. Ele simplesmente me acha tão chato, essa é sua principal reclamação. Ele está infinitamente entediado comigo. Ocasionalmente, ele escreve sua própria versão de como aconselharia a pessoa que escreve. Agora percebi que ele vê a seção de comentários todos os domingos como sua própria coluna em miniatura. Eu entendo muito bem essa inclinação e provavelmente seria o mesmo se fosse ele. Então, quando vejo outros comentaristas parabenizando-o pela qualidade de seu comentário naquela semana, sinto uma estranha felicidade por ele e um triunfo mútuo para nós dois.

Apesar dos ocasionais detratores barulhentos, sempre adorei escrever para o *Sunday Times* . Como feminista com política liberal, é uma posição extremamente privilegiada para se encontrar como escritora. Tenho uma linha direta para o centro da Inglaterra. Toda semana, quando me sento para escrever minha coluna, fico entusiasmado com essa perspectiva. Posso colocar mensagens escondidas na última página da seção *Estilo* , e então elas vão para as casas em Hampshire. Juízes, legisladores e conservadores podem estar lendo minhas palavras sobre suas torradas e marmelada. Não preciso convencer outras pessoas de esquerda da minha idade de que as mulheres não deveriam sentir vergonha por fazer sexo casual, ou que uma pessoa não deveria esconder o fato de que seu ex-parceiro é trans. Mas estou sempre ciente, quando escolho quais cartas responder, de que há uma oportunidade de normalizar assuntos em lares onde ainda podem ser estigmatizados. E normalizar é sempre mais eficaz do que instruir, até porque ainda tenho muito que aprender. Nunca, jamais, quero dar sermões às pessoas, mas quero tentar expandir minha empatia como uma tia agonizante (e humana), e espero que os leitores queiram se juntar a mim também.

A maioria das cartas que recebo são de mulheres heterossexuais que escrevem sobre homens. Anseio por uma gama mais diversificada de questões de uma gama mais diversificada de escritores de cartas, mas só posso responder às pessoas que escrevem (apesar dos pessimistas

insistência de que os problemas são inventados pela equipe editorial – na verdade não são; se fossem, seriam muito mais variados, eu prometo).

Ocasionalmente, homens me escrevem e sempre fico impressionado ao ver como seus problemas são estruturados de maneira diferente. As cartas das mulheres seguem principalmente o modelo de: 'Aqui está o meu problema, aqui está o porquê eu acho que é minha culpa, aqui está o porquê eu sei que não é realmente um problema, então me sinto boba por escrever para você, obrigada por ler isso, até mesmo escrever tem me fez sentir um pouco melhor. Eu sou uma pessoa má?' Enquanto os agonizantes do sexo masculino tendem a se sentir muito mais confortáveis em colocar a culpa em quem estão escrevendo e estão confiantes no fato de que seu problema é realmente um problema que vale a pena ser discutido.

Às vezes é difícil não se sentir um pouco triste com tudo isso. Se eu olhasse para a maioria das cartas que recebo semana após semana e as colocasse lado a lado, a história seria de ansiedade feminina; de não se sentir bem o suficiente. De nos preocuparmos por não estarmos sendo o tipo certo de garota desde o nascimento até a morte. Cada década da feminilidade é marcada por uma nova dúvida.

Começa com meninas adolescentes que odeiam sua aparência, continua até os vinte e poucos anos com mulheres que estão ansiosas por não terem perdido a vida.

virgindade ainda, então eles se preocupam com o motivo de nunca terem tido um relacionamento aos vinte e poucos anos e se culpam. Então as mulheres chegam aos trinta anos e sou inundada com mensagens de terror diante da perspectiva de que nunca terão filhos. Então eles têm filhos e eu recebo cartas sobre ser uma péssima mãe ou uma péssima amiga porque eles não conseguem equilibrar a vida social e a vida familiar. Então seus filhos crescem e eles se preocupam em ser péssimos parceiros e esposas. Depois, há as cartas de pânico de mulheres na casa dos setenta, escrevendo sobre a disfunção erétil do marido e perguntando se cabe a elas apimentar as coisas.

Ao responder a todas essas mulheres, a primeira coisa que sempre tento fazer é tirar a vergonha da pergunta delas.

Acho que é útil lembrar à pessoa que, seja o que for que ela esteja vivenciando, é provável que outras mulheres também tenham passado por isso. O que significa que eles podem se concentrar em resolver o problema, em vez de sentir aversão por isso. Agora eu entendo aquele tropo de agonia de 'é completamente normal e perfeitamente saudável'. Nunca pensei que seria o tipo de mulher completamente normal e perfeitamente saudável. Mas aqui estou eu, sua matrona sensata, dizendo: 'Não é nada que eu não tenha visto antes, meninas.'

Quando for apropriado, o que acontece na maioria das vezes, prosseguirei explorando como o problema pessoal deles está ligado ao sexismo social. Se as mulheres escrevem para admitir que sentem vergonha da sua vida sexual ou do seu passado sexual, ou expressam ódio pela sua aparência física, penso que é importante colocar isso no seu contexto social mais amplo para compreender completamente onde estes sentimentos de dúvida podem ter origem. Isso é particularmente relevante quando recebo minha carta mais comum, que vem de mulheres que estão com medo de não ter filhos. Sinto-me pessoalmente envolvido neste tópico, pois os anos que passei escrevendo a coluna coincidiram com o período da minha vida em que o alarmismo sobre a fertilidade é inevitável. Quero fazer tudo o que puder para proporcionar às mulheres o conforto que sempre procuro. Ser lembrado de que muitos “fatos” sobre fertilidade são baseados em ciência ultrapassada e sem fundamento, que existe mais de uma maneira de ter uma família e que, o mais importante, você nunca sabe com que rapidez sua vida vai mudar.

Estas cartas – aquelas em que as mulheres temem não ser o tipo certo de mulher – são as que considero mais fáceis de responder. Minhas respostas são uma tentativa de curar minhas próprias feridas, bem como as das mulheres que me escreveram. Ao montar esta coleção, segui todos os conselhos que comprometi a imprimir e posso ver que, enquanto estou

não sou mais um escritor que conta tudo, minhas emoções mais complicadas e minhas experiências mais sagradas se escondem à vista de todos nestas colunas. Talvez não seja por acaso que, num momento da minha vida em que pensei que não tinha controle sobre nada, decidi aconselhar

estranhos sobre tudo. Eu poderia, na maioria dos casos, começar cada resposta com: Querida Dolly. Tenho muita, muita sorte por parte do meu trabalho ter tempo e espaço para processar a vida dessa maneira.

1. Dating

2. Friendship

3. Relationships

4. Family

5. Sex

6. Break-ups & Exes

7. Body & Soul

Namorando

Querida Dolly: 'Socorro! Os homens ficam desconcertados com a minha altura'

Continuo sendo rejeitada por homens que, em poucos meses, começam namorar alguém que é pequeno. Não posso deixar de pensar que minha altura (5ft 11in) é o que está desanimando esses caras. No passado eu estive disseram que sou alto demais para ser considerado 'sexy' e isso pegou comigo a ponto de não me sentir confortável em sair com alguém, especialmente com pessoas com quem tenho conversado online. Ajuda!

Uma das coisas mais estranhas de ser uma mulher muito alta é o desconforto frequente que você enfrenta por causa da sua altura versus a regularidade das mulheres dizendo que têm ciúmes da sua altura. 'Você não tem sorte?' pequenos foguetes de bolso em todo o mundo dirão. Pequenas senhoras de proporções perfeitas, de tamanho médio e com cara de princesa da Disney, que nunca tiveram que fazer compras em Long Tall Sally ou conheceram a curvatura de um reforço em uma meia-calça muito curta, dirão que fariam qualquer coisa para ser seu altura.

A mitologia sobre ser uma mulher alta, no passado, me fez sentir louca. Se todo mundo quer ter essa altura, por que eu não gosto? Se ser alto é tão cobiçado, por que fico tão envergonhado disso o tempo todo? Por que me sinto tão desajeitada, deselegante, pouco feminina e constrangida? Por que continuo ouvindo que os homens amam mulheres altas, mas já me disseram, repetidas vezes, que alguém não namoraria comigo porque sou mais alto que eles?

Houve momentos de vingança – saídas à noite com amigos onde uso um par de salto alto e eles testemunham os comentários implacáveis de estranhos. As mensagens ocasionais de 'lol, desculpe, 2 x altos' em aplicativos de namoro.

Sempre me lembrarei de assistir a um episódio de *First Dates* que apresentava um homem que disse em seu clipe introdutório: ‘Eu. Odiar. Alto. Meninas', apenas para uma garota da minha altura se juntar a ele na mesa com um grande e esperançoso sorriso no rosto.

'Quando você entrou e era mais alto do que eu', ele explicou a ela em

o excruciante relatório pós-data, 'foi um desligamento instantâneo. Não é nada pessoal, mas você também pode ter sido uma formiga. Tipo, uma formiga enorme.

Então, por esse motivo, não vou mentir para você. Não vou te dizer que tudo isso está na sua cabeça. Você tem razão. Existem homens que não se interessarão por você por causa da sua altura. E é uma merda.

NO ENTANTO. Ao longo dos anos, encontrei total serenidade ao aceitar esse fato. Porque aqui está quem *realmente* é uma droga – não é uma droga para nós, as lendas de pernas longas que sempre podem ver tudo em um show. É uma pena para eles. Porque se um homem tem problema em estar com uma mulher mais alta que ele, não é que ele ache que ela é muito grande, é porque ele se acha muito pequeno. Ele foi levado a sentir que não pode ser um homem adequado, um bom amante ou um protetor benevolente para uma mulher sem ter uma altura física substancial acima dela. E isso é uma grande vergonha. Esses homens não deveriam nos intimidar ou fazer com que nos sentíssemos rejeitados; deveríamos cavar fundo para encontrar nossa compaixão por eles.

Tudo isso se encaixou para mim quando, aos 23 anos, deitei-me no peito do garoto com quem estava namorando, minhas pernas se estendendo por quilômetros depois do ponto onde as dele pararam, e em um sussurro bêbado ele disse: 'Sinto muito Eu não sou mais alto. Todas as suas críticas desagradáveis sobre minha altura e sua insistência em que eu sempre usasse sapatos baixos perto dele de repente fizeram sentido.

Aqui está outra verdade absoluta, meu voto solene a você: assim como há homens que não considerariam namorar você por causa de sua altura, há homens que acharão sua altura uma das coisas mais sexy em você. Muitos deles. Eles vão se divertir andando pela estrada com os braços em volta dos ombros, da cintura, da bunda ou onde quer que possam alcançar. Eles vão querer que você use salto alto o tempo todo (*o tempo todo*). Eles vão pensar que você é a Mulher Maravilha (outra garota de 1,80m de altura, aliás). Vai

parecer completamente certo e você perceberá que não deveria sentir nada além de orgulho por sua altura.

Um ex, com meses de namoro, uma vez me mostrou a mensagem que enviou do banheiro para seu melhor amigo durante nosso primeiro encontro:

'Estou apaixonado, ela é ENORME.' Isso me deixou muito feliz pelo meu eu mais jovem. Eu gostaria de ter enviado aquela mensagem de volta no tempo para a garota que odeia a si mesma e que realmente pesquisou 'cirurgia de encurtamento' no Google.

Uma última verdade de alguém que já passou por isso: não há absolutamente nada que você possa fazer para mudar essa coisa impressionante, incomum e linda em seu corpo. Este é o único veículo que você tem para levá-lo até o fim da sua vida. Por favor, por favor, não internalize isso

comentários e transformá-los em fatos – eles não são. Você encontrará alguém que não se intimida com sua altura, alguém que se emociona com estatura e poder, um homem que é quase impossível de castrar. E esses caras, eu prometo, são sempre os mais divertidos.

Querida Dolly: 'Tive um encontro duplo com meu

companheiro de casa. Nunca tive chance!

Acabei de voltar de um encontro duplo com minha colega de casa, o que foi divertido, mas senti que ela automaticamente se colocou na posição de sendo o único a ficar com o garoto em forma que ambos desejávamos. Ela dominou completamente todo o cenário (ambos combinaram com ela on-line) e nunca tive a chance de considerar qual cara que eu queria ou com quem eu mais vibrava. Qual é a maneira mais fácil de diga que não gosto de como você me tratou sem parecer chorão? Meu amigo é muito dominador e não aceita bem quando alguém discorda dela.

OK, há muitos ingredientes para um sanduíche de merda aqui, e não quero culpar a vítima em um encontro duplo, mas acho que pode ser útil se dermos as mãos e juntos

passarmos pelo que deu errado. Identifiquei três áreas principais de perigo.

1. Datas duplas como conceito

Deixe-me contar sobre o pior encontro da minha vida. O ano é 2013. Um amigo sugere que saiamos para jantar e que eu traga uma menina para ele e ele traga um menino para mim. Eu levo minha colega de casa – uma mulher engraçada, bonita e gentil

– sabendo que eles se darão muito bem. E eles fazem isso, a partir do momento em que chegamos para tomar uma bebida. Fico esperando por uma hora até que um homem de agasalho esportivo e gorro puxado para baixo tão baixo que quase chega aos olhos finalmente entra, bêbado de uísque porque 'Liverpool perdeu hoje'. Ele se recusa a me olhar nos olhos, muito menos a falar comigo. Vamos ao restaurante, onde os meus dois amigos continuam a ter um encontro fantástico. Meu cara vira a cadeira para longe

mesa e passa a refeição mandando mensagens de texto. Ele sai antes que a conta seja paga. A noite termina na minha casa – minha colega de casa e minha amiga rindo e conversando. Ela pega o violão, ele canta 'Wicked Game' de Chris Isaak, ela harmoniza. Observo, carrancudo, até que finalmente vou para a cama sozinho.

Já é difícil para duas pessoas terem um encontro bem-sucedido. É ainda mais difícil para dois pares de casais terem encontros brilhantes simultaneamente.

Uma pessoa (no mínimo) terá uma noite decepcionante. E sim, em princípio, se o seu encontro for ruim é bom ter um amigo lá para dar apoio moral. Mas eles não estarão lá para apoio moral se estiverem em um encontro realmente bom. Eles não estarão nem um pouco interessados em você.

2. Sair com alguém que uma vez gostou/ainda gosta do seu amigo Uma ideia realmente terrível. Há apenas um punhado de coisas que você precisa para um encontro solidamente bom: risos, flerte, curiosidade mútua e deixar um ao outro saber se o outro se encaixa. Isso não aconteceria se o motivo pelo qual esses homens vieram até lá fosse porque

ambos combinaram com seu amigo em um aplicativo de namoro. É claro que isso vai ficar suspenso, dito ou não, durante a noite. Você nunca teve uma chance, cara! Não há nada de errado com você – não é que todos gostem do seu amigo e ninguém goste de você. Isso estava condenado desde o início.

E, sim, foi teoricamente caridoso da parte dela passar esse homem para você como um vestido que ela comprou e decidiu que não quer usar. E tenho certeza de que há pessoas que fazem isso apenas com boas intenções. Mas parece que ela gostaria de uma situação em que dois homens brigassem por seu afeto. Se uma mulher alguma vez oferecer magnanimamente um ex ou um homem que ela rejeitou como um interesse romântico para você, pense com muito cuidado.

3. Ter um encontro duplo com uma amiga que se define por ser uma pessoa querida Todos nós conhecemos uma dessas mulheres. E, de certa forma, não é culpa deles. Não é surpreendente que, tendo sido culturalmente condicionadas a buscar a aprovação masculina, algumas meninas a busquem a todo momento. Entendemos que é um sintoma de insegurança e não de arrogância; nós mostramos sua compaixão. Mas também não nos colocamos em situações com ela em que sentimos que seríamos forçados a competir pela atenção masculina (sombrio).

Se isso faz parte de um problema mais amplo em que você sente que ela o prejudica, então vale a pena dizer algo. Se você já sabe que ela é uma

pessoa defensiva, não lidere com acusações (você faz isso, você é aquilo), lidere com uma autorreflexão vulnerável que convida à conversa (às vezes, quando estou com você, me sinto xyz e gostaria de falar sobre isso porque Tenho certeza de que você nunca iria querer que eu sentisse isso).

Mas se isso foi apenas algo que aconteceu em um encontro duplo, meu conselho é nunca mais ter um encontro duplo com ela. Você tem amigos diferentes para coisas diferentes - talvez, por razões complicadas que não são de sua responsabilidade, ela não seja uma boa aliada para uma garota solteira. Encontre outra ala.

Resumindo: encontros duplos são como uma semana em uma balada em Ibiza ou fazendo um fondue em casa. Você faz isso uma vez para dizer que fez isso. Parabéns!

Agora você nunca mais precisará fazer isso.

Querida Dolly: 'Sou viciada em amor não correspondido, e é me distraindo do namoro real. Será que algum dia terei um relacionamento saudável?'

Acho que sou um viciado em amor. Desde os 11 anos (agora sou uma mulher de 19 anos), me apaixonei contínua e sucessivamente com mulheres mais velhas. São mulheres que eu sei que nunca poderei e nunca estarei com, predominantemente meus professores e palestrantes. Esses paixões são incrivelmente obsessivas, não alcançando território de perseguidor, mas não muito longe. Honestamente, me sinto louco, obsessivamente perseguindo a euforia do amor não correspondido com mulheres inatingíveis, com minhas fantasias me distraem do namoro real. Estou com medo de que eu nunca serei capaz de ter um relacionamento saudável e comprometido, e vou permanecerá para sempre um psicopata.

Quero prefixar este conselho com um fato claro: alguns dos relacionamentos mais importantes da sua vida adolescente acontecerão na sua cabeça.

O estranho no ônibus com quem você é casado até eles descerem no ponto, o palestrante que é o protagonista de toda fantasia de masturbação, o membro distante da família que você vê uma vez a cada poucos anos no aniversário de um bisavó e depois pesquisa furiosamente no Google 'encontro com primo de terceiro grau removido legalmente duas vezes no Reino Unido?' – essas são as pistas românticas da sua adolescência. E quando você relembrar esses relacionamentos fantasiosos nos próximos anos, por mais estranho que pareça, eles terão quase o mesmo peso em sua memória como se tivessem acontecido na vida real. A obsessão e a imaginação derramadas sobre as rochas da sexualidade florescente são um coquetel poderoso. Você não é um psicopata. Eu ficaria mais surpreso se ouvisse de um

jovem de 19 anos que *não* suspeita que seja um viciado em amor.

Dito isto, o seu padrão de comportamento é interessante e digno de análise. Ao optar continuamente por ficar obcecado por mulheres inatingíveis, você se mantém em um estado particular de ser solteiro – onde você potencialmente não pode desfrutar da liberdade de ser jovem e independente porque está preocupado com a tortura do amor não correspondido.

É claro que existem várias explicações simples. Você pode evitar compromissos, o que é compreensível quando você tem 19 anos. Pode ser que você esteja entediado com sua vida cotidiana e, assim, crie paisagens vívidas de fantasia. Talvez você tenha expectativas incrivelmente altas em relação aos relacionamentos, então gosta de manter as coisas fictícias com alguém inatingíveis, para que suas necessidades possam ser atendidas de maneira unilateral.

Indo um pouco mais fundo, existe a possibilidade de você ter medo de uma conexão real e mútua com alguém porque tem medo da intimidade. O que isso realmente significa? Aqui estão algumas sessões de terapia caras resumidas em uma frase: intimidade significa ser visto e amado por tudo que você é, ao mesmo tempo em que vê e ama alguém por tudo que ele é. Se isso parece completo, é porque é. Você precisa se conhecer antes de permitir que outra pessoa também o conheça. Talvez você ainda esteja pensando nisso. Eu priorizaria isso acima de tudo nesta fase.

Como essas fixações românticas podem ser um monopólio do seu tempo e da sua mente – o que é bom se você concordar com isso – o que você deve observar é se isso começar a prejudicar sua autoestima. Você não precisa ser um “tipo de garota” específico para ser amada: você não tem falta de qualificações, não é mais adequada para paixões não correspondidas. Delicie-se com essas fantasias se elas lhe derem emoção, mas tente mantê-las em perspectiva.

Não deixe que a insegurança e a exaustão se tornem o lugar padrão para você morar.

Acho que a razão mais provável pela qual você está formando apegos a essas mulheres inacessíveis é que você está tentando evitar a realidade. E por que você não faria isso? Você acabou de entrar na idade adulta e provavelmente está começando a perceber que a realidade é decepcionante. Você está totalmente correto!

Contanto que você esteja ciente de que essas obsessões não são indicativas do que é um relacionamento amoroso, respeitoso e sustentável, não vejo mal nenhum em suas fantasias. (Embora não apareça na porta de ninguém. Preencha seus cadernos com pensamentos sobre eles, encha seu histórico da web com pesquisas de seus nomes, além de 'idade', 'casado', 'nu', 'patrimônio líquido'. Mas esse é o seu muito.)

O fato de você estar preocupado com isso e pensando em como isso pode afetar suas chances de um relacionamento sério significa que você tem uma imensa autoconsciência que falta a muitos de nós. Fica claro em sua carta que você está aceitando a responsabilidade por suas ações e emoções, o que significa que já está cuidando bem de seu futuro. Sempre há um intervalo de tempo entre reconhecer um mau hábito e mudá-lo. Então, por enquanto, faça confusão nessa lacuna se for divertido. Aproveite a intensidade, o drama e a loucura dessas obsessões enquanto ainda tem energia. Acredite em mim, um dia você perceberá que está cansado.

Querida Dolly: 'Como posso deixar de ser uma adotiva

namorada?'

Eu sou uma 'namorada adotiva'. Eu sou a garota antes que o garoto encontre um namorada séria e seu lar para sempre. Como posso deixar de ser o alguém na situação, mas não no relacionamento? Mais recentemente, o cara com quem estou namorando há seis meses acabou de me bater com o

'Não quero um relacionamento, mas adoro sair com você', papo, no entanto, é ele quem tem agido como um namorado! Estou tão farto em ser 'aquela garota'. Tenho certeza que isso me faz parecer legal e descontraído para seus amigos, mas na verdade é muito chato, e eu sinto que

estou apenas esperando que eles decidam, e quando eles decidem, é eu não.

Confuso em Clapham

(Por favor, mantenha-me anônimo, pois sei que ele é assinante do Times *)*

Em primeiro lugar, deixe-me assegurar-lhe que este é um padrão de namoro comum para tantas mulheres que conheço que têm entre 25 e 35 anos. Elas incubam um homem em um estado de parceria evidente, mas não dita, antes de serem informadas por ele vários meses em que ele não está pronto para se comprometer. Então, um ano depois, surge a postagem no Instagram do mesmo homem em uma praia de Dubai com uma mulher ao lado dele brandindo a mão para a câmera e a legenda: 'Casar com este aqui soa *bem* !!! !'

Minha teoria abrangente sobre namoro é que a maioria dos homens deseja ser solteiro, mas é péssimo em ser solteiro. Apoio esta declaração abrangente com

Ideologia edipiana que o número de palavras desta coluna não suportará, então, resumindo: muitos homens pensam que estão sendo solteiros, quando na verdade estão apenas pulando de um mini-relacionamento fingido para outro. É como se eles estivessem fazendo um parkour emocional frenético, confundindo todos os locais de pouso enquanto avançam em sua patética pequena aventura. Então, de repente, um dia, eles se cansam e simplesmente param no telhado onde se encontraram pela última vez. Este é o pior comportamento no namoro. Os namoradores em série que deixam bem claro que não oferecerão mais do que uma mensagem de texto por semana e uma possível cepa de herpes são -

na minha opinião – cavalheirescos à sua maneira.

Aqui está o fato irritante sobre o amor, que é pouco romântico, insatisfatório e injusto, mas pode ajudá-lo a racionalizar por que isso continua acontecendo: a compatibilidade é apenas um pequeno fator para saber se duas pessoas continuarão a ter um relacionamento. É

ridículo, eu sei. Deveria ser tão simples como: nós dois estamos disponíveis e gostamos muito um do outro, então vamos tentar. Mas isso não. É muito mais complicado do que isso. Você não só precisa conhecer alguém de quem você realmente gosta e que também gosta muito de você, mas também deve ter ambos chegado em um determinado momento de disponibilidade. Esta prontidão é decidida pelas nossas próprias mentes, mas permitimo-nos acreditar que é ditada pelo nosso passado pessoal, futuro e pelas leis do tempo.

Em qualquer dia, milhares de relacionamentos perfeitamente adoráveis não acontecem porque uma das partes decidiu que não é o momento certo para eles.

Quando a luz amarela do táxi de uma pessoa está apagada, não há absolutamente nada que você possa fazer para convencê-la a acendê-la. E você também não deveria – é humilhante para você e uma exigência injusta para eles. Ninguém é obrigado a estar em um relacionamento quando não quer.

Acho que você continua conhecendo pessoas que não estão com o sinal amarelo aceso, mas elas se comportam de uma maneira que faz você pensar que sim, porque querem viajar com você. A única coisa que você pode fazer é ser sincero desde o início sobre o fato de que está procurando um relacionamento. Não se preocupe, pois isso é demais para carregar alguém – não é. É uma forma responsável de namorar. E espero que isso signifique que você será capaz de detectar quem está indisponível nos estágios iniciais, para não perder tempo e sofrer com eles.

E aqui está outra explicação que você pode querer explorar: você está namorando homens que estão nos primeiros dez meses de um grande relacionamento?

Porque isso faz de você o alvo número um para ser namorada adotiva. Se você conhecer alguém que recentemente rompeu o relacionamento, eu pensaria bem antes de investir uma quantidade substancial de tempo nele. É difícil,

porque as pessoas que acabaram de sair de relacionamentos dolorosos são muitas vezes as mais irresistíveis, porque

estão em um estado muito divertido e despreocupado: as mais propensas a pedir bebidas no primeiro encontro, ir a bares pop-up em estacionamentos e saquear Adoro todos os seus dispositivos para duas pessoas operados por bateria. O que torna tudo ainda mais difícil é que muitas vezes eles parecem estar se comprometendo com você porque não estão acostumados a ser solteiros, então carregam a intimidade do último parceiro.

A maioria das pessoas, entretanto, pensa em seu primeiro encontro após um rompimento como um feriado, onde podem ser uma pessoa "sim", sem responsabilidades. Não importa quão bem você se dê, eles considerarão seu relacionamento como uma experiência finita. Você, lamento dizer, sempre será Lanzarote para eles. Reveja os últimos homens com quem você namorou e verifique se eles ficaram solteiros recentemente. Essa poderia ser a sua resposta - você pode ter sido involuntariamente a praia onde eles podem reclinar-se entre o destino do seu último relacionamento e o destino do futuro.

E, por último, talvez lhe seja útil saber que, em todos os meus anos de pesquisa de campo, descobri continuamente que Clapham é o local onde se reúnem os piores homens de Londres. Pode ser uma ideia mudar. Ou se você gosta do Common e da alta densidade das Padarias Gail, então fique parado para ver a vegetação e as passas, mas vá para outro lugar em busca do amor.

Querida Dolly: 'Eu me apaixono por todos os homens que conheço.

Como faço para parar?

Eu me apaixono por todos. Se um colega de trabalho é legal comigo, eu então sinta um verdadeiro desgosto quando ele sair para um encontro. eu vou para um festejar e sentir que a noite será um fracasso se ninguém bater em mim. eu sirvo um cliente sedutor e tudo que consigo pensar é se eles vão pedir meu número e então sinto dor no peito se não o fizerem. eu imagino cenários na minha cabeça com as pessoas depois de uma conversa. Todo música ou filme me lembra um ex ou alguém com quem saí em um encontro com. Como posso parar de sentir amor × 1.000 por cada homem?

Você quer as boas ou as más notícias primeiro? Eu também sou uma garota que transborda copo, então sempre opto pelas boas notícias. OK, vou te dar a boa notícia.

A boa notícia é que você tem uma imaginação explodindo em seu cérebro como uma dama de honra solteira em um vestido pequeno demais. Que presente é esse! Sei que no momento seus delírios compulsivos são embaraçosos, mas não acho que você saiba que superpoder ele pode ser. Você pode permanecer fisicamente neste reino terreno enquanto sua mente verifica e parte para um lugar totalmente diferente. Você pode estar no Caribe enquanto espera na fila do correio. Você pode estar apaixonado enquanto escova a mão de um caixa particularmente gostoso. Você pode criar universos paralelos inteiros apenas com o poder da sua massa cinzenta – escrevendo conversas e bordando detalhes de personalidade e construindo relacionamentos entre estranhos. Você é um arquiteto da fantasia! Você é um mestre de mundos imaginados!

O que você vai fazer com todas essas histórias? Você pode pintá-los ou executá-los. Anote-os como uma coleção de pensamentos particulares ou coloque-os

em uma música. Você pode, literalmente, digitá-los em um documento do Word ou em um arquivo de versão final e reimaginar todos os encontros da sua vida se eles tivessem seguido um caminho diferente. Eu recomendo. Você poderia se divertir muito.

E agora as más notícias. Por mais alegre que a fantasia possa ser – por mais essencial que eu acredite que seja para a sanidade de muitos – ela nunca deveria se tornar mais importante que a realidade. As cenas na sua cabeça não deveriam ser mais significativas do que as cenas da sua vida. Você nunca deve colocar todo o seu valor e felicidade nas mãos de alguém que você mal conhece. A direção do seu dia não deve aumentar ou despencar dependendo se um estranho mostra um pouco de atenção a você. Se isso acontecer, significa que há um problema.

Pode ser que você esteja um pouco entediado. Talvez você precise agitar um pouco sua vida. Isso não precisa ser nada drástico, mas parece que você precisa encontrar outras maneiras de ser estimulado. Pessoalmente, descobri que

nada interrompe mais um devaneio prolongado sobre Timothée Chalamet do que uma agenda extremamente lotada. Você poderia se lançar em um projeto criativo? Fazer um curso? Aprender uma nova habilidade? Junte-se a um aplicativo de namoro?

Tenta ativamente conhecer novas pessoas? Economizar e planejar uma viagem?

E se você não está entediado, talvez esteja sofrendo de baixa autoestima. Se você se apaixona artificialmente por várias pessoas todas as semanas, você também se torna vulnerável a um desgosto artificial. Uso a palavra artificial com cuidado, porque sei que o poder da sua mente faz com que essas interações pareçam superintensas, e isso é muito real. Mas me preocupo que você esteja tão viciado na rejeição imaginada quanto no desejo imaginado. Se isso for verdade, por quê? É possível que, assim como você inventa histórias sobre homens, você também tenha criado uma sobre você? Você decidiu que é alguém que nunca encontrará o amor? Você está tentando procurar evidências anedóticas para fortalecer essa teoria para que possa continuar sabendo que não merece amor?

Você provavelmente sempre será alguém que se perde em suas miragens românticas. Isso está ok. É lindo ser um sonhador. Mas você tem que encontrar uma maneira de não se torturar com esses vôos de fantasia, ou usá-los como prova de que você não merece estar com alguém que te ama de volta. Cada vez que você fica obcecado por esses garotos fantásticos, você se apaixona por sua própria imaginação. Não se trata de conexão e amor. Isso não é sobre ninguém além de você.

Obviamente você tem muito amor para dar e um dia encontrará alguém que realmente merece recebê-lo. Ele será real e estará aqui e você poderá amá-lo profundamente. Você conhecerá o mapa de suas sardas. Você sempre terá o cereal favorito dele no seu armário. Cada letra de Lionel Richie finalmente fará sentido. Todo aquele amor frenético, excitado, obsessivo, lindo, gentil, terá para onde ir. Portanto, não gaste muito tempo na sua cabeça. Você pode sentir falta dele.

Querida Dolly: 'Estou preocupada, amo mais os cães do que os homens'

Estou preocupado por não conseguir formar relacionamentos profundos e bem-sucedidos com homens. Fui casada por quinze anos com um homem gentil e doce que eu conheci quando eu era jovem e ingênuo. Eu pensei que estava apaixonada por ele, e tivemos muitos anos felizes criando nossos filhos, cercado por nossos cães. Mas havia um vazio em nosso relacionamento e uma solidão dentro de mim: sempre senti que nossos cães entendiam eu melhor do que ele.

Desde então tive dois relacionamentos. A primeira foi com um homem que parecia ser maravilhoso. Ele tinha um adorável cachorro idoso que ficou me dando bem com meus dois cachorros. Durante dois anos tudo correu bem. Então o dele cachorro morreu. Quase instantaneamente ele me irritou. Sem seu cachorro, o atração não estava lá. Ele não estava interessado em passear com o cachorro mais, e parecíamos não ter mais nada em comum.

O segundo relacionamento durou dezoito meses. Eu me apaixonei por ele em um grande caminho e eu realmente pensei que estávamos bem juntos. Ele tem dois cães. Eu estava muito ansioso para vê-lo novamente depois de um muito tempo separados em confinamento, mas tenho que admitir que quando cheguei na casa dele o nó na garganta ocorreu não ao ver ele, mas quando seus cães vieram correndo até mim. O amor deles é tão honesto e direto em comparação com todas as suas complicações.

Um homem pode me dar o sentimento de amor incondicional e entendendo o que sinto com os cães? Eu sempre me apaixonei com cães de homens e não com eles? Devo ter certeza o próximo relacionamento que tenho é com um homem que não tem cachorro?

Muito para desempacotar aqui.

Não acho que você deva se preocupar por não conseguir estabelecer relacionamentos com homens. Você descreveu três relacionamentos, um que durou quinze anos, nos quais vocês criaram filhos juntos. Sua preocupação é que você não consegue estabelecer relacionamentos profundos com

os homens – uma profundidade que você consegue alcançar facilmente quando se trata de cães. Mas acho que o que você procura é simplicidade, e não profundidade.

Olha, eu adoro cachorros. Se tem um cachorro em uma festa, eu encontro. Caí de joelhos no Regent's Park ao avistar um golden retriever particularmente saltitante, como se estivesse conhecendo o Papa. Passo muito tempo no site Battersea Dogs & Cats Home. Entendo. Mas sempre fui um pouco cauteloso com aqueles que dizem preferir a companhia de um cachorro a uma pessoa. O amor que um cachorro lhe dá é incondicional, como você diz, mas não se parece em nada com o tipo de amor incondicional que pode ocorrer entre humanos. Nossos animais de estimação são dedicados a nós porque cuidamos deles; porque somos mais familiares para eles do que qualquer outra figura em seu mundo. E amamos nossos animais de estimação porque é uma configuração descomplicada; ritualizado com gestos físicos em vez de conversa. Crucialmente, eles não nos respondem.

Eu me pergunto se é isso que você deseja quando procura romance.

Alguém que atenda ordens, que te dê carinho dia e noite, que não te faça olhar para dentro nem te responsabilize pelos seus atos. Eu vejo o apelo, mas será uma dinâmica difícil de encontrar fora da dramatização S&M. Suponho, com base em algumas contas rápidas, que você é de meia-idade e, a menos que esteja procurando um garoto de brinquedo, encontrar subserviência silenciosa e constante em um homem hétero com mais de 50 anos será ainda mais difícil.

Existe a possibilidade de você não querer um parceiro. Conheço muitas mulheres que tiveram um longo relacionamento enquanto constituíam família, se separaram quando os filhos cresceram e, no minuto em que ficaram sozinhas, toda a inclinação romântica as abandonou. É como se, depois de anos e anos procurando pelo amor, encontrando o amor, retendo esse amor, então um novo

o amor explodiu deles quando tiveram filhos, eles foram simplesmente amados.

Se esse for o seu caso, não se preocupe. Você deve aproveitar uma nova fase de sua vida onde não terá ninguém de quem cuidar ao abrir a porta de sua casa, além de você e seus cães.

Se você deseja um relacionamento, seja honesto consigo mesmo sobre quais traços de personalidade são importantes para você. Parece que você tende a julgar mal sua compatibilidade com os homens porque se distrai com o que daqui em diante será chamado de The Dog Stuff. É fácil exagerar a importância de uma pessoa ser amante dos animais como prova de pureza moral. Só porque alguém se preocupa com os animais não significa que estenda essa empatia aos seus semelhantes. Veja Morrissey. Ele seria absolutamente encantador para seus cães. Mas não quero que você namore com ele.

Quando você conhecer alguém, independentemente de ser dono de um cachorro, certifique-se de passar a maior parte do tempo se conhecendo desde o início, longe de todas as coisas do cachorro. Isso o ajudará a ter clareza sobre quem eles realmente são. Além deste exemplo específico, penso que todos podemos ficar demasiado envolvidos em interesses partilhados como factor determinante para saber se uma relação irá funcionar. Paixões e hobbies podem proporcionar uma linguagem e uma programação compartilhadas, mas não tenho certeza se essas coisas formam uma base sólida para o amor. Seu parceiro precisa fazer você rir e excitá-lo. Você precisa achar seus pensamentos e conversas interessantes. Você deveria se divertir com a companhia deles quando são só vocês dois.

Eu estaria interessado em saber qual é a opinião de seus cães sobre tudo isso.

Querida Dolly: 'Sou feminista - então por que sou apenas

atraído por misóginos?'

Sou uma mulher de 29 anos e, tendo passado a maior parte da minha vida vinte anos em um relacionamento de longo prazo, já passei o passado três anos explorando minha sexualidade. Isto consistiu principalmente em dormir com homens 'legais' e 'gostosos' que são inatingíveis e completamente indisponível emocionalmente. Em uma

recēnte sessão de acōnselhamento finalmente caiu a ficha de que sou, na verdade, quase exclusivamente sexualmente atraído por misóginos. Ironicamente, sou uma feminista convictā –

os misóginos representam tudo o que odeio no patriarcado. Como eu paro de me sentir atraído por eles e começo a me sentir sexy com 'legal'

homens em vez disso?

Olá! Obrigado por ter vindo! Que bom ter você aqui. Por favor, sirva-se de sua bebida de boas-vindas gratuita e junte-se a nós na Sala 3 em cinco minutos, junto com outras feministas confusas, para o primeiro seminário do dia:

realmente pararem de assobiar ?'

Vá com calma consigo mesmo. Esta é uma batalha interna travada por muitas mulheres que se respeitam. Deus sabe por quê. Para alguns, é uma questão de auto-estima – uma crença subconsciente de que não são dignos de bondade. Outros podem ter se acostumado tanto com a objetificação que é a única coisa que reconhecem como atenção romântica. Alguns confundem essa atenção com amor. Talvez o resto de nós goste de homens horríveis porque fomos inscritos no Culto do Patriarcado desde o nascimento, sem o nosso conhecimento. E mesmo quando tentamos sair, seus valores são tão destrutivos que demoramos um pouco para nos desprogramarmos.

Mas você pode encontrar um lugar seguro para colocar esses desejos. Você pode mantê-lo em um reino de fantasia. Você pode querer ser respeitado por um parceiro e também pode

desejo não ser respeitado quando vocês estão na cama juntos. Você pode pedir ambas as coisas e isso não o torna um hipócrita. Isso não faz de você uma má feminista. Isso não faz de você uma pessoa confusa. Significa apenas que você é uma mulher com apetite sexual – alguns dos quais você entende e outros não.

Pessoalmente, penso que a nossa identidade sexual é algo que todos deveríamos poder desfrutar e explorar (de forma segura, legal e consensual), sem culpa e sem neuroses. Não creio que uma análise complexa de preferência e prática seja necessária para a maioria de nós. Não acho que você precise complicar uma inclinação sexual com uma busca para descobrir suas origens, a menos que isso lhe interesse. E se você gosta de objetificação ou mesmo de degradação na cama, você deve encontrar uma maneira segura de fazer isso. E você não deve se preocupar com isso.

Você teve o mesmo parceiro sexual durante a maior parte da primeira fase da idade adulta – é perfeitamente compreensível que agora você esteja experimentando coisas. Pode ser que você se sinta atraída por homens perigosos ou desconhecidos como reação a um relacionamento amoroso. Talvez pareça uma novidade depois de estar em algo tão estável e seguro. Eu também me pergunto se você está gostando de ser solteira e, portanto, continua escolhendo namorar homens que você sabe que não serão uma escolha viável para um relacionamento de longo prazo ou que não se comprometerão de forma alguma com você.

Se for esse o caso, permita-se a possibilidade de ficar solteiro num futuro próximo e aproveite isso. Não sinta vergonha disso e não deixe que você entre em pânico com a possibilidade de um amor no futuro. Você manteve um relacionamento estável com um homem adequado e poderá fazer isso novamente. Se ainda não estiver pronto para isso, você pode namorar casualmente ou ser promíscuo e fazer isso de uma forma que não prejudique você ou outras pessoas. Cadastre-se em um aplicativo de namoro, seja claro sobre o que você procura e encontre outras pessoas que também querem apenas uma aventura, mas que também são legais com você. Por favor, acredite em mim quando digo: não são apenas os homens desagradáveis que saberão como te excitar.

É ótimo que você esteja sendo tão atencioso sobre como suas escolhas refletem suas crenças, mas também acho que você não precisa moralizar sua sexualidade.

O que achamos interessante na fantasia é muitas vezes uma inversão do que queremos na realidade

– a transgressão e o tabu fazem parte disso. Honestamente, acho que todos deveriam ser livres para separar a sua sexualidade da sua política, desde que todas as partes tenham consentido e se divirtam.

O importante é que você não confunda seu desejo de objetificação ou dominação sexual com a necessidade de um namorado misógino ou dominador. Eu sei que você já sabe disso, mas caso precise ser lembrado: você merece ser ouvido, admirado, defendido, cuidado, levado a sério e valorizado. Você não precisa sacrificar a voracidade sexual por essas coisas. Simplificando: você precisa de um namorado gentil, tranquilo e respeitoso nas ruas e de um pervertido imundo nos lençóis. Eles existem. Espero que você se divirta encontrando um.

Querida Dolly: 'Desisto de namorar homens carismáticos

e, em vez disso, contentar-se com o Sr. Nice?

No ano passado, um relacionamento intenso e de curta duração chegou ao fim, quando ele deixei de dizer que eu significava muito para ele e então, abruptamente terminando as coisas porque ele pode viajar este ano. (Ha para ele por isso um.) Mas ele era um homem raro (especialmente aos 24 anos), já que pensava profundamente nas coisas, tinha uma coleção de cristais (que ele era orgulhoso), era ambicioso no trabalho, ao mesmo tempo em que se divertia festejando nos finais de semana. Eu realmente me importava com ele. Então, quando eu vi ele estava na cidade, decidi mandar uma mensagem para ele para fazer o check-in. não respondeu, mas também me retirou de suas redes sociais. Doeu e me enviou em uma espiral de tentar responder à agonizante pergunta: 'Desisto de namorar homens carismáticos e em vez disso contentar-se com o Sr. Nice?

Muito amor,

Crise do quarto de vida

Se há uma coisa boa que resultou desta pandemia global, é que pelo menos todos sabem que seu ex está passando por momentos horríveis. Acho que pode ser a maior fresta de

esperança tácita e que gostaria de comemorar por um momento. Embora antes sempre fosse possível que seu ex-namorado estivesse em uma suíte de hotel em algum lugar fazendo um ménage à trois com a Miss Suécia e a Miss Brasil, pelo menos agora você sabe com certeza que ele está em seu apartamento assistindo *Chernobyl* , comendo miseravelmente mais uma tigela de penne. e

Dolmio. Estou muito satisfeito que seu ex não tenha viajado este ano, Quarter Life Crisis, e ainda mais satisfeito que ele tenha ficado preso em casa com nada além de sua coleção de cristais como companhia.

Agora, esses cristais. Acho que deveriam ser o nosso ponto de partida. Eu me pergunto por que quando você descreve esse homem com tanta adoração, a coleção de cristais e seu orgulho por ela é algo que você lembra imediatamente. A lista de características que você atribui a ele parece quase como se você estivesse descrevendo um personagem de um roteiro: 'DAN, 24 anos, pensador profundo, ambicioso, mas gosta de festas, olha pensativo para sua ametista enquanto toma um café expresso duplo.' Acho que você pode ser um romântico, o que é ótimo, mas também pode significar que você superestima ou analisa demais as características de uma pessoa para incluí-las nas cenas futuras de sua vida que você mesmo escreveu.

O fato de esse homem possuir cristais e trabalhar duro em seu trabalho não diz nada sobre quem ele é ou como iria tratá-lo. Eu me pergunto se você perdeu algum sinal de alerta porque estava distraído com os vários interesses dele que você presumiu que o tornavam mais compatível com você do que ele. Isso não é de forma alguma uma desculpa para seu comportamento lixo, e não quero atribuir nenhuma culpa a você, mas acho que se você for capaz de examinar seus possíveis parceiros com um pouco mais de atenção no futuro, você pode estar é mais provável que você se proteja de um coração partido. A tendência de romantizar demais os relacionamentos significa que você está cheio de otimismo e esperança, o que não é algo que você queira perder. Mas é algo que você terá que estar ciente e administrar se quiser estar alerta quando alguém puder machucá-lo.

E mais fácil falar do que fazer, especialmente numa época em que as personalidades de quase todas as pessoas são registradas e exibidas em perfis de mídia social como se fossem uma empresa na Companies House. Mas quando você conhece alguém, é muito importante se concentrar na realidade dessa pessoa, e não na ornamentação dela. Como eles se comunicam com você? Como eles falam sobre os outros? As ações deles estão alinhadas com seus sentimentos ou a afeição deles por você está restrita a grandes declarações e nada mais?

Mas também não há garantia de que a hiperconsciência terá uma taxa de sucesso de 100%. Pessoas que são em grande parte boas ainda são capazes de ser cruéis ou egoístas quando se trata de romance. Pessoas que fazem doações mensais para instituições de caridade podem trair o parceiro. Só porque um homem gosta das letras comoventes e penetrantes de Dylan do final dos anos 1960, não significa que ele irá adorar você como a mulher em 'Lay Lady Lay'. Bois macio

que coletam cristais também podem dar um fora em você, ignorar seus textos e removê-lo de suas redes sociais.

O que quero dizer é que raramente é possível resumir tudo o que uma pessoa tem por meio desses significantes superficiais de seus gostos e hábitos. A melhor maneira de abordar o namoro, especialmente aos vinte e poucos anos, é com a mente aberta – seja curioso para descobrir quem é alguém e esteja disposto a ser surpreendido por quem pode ser um bom par para você. Embora o autoconhecimento seja o que nos dizem ser a chave para o contentamento, também acho que é algo que não deveríamos buscar como conclusão. Encontrar uma história de uma linha para resumir a si mesmo ou a outras pessoas pode impedir seu próprio desenvolvimento, portanto, tente evitar coisas absolutas sobre quem você é ou quem é seu parceiro perfeito. Eu sei que ao criar um storyboard de sua vida parece que você tem total controle sobre seu enredo futuro, mas por mais que você tente, você não tem.

E você não precisa se contentar com ninguém. Aproveite o processo de conhecer muitas pessoas e ter todos os tipos de encontros e relacionamentos. Tente não caricaturar os homens em um binário de serem gentis e chatos ou

carismáticos e perigosos. Minha amiga Lauren está em um relacionamento há mais de uma década e escreveu a melhor frase que já li sobre o amor de longo prazo: 'Não é a ausência de diversão, é a ausência de medo.' Tenha isso em mente quando estiver procurando alguém com quem compartilhar sua vida – alguém que traga diversão sem medo. Alguém cuja companhia você ama. Alguém que faz você se sentir vivo, seguro e compreendido. Esses são os detalhes que você deve procurar. O resto não importa tanto.

1. Dating

2. Friendship

3. Relationships

4. Family

5. Sex

6. Break-ups
   & Exes

7. Body & Soul

Amizade

Querida Dolly: 'Preciso de ajuda para terminar com um amigo'

Preciso de ajuda para terminar com um amigo. 'Emma' e eu estivemos amigos desde que éramos crianças e agora temos vinte e poucos anos e moram juntos há cerca de um ano. Nós temos um pouco ainda resta em nosso contrato, mas quando isso acabar, acho que quero tanto física quanto mentalmente me afasto dela. Nós tivemos nenhuma confusão séria, tem sido uma série lenta e desconfortável de argumentos, comentários sarcásticos e WhatsApp passivo-agressivo mensagens que nos trouxeram até aqui. Embora ela sempre tenha apoiado me através de separações, problemas de trabalho e problemas financeiros, eu sinto que minha vida seria mais tranquila e simples sem essa amizade. Eu devo uma explicação a ela, embora não consiga entender exatamente o que aconteceu errado entre nós? Seria errado simplesmente transformá-la em um fantasma?

Estou no jogo de distribuir conselhos injustificados desde que adquiri a linguagem, e no jogo da tia agonizante há pouco mais de quatro meses. Toda semana meu editor me envia uma seleção de cartas para escolher, e eu arquivo todas elas em um documento. Existem perguntas muito específicas ('Devo enviar ao meu ex algo que fiz na minha aula de cerâmica?'), há algumas que não exigem uma página de ruminação ('Devo cortar a franja?') e ainda há. são os mesmos problemas que aparecem sob diferentes formas todas as semanas. Sem falta, sempre há uma mulher preocupada em como terminar com um amigo próximo.

Digo isso para tranquilizá-lo – é uma das ansiedades de relacionamento mais comuns e, ainda assim, está tão atolada na culpa. Acho que nos preocupamos que uma amizade acabada sempre signifique fracasso, quando na verdade pode significar liberdade. Se uma amizade não consegue evoluir à medida que os seus dois participantes amadurecem e mudam, é provável que

que eles vão superar isso. Isso não significa que não o tenha enriquecido e que não torne suas memórias nulas e sem efeito. Seu relacionamento e história compartilhada são uma conquista (da infância até meados dos vinte anos – isso

é mais longo do que a duração média de um casamento!). Simplesmente pode não servir mais para você.

Mas antes de elaborar uma estratégia de saída, acho que você precisa fazer uma análise forense da amizade. Você diz que não sabe por que se separaram, mas a linha do tempo sugere que os problemas começaram quando vocês foram morar juntos. As questões que você menciona – discussões, mensagens passivo-agressivas no WhatsApp – cheiram a brigas domésticas. (Morei com colegas de casa por sete anos e estou mais do que familiarizado com o 'Ei, acabei de pegar minha Marmite do armário e notei uma marca de faca recente que não reconheço??? Seria ótimo se alguém poderia esclarecer isso????'.) Pode ser que você esteja descrevendo um colega de apartamento incompatível em vez de um amigo incompatível. Nesse caso, você poderá descobrir que não morar junto faz com que seu relacionamento volte a ser descontraído e respeitoso, sem confronto. Algumas amizades simplesmente não suportam partilhas fixas

– há muitas pessoas na minha vida que adoro, mas não há potes de Marmite suficientes na cristandade para que eu viva com elas.

Se você tem certeza absoluta de que a amizade chegou ao fim naturalmente, eu ainda evitaria um grande discurso de despedida. Essas conversas, que consistem basicamente em uma pessoa contando à outra todas as coisas que há de errado com ela, podem ser traumáticas. Qualquer pessoa que tenha um amigo explicando exatamente por que não quer mais ser amigo pode atestar que os motivos nunca o abandonam (obrigado, ********* ***** no 9º ano durante esse intervalo para almoço). O fato de você não saber exatamente por que se tornou distante significa que provavelmente é mais mútuo do que você pensa – a dinâmica dos relacionamentos de longo prazo raramente muda sem que ambas as partes estejam cientes disso.

O que não significa que você deva fantasiar ela. Isso é cruel e covarde. O que sugiro, em vez disso, é um período de reflexão lento e sutil, que geralmente acontece depois que duas pessoas saem de uma casa compartilhada.

Se ela estiver magoada ou pedir respostas, você deve ser honesto com ela. Faça isso gentilmente – descreva as mudanças que você notou em sua amizade, em vez das falhas que você vê nela. Diga a ela que você valoriza tudo o que ela lhe deu, mas que acha que a amizade pode ter chegado ao fim. Se ela não concordar, há uma oportunidade para uma conversa em que vocês dois compartilham seus sentimentos e encontram uma maneira de se comunicarem com clareza novamente.

E embora eu não ache que você deva manter uma amizade com alguém que o deixa infeliz, encorajo você a estar aberto à adaptação em vez de ao rompimento. As amizades podem mudar para se tornarem saudáveis sem acabar totalmente. Pode ser que vocês compartilhem menos um com o outro, ela pode se tornar alguém que você vê duas vezes por ano em seus respectivos aniversários. A história por si só não consegue manter uma amizade unida, mas ela se torna algo que você valoriza cada vez mais à medida que envelhece. Um dia, para sua surpresa, você descobrirá que ela é a única pessoa para quem deseja ligar. E vocês podem não ser melhores amigos, mas ficarão felizes em ouvir a voz um do outro.

Querida Dolly: 'Todos meus amigos ganham mais do que eu e eu

não consigo acompanhar'

Tenho um grupo de amigos próximos que conheço desde a escola. Como nós crescidos, todos começaram a ganhar significativamente mais do que eu.

Isso significa que eles tiveram a sorte de poder comprar seus próprios casas, fazem ótimas refeições fora e fazem viagens caras, enquanto eu encontro-me constantemente fazendo orçamentos e lutando para acompanhar seus estilos de vida. Não quero deixar de ser amigo deles, mas estou envergonhado por nem sempre poder fazer o que eles fazem, e eu sinto que estou sendo deixado para trás. O que devo fazer?

Anos atrás, uma de minhas melhores amigas concordou em se encontrar com um amigo dela para tomar uma cerveja no Soho. Minha amiga, na época com vinte e poucos anos, não

era magra, mas seu salário era modesto e todas as noites precisavam ser orçamentadas para acomodar o custo do aluguel e da viagem em Londres. Sua amiga, que trabalhava com teatro, recebeu uma mensagem de um ator perguntando se eles gostariam de se juntar a um grupo deles no Pizza Express. Minha amiga sabia que não tinha dinheiro para jantar fora, mas concordou, pois não queria encurtar a noite. Quando ela chegou, foi recebida por uma mesa lotada de atores e diretores, um dos quais era o astro de *Crepúsculo* , Robert Pattinson. Ela soube imediatamente que estava com problemas financeiros, então pediu um prato prudente de bolinhas de massa e um copo de água da torneira. Quando a conta chegou, eles dividiram. Minha amiga sabia que não tinha dinheiro suficiente em sua conta para pagar sua parte, mas não queria parecer uma desmancha-prazeres, sugerindo que todos pagassem pelo que pedissem. Ela foi ao banheiro, teve um colapso e decidiu que seria melhor fingir que havia perdido o cartão de débito. E estava lá, sob o brilho azul das luzes do Pizza Express, enquanto ela observava Robert Pattinson gentilmente pagar por ela

jantar de oito bolas de massa simples, que ela se perguntou como havia se metido naquela confusão.

É um sinal de sua boa índole que você esteja tentando evitar conversas desconfortáveis em seu grupo de amizade, mas 'mantendo o ritmo'

com o estilo de vida das pessoas nunca, jamais, é algo que você deva se sentir pressionado a fazer. Você não deve sentir nenhum constrangimento por não ganhar o que seus amigos ganham. É óbvio dizer, mas os salários e o estilo de vida subsequente nem sempre são indicativos de talento ou trabalho árduo. A alocação de empregos com altos salários também se deve muitas vezes a muitos outros fatores: privilégio, oportunidade, pura sorte. Devemos estar sempre atentos a esse facto, independentemente do que ganhemos, e ser sensíveis aos vários rendimentos dentro de um grupo de amizade, para que ninguém se sinta envergonhado ou excluído.

Tenho certeza de que seus amigos são pessoas adoráveis e tenho certeza de que eles ficariam mortificados em saber o quão alheios à sua preocupação. Acho que a probabilidade é

que, como todos estão em uma faixa de rendimentos semelhante, eles presumam que você também está. Ou, tendo ganhado bem por um tempo, esqueceram como é calcular o custo de uma bola de massa.

Dinheiro é um assunto nojento, mesmo para as pessoas mais próximas de você, mas é preciso conversar sobre isso. Algo que aprendi à medida que fui crescendo é que a melhor maneira de evitar confusão ou chateação por causa de dinheiro é ter uma conversa muito franca para não falar sobre isso novamente. É o que não é dito que causa angústia. Se você está emprestando ou pedindo dinheiro emprestado a uma família ou grupo de amizade, é necessário que haja uma discussão honesta (inevitavelmente estranha) sobre como isso vai funcionar, para que possa ser esquecido. Antes de férias em grupo, todos precisam ter clareza sobre o que podem ou não pagar, para que as férias possam ser aproveitadas. Acho que você precisa ter uma dessas conversas com seus amigos.

Eu sei que é humilhante, e você realmente não deveria ter que explicar suas finanças a ninguém além do seu contador, mas isso vai tirar uma enorme pressão sobre você. Tudo o que você precisa dizer é que adora passar tempo com eles, mas percebeu que eles têm mais renda disponível do que você e precisará fazer algumas atividades mais baratas com eles se todos quiserem sair.

Eles podem se oferecer para pagar para incluí-lo em experiências mais caras – se você se sentir confortável em aceitar isso depende inteiramente de você. Caso contrário, esteja preparado para que eles continuem a fazer essas coisas sem você. Eu acho que está tudo bem se for ocasional, já que eles podem aproveitar

seus salários e não deveriam se sentir culpados por isso. Mas deveriam também fazer um esforço para terem experiências mais inclusivas.

O importante é que eles percebam que são as pessoas que tornam uma noite ou um feriado memorável, e não o preço disso. Algumas das minhas lembranças mais felizes com meus amigos custaram o preço de uma pizza Domino's no sofá ou de uma lata na praia. É divertido experimentar o

luxo com os entes queridos, mas também não é importante. Se forem boas pessoas, também saberão disso.

Querida Dolly: 'Minha melhor amiga não me escolheu para ser uma

dama de honra'

Minha melhor amiga não me escolheu como uma de suas seis damas de honra – como não me sinto chateado? Estou percebendo que ela quer dizer mais para mim do que eu faço para ela muito difícil. Eu sei que a escolha de damas de honra às vezes pode ser uma decisão política e diplomática, mas estou achando difícil não levar isso para o lado pessoal.

Tenho uma amiga, vamos chamá-la de Jill, que estava organizando um casamento. Quando se tratou de escolher suas damas de honra, ela sentiu que precisava perguntar à garota de quem ela estava se distanciando há anos (vamos chamá-la de Anne). Ela sentiu que não perguntar a Anne significaria um grande confronto, o que ela não queria, pois era óbvio que a amizade deles era invencível. A opção mais fácil era torná-la dama de honra. “Acho que meu casamento pode ser a última vez que verei Anne”, declarou ela, derrotada. Ela certificou-se de que Anne ficasse no final da fila da festa de casamento em todas as fotos, para que pudesse ser cortada posteriormente. As outras damas de honra renomearam o casamento de Jill em particular

'Anne está indo embora'.

Conto essa história não porque ache que seu relacionamento com sua amiga seja semelhante ao de Anne e Jill, mas porque demonstra o quanto consideramos a atribuição de papéis nos casamentos como uma avaliação pública de suas amizades por um casal. Todos nós esperamos nervosamente pela convocação para o nível um (dama de honra, padrinho). Todos nós conhecemos a dureza de ser relegado ao nível dois (“Você é muito especial para nós, então gostaríamos que você fosse: MC/leitor de um salmo/portador de alianças”). Alguns de nós, solteiros e sem filhos (ahem), às vezes nos ressentimos desse censo de amizade que os casais podem realizar e nos perguntamos como se sentiriam se contratássemos oficialmente nossos amigos para

fazemos trabalhos de importância variada para uma próxima festa de aniversário, de acordo com o quanto os amamos.

Eu adoraria dizer que isso não significa nada, mas é claro que significa alguma coisa, e posso entender por que você está se sentindo magoado. Mas, como você mesmo reconhece, os casamentos costumam ser políticos, complicados e confusos.

Se há uma coisa que aprendi sobre casamentos é que se houver uma grande festa ela não será financiada pelo casal. E se não for financiado pelo casal, o casal não terá voz na maior parte. Isso significa que pessoas muito aleatórias podem se tornar muito importantes nos acontecimentos do dia. Por exemplo, se o noivo tem uma irmã, sempre fico surpreso com a prevalência dela em um casamento e os eventos antecipatórios que o cercam. Seu papel é tão nebuloso, mas muitas vezes ela se torna uma dama de honra instantânea. Não quero generalizar, mas descobri que ela é quase sempre uma pessoa muito rude que dirige seu próprio negócio de broches de crochê. Ela tem pouco ou nenhum relacionamento com a noiva, mas a noiva passará a maior parte da despedida de solteira e do casamento com ela colada ao seu lado.

Existe também a possibilidade de sua amiga sentir que, se ela lhe pedisse para ser dama de honra, isso significaria que ela teria que convidar outra pessoa ou pessoas que ela consideraria ter o mesmo nível de amizade que você, ou que esteja associada a você. seu grupo de amizade. Já ouvi muitas noivas falarem que isso é um problema muito real, porque não querem que a contagem de damas de honra chegue a dois dígitos. Eles temem que o papel da dama de honra perca o sentido se o grupo tiver o mesmo número de funcionários de um time de hóquei.

Outra possibilidade (esta é um pouco ousada) é que ela tenha decidido que você não se encaixaria no papel de dama de honra por um motivo que ela inventou. Conheço uma garota que sua amiga mais antiga disse que ela não seria dama de honra porque não queria que ela 'tirasse o foco' do dia (a garota em questão é extremamente carismática, bebe muito e é muito fotogênica). Não estou dizendo que isso é justo ou correto, mas acho que vale a pena lembrar quanta

pressão as mulheres podem exercer sobre si mesmas para ter um dia de casamento perfeito e ser a noiva perfeita, e o quanto isso pode distorcer seu julgamento.

E, sim, se você sempre pensou que ela seria uma de suas damas de honra, também existe a possibilidade de ela ser uma amiga mais próxima de você do que você dela. Ao que pergunto: ela é boa com você? Ela te entende e te apoia? Vocês riem juntos? Se a resposta para todas as

acima for sim, e daí se vocês classificarem uns aos outros com termos oficiais diferentes? Isso está ok! Ela pode ter um grupo de amigos maior ou mais extenso. Isso não significa que ela não te ame enormemente. E isso não deve mudar a forma como você a mantém em seu coração.

Além disso, uma fresta de esperança: nenhum emprego no dia! Nada de carregar caixas de tealights para o local ao amanhecer! Sem coroa de flores! Use uma roupa ridícula, esvazie aquela barra gratuita financiada pelos pais e certifique-se de dançar com a noiva, porque parece que você a ama.

Querida Dolly: 'Como faço para apoiar meus amigos solteiros

quando estou em um relacionamento?'

Metade dos meus amigos são solteiros e a outra metade já se estabeleceu.

Estou em algum lugar no meio, feliz em um relacionamento de três anos em meus vinte e poucos anos. Minha pergunta para você é sobre como apoiar minhas amigas solteiras. Uma recentemente nos disse que não queria conte ao nosso grupo de amizade (de cinco, quatro em relacionamentos) sobre ela rompimento mais recente, pois ela se sentia um fracasso em comparação a nós. Esse partiu meu coração - eu estava solteiro por muito tempo antes do meu atual namorado e lembre-se completamente do sentimento. O que eu digo ou fazer para ajudar?

Na verdade, nunca tive um grande número de amigos solteiros. Quase todos os meus melhores amigos estão em

relacionamentos desde os vinte e poucos anos, enquanto eu passei a maior parte da minha vida solteiro. Ao longo dos anos, todos tivemos que aprender (e continuar a aprender) a melhor forma de apoiar uns aos outros à medida que nossas vidas se desenrolavam em trajetórias totalmente diferentes. Sinto-me muito sortuda por estar rodeada de mulheres casadas que são, na falta de um termo melhor, aliadas solteiras; que valorizam minha vida tanto quanto a deles, embora seja uma vida sem as coisas que todos têm em comum. O fato de você saber que ser solteiro tem seus desafios e querer saber como apoiar seus amigos através deles significa que você já é um amigo muito querido. Qualquer mulher solteira teria sorte de ter você em sua vida.

Acho que uma das coisas mais negligenciadas nas amizades entre amigos solteiros e não solteiros é a importância de povoar igualmente o mundo uns dos outros. Porque os marcos ainda são culturalmente altamente valorizados

(casamento, hipotecas, filhos) significa que aqueles que passam por isso muitas vezes se tornam o foco do grupo de amizade.

É claro que é uma honra para os solteiros celebrar os ritos de passagem das mulheres que amam e, por sua vez, envolver-se nas suas vidas domésticas. Mas pode parecer isolador quando o mesmo entusiasmo e interesse não são correspondidos. Tente ficar atento para manter esse equilíbrio em seu grupo de amizade porque (acredite em mim), se você não fizer isso, a inadimplência cairá em favor daqueles que estão no relacionamento.

Toda vez que sua amiga solteira jantar com você e seu namorado, certifique-se de jantar com ela e alguém que seja importante em sua vida – talvez seja sua melhor amiga de trabalho ou seu irmão. Cada vez que ela for à casa que você divide com seu parceiro, certifique-se de ir ao apartamento dela, onde ela mora com colegas de casa ou sozinha. Se um dia você tiver filhos e ela aparecer para brincar com eles, você deve, por sua vez, pensar em uma maneira de demonstrar a eles o mesmo nível de cuidado.

Também é apenas um simples ato de reconhecer seu privilégio. Você não é mais privilegiado do que ela porque

tem um parceiro, mas tem uma experiência de mundo diferente, que ainda é projetada principalmente para pessoas que se relacionam. Isso não significa que seja mais fácil para quem é, mas pode parecer diferente para quem não é. Não posso dizer o quanto aprecio quando um amigo casado tem a humildade de reconhecer isso. Assim como espero que seus amigos solteiros sejam compassivos quando você enfrenta desafios relacionados ao fato de estar em um casal (brigas, calmarias sexuais, sogros difíceis, etc.), você deve fazer o mesmo ao imaginar a experiência de solteiro. Porque empatia é isso: realmente ouvir alguém e depois usar sua imaginação para se colocar no lugar dessa pessoa.

Outro dia recebi uma mensagem de voz de uma melhor amiga que mora com o namorado há anos e anos. Ela ficou furiosa porque uma amiga solteira dela estava procurando um lugar para morar sozinha em Londres e logo percebeu que seu salário não cobriria nem mesmo um estúdio na Zona 4. 'Ela tem 37 anos.

e ela vai ter que conviver com pessoas aleatórias de um site só porque não tem namorado", ela gritou com fúria. 'É tão injusto.'

Algumas outras dicas rápidas: ser solteiro, doente e viver sozinho pode ser terrivelmente solitário – quando ela estiver doente, não pergunte se há algo que você possa fazer, apenas dê uma volta com um pouco de sopa. Se você não quer sair no sábado à noite (o que é totalmente justo), deixe-a sair com as amigas solteiras e ver

ela em uma noite de semana. Não conte ao seu namorado coisas que seus amigos solteiros lhe contaram em segredo, é uma enorme traição de confiança. Os tempos ruins são ruins para todos, mas os momentos bons são difíceis quando você não tem ninguém com quem comemorar, então certifique-se de que alguém esteja comemorando com ela. Verifique se ela tem alguém para jantar no aniversário dela, principalmente se a família dela mora longe.

Há coisas de adulto que parecem opressoras quando você não tem companheiro: mudar de casa, cuidar de um parente, passar por um procedimento médico sério. É constrangedor pedir ajuda aos seus amigos, porque faz você sentir que não está tudo sob controle. Fique atento a essas

mudanças na vida dela e ofereça ajuda antes que ela precise pedir.

Querida Dolly: 'Minha melhor amiga está tentando engravidar

e disse que nossa amizade terá que mudar

porque eu bebo demais'

Minha melhor amiga está tentando engravidar e recentemente me contou nossa amizade terá que mudar por causa disso, principalmente porque ela acha que eu bebo demais. Não nos falamos desde então, e eu não sei o que fazer. Eu apoio os planos dela, mas machuquei isso ela acha que eu tenho que mudar.

Não sei quanto você bebe e não sei se beber afeta negativamente sua vida, então não posso concordar ou discordar do seu amigo. Mas você não acha que o álcool seja um problema e não mencionou que algum outro amigo concorda com ela. Então, vou trabalhar partindo do pressuposto de que você é uma pessoa que gosta de muitas cervejas na sexta-feira à noite, em vez de muitas garrafas de Buckfast na segunda-feira de manhã. Nesse caso, é provável que não se trate tanto de você, mas sim dela.

Não acho que o que você está descrevendo seja tão incomum para uma mulher que está começando uma família, apenas parece que sua amiga se articulou mal.

Decidir ter um filho é um desejo primordial, e desejos primordiais podem nos fazer comportar de maneiras incomuns (minha desculpa para escrever aqueles poemas de amor sobre Charlie, do Busted, anos atrás). Conheço mulheres que, durante a gravidez ou tentando engravidar, decidiram se acalmar e se manter em um ambiente o mais seguro e tranquilo possível.

Muitas vezes isso significa mudar seus hábitos, e com essas mudanças vem o distanciamento de certos amigos. É um instinto de autoproteção e eu entendo isso. Mas também entendo que dói receber –

sentir como se a maneira como você vive sua vida feliz pudesse repelir ou até colocar alguém em perigo (embora eu tenha a impressão de amigos que um

uma taça de vinho à tarde com um companheiro era uma das vantagens da experiência bastante intensa da licença maternidade). Você tem que se esforçar para não personalizar as palavras dela e deve ter uma conversa honesta com ela.

É possível que quando ela diz que está preocupada com o seu hábito de beber, o que ela quer dizer é que ela está preocupada com o seu próprio hábito de beber quando está perto de você. Talvez ela não queira ficar com você porque associa o tempo que passam juntos ao álcool, algo que ela quer deixar para trás. Se for esse o caso, você pode e deve ser sensível a isso. Mas ela precisa encontrar uma maneira de não colocar em você a responsabilidade pelo relacionamento dela com a bebida. Não é justo que você se torne seu representante não oficial de The Bad Things e, portanto, alguém a ser evitado.

Também há uma grande diferença entre dizer que sua amizade precisa mudar e que você precisa mudar. Se, ao entrar nesta nova fase de sua vida, ela sentir que deseja encontros discretos, sem álcool ou aconchegantes com você, não acho que isso seja irracional. Não creio que você vá sugerir a uma mulher grávida ou à mãe de um recém-nascido que vá a uma rave tomando um grama de cetamina. Os 'jantares das 17h no Girafa'

anos de sua amizade podem muito bem ser oficialmente abertos a partir deste ponto.

Eles são diferentes, mas não precisam ser menos amorosos – é exatamente o que acontece à medida que você cresce. Tenho certeza de que você tem outros amigos que ainda querem festejar com você, então você deveria sair à noite com eles.

A outra razão pela qual ela pode querer que você mude seu estilo de vida é para reforçar que a decisão dela de ter um filho é a certa. Isso é algo que você percebe cada vez mais à medida que envelhece – queremos que nossos amigos façam o que estamos fazendo para nos garantir que estamos

fazendo a coisa certa. Mas temos de resistir a esse desejo de uniformidade. Não apenas oferece prova zero de que nossas decisões são certas para nós, mas também as amizades seriam muito chatas se todos que conhecemos vivessem exatamente o mesmo tipo de vida.

Acho que vale a pena deixar claro que você apoia essa grande e emocionante mudança, ao mesmo tempo que reconhece que ela não pode pedir que você reconfigure sua vida para acomodar as escolhas pessoais dela. Espero que você também nunca peça isso a ela. As mulheres deveriam ser autorizadas a levar as suas vidas na direcção que lhes convém, sem classificar esses estilos de vida por ordem de importância.

Ver um melhor amigo se tornar pai é uma coisa mágica. Isso pode abrir uma parte da personalidade deles que você nunca viu antes e também pode abrir um novo capítulo em sua amizade. É um ajuste que leva

compromisso mútuo, mas é paciência e aceitação que vale a pena encontrar. Não há melhor investimento do que o tempo investido em uma amizade que o acompanhará por toda a vida. Se ela quiser cortar a bebida, ótimo para ela, mas é do interesse dela não cortar as amizades também. Um bebê é um amor que muda vidas, mas não é um melhor amigo. Ela precisará de alguns deles ao seu lado pelos próximos dezoito anos.

Querida Dolly: 'O marido da minha amiga me fez uma proposta

– devo contar a ela?

Recentemente recebi uma proposta do marido da minha amiga e estou não tenho certeza se devo contar a ela. Aconteceu quando um grupo de amigos voltei para minha casa depois de uma noite no pub. Meus amigos marido estava lá e estava na casa há cerca de dois minutos antes de ele me perguntar se eu queria transar. Chocado, mortificado e enojado, eu o expulsei. Desde então ele me implorou para não mencionar isso para sua esposa. Tenho quase certeza de que foi movido a álcool momento e ele nunca tentaria novamente. Mas e se ele tentar com alguém? Eu quero

contar a ela, mas estou com medo de perdê-la amizade. Ajuda!

Oh Deus. A matéria dos pesadelos. Pobre voce. Fico feliz que você esteja pensando cuidadosamente sobre seus próximos passos, pois, pessoalmente, não acho que haja uma resposta clara para esta. Há muitos fatores que devem ser considerados antes de você falar com seu amigo ou decidir ficar quieto. Minha regra geral é que os relacionamentos românticos são complexos, privados e, principalmente, não são da nossa conta. Então permita-me entrar com *todas as minhas opiniões* .

Existem algumas perguntas que você precisa fazer a si mesmo. A primeira: quão próximo você é desse amigo? Sem querer ser muito infantil sobre isso, mas ela é:

a) Um melhor amigo?

b) Um amigo muito próximo?

c) Um amigo próximo de um amigo próximo?

d) Uma mulher com quem você trabalha há um ano que se sente uma amiga íntima, cujo bolo de aniversário Colin, a Lagarta, você definitivamente era o responsável, mas quando um ou ambos saírem da empresa provavelmente nunca mais verá?

e) Uma mulher com quem você janta trimestralmente?

f) Uma mulher que você vê em festas e diz: 'Devíamos jantar' - mas você nunca o faz?

A menos que a resposta seja a, b ou c, eu nem pensaria em contar a ela.

Dizer a ela lançará uma granada em seu casamento, cujos efeitos ela sentirá por anos – você realmente quer ser o portador da granada? E se vocês não estão tão familiarizados com eles como casal, não têm como contextualizar o comentário dele. O que me leva à minha segunda pergunta.

Quão bêbado estava esse homem? E você já o viu beber antes? Não sou um grande defensor dos bêbados (apesar do que você possa ter ouvido), mas também não subscrevo totalmente a teoria de que no vinho há verdade. Acho que isso difere de pessoa para pessoa. Em algumas situações o vinho traz muita veritas. É por isso que tantas brigas entre melhores amigas acontecem por volta das 16h de um feriado de segunda-feira, em uma toalha de piquenique cercada por trinta e três garrafas vazias de rosé. Mas algumas pessoas agem como pessoas completamente diferentes quando estão bêbadas. Eles falam besteira. Eles não querem dizer nada disso. Existe uma chance de que o comentário dele tenha surgido do nada e não signifique nada?

Próximo slide, por favor.

Que tipo de homem ele é normalmente? Como ele é quando está sóbrio? Ele é um bom parceiro? Ele é favorável? Seu amigo está feliz? Eles parecem ter um casamento sólido? Se, ao longo dos anos, você só o viu ser um marido gentil e amoroso, é justo arruinar o relacionamento deles por causa de um comentário bêbado? Ou você acha que esse comentário bêbado é um exemplo de quem ele realmente é? A noite em que você descreveu foi um deslize da língua ou um deslize da máscara?

A última das perguntas. Você consideraria falar com ele? Se você vai enlouquecer com especulações, seria melhor falar diretamente com ele para obter suas respostas? Você poderia sugerir uma caminhada ou um encontro para tomar um café, olhando-o nos olhos e tentando avaliar se ele está falando a verdade? Isso pode não ser adequado para a sua situação – pode fazer você se sentir desconfortável ou como uma traição ao seu amigo, o que eu entendo. Mas também pode ser a única maneira de obter respostas e

saiba o que fazer a partir daí. Quer você fale com ele ou não, recomendo fortemente que guarde isso para si mesmo ou confie em apenas um amigo de confiança.

Ou uma tia em agonia do jornal nacional. Você não quer que a vida dela vire fofoca e isso acabe voltando para ela.

Como você reconhece com razão, existe o risco de ele ser infiel, e os avanços dele em relação a você foram um indicador do que está por vir. Nesse caso, é sua responsabilidade informar seu amigo. Mas mesmo assim as consequências provavelmente não serão simples. Ela pode optar por perdoá-lo e você pode se tornar perversamente o vilão. Ela pode terminar com ele, mas se sentir humilhada demais para manter uma amizade com você. Contar a ela pode ser a coisa certa a fazer, mas será preciso um pouco de coragem e convicção. Se você decidir contar a ela, lembre-se de que, embora a verdade o liberte, primeiro ela causará uma certa bagunça.

Querida Dolly: 'Minha melhor amiga é tão teimosa quando

trata-se de dinheiro'

Tenho um melhor amigo há nove anos. Sempre nos demos muito bem.

No entanto, ela é muito mesquinha quando se trata de dinheiro. Ela ganha significativamente mais do que eu e meus outros amigos (eu sei disso porque ela fala muito sobre dinheiro), mas nunca tem medo de dizer quando alguém lhe deve alguma coisa, por menor que seja.

Ela nunca é a primeira a entrar, e se ela conseguir escapar sem pagar o que quer, ela o fará. Eu a valorizo como amiga, mas sinto que isso está realmente afetando nosso relacionamento. Devo confrontar ela ou, no extremo, cortar todos os laços?

Ah. Companheiros apertados. Todos nós os temos. É uma daquelas desvantagens de crescer que você não pode evitar. Quando você é adolescente, estudante ou graduado, a relação da maioria das pessoas com o dinheiro não existe ou é mais fácil de esconder. Mas uma vez que todos iniciam suas carreiras, estabelecendo casas e estabelecendo estilos de vida, aí está. Dinheiro. Falar sobre isso, falta disso, desejo de mais, incompetência com isso, frustração que algumas pessoas têm mais do que outras. Você descobre os hábitos financeiros de seus amigos, e eles às vezes estão em desacordo com o resto de sua personalidade. Aqueles que são generosos com seu tempo e amor podem ser mesquinhos com seu dinheiro. Os cônjuges que

normalmente são tensos e cautelosos e podem ficar tranquilos ao compartilhar dinheiro.

E muitas vezes não faz sentido matemático – porque é que aquele do grupo com o salário mais baixo é aquele que compra todas as rodadas? E quem ganha bem é aquele que envia a todos os seus dados bancários online cinco minutos depois de retirar um pacote de Kettle Chips na loja da esquina?

Você está falando de uma frustração muito específica, em que uma pessoa fica feliz em explorar a generosidade dos outros sem retribuir a cortesia. Eu entendo o quão irritante isso é – não só traz aquela sensação de injustiça na pele quente e espinhosa, mas também faz você se sentir usado. É humilhante sentir que alguém está se aproveitando da sua boa vontade e é muito perturbador quando essa pessoa é sua melhor amiga.

Mas não acho que ela esteja tentando enganar você, e não acho que ela esteja se gabando de suas finanças para fazer você se sentir inadequado. A nossa relação com o dinheiro é circunstancial, mas também é pessoal, histórica e profundamente psicológica. É informado pelos números de uma conta, mas também é informado pela forma como o dinheiro foi ganho, perdido e gasto nas famílias em que crescemos. Ou o nosso sentido de controlo, ou falta de controlo, sobre o futuro. A forma como nos comportamos com o dinheiro é muitas vezes governada pelo medo. Não acho que sua amiga seja má, acho que ela provavelmente está com medo.

Quando alguém fala sobre algo o tempo todo – quer isso lhe diga respeito ou não – significa que é um assunto que o aterroriza até certo ponto.

O dinheiro é comum; o mesmo pode ser dito das pessoas que comentam constantemente sobre o peso. Por mais irritante e perturbador que isso possa ser para os espectadores, vale a pena tentar lembrar como deve ser exaustivo estar na cabeça deles. Acho que sua amiga está em pânico por causa do dinheiro e não consegue evitar que isso distorça seu comportamento. Quando ela conta quanto lhe deve e imediatamente pede de volta, isso é pânico. Quando ela revela compulsivamente sua segurança

financeira, isso não é ostentação, isso é pânico. Ela está usando você como um repositório humano para suas preocupações financeiras. Ela acha que se listar seus medos e conquistas financeiras, eles estarão de alguma forma seguros.

Acho que você deveria ter uma conversa com ela na qual perguntasse sobre sua relação com o dinheiro e a encorajasse a se abrir sobre qualquer ansiedade que possa ter. Diga a ela que você deseja uma amizade na qual ambos possam ser abertos em relação ao dinheiro, mas de uma forma que também seja sensível, respeitosa e sem constrangimento.

Porque é uma coisa muito especial ajudar uns aos outros quando um de vocês precisa. Dê a ela a oportunidade de ver como ela está errando e de corrigir isso. A desconfiança com o dinheiro tem o poder de arruinar amizades na idade adulta, e não consigo pensar em motivo mais estúpido para perder alguém que você ama.

Querida Dolly: 'Tenho 32 anos e sou solteira, e agora meus amigos

estão tendo bebês'

Tenho 32 anos e sou solteiro há muito tempo, e os amigos muitas vezes torcem as mãos minha má escolha de homens, me preocupando comigo morando sozinha e sem ninguém em volta. Tudo estava bem até recentemente, quando todos os meus casados amigos começaram a anunciar bebês. De repente eu não consigo parar de chorar quando estou sozinho. Devo aceitar que talvez isso não vá acontecer? Ou posso esperar pelo cara e pelo bebê?

Quase não respondi a esta carta. Eu queria muito, porque é uma preocupação que ouço falar constantemente e conheço muito bem. A minha relutância em abordar esta questão é que se trata da fertilidade feminina e, portanto, do corpo feminino.

E as pessoas têm muitas opiniões sobre o corpo feminino. Portanto, meu primeiro conselho é ignorar qualquer conselho que o deixe ansioso ou envergonhado.

Não leia os comentários desta coluna. Não leia artigos que citam “fatos” sobre fertilidade de estudos que datam de 150 anos atrás. Não acredite na pseudociência sobre a biologia feminina que você ouve de forma anedótica. A única pessoa que você deve ouvir quando se trata de seu corpo é você e seu médico.

Sempre descobri que quando não consigo parar de chorar, é uma expressão de frustração. E acho que essa é a palavra correta para descrever o que é ser uma mulher solteira na casa dos trinta anos que deseja uma família e não consegue ver uma maneira clara de fazer isso acontecer. É frustrante não saber como ou quando você encontrará a pessoa certa. É frustrante sentir que o tempo para engravidar está diminuindo rapidamente. Todas as mulheres que conheço na sua posição dizem a mesma coisa:

'Se alguém pudesse garantir que terei um filho em algum momento no futuro, eu pararia de pensar nisso.'

No entanto, isso não pode ser garantido a ninguém, quer seja solteiro ou esteja com a pessoa com quem deseja ter filhos. A melhor maneira de manter as probabilidades do seu lado é tomar decisões sensatas e lógicas, em vez de decisões baseadas no pânico. Para começar, chega de homens maus, senhora. Eles esgotam seu tempo e coração. E seu tempo e amor são preciosos, independentemente de você querer ter filhos ou não. Se você não sabe por que continua escolhendo-os, faça terapia. Ou, se isso não for possível, peça a seus amigos que conhecem e amam você que dêem suas opiniões.

Também existe a opção de congelar óvulos, mas esta é uma escolha profundamente pessoal, dependente de uma série de fatores. Uma mulher que conheço economizou para fazer isso e está muito entusiasmada com a perspectiva – ela vê isso como o melhor presente que poderia dar a si mesma para uma sensação ligeiramente maior de liberdade. Outro amigo recentemente deu meia-volta no processo. Ela percebeu que estava fazendo isso apenas por medo e não queria gastar todo aquele dinheiro em algo que representasse suas próprias espirais de pensamento negativo. Faça alguma pesquisa e pense se isso pode ser adequado para você. Novamente, congelar ou não seus óvulos não garante que você terá ou não um bebê.

Você também deve buscar histórias de mulheres um pouco mais velhas que você e que escolheram um caminho menos tradicional. A maioria das mulheres que vejo como mentoras, com quem trabalhei e com quem colaborei ao longo dos anos, não conheceram o marido na universidade, casaram-se aos 25 anos e tiveram dois filhos antes dos 30. Algumas delas tiveram filhos nos filhos. possuir através de fertilização in vitro, doação de esperma ou adoção. Alguns nunca tiveram filhos e não se arrependem nem um pouco. Todas as suas histórias servem como um lembrete de que existe mais de uma maneira de ter uma vida familiar tranquila e estável.

Uma dessas mulheres é uma diretora que teve filhos na casa dos quarenta.

“Depois que você tem filhos, Dolly, a vida só se resume a bebês por um tempo”, disse ela. Achei isso um lembrete muito útil para viver o estágio em que estou agora e ser grato pelo que é neste exato momento, em vez de ficar pensando no que não é. Em vez de olhar para a sua vida e ver a falta, procure a abundância. Tempo livre? Vá ao cinema à tarde. Dinheiro que não precisa ser usado para cuidar dos filhos? Compre uma bolsa estupidamente linda. Apartamento é todo seu? Pinte cada cômodo com sua cor favorita e encha a geladeira com champanhe Aldi e queijo fedorento.

Por fim, meu conselho mais importante é continuar dando amor às mulheres que têm tudo o que você deseja. Sempre que você sentir ciúmes do seu

amigos, prometam a si mesmos que transformarão isso em um ato de amor e isso neutralizará qualquer sentimento de amargura. Mande uma mensagem para sua amiga que é mãe pela primeira vez e peça fotos do bebê. Dê uma volta para vê-la, pegue o bebê e deixe-a tirar uma soneca. Descubra o que sua amiga grávida deseja e envie-lhe um pacote pelo correio. Continue espalhando amor pelo mundo e ele retornará para você de uma forma ou de outra. Isso, aprendi, é uma das únicas garantias da vida.

1. Dating

2. Friendship

3. Relationships

4. Family

5. Sex

6. Break-ups
   & Exes

7. Body & Soul

Relacionamentos

Querida Dolly: 'Eu verifiquei o telefone do meu namorado enquanto

ele estava dormindo – agora me sinto tão culpado'

Meu namorado e eu namoramos há pouco menos de um ano. Ele é gentil, engraçado e paciente e sempre me diz o quanto me ama.

Outra noite, enquanto ele dormia, tive uma vontade horrível de olhar em seu telefone. Eu vi algumas mensagens para meninas que ele havia enviado no primeiros meses de namoro, mas nada que realmente me preocupasse. EU parei de cuidar depois de cerca de dois minutos, mas me senti imensamente culpado desde então. Eu confio nele e me sinto muito sortudo por tê-lo – por que estou tentando sabotar isso agindo pelas costas dele?

Ah. Verificando o telefone do namorado adormecido. Uma daquelas coisas totalmente indesculpáveis que a maioria das pessoas faz em algum momento de suas vidas. Como não corrigir o garçom que cobra menos. Ou chamando uma ressaca

'suspeita de norovírus' em um e-mail escrito para seu chefe enquanto enfia um Egg McMuffin em sua boca. Uma decisão de alto risco motivada pelas nossas fraquezas que leva a um inevitável sentimento de culpa que nunca vale a pena.

Você não precisa que eu lhe diga que verificar o telefone do seu namorado é uma má ideia. Você já sabe que isso é sorrateiro e desrespeitoso. E isso, em questão de segundos, destrói a confiança preciosa e arduamente conquistada entre vocês dois. Lamento que você esteja se sentindo tão atormentado pelo fato de ter feito isso, mas acho positivo que você esteja interessado em entender essa compulsão. Eu não confessaria a ele – isso só causará angústia desnecessária e injustificada se você jurar nunca mais fazer isso.

A razão mais óbvia para verificar o telefone é a desconfiança. Você diz que seu namorado não lhe deu

motivos para duvidar da lealdade dele para com você, mas me pergunto se você já encontrou traidores em outro lugar. As chances são

você conheceu pessoas que foram infiéis: seus amigos, seus amigos

namorados ou seus ex-namorados. Se você já foi traído, a suspeita de que isso acontecerá novamente estará sempre com você. Você observa se seu parceiro abaixa a tela do telefone ao colocá-lo sobre a mesa. Ou se está sempre no modo 'não perturbe' para que não recebam notificações. Você verifica se eles estão online no WhatsApp depois da meia-noite e, se estiverem, tenta se convencer de que amigos homens conversam até tarde da noite (não conversam). Você procura esses sinais como um método de sobrevivência –

para ter certeza de que você nunca mais sentirá a humilhação da traição.

Mas há uma diferença entre ser cauteloso e desconfiar.

E prever os erros de alguém que você ama pelas ações de pessoas que não têm nenhuma semelhança com ele não é justo. Talvez seja coisa de homem –

talvez você esteja decepcionado com os homens e eles tenham perdido sua confiança. Entendo.

Cada vez que abro um jornal, outro me decepciona. Mas, para emprestar brevemente o discurso do professor: você não quer punir a turma inteira por causa dos poucos que se comportaram mal e arruinaram tudo para todos.

Também é possível que sua vontade de verificar as mensagens dele seja uma auto-sabotagem motivada pela baixa autoestima. Talvez, em algum nível, você não acredite que seja digno de fidelidade. Se você acha que pode haver algo nisso, é importante reconhecer que esse é principalmente o seu problema para resolver.

Os parceiros românticos devem estar cientes das inseguranças um do outro e ser sensíveis a elas. Mas não é

função deles resolvê-los. Eles não podem. Se você acha que não merece adoração e compromisso, não importa quantas vezes seu namorado diga que a ama e que será fiel a você. Você ainda suspeitará do contrário. Você precisa descobrir de onde vem esse medo e compreender sua irracionalidade.

Principalmente, acho que a necessidade de verificar o telefone de um namorado adormecido é um desejo de controle. Muito se fala sobre as alegrias de se apaixonar, mas acho que não se fala o suficiente sobre o quão aterrorizante isso é. Você entrega seu coração e felicidade a alguém. Você dá a eles seu corpo, seus segredos, seus fins de semana, seus pensamentos, seu espaço cerebral, seus planos futuros, sua casa, suas chaves, seu grupo de amizade, sua família. Já disse isso nesta coluna e continuarei dizendo: o amor é de alto risco. Sempre. De muitas maneiras. Claro, eles podem trapacear, mas também podem morrer. Você já pensou sobre isso? Ou eles podem ser um vigarista. Se você está preocupado com a possibilidade de seu namorado ter um caso, também pode se preocupar com o fato de ele ter uma família secreta em um condado vizinho.

Amar alguém não é um ato de controle, é um ato de entrega. Você pode fazer considerações cuidadosas sobre com quem escolher fundir sua vida, mas a partir daí você terá que abrir mão. As alternativas são escolher ficar sozinho (faz muito sentido) ou estar com alguém cuja infidelidade você não se importaria, para que você se sinta totalmente seguro (miserável). Você tem que se render às variáveis desconhecidas de outro ser humano. Conheça-os, confie neles e espere o melhor.

Querida Dolly: 'Meu bom amigo confessou recentemente sua

sentimentos por mim. Você pode aprender a gostar de alguém?

Meu bom amigo confessou recentemente seus sentimentos por mim. Ele é inteligente, engraçado, trabalhador e bem vestido. A questão é que eu faço não gosto dele. Tenho 29 anos e terminei com meu ex há quatro anos porque ele era fundamentalmente uma pessoa cruel. Nos filmes eu sou ciente do tropo de 'ficar com o mocinho que realmente se

importa sobre você'. Mas eu não quero bagunçar meu amigo quando eu souber Eu realmente não estou atraída por ele. Você pode aprender a gostar de alguém?

OK, então eu sei que há muitas pessoas que discordarão de mim, e sei que, anedoticamente, há muitos, muitos exemplos que irão refutar minha teoria e você deveria, é claro, ouvi-los. Mas, antes de mais nada, vou falar por experiência própria. Não, você não pode aprender a gostar de alguém.

Já vi muitos relacionamentos bem-sucedidos formados com uma atração lenta e acho que há um argumento real a ser defendido em favor da sedução incremental. Se formos realmente honestos conosco mesmos, todos pensamos que vamos olhar para alguém em uma sala lotada e ser atingidos pela flecha repentina do Cupido ou pelo reconhecimento relâmpago de que um estranho vai se tornar um cônjuge. No fundo, ainda acho que é assim que vai acontecer comigo e com todos os solteiros que conheço e amo. Mas, especialmente à medida que envelhecemos, essas histórias de amor à primeira vista tornam-se cada vez menos comuns por uma razão.

Hoje em dia, é muito mais provável que eu ouça falar de relacionamentos que começaram como uma amizade ou em um ambiente de trabalho ou que inicialmente foram um pouco interrompidos.

Talvez, à medida que envelhecemos, mais sábios e mais cautelosos, queiramos nos sentir seguros com alguém antes de nos apaixonarmos por essa pessoa. Talvez percamos a fé em nosso

próprios instintos - aprendemos que desejar tanto alguém a ponto de querer arrancar suas roupas e talvez sua pele e entrar em seu corpo e fechá-lo de volta e viver em seu coração pode não *necessariamente* levar a algo mais saudável e funcional a longo prazo relacionamento (quem diria?). A atração lenta é boa porque significa que vocês têm um lugar para ir juntos – se vocês são superintensos desde o primeiro dia, é difícil acompanhar.

A atração lenta ainda é atração. Inicialmente pode não ser sexual, ou pode surgir em você ou demorar um pouco para

você encontrar a linguagem certa para entendê-lo, mas sempre começa com algum tipo de magnetismo entre duas pessoas. Você não pode criar isso se não estiver lá. Se você conhece esse amigo há muito tempo e até agora nunca sentiu nenhuma conexão além de platônica, não acho que isso vá acontecer agora.

Ouvi dizer que você pode ter um momento de 'amor à primeira vista' com alguém que você conhece há muito tempo e que você pode, aparentemente,

'de repente' percebe que você está apaixonado por eles. Afinal, aconteceu com Monica, Chandler, Harry e Sally. Talvez você esteja esperando por esse momento com ele. Mas, novamente (desculpe!), pessoalmente nunca achei que fosse esse o caso. Não creio que isso realmente aconteça fora dos filmes e da TV, onde os enredos são decididos por escritores que precisam de velhos amigos "de repente" para se apaixonarem por um terceiro e último ato satisfatório. Sempre que tentei transformar uma amizade em algo romântico só porque já nos damos bem e sei que eles são uma pessoa legal, não pareceu natural e não terminou bem.

Quando você sai de um relacionamento que causou desgosto, muitas vezes ocorre uma correção excessiva com a próxima pessoa que você escolhe como parceiro. Você vai para o oposto absoluto da última pessoa que amou, na esperança de que isso o proteja de replicar o mesmo final. Isso é especialmente comum se você namorou alguém que foi cruel. Procurar a gentileza de um parceiro é uma boa ideia, mas a gentileza não pode substituir a atração. Eles têm que ser gentis *e* você tem que querer beijá-los. Isso não é uma grande pergunta. Eu sei que você provavelmente ainda está ferido e cansado por ter sido maltratado por seu ex, mas pessoas gostosas e gentis estão por aí, eu prometo. As opções para os homens não são apenas adequadas e mesquinhas ou gentis e assexuadas.

E ficar obcecado com quem você "deveria" estar é sempre uma má ideia.

Ao procurar um parceiro em potencial, é bom pensar nas características compatíveis e no que você não está disposto a comprometer, mas eliminar coisas pelas quais você se sente atraído, como se estivesse fazendo uma dieta, não vai

funcionar. Você não pode namorar alguém como um exercício de autoaperfeiçoamento,

especialmente quando você sabe o quanto ele gosta de você. Não faça dele um experimento fadado ao fracasso. Você não consegue pensar em uma vida (ou mesmo apenas em uma cama) com alguém. A atração não acontece apenas com a sua cabeça, ela acontece com o seu coração e alma e. . . lombos.

Querida Dolly: 'Os pais do meu namorado não gostam de mim.

Como posso conquistá-los?'

Recentemente fui morar com meu namorado e estamos realmente felizes juntos. No entanto, seus pais estão claramente lutando com o fato de ele ter se mudado (NB: ele tem vinte e poucos anos) e ter deixou claro que eles não gostam de mim. Eles parecem me ver como a mulher que levou seu filho embora. Como faço para conquistá-los? EU não sinto que fiz nada de errado, mas também não quero que meu namorado sofrer no meio desta bizarra batalha pela custódia. O que eu faço?

Uma das coisas mais difíceis de ser maduro (além de não passar mais tardes inteiras fazendo trotes para meninos no telefone fixo da sua mãe) é reconhecer quando você tem privilégios em uma situação, mesmo quando se sente totalmente impotente. Eu sei que isso parece humilhante –

como se você estivesse sendo isolado por uma gangue. E eu entendo por que você tem essa sensação de estar em uma batalha pela custódia. Mas você não é. Seu namorado escolheu compartilhar a vida e a casa dele com você. Você é sua nova família, você é seu novo futuro. Portanto, temo que você terá que agir com a graça e a classe de alguém que está em vantagem. Eu sei. É devastador.

Se o seu namorado morou com os pais até os vinte e poucos anos, eles obviamente são uma unidade muito próxima. Com meus óculos cor-de-rosa, posso ver que isso é uma coisa boa – é lindo estabelecer-se com alguém que valoriza tanto a família. A desvantagem é que muitas vezes é difícil infiltrar

essas unidades, com seus apelidos, piadas internas e tradições estranhas (quem faz biscoitos na *véspera de Natal* , pelo amor de Deus?).

Portanto, o segredo é não tentar invadir, porque você nunca terá acesso total. Essas famílias de melhores amigos raramente recrutam membros

– se procuram alguma coisa normalmente é admirar espectadores. Você precisa encontrar uma forma de estar perto deles que faça você se sentir incluído na situação social, ao mesmo tempo que deixa claro para eles que você não precisa ser incluído na família deles.

A maneira de fazer isso é mostrar (mas não explicar) que você não é de forma alguma uma ameaça – que o relacionamento que você e seu namorado têm é incomparável ao que ele tem com eles. Esta é uma estratégia particularmente importante a adotar com a mãe, porque as relações dos homens com as suas mães são geralmente – para não generalizar – dementes.

Existem coisas sutis que você pode fazer para demonstrar seu respeito por ela, sem explicitar isso de uma forma que seja desconfortável ou piegas. Você poderia pedir conselhos a ela sobre um presente de aniversário para ele. Ou, da próxima vez que ela estiver no apartamento, você pode pedir a opinião dela sobre algo na casa. Solicite a receita de uma refeição que ela preparou e que você gostou.

Não se trata de ser manipulador, trata-se de ser sensível. A diplomacia é uma habilidade social extremamente subestimada e que não exige muito esforço. Basta estar atento às inseguranças das pessoas e tentar equilibrar delicadamente a conversa ou a dinâmica da sala até que se sintam confortáveis. É importante fazer tudo isso sem ser bajulador – não elogie nem exagere. As pessoas sempre sabem quando alguém está se esforçando demais e isso imediatamente gera desconfiança.

É preciso um pouco de reflexão e trabalho, mas, pela minha experiência, é isso que é necessário quando você funde famílias diferentes por meio de um relacionamento romântico. Pode ser difícil e complicado – pode haver conflitos e incompatibilidades. Tenha certeza de que este é

um problema muito comum. E raro encontrar alguém que tenha passado por uma transição totalmente livre de estresse para a família dos sogros.

E tente não levar isso para o lado pessoal. Tenho certeza de que eles teriam tornado a vida estranha para qualquer mulher que entrasse em sua vida em um relacionamento de longo prazo.

Talvez nem sequer saibam que estão a ser difíceis – talvez estejam apenas sobrecarregados com a perda, porque se encontram numa casa sem o rapaz que vive nela há vinte e cinco anos. Talvez eles nem estejam cientes de que isso se manifesta como hostilidade em relação a você.

Se isso continuar e te deixar infeliz, acho que você deveria conversar com ele sobre isso. Diga a ele que você sente que a família dele está lutando com o

fato de que você está na vida dele e gostaria de corrigir isso. Peça conselhos sobre como a situação poderia ser facilitada para todos. Mais uma vez, a diplomacia é crucial aqui.

Faça o que fizer, não insulte a mãe e o pai dele. Não dê nenhuma opinião sobre suas personalidades. Salve todas essas observações para conversas no WhatsApp com seus melhores amigos. Todos conhecemos a regra inexplicável das famílias: podemos dizer o que quisermos sobre a nossa, mas ai de quem expressa uma opinião semelhante. Ser paciente. Esses relacionamentos levam tempo. Se você está nisso por muito tempo com esse homem, você também está nisso por muito tempo com ele.

Querida Dolly: 'Meu namorado é doce e meu melhor

amigo, mas ele não me estimula intelectualmente'

Meu namorado há quase dois anos é doce, generoso e meu melhor amigo, mas ele não me estimula intelectualmente. Nosso as conversas carecem de profundidade e muitas vezes sinto que ainda não engajaram um ao outro. Meu coração afunda toda vez que ele não me pega piadas. Ele não tem complexo de inferioridade e constantemente me dá

banho com elogios pelas minhas realizações, mas parece solitário lá em cima sem ele. Devo continuar e tentar superar nossas diferenças?

Minha mãe e meu pai estão casados há mais de trinta anos e são um dos casais mais felizes que conheço. Eles estão sempre rindo, são carinhosos um com o outro. Mas há um grande mistério no relacionamento deles: suas mentes são totalmente incompatíveis. Minha mãe é uma leitora obsessiva, meu pai só leu um livro (a autobiografia de Michael Heseltine). Minha mãe adora museus, meu pai os odeia. Eles estão em extremos opostos do espectro político.

Ao longo dos anos estudei essas diferenças, tentando descobrir como esse abismo cerebral não as dividiu. O que finalmente deduzi é que, embora eles entrem em conflito intelectualmente, eles são espiritualmente compatíveis. Eles acham as mesmas coisas engraçadas, acham as mesmas coisas comoventes. Eles reagem a outros humanos de forma semelhante. Eles querem o mesmo tipo de relacionamento e vida familiar. Eles são gêmeos da alma, senão gêmeos do cérebro.

Acho que isso é o que realmente importa em um relacionamento romântico. Você pode terceirizar a companhia intelectual para outras pessoas. Você pode encontrar outros entusiastas em fóruns online ou em conferências ou eventos. Você pode ter amizades para discutir livros, política e ideias. Muitos casais têm interesses diferentes e isso não deve causar ansiedade. Então eu me pergunto se o que

você está falando é uma incompatibilidade espiritual e também intelectual. E me pergunto se, quando você diz que ele é um doce e que elogia suas realizações, o que você quer dizer é que ele te adora.

Por um lado, vejo o apelo de um relacionamento baseado na facilidade, no conforto e na adoração unilateral. O amor deve ser descomplicado e sem grande estresse. Mas um relacionamento descomplicado não precisa significar um relacionamento desestimulante; um relacionamento livre de estresse não significa que não deva desafiá-lo. Quando nos amamos, aprendemos uns com os outros. Isso não significa namorar alguém que lhe dê palestras sobre marxismo ou

poesia de Milton (que Deus nos preserve), mas significa ter respeito e interesse mútuos um pelo outro e pela maneira como vocês veem o mundo.

E por mais bom que seja ser adorado, é muito, muito divertido adorar. Ser entretido, seduzido ou obcecado pela forma como alguém pensa e se comunica é um prazer eterno. E acho que a maioria das pessoas que experimentaram uma devoção unilateral constante em um relacionamento admitirão que a realidade não é tão agradável quanto se imagina e que a novidade passa.

Ter alguém atento a cada palavra sua só é realmente emocionante se você também quiser se concentrar em cada palavra dele.

Não conheço o seu histórico de relacionamento, então é possível que você tenha um padrão irrealista de intelectualismo – que seus interesses sejam esotéricos ou díspares e, portanto, difíceis de corresponder com precisão. (Certa vez, tive que dizer gentilmente a um amigo que ele nunca encontraria uma mulher que estivesse tão informada quanto ele sobre os escritos de Tolstoi e os programas de TV de Jeremy Beadle.) Também não sei o que você está procurando por estar apaixonado. Se você quer algo casual ou lento, não há mal nenhum em permanecer no relacionamento um pouco mais para ver como ele se desenvolve. Se você quer ficar com alguém por um longo prazo e ter uma família, você precisa examinar o quanto você realmente adora sair com ele. Quando dois dos meus amigos se mudaram para uma zona rural remota com o seu recém-nascido, o marido deu-me alguns conselhos sobre como encontrar um parceiro, pelo qual serei eternamente grata. “Há muitas noites longas e escuras, Dolly”, ele me disse, solene e sem sono. 'Certifique-se de se casar com alguém com quem você possa ter uma ótima conversa.'

Suponho que estou cauteloso com meus próprios conselhos neste caso, porque sempre fui um defensor de pedir muito da vida. Você (supostamente) só recebe um. E é notório que acabou antes que você perceba. Sempre pensei que um grande amor pode coexistir com uma grande amizade, um sólido trabalho em equipe, atração física e muitas risadas. Tive o privilégio de crescer em um

casa onde isso era uma realidade. Mas também sei que não se pode conseguir tudo de um parceiro e que o perfeccionismo não é apenas infrutífero, mas muitas vezes hipócrita.

Acho que você realmente precisa questionar o que é importante para você em um relacionamento (pode ser diferente de todas as outras pessoas que você conhece, e tudo bem).

Descubra o que não é negociável e o que você está disposto a abrir mão. Geralmente você tem que abrir mão de alguma coisa. Mas pode não ser isso.

Querida Dolly: 'Meu marido tem quarenta e poucos anos e está

rapidamente se transformando em seu pai'

Meu marido está na casa dos quarenta e está rapidamente se tornando seu pai.

Resmunga de pequenas coisas, tem uma postura idosa, carente de ambição e cansaço frequente, escolhendo até a jardinagem como sua próximo passatempo. O pai dele é um doce, mas não foi isso que eu escolhi cônjuge para. Isso me irrita muito, pois ainda tenho vontade de aproveitar a vida ao máximo completo. Eu entendo que todos nós tendemos a nos tornar cópias de nossos pais à medida que envelhecemos, mas agora parece muito cedo para mim. O que devo fazer?

Há muitas coisas que quero dizer em resposta ao seu problema, mas estou ciente de que quando rumino amplamente sobre as características dos homens, eles podem ficar chateados. E é justo. Então pensei em incluir na minha resposta os contra-argumentos de um homem imaginário de meia-idade, residente em Hampshire. Vamos chamá-lo de Pedro. Vamos indo.

Peter: Por que as pessoas estão procurando conselhos de VOCÊ, seu bobo -

Ainda nem começamos, cara! Aguentar.

Pedro: Hmmph.

Não creio que esta seja uma preocupação incomum. Conheço muitas mulheres que chegaram à meia-idade ou à velhice com seus parceiros masculinos e sentiram que suas respectivas energias e interesses divergiam. Minha teoria é que as mulheres têm maior probabilidade de amadurecer à medida que envelhecem e os homens têm maior probabilidade de endurecer, porque ser uma mulher jovem é cheio de ansiedades que lentamente desaparecem à medida que envelhecemos.

Peter: É por isso que odeio o feminismo. Pare de reclamar! As mulheres jovens têm NÃO tive dificuldades.

Acho que sim, Peter! Medo da violência masculina, medo da gravidez acidental, oportunidades de trabalho desiguais, estresse na fertilidade, beleza impossível

padrões, equilibrando a nova maternidade com uma carreira. Os primeiros 45 anos de vida de uma mulher e as escolhas que ela faz estão sob enorme pressão e escrutínio. Posso entender por que a maioria das mulheres com mais de 50 anos dizem que finalmente encontraram a confiança e a serenidade que gostariam de ter quando tinham 20 anos.

Os homens, por outro lado, são incentivados a prosperar quando são jovens e a aproveitar cada momento de sua virilidade. Assim como tantas mulheres falam do alívio de se desabafarem com a juventude, entendo por que tantos homens têm medo de perdê-la. Acho que esse medo é muitas vezes mal compreendido e, em vez disso, tudo o que vemos é um homem mais velho e mal-humorado. Mas não creio que a maioria dos homens mais velhos e mal-humorados estejam sendo difíceis, mas sim uma cultura de masculinidade tóxica significa que eles estão petrificados com a possibilidade de perderem seu poder e relevância.

Acho que você precisa se aprofundar um pouco mais em seus novos hábitos e desenvolvimentos de personalidade e descobrir qual pode ser a causa. Tenha uma conversa com seu marido na qual você faça muitas perguntas que o convidem a refletir sobre por que sua ambição e entusiasmo estão diminuindo. É provável que as razões sejam muito mais complexas do que o cansaço, o mau humor ou a

transformação do pai – podem ser emocionais ou existenciais. E falar sobre isso pode ajudar.

Pedro: ESPERA. Querendo trabalhar diligentemente em uma borda herbácea não tem NADA a ver com o nosso medo do envelhecimento e da morte.

Odeio dizer que Peter tem razão. Acho que você tem que encontrar uma maneira de separar esses diferentes comportamentos e descobrir quais são indicativos de apatia e quais são apenas alguém que está envelhecendo. Os humanos não só podem mudar, como também devem mudar. É um dos riscos de nos comprometermos com um relacionamento de longo prazo – também temos que nos comprometer com as versões futuras imprevisíveis de uma pessoa. Acho que o que está perturbando você é o medo de que o espírito dele tenha se alterado, que sua excitação e apetite pela vida estejam diminuindo. Deve ser um pensamento horrível, porque são essas coisas que fazem você se apaixonar por alguém. Mas é possível que ele mantenha o entusiasmo pela vida e ao mesmo tempo desacelere seu estilo de vida.

Peter: Ela quer um CASAMENTO DE FANTASIA .

Estou chegando lá, Peter. Se você decidir ter uma conversa honesta com seu marido, faça alguns pedidos específicos e razoáveis. Diga a ele o que iria tranquilizá-lo e ao mesmo tempo estar disposto a fazer concessões. Talvez você pudesse abandonar a jardinagem se ele concordasse em sair mais e fazer coisas juntos. Talvez você permita um pouco

resmungando se ele também falou sobre o que deu certo em seu dia. Ele não consegue consertar o que não sabe que é um problema, então acho justo que você dê a ele a chance de encontrá-lo no meio.

E não entre em pânico. Acho que essa é uma parte realmente normal de passar a vida com alguém. Novas incompatibilidades podem surgir a cada década e isso não significa desastre. Significa apenas que vocês precisam conversar e pensar um pouco para ajudá-los a voltar um para o outro.

Peter: Honestamente, acho que ela tem sorte de ter um marido .

Tudo bem agora.

Peter: E se você ouvir alguns de seus próprios conselhos, ficaria muito feliz em prato, talvez VOCÊ tenha um marido .

Obrigado, Pedro.

Querida Dolly: 'Eu namorei o amigo do meu novo namorado

antes de conhecê-lo – mas ele não sabe'

Comecei a namorar um cara que conheci no Hinge que é muito legal e um verdadeiro cavalheiro. Depois de alguns encontros, percebi que um de seus amigos mais próximos amigos é um cara com quem saí no ano passado, mas ocasionalmente, desde então, enviava textos picantes de um lado para outro. Eu trago descobrir o fato de que namorei o amigo dele ou esperar que isso aconteça conversação? Também estou mortificado com meu erro de julgamento – enviei o amigo fotos picantes que ele poderia ter salvo. Estou tão preocupado que meu namorado vai pensar diferente de mim e acabar com as coisas. Isto parece azar que, entre os milhões de homens em Londres, eu tropeçar em dois que são amigos. Minha ansiedade se tornou tão forte que toda vez que o cara com quem estou namorando não me responde, presumo que sim descobri e ele está me fantasiando.

Existem cerca de quatro milhões de homens em Londres. Eu estimaria, com uma pesquisa muito rápida, que cerca de um milhão deles são solteiros. Desse um milhão, acho que cerca de 300.000 dizem que são solteiros, mas não são solteiros e na verdade estão 'namorando casualmente' uma bela mulher dona de cavapoo chamada Sophie há dezoito meses; 150 mil deles estarão fora da sua faixa etária; 100.000 dirão que as coisas estão “muito agitadas no trabalho” para responder, mas encontre tempo para postar memes de Elon Musk no Instagram Stories. Cerca de setenta e cinco deles não estarão em aplicativos de namoro. Basicamente, o que estou dizendo é que isso deixa cerca de cinquenta homens

para namorar, então não acho que as chances de namorar acidentalmente dois amigos sejam tão loucas.

Quando li sua carta, minha vontade irresistível é encontrar você e lhe dar um abraço muito, muito grande. Porque tudo que posso ver em cada um de seus

frases é vergonha. Vergonha pela sua antiga vida de solteiro, por namorar, por ser sexual, vergonha pelo seu segredo e vergonha por quem você pensa que é. É algo que eu, junto com todas as mulheres que conheço, sentimos. Começa na infância e vive profundamente dentro de nós. Ela cresce em pequenos momentos - quando um caso de uma noite espalha um boato sobre você, quando um assobio te chama de vagabunda, quando seus pais deixam a namorada do seu irmão dividir a cama com ele quando ele visita sua casa, mas seu namorado é banido para o convidado sala. E a vergonha também cresce nas experiências coletivas diárias da feminilidade – quando você tem que justificar tomar a pílula do dia seguinte. Quando você não consegue encontrar produtos menstruais que não sejam fortemente perfumados. Quando a legislação ameaça tirar a tomada de decisões sobre o seu próprio corpo.

Muitas mulheres que conheço sentem vergonha. Escondido e histórico, até que se revela das formas mais estranhas à medida que envelhecemos. Seu medo de que seu namorado a deixe é o medo de que ele pense que você é promíscua. Mas por que essa é uma responsabilidade que você deveria assumir? Você é uma pessoa solteira que teve uma ligação sexual com outra pessoa solteira. Foi consensual e, tenho certeza, em algum momento, lhe trouxe prazer. Você nem sabia que seu namorado existia. Você não fez nada de errado.

Muitas vezes procuro nos homens que são conhecidos do público em busca de inspiração sobre como viver sem vergonha. A figura política casada cujo papel está sob intenso escrutínio, mas aparentemente ainda tem tempo para várias namoradas. O milionário que não se desculpou por sua orgia S&M quando acabou no jornal. O corretor da bolsa fraudador que foi preso antes de Leonardo DiCaprio interpretá-lo em um filme sobre sua carreira. Honestamente, isso me enche de perplexidade e admiração. Imagine ter tanta fé em sua própria bondade inerente.

Imagine ter *tanta* certeza de que nunca seria descoberto. *Imagine* . Ainda às vezes não consigo dormir quando penso em um homem para quem enviei mensagens de flerte há dez anos e que tinha namorada.

Você não deveria viver com medo. Você não deve sentir que está fugindo.

Vou repetir: você não fez nada de errado. Eu sei que você deve sentir que o amigo dele tem um pedaço de você – como se ele tivesse roubado algo de você que não deveria ser dele. Mas se ele for um humano normal, conhecerá o pacto de silêncio que é feito quando duas pessoas trocam textos ou fotos sensuais, que é privado e específico ao seu contexto.

Você não tem nada para se envergonhar. Na pior das hipóteses, é muito estranho. Mas isso é tudo. Você é um adulto, seu namorado também, o amigo dele também - todos vocês

têm uma história, todos vocês podem superar o constrangimento. E se ele não puder, ele não é o tipo de homem com quem você gostaria de estar.

A melhor maneira de lidar com a vergonha é tirá-la de dentro de você como aquele tapete de ioga que você mantém enterrado no fundo do armário. Diga à ele. Traga-o para a luz e você perceberá que não havia nada a esconder. Não importa o quão perfeito você tente ser, não há como evitar a confusão aleatória da vida – as conexões estranhas, os fantasmas do passado, as reviravoltas surpreendentes.

Então você também pode rir deles, de preferência com as pessoas que você ama.

Querida Dolly: 'Meu namorado depende de mim financeiramente

e isso está começando a me incomodar'

Meu namorado diz que 'quer um emprego e não uma carreira'. Ele confia em financeiramente e isso está começando a me incomodar. Eu quero que ele seja feliz, mas

também quero que ele tenha algo para trazer para a mesa. O que Eu deveria fazer?

Precisamos desmontar esta questão, porque ela tem tantas peças quanto uma estante Ikea Billy. Não tenho certeza de quais componentes são seus e quais são dele e quais deles se articulam. E acho importante que você considere todos eles. Então, aqui vai.

Querer um emprego e não uma carreira é um desejo perfeitamente razoável. Honestamente, acho que é bastante louvável. Acho que muitos de nós sentimos que estamos presos a um culto à carreira e não sabemos quem seríamos se partíssemos. A construção de uma carreira pode se tornar uma obsessão – pode roubar seu tempo, sono, interesses e relacionamentos. E, o mais importante, tudo pode desmoronar. Empresas fecham, pessoas são demitidas, indústrias inteiras podem falir com as reviravoltas de uma sociedade em constante mudança. Eu entendo perfeitamente por que algumas pessoas querem que o trabalho seja algo em que só pensam entre as nove e as cinco, cinco dias por semana. Não acho que uma pessoa precise ser ambiciosa profissionalmente para ser impressionante e interessante. Não creio que as horas passadas no escritório, no estúdio ou no estudo sejam mais importantes do que as passadas em casa, viajando ou em bares e parques. Não creio que ser um bom chefe ou colega seja mais importante do que ser um bom amigo ou familiar. E não acho que ninguém deva se pressionar para ter uma vida profissional extraordinária se não quiser.

No entanto, isso pode não ser atraente para você como um parceiro romântico. E isso também está perfeitamente bem. Você pode ser alguém que tem muita carreira

focado e você pode querer um namorado que corresponda a esse impulso. Talvez seja exatamente isso que você acha atraente. Se for esse o caso, você precisa terminar com esse homem porque ele foi explícito não apenas sobre quem ele é, mas também sobre estar satisfeito com suas escolhas. Ele deveria estar com alguém que possa aceitá-lo por completo, e você também deveria aceitar quem você é.

Agora, o dinheiro. Querer um emprego em vez de uma carreira pode significar que ele não tem ambições de

ganhar um salário acima da média. Novamente, totalmente compreensível. Mas isso não significa que ele deva confiar no seu trabalho e nos seus rendimentos para lhe proporcionar o estilo de vida que deseja. Se for esse o caso, você tem todo o direito de se sentir um pouco irritado. Mas minha próxima pergunta é: ele está realmente pedindo dinheiro? Ou isso é de fato uma pressão que você está exercendo sobre ele?

Vocês estão gastando dinheiro juntos em coisas que ele não pode pagar, como aluguel, férias ou compras? Você já perguntou a ele o que ele pode dar confortavelmente para financiar sua vida juntos? Se for menor do que você gostaria, você ficaria feliz em ajustar suas escolhas para reduzir suas despesas conjuntas ou preferiria preencher o déficit com seu próprio dinheiro? Ou você prefere não pensar em nenhuma dessas coisas e, em vez disso, namorar alguém que ganha a mesma quantia que você?

Não é incomum que um membro do casal ganhe significativamente mais do que o outro. Conheço muitos que fizeram funcionar, mas nunca sem limites, aceitação e muita comunicação. (Eu sei que isso provavelmente parece cansativo, essa palavra me deixa cansado só de olhar para ela.) Acho que há dois fatores que potencialmente tornam isso mais desafiador: o primeiro, se o principal ganhador for uma mulher. Tradicionalmente, sempre foi o contrário e navegar através do orgulho masculino comprometido pode ser uma verdadeira chatice, para não mencionar os detalhes da licença maternidade e dos cuidados infantis, se você decidir que quer ter um filho. A segunda é se a metade menos remunerada não tiver interesse na própria carreira. Acho que é mais fácil sustentar um companheiro por causa de um trabalho ao qual ele se dedica, que o deixa feliz e que paga menos. Se você continuasse com essa dinâmica financeira, teria que estar disposto a aceitar que não se dedicar ao trabalho é o que o deixa feliz.

Sempre pensei que confiamos demais em interesses comuns para ter compatibilidade romântica. É uma das razões pelas quais os perfis de namoro podem ser tão enganosos - claro, é ótimo que vocês dois amem gatos de pêlo curto e os álbuns do Elbow, mas o que isso realmente prevê sobre sua vida juntos?

Acho que podemos facilmente ignorar tantos fatores importantes ao escolher um

parceiro de longo prazo. Uma delas é a questão da importância do dinheiro para ambas as partes. Lamento ter respondido ao seu dilema com mais perguntas do que você inicialmente fez, mas acho que vale a pena pensar nelas se você quiser um futuro com ele.

Querida Dolly: 'Você acredita na pessoa certa, na pessoa errada

tempo?'

Você acredita na pessoa certa, na hora errada? Estou no início vinte e sinto que encontrei a pessoa com quem deveria estar.

Dizem que quando você sabe, você sabe, e eu realmente acho que sei. Ele sente o mesmo. No entanto, neste momento não temos tempo para ver cada um outro por causa de nossas carreiras. Como você deve deixar ir quando parece tão certo e nada deu errado? Eu espero?

Seu problema é um sobre o qual tenho pensado muito nos últimos anos. Obviamente não tenho a resposta. Mas, como qualquer boa tia agonizante, tenho uma perspectiva muito mais clara e certa sobre o seu dilema do que sobre o meu próprio. Talvez eu devesse escrever para mim mesmo. Não, muito louco até para mim.

De qualquer forma. Há muito tempo que tropeço nesse enigma de relacionamento. Sim, eu acredito na pessoa certa, na hora errada. Mas também acho que um

'hora errada' é quase sempre uma limitação autoconstruída. Quando alguém diz que não pode estar com alguém porque é “a hora errada”, (principalmente) eles acreditam no que estão dizendo – já fui essa pessoa muitas vezes. E essa crença é extremamente frustrante e triste, mas não creio que seja estritamente verdadeira. Nossos horários de relacionamento não são ditados por algum poder maior. Não recebemos um calendário emitido por um chefe de

relacionamento que nos diga em quais anos ou meses devemos estar solteiros ou comprometidos com alguém.

Temos controle total do nosso próprio tempo se encontrarmos alguém de quem gostamos e que também queira estar conosco. Pode não ser o que esperávamos, pode ser necessário pensar mais para que funcione, mas somos *responsáveis* pelas nossas próprias decisões quando se trata de amor.

Então, por que estamos tão preocupados com a ideia de que existe um momento perfeito para um relacionamento? Acho que, em primeiro lugar, se trata do nosso conceito pessoal de liberdade. Algumas pessoas associam instintivamente ser solteiro a ser livre – ter tempo e permissão para embarcar em aventuras ou ter muitas experiências ou focar na construção de uma carreira. Eu sou uma dessas pessoas.

Para outros, o compromisso é o significado de liberdade. Eles vêem a grande aventura da vida como fundir vidas com outras pessoas e ter muitas experiências juntos. Conheço muitos monogâmicos em série com carreiras enormes que atribuem seu sucesso ao fato de terem mantido um relacionamento sério durante os vinte anos. 'Não precisei perder tempo me preocupando com namoro', disse-me certa vez um deles.

Também acho que nossa obsessão com essa coisa nebulosa chamada “tempo” tem a ver com a equação de um relacionamento bem-sucedido com um relacionamento eterno. Se encontrarmos alguém que pareça certo para nós, disseram-nos que isso significa que deveríamos estar com essa pessoa até o dia da nossa morte. E se não estivermos com eles durante todo esse tempo, então nosso instinto inicial de que eles eram certos para nós estava incorreto. Eu acho que isso é – se posso falar francamente – uma loucura. Se é assim que vemos os relacionamentos, como alguém vai se comprometer com alguém na casa dos vinte anos? Ou trinta, mesmo? É muita pressão para colocarmos sobre nós mesmos.

Talvez você e esse cara devam ficar juntos por um ano, ou cinco anos, ou alguns meses. Isso é bom! Esse ainda pode ser um relacionamento de sucesso! Vocês ainda terão a oportunidade de crescer juntos, de enriquecer e ensinar uns

aos outros e de criar lindas (ou até mesmo divertidas) lembranças juntos. Você não precisa esperar por um momento preciso em que saiba que só estará um com o outro para todo o sempre, porque caso contrário, vocês poderão nunca estar um com o outro. Pergunte a si mesmo qual é a maior perda: ter tentado estar com alguém que você considera perfeito e em algum momento terminar ou nunca ter tentado estar com essa pessoa?

Eu entendo sua ansiedade em relação à carreira. Sempre descobri que os momentos mais produtivos e focados profissionalmente são quando estou solteiro – é uma das razões pelas quais estou solteiro há muito tempo. Mas, mais recentemente, percebi que alguns dos momentos mais energizados e inspirados da minha carreira foram quando estou apaixonado. A solidão beneficiou enormemente meu trabalho, mas agora sei que o parceiro certo também beneficia. Ser solteiro pode ser exatamente o que você precisa neste momento da sua vida, mas o apoio e o amor desse homem também podem ser. Suponho que você não saberá até tentar.

Sei que tenho apenas 33 anos e muita vida, amor e lições pela frente, mas há algo que já sei com certeza: é muito, muito raro encontrar alguém cuja companhia você não se cansa. Não é sempre que você conhece alguém que adora completamente. O amor lindo, gentil, bobo, sexy e que ri quando as luzes estão apagadas não é algo fácil de encontrar. Meu conselho é tentar aproveitar quando surgir, por mais que dure.

Querida Dolly: 'Descobri que meu namorado está em uma

aplicativo de namoro'

Na semana passada, uma amiga de uma amiga me enviou uma mensagem para me dizer que ela tinha encontrei meu namorado em um aplicativo de namoro. Ela pegou a tela dele perfil, e meu coração caiu quando vi uma foto que tirei de ele. Eu perguntei a ele sobre isso e ele disse que estava envergonhado (droga certo) e chateado. Ele disse que foi um 'ponto' e acha que fez isso por validação. Pedi para ver o aplicativo e percorri as mensagens –

ele não respondeu nenhuma delas, o que de alguma forma torna tudo melhor mas ainda não está tudo bem! Estamos juntos há pouco mais de dois anos e moram juntos. Devo dar-lhe outra chance ou devo deixar?

Eu vi esses homens por aí ao longo dos meus anos em aplicativos de namoro. Os rostos que parecem familiares e só olhando mais de perto reconheço como o namorado de alguém que conheço ou um antigo colega que está prestes a se casar. Assim como o amigo do seu amigo, geralmente presumo que seja um perfil antigo. Mas também ouvi muitas histórias exatamente como a sua. Eu estava em um aplicativo de namoro que tem uma função 'Estou aqui apenas para amigos' que aparece no seu perfil, que gosto de chamar de função 'Não quero que os amigos da minha esposa digam a ela que estou aqui' . Sempre fico surpreso que eles pensem que vão se safar.

Esteja avisado: se os amigos da sua namorada te virem (e eles vão ver – toda pessoa solteira está em um aplicativo de namoro agora), não há mulher mais leal do que a amiga de uma mulher desprezada.

Antes de lhe dar a minha opinião, quero deixar algo perfeitamente claro: a única pessoa que pode decidir se isso é aceitável é você. Eu costumava ser altamente crítico sobre o que os casais permitem ou não dentro de seus

relacionamento, mas cada vez mais entendo que cada pessoa tem seus limites individuais. Seu fusível tem comprimento próprio, decidido por suas próprias experiências e personalidade. Depende totalmente de você perdoá-lo ou não, e você não deve permitir que os julgamentos de outras pessoas sejam as coisas que ditam sua escolha. Você o conhece melhor do que seus amigos, e se acredita nos motivos dele e sente que isso não vai acontecer de novo e realmente quer ficar com ele, então você deve seguir esse instinto.

Quando li sua carta pela primeira vez, me perguntei qual poderia ser a causa do autoproclamado 'blip' de seu namorado. Ele é muito jovem e não tem certeza se está pronto para um relacionamento sério? Você é a primeira namorada dele? Ele está na casa dos trinta e está naquele ponto em que tantos homens chegam a ponto de ficarem

aterrorizados com o próximo estágio de compromissos da vida? Você teve uma experiência recente que o fez se sentir sem importância ou emasculado? Nada disso é desculpa para montar um perfil de namoro, mas só estou tentando entender como ele acha que foi seu momento de crise.

Talvez fosse realmente tão simples quanto a necessidade de validação. Acho que o fato de ele não ter conversado com seus jogos é um detalhe importante. Os aplicativos de namoro foram projetados para parecerem um jogo e é exatamente assim que muitas pessoas os usam. Eles adquirem partidas com outros humanos como Mario coletando moedas no *Kart* – quanto maior a aquisição, mais perto eles ficam da vitória. Ganhar o quê? Não um parceiro, mas a garantia de que são desejáveis. Se o seu namorado realmente é tão inseguro e não consegue encontrar seu senso de segurança e confiança em um relacionamento amoroso, sinto muito por ele. E se você deseja apoiá-lo em meio a essas inseguranças, depende de você.

O que direi é: se isso for verdade, é muito cedo no relacionamento que ele se sente tão desestabilizado. Você não mencionou que vocês dois enfrentaram quaisquer dificuldades, então me preocupo que o relacionamento em estado de calma ainda tenha feito com que ele 'precisasse de validação' em outro lugar. O que acontece se você começar uma família e sua atenção for desviada dele para um bebê por um tempo?

O que acontece se ele perder o emprego e você conseguir uma promoção? O que acontece quando algum dos estresses e infortúnios da vida são lançados sobre você individualmente ou em conjunto no futuro – ele voltará a “precisar de validação” nesses momentos de incerteza?

E a outra coisa a se perguntar além da ética de seu comportamento é a atratividade dele. Pessoalmente, não há nada que eu ache menos atraente do que um cara sombrio. Eu conheci (e aguentei) muitos deles. Esses dias meu

O homem dos sonhos é um homem que quer se comprometer – é o tônus muscular que considero mais sexy. Quero um homem que não esconda o telefone, não tenha uma vida online secreta ou tenha um pé fora do relacionamento. Não acho que seja um sonho

particularmente elevado. E não acho que seja muito o que esperar do seu namorado.

Querida Dolly: 'Ficamos juntos por meio de um caso. Quando

vamos parar de ser julgados?'

Meu parceiro e eu ficamos juntos por meio de um caso, e agora estou vergonha de ser feliz. Nos conhecemos no trabalho enquanto estávamos juntos nossos parceiros de longo prazo. A maneira como as coisas aconteceram ficou feia, mas nós saímos disso juntos e somos verdadeiramente almas gêmeas. Nos queremos compartilhar nossa felicidade com nossos amigos e familiares, alguns dos quais estavam ligados aos nossos relacionamentos passados, e são confrontados com o vergonha e julgamento associados à reunião através de um assunto. Esta ideia de "ter que ser discreto" e ser "respeitoso com o pessoas que foram feridas ao longo do caminho" está, por si só, arruinando a nossa relação. Alguns anos se passaram. Quanto tempo temos que esperar antes de podermos mostrar nosso amor aberta e livremente, como outros casais felizes?

Houve um tempo, quando eu era muito jovem e muito estúpido, em que julgava espetacularmente aqueles que tinham casos. Talvez seja porque eu frequentei a escola dominical até os 13 anos, onde eles tinham uma linha partidária bastante dura em relação à cobiça da esposa do vizinho. Talvez seja porque em 2004 eu deveria estar revisando meus GCSEs e tudo que me lembro de ter lido foi sobre David Beckham e Rebecca Loos. Mas eu sabia que as pessoas que trapaceavam eram indiscutivelmente más.

Para afirmar o óbvio por um momento: sexo fora de um relacionamento monogâmico não é um bom comportamento. Tem de haver sanções para proteger a preciosidade da fidelidade prometida, cujas consequências você e o seu parceiro ainda sofrem. Mas nem sempre creio que os casos sejam sintomáticos de uma ética deficiente.

Os assuntos normalmente prejudicam todos os envolvidos – mesmo as pessoas que parecem ter se divertido. Recentemente assisti a uma entrevista com os amigos de Nora Ephron e Carl Bernstein – o casal que já foi casado e

que se ̄divorciou quando Ephron descobr̄iu ŏ caso de Bernstein enquanto ela estava grávida do segundo filho. Ela escreveu um romance best-seller baseado na experiência que foi transformada em filme, e ele foi odiado e humilhado publicamente. “No longo prazo, isso machucou mais ele do que ela”, disseram eles.

Tenho certeza de que há leitores desta coluna que se agarrarão à sugestão de que as pessoas que conduzem os assuntos merecem qualquer tipo de empatia. E eu entendo isso. Mas também acho que é necessária uma grande falta de humildade para alguém dizer que sabe absolutamente que é incapaz de ser infiel. Quase todas as pessoas que conheci que traíram o parceiro estavam convencidas de que eram incapazes de ser infiéis até que isso acontecesse.

Tenho certeza de que para vocês dois, seu caso e relacionamento subsequente causaram muita dor às pessoas que vocês deixaram. Tenho certeza de que a experiência os deixou com ansiedades que afetarão a forma como amam pelo resto da vida. Sinto muito por eles. Também sinto pena de você e de seu parceiro. Tenho certeza que você sentiu muita vergonha e culpa nesse processo.

É uma coisa tão complicada de aconselhar, porque entendo por que as pessoas ficam magoadas e com raiva de vocês dois e também acho que vocês têm o direito de serem felizes. Acho que, de alguma forma, você terá que aceitar a validade de todas essas posturas. Você tem que deixar existir a dor e o julgamento residuais e tentar ignorá-los.

O fato é que a vida é injusta. Suponho que seja uma coisa um tanto banal de se dizer, não é? Mas muitas vezes penso nesse truísmo quando se trata de amor não correspondido. As pessoas querem estar com as pessoas erradas – é uma das injustiças emocionais mais comuns da vida. A maioria de nós experimentará isso em algum momento: a pessoa que nos ama não é a pessoa com quem queremos estar, ou a pessoa com quem queremos estar não é aquela que nos ama. Há uma razão pela qual Shakespeare e Austen extraíram tanto material disso.

Outro truísmo: você só tem uma vida. E embora isso não signifique que devemos nos comportar de forma imprudente, sem levar em conta os sentimentos dos outros,

significa que não devemos permanecer em relacionamentos que não nos fazem felizes. Se você acredita no velho ditado de que a infidelidade é apenas um sintoma de que algo está errado no casamento, então há uma grande chance de que o seu respectivo

relacionamentos teriam terminado por outro motivo mais adiante.

'O coração é um pequeno músculo muito resistente.' Essa é uma frase de um filme que cito demais. Mas encontro mais verdade nisso a cada ano que envelheço.

Amar alguém e perdê-lo é um fato da vida. Alguns de nós sofreremos mais do que outros, mas todos teremos que aprender a conviver com algum tipo de ausência. Seus ex-namorados (e seus amigos) podem nunca superar o que aconteceu. E você provavelmente nunca será capaz de esquecer o que fez com eles. Você não pode erradicar a dor que todos sentiram, tudo o que pode fazer é aprender com ela e continuar a viver e amar da maneira mais verdadeira possível.

1. Dating

2. Friendship

3. Relationships

4. Family

5. Sex

6. Break-ups
   & Exes

7. Body & Soul

Família

Querida Dolly: 'Meus filhos estão exaustos de conhecer meu últimas chamas'

Parece que não tenho sorte no amor. Minhas três filhas, filho e próximo amigos me dizem que estão sofrendo de 'cansaço de namorada'.

Aparentemente eles estão exaustos de conhecer minhas últimas chamas. Eles afirmam que tem havido um fluxo interminável de mulheres eminentemente adequadas, nenhum dos quais corresponde aos meus padrões exigentes. Mesmo em bloqueio, comecei a sair com uma senhora fabulosa que possui uma loja da moda bar de vinhos, mas continuo confuso.com quando se trata de amor. Eu sou agora sem saber como proceder e me pergunto se você seria tão gentilmente me oferecer um mapa de rotas. Sou uma atraente dentista aposentada (próprios cabelos e dentes), financeiramente independente, muito engraçado; Eu posso cante, mas não dance.

Atenciosamente, Jim

Não acho que ninguém deva ser tão duro com você por isso. Existem maneiras muito piores de se comportar no namoro do que ser exigente. É melhor ser muito exigente em seus padrões ao procurar um parceiro do que totalmente não seletivo. A autoestima elevada (com humildade) é uma qualidade subestimada: se você não consegue acreditar que merece a felicidade, quem poderá? Mas, novamente, não sou sua filha e não preciso encontrar um 'fluxo interminável'

de 'senhoras eminentemente adequadas' enquanto você me diz que é 'confused.com', então eu entendo suas frustrações. Existe uma frase na internet que você pode ou não conhecer: 'uma vadia bagunceira que vive para o drama' - uma pessoa que cria situações desnecessariamente complicadas para si mesma. Pode haver um cheiro disso em você, Jim.

O perfeccionismo é fascinante, pois muitas vezes é um caminho contraproducente, até mesmo autodestrutivo, para

o que desejamos. E há muitas motivações diferentes. Uma leitura redutora do seu dilema seria que você busca a perfeição porque você mesmo se considera perfeito: que tem um senso inflado de suas próprias qualidades e, portanto, exige as mesmas ilusões de excelência impossível de um parceiro romântico. Mas não creio que seja com isso que estamos lidando aqui. (Embora, no futuro, eu evite descrever-se como 'muito engraçado' e deixe que outras pessoas decidam isso por você.

Quanto mais você insiste nisso, menos verdadeiro se torna para todos que o ouvem. Apenas uma coisinha que aprendi nesta jornada que chamamos de vida.) Acho que é provável que você se considere um romântico. E os românticos são, ironicamente, os piores culpados por evitarem relacionamentos.

Isso ocorre por dois motivos: o primeiro é que se comprometer com alguém significaria que ele teria que cancelar a busca pelo amor, e nada é mais excitante para um romântico do que a saudade. A segunda é que eles passam muito tempo pensando em quem pode ser seu parceiro, por isso é difícil encontrar o 3D

versão que corresponda a quem eles inventaram em suas mentes. Tem menos a ver com perfeição e mais com prescritivismo – eles escrevem sua própria versão de como acham que o amor vai se desenvolver, então ficam perplexos com o fato de ninguém parecer conhecer o enredo e os personagens específicos além deles.

Resumindo: você pode estar adiando a concretização de um relacionamento porque a ideia de que isso o decepcionará é assustadora. Acho que é um medo compreensível. É por isso que o perfeccionismo é frequentemente o motivo citado para a procrastinação profissional: é melhor adiar o trabalho e que ele seja teoricamente maravilhoso do que entregá-lo e ser uma decepção.

Você já viveu o suficiente para saber que não pode selecionar uma série de detalhes aleatórios que atendam aos seus caprichos e esperar encontrar um humano que os reproduza inteiramente. Esse não é um hobby adequado para ninguém além de meninas de 14 anos que lançam feitiços para conjurar o namorado dos seus sonhos,

queimando listas de adjetivos em uma fogueira improvisada no jardim. Você não pode convocar alguém que você projetou, porque isso não permite as falhas imprevisíveis das pessoas que acabamos amando. Pessoas divertidas ainda têm temperamento. Pessoas estudiosas podem ser ignorantes. Lamento dizer que pessoas realmente sexy costumam deixar saquinhos de chá descartados na pia. Mas você tem que ficar preso à pessoa como um todo se quiser experimentar qualquer tipo de intimidade real - você não pode escolher as melhores partes. Alguém disse recentemente para

eu: 'Quando passo tempo com meus amigos, me comprometo com a experiência completa deles.' Achei que era uma ótima maneira de definir o que significa aceitação.

A outra possibilidade é que você realmente não queira um relacionamento.

Tenho certeza que você já pensou sobre isso, mas as pessoas inventam todo tipo de desculpas para não encontrar um parceiro, porque acham que ficar sem parceiro não é uma opção. É uma opção. Você tem uma vida que evidentemente já está repleta de amor e companhia. Você poderia preencher seu tempo com essas pessoas, em bares de vinho da moda ou em outros lugares.

Pense nos poucos atributos que você realmente valoriza em uma namorada acima de tudo, depois deixe de lado todas as outras expectativas e permita-se a diversão de ser surpreendido por alguém. Seja realmente honesto consigo mesmo sobre o que é importante e o que não é – se você espera que alguém aceite tudo de você, terá que mostrar a mesma cortesia.

Porque, embora eu tenha certeza de que você tem cabelos e dentes maravilhosos e uma voz impressionante para cantar, você também terá suas desvantagens. Não é agradável ficar pensando por muito tempo, mas haverá coisas sobre você que seus amigos e familiares terão que suportar quando se comprometerem com a experiência completa de Jim. Coisas das quais você talvez nem esteja ciente – coisas que fazem seus amigos suspirarem no caminho para casa depois de um longo jantar com você e dizerem: 'Caramba, Jim estava

sendo muito *Jim* esta noite, não estava?' Isso se chama ser humano.

É uma humilhação linda e caótica e nenhum de nós acerta. Junte-se a nós. Você vai gostar.

Querida Dolly: 'Minha mãe tem uma rede de notícias falsas

vício e está me envergonhando além da conta'

Eu adoro minha mãe, mas ela caiu na crença de notícias falsas vício em internet. Ela posta constantemente no Twitter e no Facebook, envergonhando a mim e aos meus irmãos inacreditavelmente. Nós tentamos conversando com ela, mas ela só fica mais teimosa e irritada. Ela é uma caráter forte com muito a dizer, e por mais que eu apoie isso, está nos machucando muito. Algum conselho?

Há poucas coisas tão dolorosas quanto ver seus pais fazerem algo errado. Quando nossos amigos fazem papel de idiota, é engraçado. Mas há algo sobre sua própria mãe ou seu pai dando um passo em falso em público que parece horrível. O desconforto é duplo. Queremos protegê-los da humilhação. E nos sentimos inextricavelmente e embaraçosamente ligados às suas ações.

Você está longe de estar sozinho. Não conheço ninguém que entregaria alegremente as contas de mídia social de seus pais como uma representação justa de quem eles são. Ao longo dos anos, todos nós suportamos mães que transformavam seu status no Facebook no nome completo do ex-namorado de sua filha, pensando que era a função de pesquisa. Lemos os tweets incoerentes e sinceros no Domingo da Memória com uma foto pixelizada de um campo de papoulas. Recebemos aqueles e-mails em cadeia de pais que começam com 'FWD ISSO PARA TODOS QUE VOCÊ CONHECE'. 5G

OS ROTEADORES EXPLODIRAM EM 1º DE MARÇO'. Todos nós sabemos o que é ir para casa no fim de semana e descobrir que um pai mal tira os olhos do iPad porque está muito investido no acúmulo de porcos para sua pequena propriedade de fantasia em FarmVille.

Muitos boomers usam a Internet de maneira diferente de nós, e é porque não cresceram com ela. Adquirimos a internet desde a infância como um

idioma – a maioria de nós é instintivamente fluente na internet. Lembro-me disso toda vez que minha mãe verifica seu e-mail e vai até a barra de pesquisa do Google e escreve 'verifique minha caixa de entrada do Googlemail' e clica no primeiro resultado. “Você sabe que pode simplesmente escrever gmail.com no navegador, mãe”, digo a ela todas as vezes, inexplicavelmente exasperado. 'Isso o levará direto para seus e-mails. Você não precisa pesquisar no Google.

'Estou bem fazendo assim', ela sempre responde.

É um erro esperar de seus pais o mesmo comportamento online que você esperaria de seus amigos. Seus pais sempre usarão a internet de maneira diferente da sua – eles se expressarão de maneira diferente, terão um público diferente e diferentes tipos de interações. Você não precisa entrar em pânico com as pessoas lendo o status e os tweets de sua mãe e pensando que ela é uma embaixadora de seus pensamentos e gostos. A menos que sua mãe esteja fazendo declarações ofensivas ou ofensivas (o que não parece ser o caso – o conteúdo parece um pouco maluco), acho que você deve deixá-la seguir em frente.

A Internet pode ser implacável – um lugar de julgamento e punição.

Esta é a desvantagem ocasional de algo que de outra forma seria muito bom: a sensibilidade é valorizada e monitorada online. Dito isto, acho que a maioria das pessoas permite uma Métrica da Mãe – um reconhecimento de que pessoas com mais de 60 anos

podem não estar tão conscientes das regras como nós. Ninguém vai clicar nas páginas de mídia social da sua mãe e esperar que ela seja tão sucinta quanto um comediante viral. Não se preocupe com a possibilidade de ela se meter em encrencas – não parece que ela irá. E se alguém a questiona sobre algo que ela compartilha on-line, ela parece mais do que capaz de cuidar de si mesma.

Quando as pessoas gravitam em torno da conspiração à medida que envelhecem, o culpado normalmente é o medo. Medo de um mundo em que se sintam confusos ou impotentes.

Medo de um mundo no qual eles vão deixar seus filhos viverem um dia. Medo do desconhecido. Em vez de repreendê-la, tente entender por que ela escolheu teorias extremas para confortá-la durante esse período de incerteza. E tente iniciar conversas nas quais vocês compartilhem informações, em vez de se surpreenderem. Os fatos são seus amigos – envie-lhe artigos cheios deles e apresente-os como algo que você acha que ela gostaria, e não como prova de que ela está errada.

E da próxima vez que você se sentir frustrado com ela, lembre-se: ela tolerou você quando você usava calças de combate e pensava que os Limp Bizkit eram os maiores artistas do nosso tempo. Ela achava que seus gostos e opiniões eram

errado, mas ela permaneceu independentemente. E um dia, por mais impossível que possa parecer, seus filhos ou sobrinhas e sobrinhos ficarão encolhidos com a sua mera existência. Este ciclo de mortificação faz parte do círculo da vida, meu amigo. Nós nos revezamos para ficarmos envergonhados, tentando pacientemente guiar um ao outro de volta na direção certa. Acho que faz parte do acordo de amor.

Querida Dolly: 'Eu amo minha irmã mais velha, mas temos

visões opostas sobre política'

Minha irmã mais velha e eu sempre fomos próximas, apesar de dez anos diferença de idade. No entanto, começou a surgir uma ruptura: temos adversários opiniões sobre muitos tópicos políticos/sociais, sendo eu o muito liberal esquerdista e ela sendo mais conservadora. Eu a amo tanto, mas sinto como se eu não pudesse ficar quieto quando ela diz certas coisas. Como posso permanecer fiel aos meus valores sem perder a amizade?

Não tenho certeza se já experimentei uma época na idade adulta em que a moralidade fosse tão inevitável em termos de conversação. Durante alguns anos, num período em que a paz relativa coincidia com a juventude, parecia que eu e os meus amigos estávamos todos na mesma página da Ética Geral. E saber disso foi o suficiente. A maioria de nós votou no Partido Trabalhista e colocou latas no banco de alimentos. Nós criticamos Margaret Thatcher, choramos quando Tony Benn morreu, colocamos uma bandeira da UE na nossa janela e boicotamos o óleo de palma até percebermos que ele era usado na Pret.

Mas, mais recentemente, não há como evitar as coisas que realmente importam quando se trata de política – o específico, o urgente e o desconfortável.

Quer se trate de discussões sobre o controlo da pandemia ou de como o racismo existe em sistemas dos quais muitos de nós beneficiamos. São assuntos que exigem nosso tempo e honestidade, em vez de ampla teorização. Estas são questões muito humanas que afectam a nossa vida quotidiana, muitas vezes de formas muito pessoais.

Eu também me consideraria um “esquerdista muito liberal” e ler essas palavras em sua carta me deixou apreensivo em reconhecimento. Porque, embora saiba que as nossas intenções são boas, penso que esse tipo de auto-identificação pode encorajar a complacência. Se há muito tempo decidimos que estávamos do lado dos mocinhos, isso poderia significar que agora evitamos o trabalho brutal do auto-exame. Quando nos opomos às opiniões de alguém, a nossa suposição imediata

é provavelmente que eles são ignorantes. Quando apontamos os erros dos outros, podemos resistir a inspecionar as nossas próprias hipocrisias. E acho que temos medo de estar perto da opinião “errada”, caso a captemos. É fácil para os “esquerdistas muito liberais” pensar nos valores conservadores como uma peste – não queremos proximidade com eles sob risco de infecção ou uma cruz negra na nossa porta. Fui culpado de todos os itens acima e não acho que nada disso seja particularmente liberal.

Digo tudo isso para não prejudicar o quão perturbador é quando alguém que você ama defende opiniões que você detesta. Mas pergunto-me se poderia ver isto como uma oportunidade, pessoal e politicamente, em vez de uma barreira. Muitas pessoas têm opiniões de direita (não esqueçamos que quase 74 milhões delas votaram no mês passado nos EUA). Aqui está uma chance de ajudar a entender o porquê. As pessoas verdadeiramente liberais que conheci não são as que tentam informar, são as que tentam aprender. Eles têm certeza do que sabem ser verdade, mas são flexíveis na compreensão dos outros.

Há uma tendência para acreditar que somos a soma total da nossa convicção política. Concordo até certo ponto (especialmente quando essas políticas mobilizam acção), mas como você e a sua irmã demonstram, as opiniões nem sempre são hereditárias. Eles podem ser formados por experiências. Ela pode não ter lhe contado as origens de suas crenças – pode haver uma razão específica para que suas opiniões tenham se intensificado ao longo do tempo. Ela está reagindo contra algo ou alguém? Ela está respondendo a algo traumático? Ela buscou essa ideologia como solução porque se sente incompreendida ou ignorada?

Se você realmente sente que não pode falar de política sem acabar em uma discussão, a única solução é não falar de política. Este é um tango estranho, mas que tem sido dançado por muitos membros da família em muitas salas de estar há muitos e muitos anos. Sua relutância em permanecer calado em resposta a opiniões que o ofendem é admirável e não é algo que você deva mudar em si mesmo. Você terá que concordar mutuamente para mudar o teor do seu relacionamento.

Mas primeiro – fale. Eu sei que é difícil permanecer paciente quando alguém fala de uma forma que você considera abominável, mas tente aliviar o calor dos debates. Faça isso longe dos espectadores, o que pode encorajar o exibicionismo retórico. Diga a ela que você quer entender como ela chegou a essa posição – se você definir esse tom, é provável que ela mostre a mesma cortesia e curiosidade. Quando os conservadores se sentem patrocinados pelos liberais, só há um caminho a seguir: mais à direita. Qualquer coisa que você quiser que sua irmã faça

sabemos que serão recebidos de forma mais eficaz numa conversa calma e compassiva – como, para parafrasear o presidente eleito dos EUA, adversários em vez de inimigos.

Querida Dolly: 'Minha filha tem 34 anos e é solteira, e eu preocupada que ela nunca conhecerá alguém'

Minha filha tem 34 anos, é atraente e tem apartamento próprio. Ela é bem-sucedida em sua carreira e é uma pessoa adorável e gentil (meus amigos contam eu também isso). Ela tem muitos amigos que são em sua maioria casados ou namorando relacionamentos, mas todos eles ainda a envolvem em atividades sociais e ela os encontra com frequência. Ela também está feliz em viajar sozinha e tem estive em muitas viagens pelo mundo com amigos e sozinho. Pode soar ridículo, mas me sinto muito infeliz por ela não ter alguém com quem compartilhar a viagem, para segurar sua mão e abraçar até depois de um dia ruim no trabalho. Ela teve alguns longos relacionamentos, mas eles não deram certo, e eu sei que ela daria gostaria de se estabelecer e eventualmente ter uma família como seu irmão.

A preocupação está me destruindo, mas nunca mostro a ela. Meus amigos são principalmente não na mesma situação, então tenha empatia, mas realmente não entenda como me sinto. Por favor, você pode me dar algumas palavras sábias.

Mãe! É um prazer ouvir de você.

Não, brincadeiras à parte, você tem minha simpatia. Ainda não consigo imaginar como é trazer uma criaturinha indefesa ao mundo, cuidar dela, criá-la, vê-la crescer e se tornar um ser humano totalmente formado e depois deixá-la sair de casa e entrar. o mundo aos 18 anos, provavelmente sem usar um casaco adequado. Não sei como os pais não ficam acordados a noite toda, todas as noites, preocupados com os filhos em geral. Eles sabem sobre todas as coisas que poderiam estar fazendo? Eles pensam em todas as coisas que poderiam estar cheirando ou cheirando? Todas as estradas que eles atravessam sem olhar para a esquerda

direita e depois esquerda de novo? Todas as pessoas que poderiam estar zombando deles, aproveitando-se deles ou partindo seus corações? Os pais alguma vez consideram os instrumentos que usamos para tirar Nutella do pote quando nenhuma de nossas facas está limpa? Estou surpreso que você tenha tido uma boa noite de sono em trinta e quatro anos, com toda a honestidade.

Digo tudo isso não para preocupá-lo, mas para lembrá-lo de que a preocupação dos pais é formada tanto pelo instinto primordial quanto pela racionalidade objetiva.

Tenho certeza de que se você conhecesse uma mulher de 34 anos com a descrição de sua filha, que não fosse sua filha, não pensaria que ela precisava de suas noites sem dormir e de preocupações.

Sua filha tem tempo: 34 anos é jovem. As pessoas conhecem seus parceiros e iniciam famílias em diferentes idades, dependendo de uma série de fatores, e não existe um cronograma superior. Quando todos ao seu redor estão fazendo exatamente as mesmas escolhas, exatamente ao mesmo tempo, é tentador acreditar que é você quem está fazendo tudo errado, mas – por mais clichê que possa parecer – isso realmente é certo apenas para eles. Imagino que é provável que você tenha conhecido alguém e tenha tido filhos ainda mais jovem, e pode ser por isso que você está ansioso porque sua filha não está fazendo o mesmo. É natural querer que as pessoas experimentem as coisas que nos trouxeram felicidade – mas você está aplicando sua própria estrutura de desejos a alguém cuja trajetória de vida é completamente diferente da sua.

Apaixonar-se e encontrar um parceiro compatível com quem ter filhos é determinado por muitas coisas, muitas das quais estão fora do nosso controle. Não é algo que você possa decidir e programar, e as pessoas que veem as parcerias românticas dessa forma – onde o parceiro é um meio para um fim – não acabam em casamentos felizes.

E a verdade é que sua atitude em relação ao casamento e aos filhos provavelmente está mudando. Não tenho certeza de quando ela lhe disse que queria uma família, mas pode ter sido aos vinte anos, quando o casamento era uma ideia fictícia de beber muito dinheiro em uma marquise, e ter um

filho exigia um nível semelhante de manutenção. para regar uma aspidistra. Como uma mulher solteira, muita coisa pode mudar quando você vê seus amigos e irmãos terem filhos. Pode aprofundar o seu desejo de um amor duradouro e de uma família, ou pode aumentar o seu medo; o mais confuso é que ele pode fazer as duas coisas simultaneamente. Tenha fé em seu próprio julgamento instintivo sobre o que funcionará para ela.

Que bom que você não confidenciou suas preocupações a ela. Confie em mim – ela está ciente de sua solidão, se ela está absolutamente certa de que quer uma família

ou ainda está indeciso. O mundo foi construído para ela não se esquecer dele.

Ela está ciente disso toda vez que assiste a um vídeo inofensivo de um ouriço tomando banho e é saudada com um anúncio direcionado no YouTube para testes de gravidez e ovulação Clearblue. Continue sem mencionar isso – nenhuma mulher precisa que sua mãe a lembre de seu relógio biológico. Isso não é algo que vai passar despercebido.

O que você deve achar mais reconfortante é que sua filha evidentemente tem uma vida muito plena – você menciona amigos, uma carreira, sua própria casa, viagens variadas. Você descreve alguém que é ambicioso e também gentil. A mãe da minha amiga Helen disse uma vez: 'Casar é a coisa mais fácil que uma mulher pode fazer.' E estou inclinado a concordar com ela. É fácil entrar em um relacionamento sem padrões pessoais por medo de que o tempo esteja se esgotando.

É difícil construir uma vida para si mesmo e convidar alguém que você ama e respeita, que irá tratá-lo com o carinho e a gentileza que você merece.

Em vez de se preocupar pensando que ela não vai acabar com alguém, seja grato por sua filha não ter se conformado com alguém que não é certo para ela. Parece que ela é uma mulher que deseja tanto de seu parceiro e futuro co-pai quanto buscou em todas as outras partes de sua vida. Parece que você criou uma mulher que gosta de si mesma. Isso é motivo suficiente para uma boa noite de sono.

1. Dating

2. Friendship

3. Relationships

4. Family



6. Break-ups
& Exes

7. Body & Soul

Sexo

Querida Dolly: 'Tenho 19 anos e sou virgem. O que é errado comigo?'

Tenho 19 anos e estou no primeiro ano da universidade. Eu sou virgem mas desesperadamente não quero mais ser. Todo mundo que conheço parece não ter nenhum problema em ser criticado, mas por algum motivo isso simplesmente não aconteceu aconteceu comigo. Isso está me fazendo pensar que há algo errado Comigo. Não me acho particularmente feio ou insociável. No entanto, Eu realmente poderia usar alguns conselhos sobre como fazer o trabalho, para falar, porque honestamente a ideia de ter 20 anos e ser celibatário me aterroriza.

Eu não administro pessoalmente a caixa de entrada de Dear Dolly, então sempre peço ao meu editor boletins meteorológicos gerais de seus climas variados. “Muitas pessoas na casa dos vinte anos estão preocupadas em perder a virgindade”, ela me informou. Pedi a ela que me enviasse uma seleção desses e-mails – a idade dos agonizantes variava entre a adolescência e os trinta e poucos anos; todos eles estavam desesperados para “fazer o trabalho” e confusos sobre por que ainda não o tinham feito. Confie em mim quando digo: não há nada de errado com você e você não está sozinho.

Não há forma de responder a este problema sem reconhecer o estado do mundo nos últimos dois anos. Recentemente, uma amiga professora do ensino médio me contou que seus alunos do sexto ano compartilharam com ela suas preocupações sobre irem para a universidade ainda virgens. Eu nem tinha pensado nisso como uma ramificação da Covid, mas é claro que mais adolescentes são virgens. Eles perderam todas as oportunidades de perder a virgindade entre os GCSEs e a saída da escola – festas em casa, aniversários de 18 anos, bailes de formatura. O mesmo poderia ser dito de pessoas solteiras de qualquer idade – durante partes deste ano e do último ano era basicamente ilegal tocar. Tenho 33 anos e espero poder tranquilizá-lo quando digo

que quase todas as pessoas que conheço se tornaram virgens nascidas de novo nos últimos dois anos. Até mesmo as pessoas que moram com namorada ou namorado.

Acho que também vale a pena notar que você está saindo da adolescência e entrando na idade adulta em uma época em que se fala muito sobre sexo. Acho que isso é bom – quanto mais discutirmos e desestigmatizarmos a sexualidade, melhor. Mas penso que uma das poucas desvantagens do movimento de positividade sexual é que pode exagerar a importância e a omnipresença do sexo. Eu sei que parece que todo mundo está sendo criticado o tempo todo, mas provavelmente não está. E mesmo que sejam, a vida deles não será muito mais prazerosa do que a sua.

A maior parte das grades feitas na universidade não é a grade a ser lembrada no leito de morte.

Mas isso é algo muito fácil para eu dizer agora. Quando li seu e-mail, entre todos os outros, fui levado de volta aos anos em que pensei que usaria minha virgindade como um anúncio de sanduíche até o fim dos meus dias. Retrospectivamente, acho tão estranho que o simples ato de penetração tenha sido a Grande Busca para mim e para todos os meus amigos – a tarefa impossível com a qual sonhei noite após noite. A maneira como falamos sobre nossas virgindades configura a experiência sexual como tão falocêntrica. Nunca ficamos, digamos, entusiasmados com nossos primeiros orgasmos ou com a primeira vez que alguém beijaria nossos corpos nus. Gostaria que estivéssemos tão fixados na descoberta do nosso próprio prazer quanto estávamos na perspectiva de dizer: 'Não sou mais virgem'.

Alerta de spoiler: eu perdi no final. Assim como todos os meus amigos. Nossa idade variava entre meados da adolescência e vinte e poucos anos. Eu adoraria dizer que perdi minha virgindade mais tarde do que gostaria porque estava esperando pela pessoa certa. Não foi isso; Eu estava com muito tesão e não conseguia ter um garoto perto de mim. Quando fiz isso, não foi perfeito, mas foi divertido e ele também. Não olho para trás e desejo ter feito isso antes. Nenhum dos meus amigos gostaria de ter feito isso antes.

Aos poucos, eu aprenderia que é assim que você se sente quando finalmente consegue algo que sempre quis: um emprego, um relacionamento, um apartamento. Depois de obtê-lo, ele se torna parte da sua vida e você se adapta. Um fardo de saudade desaparece e você realmente não pensa mais nisso. Existem tantos marcos auto-impostos que estabeleci e que expiraram. A essa altura eu já deveria ter carteira de motorista, um bebê e um companheiro para a vida toda. Tenho certeza de que todas essas coisas estão à minha frente se eu quiser. E tenho certeza de que não desejarei uma vida alternativa na qual eles teriam chegado antes.

Como todas essas coisas, provavelmente acontecerá quando você parar de ficar obcecado com isso. Quando você está se sentindo relaxado e confiante e conhece alguém

legal com quem você se dá e faz você se sentir seguro. Sua virgindade não é motivo de vergonha e também não é da conta de ninguém além de sua. Sua vida sexual futura não será ditada pelo fato de você perder a virgindade aos 19 ou 20 anos. Você tem uma vida inteira de transas pela frente. E, eu prometo, eles só vão melhorar à medida que você envelhece.

Querida Dolly: 'Eu fiz sexo com ele quase imediatamente'

Um homem legal de um aplicativo de namoro se ofereceu para almoçar comigo. Eu dormi com ele quase imediatamente. Como posso não agir como um completamente gato selvagem no próximo encontro?

Sara, 31

Bem, olá Kitty!

Primeiramente, gostaria de chamar sua atenção para a linguagem específica que você escolheu para descrever esse encontro romântico. Você diz que ele 'se ofereceu' para almoçar com você, como se seu perfil em um aplicativo de namoro fosse um currículo e esse homem fosse um empregador prestativo. Você também parece estar confessando que dormiu com ele no primeiro encontro, como se fosse um vergonhoso lapso de julgamento. Você

então pergunta como evitar parecer um gato selvagem – indesejado, indomado, descontrolado –

simplesmente porque você fez sexo consensual com outro adulto.

Isso me leva a uma observação mais ampla: você deve se perguntar como você acredita que é um encontro bem-sucedido e por que você acha que errou. Pode ser que o sexo no primeiro encontro vá contra seus próprios valores pessoais – você pode gostar do romance à moda antiga ou do processo de sedução prolongada. Você pode ter bebido mais do que normalmente nesta data, o que levou a uma perda atípica de inibições e vestimentas.

Ou talvez tenha sido porque meses de bloqueio finalmente chegaram até você, e a ideia de mais uma noite com um yakisoba Deliverooed e a terceira reprise de *Pessoas normais* enquanto você se debatia no colchão era demais para suportar. Se alguma das afirmações acima for verdadeira, então entendo por que você se sente desorientado com sua decisão de dormir com um quase estranho.

Há outra possibilidade que eu gostaria que você considerasse como a fonte de sua preocupação. Você acredita que sexo no primeiro encontro é um erro? Ou você acredita que sexo no primeiro encontro é vergonhoso? Eu pergunto isso porque temos exatamente a mesma idade,

e, portanto, teríamos crescido na mesma dieta de heteronormatividade cultural. Em itens básicos, como revistas femininas brilhantes com capas como '75 dicas para garantir que seu homem seja uma massa em suas mãos!' e

'Faça-o acreditar que morar juntos foi ideia dele!' Ou os livros de autoajuda que encontramos nas prateleiras de nossas mães que explicavam por que os homens amam vadias ou vivem em um planeta totalmente separado de nós.

É essa literatura que eu culpo pelo número de vezes que conheci mulheres balbuciando sem entusiasmo: 'Sou muito difícil de conseguir, você sabe', entre beijos febris no canto de um bar escuro, mal se convencendo . Durante décadas

nos disseram que existem todas essas regras que devemos seguir para ter uma vida amorosa de sucesso: não durma com ele no primeiro encontro; não envie a primeira mensagem depois; não pareça muito interessado no segundo encontro. Mas, na verdade, quando você decodifica essa linguagem, tudo o que ela significa é: seja menos. Menos interessado, menos expressivo, menos aberto, menos excitado. Quanto menos 'você'

você é, maior será a probabilidade de ele se apaixonar por você.

É verdade que quando você conhece alguém romanticamente, você não pode e não deve se dedicar totalmente ao primeiro encontro. Parte do prazer do namoro é o lento desenrolar de uma pessoa. Mas obedecer a um conjunto de regulamentos que exigem que você ignore seus instintos para fazer com que alguém goste de você não é apenas muito chato, mas também de gênero injusto. Posso garantir que este homem não passou nenhum tempo desde o seu último encontro se preocupando por ter dormido com você cedo demais, ou que o desejo dele por você possa parecer selvagem e assustador no próximo encontro. Duvido que ele tenha analisado os prós e os contras de sua decisão.

Se você acha que gostaria de ter um relacionamento com ele, obviamente passe tanto tempo conhecendo-o conversacionalmente quanto fisicamente. Ou, se o que você deseja é algo casual, não há problema em deixar claro que gostaria de dormir com ele novamente. Em ambos os casos, lembre-se de que você não falhou em feminilidade por não negar sexo, quando sexo era exatamente o que você queria. Não é constrangedor. Não é um sinal de que você cedeu cedo demais. Você não perdeu nenhum jogo de poder. Esses mitos misóginos de etiqueta no namoro são construídos – eles agem em oposição direta à verdadeira conexão e comunicação. E eles não significam nada. Não conheço nenhum homem decente que julgaria uma mulher por iniciar o sexo no primeiro encontro.

E aqui está outra ideia: o sexo no primeiro encontro pode não ser um sinal de desastre futuro, mas sim um sinal de química. Conheço muitos casais de longa data

relacionamentos de longo prazo que começaram com o primeiro encontro sexual. Devemos também reconhecer que vocês dormiram juntos depois do *almoço* , o que é incrivelmente francês da parte de vocês dois. Gosto de pensar que você compartilhou um Gauloise depois, encostado na cabeceira da cama sob a luz do fim da tarde. Eu passaria menos tempo me preocupando com isso e mais tempo me gabando disso, francamente.

Embora eu não sugira que você salte sobre esse homem assim que o vir, peço que não se considere um gato selvagem. Seu apetite sexual não o torna carente, nem sarnento, nem indiscreto. A plenitude do seu desejo não faz de você um vira-lata desesperado, esfregando-se em qualquer um que lhe jogue qualquer arenque velho. Você não precisa de alguém para pegá-lo em uma transportadora e levá-lo para casa; você não precisa de um anúncio suplicante em um site de adoção de animais de estimação pedindo que alguém escolha você. Você é, em vez disso, um grande gato. Exigente em seus instintos, musculoso em seus movimentos, majestoso em sua espreita. Quem sabe o que irá acontecer? Você pode ter encontrado um companheiro felino para uma aventura, pode ter encontrado o parceiro perfeito para seu bando. De qualquer forma, parece muito divertido.

Querida Dolly: 'Eu costumava ver uma acompanhante regularmente e

agora eu me apaixonei por ela'

Eu costumava ver uma acompanhante regularmente e agora nos tornamos amigos a tal ponto que passamos quase todo o nosso tempo livre juntos e acho Eu me apaixonei por ela. Conhecemos as famílias uns dos outros e tudo um sobre o outro. Eu pedi a ela para ser minha namorada alguns meses atrás, mas ela rejeitou minha sugestão e só queria continuem amigos. Mas quanto mais tempo passo com ela, mais meu sentimentos crescem, e agora estou sentindo coisas que não sinto quero sentir, como ciúme. Ela já esteve em dois casos abusivos relacionamentos no passado e não desistirá de acompanhar. eu sei deveria ir embora, mas isso significaria nunca mais vê-la novamente, o que provavelmente seria pior do que saber que eu nunca poderia estar com ela em um relacionamento. Estou tão

confuso e está começando a dominar todos os aspectos da minha vida.

Steve

Tenho dificuldade em pensar em poucas dores maiores do que estar apaixonado por alguém que não quer estar com você. Recentemente ouvi um psicólogo e especialista em desgosto falar sobre como se trata de um trauma único, na medida em que é altamente provável que o sofredor enlouqueça. Um adulto bem equilibrado que se respeita e cuida de si mesmo pode ter o coração partido e instantaneamente pensar e se comportar como se fosse louco. O desgosto muitas vezes leva ao abandono total de nós mesmos – fazemos coisas para ficar perto da pessoa que amamos, independentemente de isso ser prejudicial para nós. Passamos tempo com eles até

se dói, e ficamos obcecados por eles. É completamente compreensível que isso esteja dominando seus pensamentos, e sinto muito que você esteja passando por isso.

Acho que você sabe o que precisa fazer, mas acho que não está pronto para fazê-lo. Você prefere ficar com dor e loucura como forma de manter a proximidade com ela do que se afastar de uma situação que não tem resultado positivo. Eu entendo – todos nós já passamos por isso. Em um momento ou outro, visitamos a página do Instagram de uma pessoa com tanta regularidade ao longo do dia que, mesmo quando dormimos, sonhamos nos quadrados de sua grade. Todos nós fingimos estar relaxados com algo que nos dói para continuarmos a ter alguém em nossas vidas. Posso aconselhar o quanto quiser, mas a verdade é que só você saberá quando a necessidade de preservar seu coração e sua sanidade se tornar maior do que seu desejo de tê-la em sua vida.

Aqui está uma verdade simples da qual você deve se lembrar – algo que é difícil de enfrentar, mas que o ajudará a seguir em frente. O fato de ela ser uma acompanhante não é a razão pela qual você não pode estar com ela – muitas profissionais do sexo mantêm relacionamentos sérios. O fato de ela ter vivido relacionamentos abusivos não é a razão pela qual você não pode estar com ela – muitos

sobreviventes de violência doméstica mantêm relacionamentos saudáveis. Lamento dizer isso claramente, mas o obstáculo que impede um relacionamento com essa mulher é que ela não quer ter um relacionamento com você.

O que não reflete sua elegibilidade – você simplesmente não é adequado para ela. Também acho complicado entrar em uma relação verdadeiramente igualitária quando a dinâmica começou como cliente e prestador de serviço. É ótimo que você tenha conseguido fazer isso platonicamente, mas ela pode não querer fazer isso romanticamente. Ela provavelmente considerou regras muito importantes sobre relacionamentos com ex-clientes.

O romance pode parecer um salto muito grande.

Mas eles sempre conseguem isso nos filmes! Eu sei eu sei. Richard Gere e Julia Roberts viveram felizes para sempre em Uma *Linda Mulher* . Houve uma resolução romântica em *The Girl Next Door* . Teria havido um final feliz no *Moulin Rouge!* se não tivesse havido a reviravolta trágica (canção de Ewan McGregor). Mas todas essas narrativas partiam da premissa de que a protagonista feminina precisava ser "salva" de seu trabalho como trabalhadora do sexo. Eu me pergunto se você acredita que essa mulher precisa ser resgatada, e o caminho para o resgate é um relacionamento com você. E se ela não precisar de um salvador? E se ela quiser continuar no emprego ou, de fato, gostar do trabalho? Embora sua preocupação com o bem-estar dela seja válida, parece que não é necessária. Continuando

amá-la e sentir ciúme ao fazer isso não será apenas traumático para você, mas é uma vergonha injusta para ela e suas escolhas.

Se você ainda não consegue se desapegar, pergunte-se o seguinte: você não quer estar com alguém que realmente queira estar com você? Um dos sintomas da loucura induzida pelo desgosto é que nos convencemos de que nenhuma outra conexão será a mesma e que nunca amaremos mais ninguém. Isso não é verdade, e você só perceberá isso quando romper completamente com a amizade e tiver algum tempo para se curar. Esse processo provavelmente demorará um pouco. Mas você logo perceberá que, embora o seu amor por essa mulher em

particular seja único, sua magnitude não o é. Você pode amar novamente – com a mesma intensidade e de todo o coração. Mas também pode ser mais simples; pode doer menos. Correndo o risco de parecer sentimental, você é a pessoa com cujo bem-estar você deveria se preocupar mais agora. Você é o único com quem sabe que tem um futuro longo e certo. Esse é um relacionamento no qual investir – então, em vez disso, salve esse cara.

Querida Dolly: 'Como posso devolver a centelha à minha

relacionamento na casa dos sessenta?

Meu parceiro e eu estamos juntos há dez anos. Nós dois estamos em nossos sessenta anos (ele está com quase sessenta anos) e nos divertimos muito ganhando, jantar, socializar e viajar. O sexo era frequente, divertido e sexy, frequentemente, pelo menos três vezes por semana, mas agora temos sorte se tivermos sexo uma vez por semana, frequentemente instigado por mim. Ele falou sobre disfunção erétil e acho que ele tem problemas com sua idade.

No entanto, recentemente (inesperadamente) o encontrei assistindo pornografia e claramente não houve problemas lá. . . Eu me senti bastante rejeitado porque sou mais do que capaz e um parceiro disposto. O que posso fazer para acender alguma faísca de volta ao nosso relacionamento?

Antes de começar, gostaria apenas de pedir a todos que estão lendo isto durante o café da manhã em seu país de origem para se certificarem de que mastigaram e engoliram tudo o que estão comendo. Não posso permitir que todos vocês se engasguem com suas torradas – não quero o sangue de toda Berkshire em minhas mãos. OK. Feito? Ótimo. Vamos indo.

Entendo por que isso pode alarmá-lo ou parecer uma rejeição de você como parceiro romântico dele, mas não acho que deveria. Não acho que tenha algo a ver com você e não acho que isso signifique que seu relacionamento esteja necessariamente em apuros. A sexualidade humana está dividida em duas partes: a parte que é para nós e a parte que partilhamos com outro/outros. Ter um relacionamento

com o próprio corpo é algo positivo – saber o que é bom e poder fazer isso sem depender de outra pessoa é ótimo.

Obviamente, quanto mais a nossa sexualidade autónoma e colaborativa se unir, melhor – nada contribui para um sexo mais íntimo do que poder convidar

alguém em seus desejos e fantasias particulares. Mas penso que todos, independentemente da idade ou do estado civil, têm direito a uma relação com a sua própria sexualidade, que pode muito bem permanecer privada. Estava lá antes de ele conhecer você e estará lá se você for embora. Não acho que isso seja algo incomum.

Eu espero que você também tenha um relacionamento com seu próprio corpo e sexualidade longe dele.

Sou cauteloso ao dizer o seguinte, porque obviamente não existe um padrão de 'normal' quando se trata de apetite sexual, e não quero que você sinta qualquer tipo de vergonha por sua libido (adoramos ver isso, garota). Mas acho que fazer sexo uma vez por semana, depois de dez anos juntos, parece muito bom. Se você está se sentindo insatisfeito, vale a pena abordar isso, mas em termos de preocupação com o declínio da química, eu não deixaria essa frequência estressá-lo.

Eu ficaria surpreso se a disfunção erétil e a idade não fossem os principais fatores por trás dele iniciar o sexo com menos frequência. Lembro-me de uma vez ter ouvido um homem que sofria de disfunção erétil dizer numa entrevista que se sentia “um romântico que não conseguia fazer amor” e achei isso muito triste.

A mudança de corpo e as subsequentes dificuldades com o sexo não são obviamente um problema apenas masculino, mas devem ter um enorme efeito no sentido de identidade do homem.

Principalmente se o seu relacionamento até agora foi tão apaixonado quanto você descreve. Tenho certeza de que ele sente ansiedade por não decepcioná-lo ou por você vê-lo como algo diferente de vital e viril. Se for esse o caso, a sua vida sexual reduzida não é um reflexo do seu

relacionamento, mostra uma desconexão que ele sente de si mesmo. Isso pode não impedir o uso de pornografia, porque ele não tem um relacionamento emocional com as mulheres na tela. Ele não sentirá que os está decepcionando se não conseguir 'atuar'.

Não quero que você se culpe de forma alguma - certamente não cabe a você encontrar essa 'faísca' indescritível e colocá-la de volta em seu relacionamento. Não acho que seja isso que está faltando. O que falta é comunicação. Se você conversar com ele sobre isso e fazê-lo se sentir seguro o suficiente para se abrir com você, tenho certeza de que poderá encontrar uma maneira de restaurar sua vida sexual a um lugar onde se sinta seguro e satisfeito. Pode ser tão simples quanto ele precisar de assistência médica. Ou . . .

Todo mundo mastigue e engula sua torrada novamente. Tudo feito? . . . talvez você precise encontrar com mais regularidade outras maneiras de ser íntimo e físico do que fazer sexo com penetração. Ou vocês podem tentar assistir pornografia juntos e encontrar algo de que ambos gostem, para que ele possa convidá-los para seus rituais sexuais e isso

pode ser algo que você goste mutuamente. (Embora isso possa não ser o seu caso, nesse caso ignore esta sugestão. Você só deve fazer isso se for um pensamento que o excita.)

Seja qual for a solução, você só chegará lá conversando. Eu sei que isso pode parecer assustador ou terrivelmente desconfortável, mas acho que você sentirá um grande alívio depois de conversar sobre onde vocês dois estão.

Parece que vocês dois são um casal próximo e conectado. Se for esse o caso, vocês devem aproveitar ao máximo a possibilidade de conversar sobre qualquer coisa.

Querida Dolly: 'Estou saindo com um homem casado, e o

pensei que eu era apenas sexo para ele me faz sentir

inútil'

Estou saindo com um homem casado há dezoito meses. eu aceito ele ama sua esposa e filhos (que têm a mesma idade que eu), e estou não pedindo para ele me amar, mas o pensamento de que sou apenas sexo para ele me faz sentir inútil. Eu não quero perder um homem que significa tanto para mim, mas não é justo que ele interprete famílias felizes enquanto eu tenho que bancar a estóica outra mulher. Como posso saber quando é a hora certa de terminar nosso relacionamento?

Você está certo ao dizer que é injusto. É injusto que o homem que você ama desfrute da estabilidade de um casamento e de uma família, bem como da excitação de um relacionamento sexual secreto, enquanto uma mulher é traída e a outra se sente inútil. Isso não aconteceu por coincidência. Há uma razão pela qual tantos casos envolvem homens de meia-idade e mulheres na casa dos vinte anos. Não sei se você é apenas sexo para ele – ele pode ter sentimentos muito fortes por você. Eu sei que a proximidade com você provavelmente o faz se sentir jovem, excitante, desejado e importante. Um dia você não o conhecerá nem o amará mais e, por mais difícil que seja imaginar, não ficará triste. Você ficará com muita raiva.

Lendo sua carta, o que acho mais alarmante não é que você esteja tendo um relacionamento com um homem casado, mas que você parece pensar que não merece amor. Sabemos que os casos raramente terminam bem e podem causar danos cataclísmicos, cujo abalo secundário é frequentemente sentido por várias pessoas. Então, por que tantos fazem isso? Principalmente neste caso, quando você não está

'pedindo amor'?

O velho ditado nos diz que a infidelidade não é o problema do casamento, mas um sinal de que há outras coisas que não funcionam. Acho que algo semelhante poderia ser dito de pessoas solteiras que optam por ter casos com pessoas casadas. A atração é, obviamente, uma motivação óbvia – mas eu diria que o caso é um sintoma de que algo não está funcionando no relacionamento que você tem consigo mesmo. Todos nós gostamos de pessoas que não podemos ter o tempo todo. Pode ser porque eles estão em um relacionamento ou porque estamos em um relacionamento.

Mas apenas alguns de nós decidem agir de acordo. E muito simplista acreditar que isso se deve à falta de moralidade, especialmente porque a maioria das pessoas que conheço que tiveram casos de longa duração ficam chocadas do início ao fim por terem sido capazes disso.

Talvez você pense que não pode ser amado como outras mulheres são amadas –

de forma plena, honesta e respeitosa – então, em vez disso, você se contenta com um afeto que está oculto e incompleto. Quando entrevistei a escritora Marian Keyes, ela disse sobre os relacionamentos tumultuados dos seus vinte anos: "Eu estava gerando emoções falsas para me distrair da dor de ser eu mesma." Eu penso nisso o tempo todo. Talvez você tenha se envolvido em algo dramático e enlouquecedor para evitar enfrentar outros problemas. Se for esse o caso, ser solteiro significa que você terá que lidar com eles, o que eu sei que é realmente assustador, mas irá libertá-lo.

Quanto ao momento certo para encerrar o caso, você já sabe a resposta.

Este nunca será um relacionamento que você olhará para trás e desejará que dure mais. Odeio dizer isso porque sei que vai parecer um julgamento – eu realmente não julgo você – mas é importante que você saiba que essa experiência permanecerá com você. Quando você terminar com ele, você não deixará o caso no passado e nunca mais pensará nisso. Só sei disso por ter conversado várias vezes com várias mulheres que tiveram casos com homens casados na casa dos vinte anos. Todos eles, em algum momento na casa dos trinta e quarenta anos, foram assombrados por isso.

Você pensará sobre isso quando estiver em seu próximo relacionamento sério e de longo prazo. Você vai pensar nisso no casamento do seu melhor amigo. Você vai pensar nisso quando sua sobrinha, afilhada ou filha tiver a sua idade. Você vai pensar nisso quando tiver a idade da esposa dele. Está tudo bem – cada um de nós comete erros e todos nós temos arrependimentos (eu pessoalmente não confio em ninguém sem eles, desculpe Edith Piaf e Robbie Williams). Mas, neste momento de reflexão, você tem a oportunidade

de sair. Existe uma opção clara para tornar a vida mais fácil para o seu eu futuro.

Não posso ser a pessoa que lhe dá permissão para continuar esse caso ou que lhe diz que você precisa encerrá-lo. Ninguém pode, além de você. Sempre há um espaço entre saber exatamente o que você tem que fazer e encontrar força e coragem para fazê-lo. Acho que você está nesse espaço agora. Espero que você chegue logo ao outro lado. Ele não pode ir com você, mas é onde você encontrará paz, integridade e verdade. E amor, se é isso que você quer.

Querida Dolly: 'Meu namorado há três anos e eu

mal faço sexo'

Estou com meu namorado há quase três anos e nós mal faço sexo. Eu tenho 23 anos e ele 25 e seu desejo sexual é muito baixo. EU tente apimentar as coisas, mas quando fazemos sexo dura cinco minutos em um dia bom e ele não parece preocupado em colocar no esforço de me agradar. Eu pergunto se sou eu e ele diz que é nada e que quero isso o tempo todo (uma vez por semana não parece excessivamente obcecado por mim). Faz um mês que não fazemos sexo e eu não sei como abordar o assunto sem me sentir culpado ou como um sexual predador. Estou planejando ficar com ele por um tempo, mas se o nosso a vida sexual já secou, isso é um grande problema para mim. O que você faria a seguir?

Certa vez, meu amigo com baixo desejo sexual me contou uma história que nunca esqueci.

O namorado dela, um homem muito bem-intencionado, costumava ter uma técnica de pré-sedução que envolvia acender incenso e passar uma espessa camada de creme Nivea. Ela disse que o cheiro do incenso e a sensação de sua bochecha excessivamente lubrificada (“como geleia fria”) a alertaram para o fato de que ela estava destinada a ficar com tesão. Certa vez, minha amiga com grande desejo sexual me contou uma história que me assombra da mesma forma: durante suas inúmeras tentativas malsucedidas de seduzir o namorado ao longo de incontáveis meses, uma vez ele deu a desculpa de precisar urgentemente descalcificar a çhaleira.

E horrível sentir pressão para fazer sexo para agradar alguém que você ama.

E é horrível sentir que você precisa implorar por sexo de alguém que você ama e que não o quer. É horrível para todos. Ninguém na sua situação atual está certo ou errado – você não é um predador e ele não é um puritano.

Você não é um pervertido desenfreado e ele não é chato ou complacente. A questão é que você é sexualmente incompatível. Acontece! E é uma chatice. Eu realmente sinto muito.

Minha mãe tem uma teoria de que todo casal pode estar conectado de três maneiras diferentes: espiritual, intelectual e fisicamente. Ela diz que você tem sorte se conseguir dois em três, e eu concordo com ela. Um não é suficiente para a maioria das pessoas no longo prazo, e os raros três em três são um milagre sem paralelo, esmagador demais para ser sustentado. (já experimentei isso uma vez.

Estou feliz por não ter ficado com ele porque acho que teríamos nos trancado em uma casa, alegremente jogado as chaves no banheiro e nunca mais saído.)

O que pode estar acontecendo aqui é que você não está se conectando fisicamente.

Aquele em cada três não está funcionando para vocês dois. O que complica é que, embora você possa ter as outras duas conexões intactas, a física que falta é aquela que é mais importante para você do que para ele. É uma ausência que você não pode ignorar, e nem deveria.

A sexualidade é muito mais do que a forma como nos conectamos a um parceiro: pode ser a forma como nos conectamos a nós mesmos e exploramos quem somos; pode ser como relaxamos, liberamos ou subvertemos o que somos em nossa vida não sexual; pode ser uma grande parte da nossa identidade. Obviamente, é importante para você e você realmente não deveria sentir vergonha disso.

Seria muito fácil para mim entrar no vernáculo das revistas sofisticadas dos anos 1980 e dar conselhos sobre como

apimentar as coisas (e, para ser sincero, esperei mais de vinte colunas para fazer isso), mas, para o bem de todos, eu resistirei.

Por um lado, parece que você já tentou falar com ele sobre isso, sem sucesso. Além disso, acho fácil superestimar o poder da parafernália e dos truques quando se trata de discrepância nos impulsos sexuais. Um plug anal é apenas um plug anal – afinal, ele não pode alterar a libido de uma pessoa. Eu também poderia começar a sugerir todos os tipos de teorias sobre seus problemas sexuais ou vergonha que podem estar inibindo-o, mas isso provavelmente é excessivamente analítico.

Algumas pessoas simplesmente não são tão motivadas sexualmente, e tudo bem.

Mas vocês dois merecem ter relacionamentos nos quais se sintam totalmente confortáveis. Vocês devem libertar-se dessas pressões opostas e, ao fazê-lo, evitar ressentimentos futuros desnecessários. Sei que é fácil para mim dizer-lhe para abandonar um relacionamento no qual não estou, e sei como será doloroso e frustrante terminar com alguém com quem você é tão compatível. Mas sexo conectado, seguro, íntimo e desinibido com

um parceiro com a mesma opinião é um dos melhores presentes que recebemos na sacola de festas da experiência humana. Não é algo que deveria parecer indisponível para nós. Mas especialmente não deveria ser assim aos 23 anos.

Querida Dolly: 'Quanto tempo é muito tempo para ficar sem sexo?'

Quanto tempo é muito tempo para ficar sem sexo? Eu saí do meu casamento há oito anos e desde então posso contar nos dedos de uma mão o número muitas vezes eu fiz sexo. Tenho quase 47 anos e boa parte da minha a vida tornou-se agora a minha fase de "celibatário", que pode ser auto-imposta e tudo se deve ao medo. Eu me preocupo por ter me tornado completamente assexuado e nunca mais fará isso. Também me preocupo por não ter a confiança sexual faz parte do

desligamento. Não sou feio, mas realmente tenho medo da intimidade e da rejeição. Estou ferrado?

Existem muitas razões diferentes para o celibato e a maioria delas se enquadra em uma das três categorias: proposital, circunstancial ou acidental. O tipo proposital é o melhor e mais raro – você pode ver seus benefícios nos olhos de seus defensores do uso de gaze. Ou nos capítulos de autobiografias de pessoas bem-sucedidas, nos quais elas descrevem os anos mais laboriosos de suas vidas e simplesmente afirmam: 'Eu não estava realmente namorando naquela época.'

O celibato circunstancial é menos divertido. Desgosto, tristeza, doença, exaustão, medicação, filhos – todas estas são razões válidas para tornar o sexo uma prioridade menos urgente ou para o arquivar completamente. Abstinência acidental –

quando você quer fazer sexo, mas não consegue encontrar meios para fazê-lo – é o verdadeiro durão. Parece que você experimentou uma mistura desses dois últimos.

Durante várias fases de confinamento no ano passado, falei com muitas pessoas solteiras que se encontraram numa fase de celibato acidental, o que as levou ao desespero. Pensei muito sobre o motivo disso e acho que é porque nos lembra a adolescência. Para a maioria das pessoas, o celibato forçado é uma das memórias predominantes da vida adolescente – uma

combinação frustrante de não fazer sexo, mas pensar em sexo o tempo todo. Obcecado por isso, com medo disso, pesquisando a mecânica disso no Google, imaginando se algum dia encontraríamos alguém que quisesse fazer isso conosco. Se você se sentiu pouco atraente ou rejeitado quando adolescente, uma longa ausência de sexo na vida adulta pode realmente agitar aquela velha ferida, não importa o quanto você tenha curado nesse ínterim. Pode parecer que você regrediu às (provavelmente) paredes lilás ou verde-limão do quarto de sua infância e voltou a um estado de inexperiência e insegurança.

Mas você não é inexperiente. Você não está subqualificado. Se você se sente pronto para fazer sexo, você está pronto

para fazer sexo. Pode parecer assustador, mas isso é apenas porque você está pensando nisso como uma ideia abstrata com um participante imaginário. No minuto em que você se conectar com alguém que você realmente gosta, a intimidade não parecerá algo tão assustador. Mas você não chegará lá se continuar dizendo a si mesmo que não tem sexo ou que sua falta de sexo nos últimos oito anos é de alguma forma estranha ou um sinal de fracasso.

Porque não existe uma resposta certa para a sua pergunta sobre quanto tempo é muito tempo para ficar sem sexo. Conheço pessoas perfeitamente saudáveis para quem alguns dias são muito longos. Conheço outras pessoas que felizmente não pensam em sexo há anos. A quantidade de sexo que você faz não diz nada sobre o quão desejável ou sexual você é – apenas mostra suas escolhas ou circunstâncias. Dormir com um punhado de pessoas na primeira década após o divórcio não é tão chocante quanto você pensa. A promiscuidade pode ser uma receita eficaz para desgosto para algumas pessoas, mas parece que você se autodiagnosticou que não é uma delas. Isso mostra que você é alguém que escuta o próprio corpo (gostoso), tem um sólido senso de identidade (gostoso) e se respeita (gostoso).

Além disso, não fique muito preso à ideia de ser "sexualmente confiante".

O que é isso? Mais uma coisa falsa que os Tomos da Heteronormatividade nos disseram que os homens desejam, além de serem indiferentes (os confunde) e tomar café da manhã na cama (muito barulho). A verdadeira confiança sexual não significa estar abertamente excitado, extremamente excêntrico ou ter uma transa prolífica. Confiança sexual é saber o que você quer de um parceiro e não ter vergonha de procurá-lo. É compreender o seu próprio corpo e sentir-se confortável nele. É saber que você merece se sentir muito bem. É algo que você pode encontrar por conta própria e não tem nada a ver com sua contagem de transas.

Então não, você não está ferrado, em nenhum dos sentidos. Mas uma grande trepada espera por você, se é isso que você procura. Seu eu sexual não está enferrujado ou aposentado, nem está em período sabático. Sua sexualidade está bem aí, em seu

sistema e alma, agora mesmo. Vivo e acordado. Você não precisa de alguém para ativá-lo para você e nunca o fez. Só você pode escolher quando compartilhar com outra pessoa – você saberá quando e como fazer.

E será muito, muito fácil.

1. Dating

2. Friendship

3. Relationships

4. Family

5. Sex

6. Break-ups & Exes

7. Body & Soul

Separações e ex-namorados

Querida Dolly: 'Meu namorado é adorável, mas eu não sou feliz. Como faço para terminar as coisas?

Estou em um relacionamento com meu namorado gentil e amoroso há quase três anos. Eu o amo, mas já sei há muito tempo meu instinto de que não estou feliz. Muitas vezes me pego sonhando com um vida diferente. O problema é que não consigo encontrar coragem para acabar com as coisas.

Nunca terminei com alguém antes e me encontro preocupando-se com o que faria, onde viveria, como se sairia contar aos pais dele e o que eles pensariam de mim. Eu gostaria que tivéssemos tornam-se amigos íntimos em vez de parceiros, e odeio a ideia de perdê-lo da minha vida. Sinto-me paralisado de culpa e auto-aversão. Como faço para corrigir isso?

Eca. O pior. Desculpe. Alguns dos momentos mais angustiantes da minha vida foram quando sei que preciso sair de um relacionamento e sinto que não consigo. Não entendo as pessoas que parecem fazer isso com tanta facilidade – sempre achei muito pior ser o destruidor de corações, e não o de coração partido.

Ficar com o coração partido é intenso e agudo e pode fazer você se sentir como um animal ferido, mas o mais importante é que há um lugar para acompanhar isso. É uma dor com velocidade. Acho que o desgosto normalmente é convertido em outra coisa, algo produtivo ou novo. Uma mudança de vida, uma epifania, uma força maior, um corte de cabelo maluco, um caso com alguém nascido no final dos anos noventa. Considerando que a dor combinada com o senso de responsabilidade que pode advir do término de um relacionamento é uma dor monótona, mas consistente. Ainda me sinto culpado por terminar com alguém há uma década, alguém que tem um casamento muito feliz, tem dois filhos e imagino que nunca pensa em *mim* .

A razão pela qual você acha isso tão difícil não é porque você é uma pessoa má. Muito pelo contrário, é porque você é uma pessoa empática. Seu instinto é considerar os outros

e imaginar como seria um sentimento para eles – se você suspeita que seria desagradável, você quer fazer tudo que puder para protegê-los disso. É uma qualidade adorável de se ter, mas não é muito útil quando se trata de uma situação como esta. Para afirmar o óbvio por um momento: os relacionamentos só funcionam se vocês dois quiserem estar um com o outro. Você não pode agradar as pessoas do seu jeito estando apaixonado.

Você não pode ficar com alguém porque não quer ter uma conversa triste. As vezes, conversas tristes são o único lugar onde a vida real nos espera. E tê-los é o verdadeiro ato de compaixão, mesmo que não pareça. A verdade é a coisa mais respeitosa que você poderia dar a este homem agora, não a covardia disfarçada de bondade.

Aqui está uma pergunta que alguém me fez anos atrás e que agora faço a qualquer pessoa que pensa que quer sair de um relacionamento: se você pudesse apertar um grande botão vermelho e tudo acabaria, você faria isso? Se você pudesse se encontrar fora desse relacionamento e em uma nova vida, mas sem conversa de rompimento, sem divisão de bens, sem exposição às suas angústias, você pressionaria? Se a resposta for sim, você precisa terminar com essa pessoa agora.

Ele pode pensar que te odeia por um tempo. Ou culpar você. Ele pode falar sobre um copo de cerveja por noites a fio sobre como você arruinou a vida dele. 'Ele arruinou minha vida' é um velho clássico que adoro quando estou com o coração partido. Meu hit favorito na jukebox de término de namoro – a música que meus amigos têm que ouvir continuamente. A última vez que superei alguém, um amigo muito sábio me disse gentilmente: 'Sabe, ninguém deveria ter o poder de arruinar sua vida rompendo com você.' Ele estava certo, é claro. Se você está em um relacionamento em que pensa que todo o seu propósito ou auto-estima depende do fato de a outra pessoa amar você para sempre, algo deu errado. Minha vida nunca foi propriedade deles para ser arruinada, assim como você nunca deveria sentir que a dele é sua. E de todos os homens que afirmei que uma vez 'arruinaram minha vida' por não estarem comigo, eu nunca me reuniria com nenhum deles se tivesse a chance. Todos os clichês sobre o desgosto são verdadeiros: o tempo

cura, ninguém sabe quanto tempo vai demorar, ele encontrará uma maneira de seguir em frente.

Será horrível, depois será triste, depois será diferente, então você será livre e então será feliz. Estou falando de você e dele. Tento não falar muito enfaticamente nesta coluna (liderança cega, etc.), mas neste caso realmente parece que você precisa terminar com ele. Agora é

é hora de ser corajoso e honesto. Ele encontrará o amor novamente, assim como você, e vocês dois ficarão gratos por terem tomado a decisão de terminar um relacionamento que não estava certo. Você está permitindo que ele encontre alguém com quem realmente queira estar com ele. Um dia ele saberá que esse foi o verdadeiro ato de bondade.

Querida Dolly: 'Meu primeiro amor agora é uma pessoa do mesmo sexo

relacionamento e não consigo parar de pensar nisso'

Meu primeiro amor foi monumental, uma década de idas e vindas relacionamento - ele era a alma gêmea mais importante da minha vida.

Terminamos mal em meados dos nossos vinte anos, e desde então estou em um relacionamento de longo prazo e imensamente feliz com meu atual namorado. Há alguns anos descobri que meu primeiro amor foi em um relacionamento com um homem, e eles ainda estão juntos agora. Eu tenho sempre fui um apoiador LGBTQ+, mas isso me machucou muito. Ele já me amou? Ele sempre se sentiu assim? Ele não achou que eu iria eventualmente descobrir e ter esse tipo de medo? Quando estou no meu próprios, eles atormentam minha mente, e não consigo me livrar do egoísmo predominante pensei: algum dia encontrarei alívio para essas questões sem interferindo em sua nova vida?

Nossas emoções podem ser muitas coisas, mas uma coisa que elas não são é racional.

A justiça não é um fator de moderação quando se trata de sentimentos cruéis. Nossas ações não devem ser controladas pelas emoções, mas pode ser difícil reprimi-las.

O fato de você se sentir confuso por seu ex-namorado estar em um relacionamento com um homem não reflete seu apoio à comunidade LGBTQ+.

Porque, realmente, não acho que o fato de seu ex estar com um homem seja o que está deixando você confusa. E não sei se o que você está sentindo é confusão. Acho que seu ex está com alguém que você considera o oposto, e isso fez você se sentir inadequado. Mesmo que ele tivesse ficado com uma mulher, é provável que você tivesse se concentrado em suas diferenças para analisar seu passado com ele. Você olha para o atual dele

relacionamento como um comentário sobre o tempo que passaram juntos, e você vê a nova escolha de parceiro dele como uma evidência do que ele achou que faltava em você.

Aqui está a verdade chata – algo que a névoa dos seus sentimentos talvez ainda não tenha deixado você ver: o relacionamento atual do seu ex não tira nada do relacionamento que você teve com ele. Ele não procurou um novo relacionamento com o único objetivo de encontrar uma versão diferente de você ou alguém que corrigisse o que você fez ou deixou de dar a ele. Ele não saiu em encontros esperando melhorar você. Ele se apaixonou por alguém. E não tem nada a ver com você.

Acho que a perda de um relacionamento e de tudo o que construímos dentro dele – a linguagem, o sexo, as memórias – é tão traumatizante que não podemos nos permitir acreditar que isso desaparece. Precisamos saber que vai para outro lugar.

Talvez seja por isso que imaginamos que nosso ex transfere tudo isso diretamente para o novo parceiro, o que torna tão doloroso imaginar sua nova vida.

Mas ele não está revivendo seu relacionamento com outro membro do elenco. Ele está construindo um novo mundo com outra pessoa. Aquele onde eles têm uma linguagem diferente, um sexo diferente e criam memórias totalmente novas. Ele ama o namorado de uma maneira totalmente diferente de como amava você – os dois relacionamentos existem separadamente e ele existe separadamente dentro deles. Você fala sobre como está feliz com seu namorado

atual, mas também parece ter estado muito feliz durante a década que esteve com seu ex. Ambos os relacionamentos foram corretos em diferentes momentos de sua vida. Tenho certeza de que é exatamente assim que ele se sente por você também.

Existem muitas histórias possíveis sobre sua sexualidade. Ele pode sempre ter sabido que se sentia atraído por homens, mas não contou a ninguém. Ele pode nunca ter sabido até depois que você terminou. Ele pode não querer se categorizar. A única coisa que você sabe com certeza é que ele se apaixonou por duas pessoas de gêneros diferentes. Você pode fazer as pazes com esse fato? Ou você ainda sente que precisa falar com ele? Eu pensaria bem antes de fazer isso: certifique-se de iniciar uma conversa na qual ele possa compartilhar sua experiência, em vez de exigir respostas dele. Ambos os seus relacionamentos atuais não são da conta um do outro. E ele não deve a você estar com mulheres pelo resto da vida para satisfazer sua versão de quem ele é.

Se esses pensamentos ainda atormentam você, não significa que seja porque há provas de que ele nunca te amou. A prova mais sólida do que vocês dois tiveram é

em suas memórias. Segure-se nisso. Eles são sagrados e não estão mentindo para você.

Recentemente, uma amiga minha recebeu uma longa mensagem de explicação de um homem que ela esperava ouvir há anos e anos. Ela recebeu, fez uma captura de tela e enviou para mim, depois apagou sem resposta, com o coração batendo em um ritmo glacial. Seu discurso há muito ensaiado, aquele que reescrevemos em pubs desde os nossos vinte anos, não deu em nada. Ela sempre pensou que precisava de respostas para conseguir um encerramento, mas fez isso sozinha, sem perceber. A paz que você procura provavelmente está ao seu alcance.

Querida Dolly: 'Não consigo parar de perseguir meu ex nas redes sociais

meios de comunicação'

Eu terminei com meu ex há pouco mais de um ano e não consigo parar de perseguir ele nas redes sociais. Ele ganhou o Instagram pouco antes de terminarmos e recentemente começou a postar histórias. Naturalmente eu presumi que ele comecei a fazer isso para chamar minha atenção. Eu também persigo o dele (e o dele amigos') Facebook/Spotify/Strava . . . você escolhe, regularmente! eu acho fico chateado ou invento coisas com base no que encontro. Para por exemplo, eu me convenci de que ele está saindo com uma nova garota puramente porque ele e seu melhor amigo a seguem recentemente no Instagram. Como eu paro com esse comportamento ridículo?

Certa vez, tive um rompimento e, no interrogatório extremamente choroso que tivemos alguns meses depois, admiti ao meu ex que não conseguia parar de verificar seu Instagram e Twitter. Ele me disse que só conseguiu 'desmoronar' algumas vezes desde que nos separamos. Perguntei-lhe como ele havia exercido tal autocontrole. “Não encontrei nada em seus perfis que me faça sentir bem”, disse ele. Sua lógica me enfureceu. Percebi que não era que ele tivesse mais autocontrole do que eu, ele tinha mais autocompaixão. Eu estava com inveja disso.

Não há nada que você encontre no perfil de um ex que faça você se sentir bem. E, no entanto, o prazer masoquista de bisbilhotar rapidamente pode se tornar um vício. Mesmo o melhor cenário faz você se sentir péssimo: a emoção de digitar o identificador familiar no telefone, o suspense enquanto a página carrega, o alívio curto e agudo quando você não encontra nada de interessante, a vergonha de estar de volta aqui novamente, a exclusão do navegador

história para que você não faça isso de novo, o inevitável retorno ao antigo hábito alguns dias depois.

E, na pior das hipóteses, há um pequeno triunfo na sua dor –

quando você encontra pedaços de informações públicas que confirmam suas teorias mais particulares: ele seguiu em frente, está com outra pessoa, ele não se importa comigo, ele nunca se importou comigo, eu estava certo o tempo todo, ha. Mesmo assim, como qualquer millennial experiente já sabe, você nunca pode ter certeza da

realidade da vida de alguém a partir de suas páginas de mídia social. Você nunca saberá realmente como está seu namorado criando um perfil forense de suposições com base em comentários, postagens e seguidores.

Você precisa interromper esse ciclo viciante e obviamente não pode fazer isso sozinho. Há algo que pode ajudá-lo. O botão de bloqueio. Não o silencie, não 'limite o uso das redes sociais'. Não vai funcionar. Você precisa bloquear. A primeira vez que bloqueei um ex, tive uma empatia recém-descoberta por qualquer pessoa que me bloqueou. Eu costumava pensar que era porque eles me odiavam ou porque estavam postando coisas que não queriam que eu visse. Só quando bloqueei alguém que ainda amava é que percebi: quando alguém te bloqueia não é porque está preocupado que você entre no perfil dele, é porque está entrando demais no seu perfil. Na maioria dos casos, o bloqueio não é uma arma usada para fazer as pessoas se sentirem mal, é uma armadura para se proteger.

Relutantemente volto à sabedoria do ex: não há nada que você encontre no perfil dele que faça você se sentir bem. Bem. Isso é uma mentira. Ele poderia postar uma foto sua parecendo particularmente pouco atraente, talvez com um pouco de molho no rosto, esperançosamente soluçando. A legenda dizia: ‘Ei, pessoal. É hora de uma conversa de verdade. Desde o meu último rompimento, não fiz nada além de pensar nela. Tentei dormir com alguém novo, mas o sexo foi terrível em comparação. Sinto falta dela todos os dias. Minha família e amigos não estão falando comigo porque acham que é tão estúpido que terminamos, eles ficam tipo, “VOCÊ NUNCA VAI AMAR NINGUÉM DO JEITO QUE VOCÊ

ADOREI ELA. VOCÊ É ESTÚPIDO OU O QUÊ??!!" De qualquer forma. Chorei até dormir todas as noites, e mesmo a fuga sombria do sono não é um conforto, porque todas as noites sonho com ela. Espero que todos estejam tendo ótimos fins de semana x.

Tenho esperado por esta postagem de todos os meus ex-namorados e lamento dizer que isso nunca se concretizará.

OK, a parte difícil: ele está livre para fazer o que quiser agora. Ele vai fazer sexo com outra pessoa, vai se apaixonar,

pode se casar um dia. A probabilidade é que isso aconteça. E você não sabe quando.

Poderá ser lentamente ao longo dos próximos cinquenta anos, ou poderá ocorrer nos próximos cinco meses. Mas a única garantia é que a vida dele continuará sem você. Você não pode mantê-lo sob controle invisível sabendo tudo o que está acontecendo com ele - você não pode controlar nada daqui em diante. A vida dele está em jogo.

Mas a boa notícia é: a sua também. Vocês dois estão livres agora. Bloqueie-o, quebre o hábito de persegui-lo e, quando todas as notícias dele chegarem a você, você terá seguido em frente. Não vai parecer nenhuma novidade.

Querida Dolly: 'Estou casada e feliz há anos, mas

Eu não consigo superar meu primeiro amor'

Sou casada e feliz (acho que sou) com um homem maravilhoso. Minhas escolhas, desejos e sonhos são tão importantes quanto os dele, e ele muitas vezes me empurrou para ir buscá-los. Tudo e todos me dizem como sorte que tenho por ter este homem especial com quem tenho compartilhado minha vida por tanto tempo, mas – e é um grande mas – não consigo deixar vá do meu passado.

Muitos anos atrás, fiquei obcecado por um homem que foi meu primeiro amor à primeira vista, mas que claramente não gostou de mim. Nós voltamos entrei em contato há alguns anos em um grupo do WhatsApp, e é como se eu estivesse de volta à estaca zero. Depois de todos esses anos, sinto o mesmo que fez naquela época.

Eu meio que o afastei novamente com meu excesso de zelo mensagens e ele não me responde há mais de um ano. Mas eu não consigo parar de pensar nele. Eu me sinto tão culpado e mal, porque isso não vai me levar a lugar nenhum, eu sei. Você tem algum remédio, sugestões, alguma coisa? Por favor me ajude, estou realmente perdendo o controle. Eu tenho nunca me senti assim antes. Espero que você tenha soluções para isso dilema. Por favor ajude.

NO

Um dos melhores conselhos que já recebi é que, quando você está tentando superar alguém, precisa se concentrar nos fatos sobre quem essa pessoa é, e não na ideia de quem ela é. Quando se trata de desejo, a percepção, e não a realidade, é, na maioria das vezes, o que alimenta a fornalha – o que eles representam para nós, o que imaginamos que sejam, o que pensamos que eles proporcionarão em nossas vidas e que é atualmente faltando, quem pensamos que seremos quando estivermos com eles. Essas imaginações podem se tornar uma obsessão, e quanto mais pensamos sobre elas, mais difícil se torna distinguir entre nossos mitos criados por nós mesmos sobre uma pessoa e fatos frios e concretos. Não estou diminuindo sua dor e confusão atuais, mas acho que ajudará se você conseguir diferenciar entre a história que existe atualmente entre você e esse homem e a história que você escreveu em sua cabeça.

Pela linha do tempo que você me deu, parece que você está entre quarenta e poucos anos. Embora seja uma idade jovem, marca o início da metade da sua vida. Você entrou na segunda metade, que imagino que possa ser emocionante e revigorante ou desanimadora e desgastante, ou todas essas coisas (muito parecida com uma noite no Teatro Nacional). Longe de mim especular sobre uma crise, mas você pode estar se fixando em um homem do seu passado para não ter que pensar no seu futuro. Para não ser muito preciso, essa obsessão pode ser menos sobre ele e mais sobre o medo de envelhecer.

Já ouvi dizer que quanto mais nos distanciamos do nosso primeiro amor, mais ruminamos sobre ele. Por que é que? O primeiro amor raramente é o maior amor

– o sexo é desajeitado, não sabemos quem somos quando somos tão jovens, muitas vezes nos comunicamos mal, a luxúria pode ser avassaladora, o rompimento pode parecer uma sentença de morte. Acho que o romance do primeiro amor aumenta à medida que envelhecemos porque sentimos falta da liberdade que sentíamos nesses relacionamentos. Não houve pressão para nos comprometermos, nem contas para pagar, nem filhos para criar, nenhuma noção do que estava por vir, nenhum cinismo sobre o que poderia dar errado porque éramos muito jovens para saber como seria

algo realmente errado. Talvez o que você deseja não seja um relacionamento com esse homem, mas sim ser mais uma vez a adolescente que foi atingida por seu primeiro *golpe de estado* enquanto estava no bar do sindicato estudantil, com um litro de Boddingtons na mão.

Mas se você estivesse com ele agora, nenhum de vocês seria o aluno com quem está tentando se reconectar. Você não pode viajar no tempo de volta ao seu passado por mais de uma hora ou uma noite. Você conheceu, viu e sentiu muitas coisas para realojar completamente a mente do seu eu adolescente. Se você está tentando vencer as leis da física, não vai funcionar.

Também não me parece coincidência que você esteja com seu parceiro há vários anos, provavelmente com um aniversário marcante em algum lugar no horizonte. Talvez você esteja preocupado com a familiaridade de seu relacionamento de longo prazo – por ter caído na rotina ou por as coisas terem se tornado muito previsíveis. Acho que isso é totalmente compreensível. Também não é coincidência que o homem em quem você escolheu focar sua paixão seja alguém que você descreve como tendo pouco interesse em você e que você parece não conhecer muito bem. Obsessão não correspondida por um parente estranho – você não poderia ter escolhido algo mais perigoso ou mais desconhecido.

Você precisa ir embora para obter alguma clareza. Sem mensagens, sem devaneios, sem perseguição nas redes sociais. Aviso: será como uma abstinência de drogas. Isso não significa que ele seja o seu único amor verdadeiro, são substâncias químicas saindo do seu corpo. Mas você precisa de algum espaço e tempo para pensar sobre o que realmente está procurando sempre que recorrer a essa fantasia. O que lhe dá alívio ou escapismo – é uma sensação de excitação?

Romance? Promessa de novas aventuras pela frente? Porque todas essas coisas podem ser alcançadas de outras maneiras, além de abandonar um relacionamento feliz e funcional, no qual você compartilha uma história rica e um futuro certo. É difícil de fazer, talvez o maior desafio de amar alguém ao longo da vida, mas não é impossível.

Um último conselho: faça o que fizer, não assista TV

programa *Pessoas normais* no BBC iPlayer.

Querida Dolly: 'Estou preocupada que o sexo que fiz com meu

ex é o melhor que eu já tive'

Eu adoro sexo. Adoro fazer sexo, adoro falar sobre sexo. Parte disso tem foi ótimo, a maior parte foi razoavelmente mediana e muito disso foi foi horrível. No entanto, a ligação física que eu tinha com o meu ex-namorado era, e digo isso com plena aceitação do clichê, surpreendente. Fazíamos sexo quatro ou cinco vezes por noite, todos os dias. vez em que nos vimos – mesmo depois de mais de um ano juntos. EU nunca senti nada parecido. Infelizmente para muitos outros razões pelas quais o relacionamento não deu certo. Agora estou começando a conseguir lá atrás, mas as poucas experiências que tive foram bastante decepcionante. Estou tão preocupado que nunca vou experimentar isso mesmo nível de sexo novamente. E se ele for o melhor sexo que alguma vez terei?

Em cada novo relacionamento onde o sexo é particularmente bom, é difícil imaginar um mundo em que essa insaciabilidade não dure para sempre. Todo casal que está sob o domínio de uma fase de lua de mel particularmente excitante (que eu acho que pode durar até dois anos) pensa secretamente que quebrou a regra da monogamia de longo prazo que nos diz que a energia sexual irá, em algum momento, diminuir. . Temos imagens de nós mesmos, décadas depois, ainda ficando acordados até o amanhecer quatro vezes por semana por causa de um shagathon. Tornar-nos pais juntos e dar uma rapidinha no banheiro público da Legoland. Sendo aposentados atrevidos indo furtivamente em um carrinho de golfe.

E, no entanto, poucos de nós conseguem sustentar essa intensidade, não importa quão bom seja o sexo ou o quanto continuemos a gostar um do outro. Para a maioria das pessoas, essa urgência por sexo – aquela sensação de que você pode morrer, a menos que encurte sua noite e entre em um Uber até a porta da frente AGORA MESMO –

diminui e outra coisa o substitui. Algo mais descontraído e responsivo às fases do relacionamento. A primeira coisa que direi para tentar tranquilizá-lo é que, embora tenha certeza de que sua conexão sexual continuaria incrivelmente forte, a probabilidade é que não tivesse permanecido tão plena quanto antes. estive. Um relacionamento envolve dois seres humanos, dois corpos, dois cérebros, duas vidas – manter uma vida sexual tão inabalável enquanto se move pela vida e pelos seus ciclos teria sido quase impossível.

E se você continuou fazendo tanto sexo, isso parece mais uma compulsão do que uma conexão. O vício em um parceiro sexual pode ser divertido, mas não é saudável ou sustentável em um relacionamento, e tenho certeza de que você deseja que o sexo seja uma alegria e não uma dependência. Além disso, não sei se cinco trepadas consecutivas em uma noite iriam satisfazê-lo a longo prazo. Ouça-me: acho que parte da diversão do sexo no relacionamento é que vocês formam um catálogo sexual juntos ao longo de um período de anos: o sexo sonolento que vocês fazem quando ambos acordam no meio da noite e depois esquecem até um dos você menciona isso no dia seguinte; a feroz foda renascentista depois de duas semanas sem sexo; o sexo repentino no sofá que surpreende vocês dois enquanto assistem *The Crown* . Essa variação faz com que esses momentos de intensidade pareçam incrivelmente reais. Além disso, se você fizer isso o tempo *todo* , limpará a cistopurina de suas botas locais, o que não é justo com as outras mulheres que moram em sua região.

Eu seria cauteloso com um relacionamento em que o sexo é a forma de comunicação mais importante e honesta. O sexo é importante em um relacionamento, claro que é, mas se vocês dependem dele para se conectarem sem muito mais, acho que pode dar uma falsa sensação de proximidade que acabará por desmoronar.

E também alertaria contra pensar em superlativos. Algo que aprendi ao viver algumas décadas é que o superlativo ao qual você se refere não será o superlativo de uma vida inteira. A vida é longa e imprevisível e há muito pela frente. O ano que pensei ser o pior ano da minha vida acabou não sendo o pior ano da minha vida. O dia que eu sempre disse ser o mais feliz foi superado por outro dia. Achei que tinha conhecido o homem por quem mais estava apaixonada, até

que finalmente me apaixonei por outra pessoa. O melhor sexo da sua vida definitivamente não é coisa do passado, e eu tentaria não perder muito tempo com um pensamento tão fatalista quando o futuro é tão desconhecido.

Fique feliz por ter tido uma conexão sexual tão maravilhosa com alguém.

Agradeça (ao universo, não a ele, definitivamente não mande um texto de agradecimento para ele) e pense nisso como uma sopa para o futuro. Seu ex não era um super-herói sexual – o sexo que vocês faziam era algo que faziam juntos. Sexo bom é gostar um do outro, ser comunicativo e aberto. Isso acontecerá novamente com a pessoa certa.

Querida Dolly: 'Posso ser amiga do meu ex?'

Você pode realmente ser amigo de um ex? Eu saí de um período de sete anos relacionamento no ano passado. Ele foi o melhor amigo que já tive. Nós somos cada um agora em um novo relacionamento e estão se esforçando para permanecer amigos. Nos vemos uma vez por semana, mas estou preocupado que, como nossos respectivos relacionamentos se tornarão mais sérios, perderemos cada um outro. É muito doloroso não ser a pessoa mais importante em sua vida, uma dinâmica que se intensifica à medida que seu novo relacionamento progride. Devo deixá-lo ir agora e eliminá-lo até que seja menos fresco? É possível permanecermos na vida um do outro em qualquer maneira significativa?

Sempre tive inveja de casais que conseguem continuar amigos depois de se separarem. Acho extremamente chique. É tão raro duas pessoas deixarem seus egos de lado, deixarem de lado os ressentimentos e conseguirem, respeitosamente, transformar uma conexão romântica em uma conexão platônica. Conheço alguns ex-companheiros que dizem que a amizade é exatamente onde eles estavam destinados, eles só tiveram que passar pelo relacionamento para chegar lá. Conheço outras pessoas que dizem que são tão próximas como amigas que nem conseguem lembrar como era sua conexão sexual e romântica. Eu até conheço um par de ex-namorados da vida real que se tornaram padrinhos dos respectivos filhos um do outro. Assim como Hugh Grant e Liz Hurley, mas sem o escândalo sexual.

Acho que a maioria das pessoas tem pelo menos um ex de quem gostaria de ter encontrado uma maneira de continuar amigo - uma pessoa para quem instintivamente deseja ligar para dar boas ou más notícias, ou quando se lembra de uma velha piada interna. Dez anos depois e ainda há um ex-namorado para quem quero ligar quando ouço certos álbuns ou visito certos lugares. Esse tipo de ex pode viver em sua mente quase tanto quanto

o outro tipo – aquele que você só deseja ver nomeado em uma página de obituário.

É raro que ex-namorados se tornem melhores amigos de longa data, e por um bom motivo. Mesmo que você consiga fazer isso – dividir com sucesso os bens, não guardar rancor, não ficar bêbado e ter uma transa nostálgica – mesmo assim, isso é apenas metade do trabalho realizado. Você então deve explicar essa amizade aos seus respectivos parceiros e fazer com que eles se sintam confortáveis com ela. Na minha experiência, esse é o maior obstáculo para uma amizade de longo prazo com um ex.

Não acho que seja irracional que o parceiro atual de alguém não fique entusiasmado com o fato de seu namorado ou namorada ter encontros semanais com uma pessoa com quem esteve por sete anos. E não acho que o desconforto seja por ciúme ou por se sentir ameaçado de que ainda possa haver uma chance de eles voltarem a ficar juntos.

Acho que é uma questão de ocupação do espaço íntimo. Se você é parceiro de longa data de alguém, você deve ser a pessoa que mais o vê, que o conhece melhor e que está familiarizado com todas as partes de sua vida. Este será um papel impossível para a atual namorada ou futura namorada do seu ex preencher se você ainda estiver na vida dele com tanta regularidade. Como ela pode recuperar rapidamente os sete anos que você passou com ele? Como ela pode chegar tão perto de seus amigos e familiares e descobrir tudo sobre ele?

É revelador que o que mais o preocupa é “não ser mais a pessoa mais importante da vida dele”. Eu me pergunto se é isso que você está sofrendo, em vez de uma amizade em potencial com ele. Vocês ainda podem vê-lo e permanecer na vida um do outro de uma forma mais casual, que deixa

espaço para um novo amor para vocês dois. Mas talvez você esteja preocupado em abandonar totalmente o relacionamento que tiveram juntos.

O fato é: ele não foi seu melhor amigo nos últimos sete anos, ele foi seu namorado. Então, uma vez que você tire dele esse cargo e seus requisitos, uma vez que você não seja mais a pessoa com quem ele acorda e vai dormir, seu relacionamento será menos intenso. Tem que ser.

Acho que você precisa dizer adeus ao seu antigo relacionamento. Isso poderia ser feito com uma conversa honesta com seu ex, na qual você definiria os novos limites e um cronograma mais flexível de sua amizade. Ou pode ser um trabalho que você precisa fazer sozinho. Isto pode ser com a ajuda de um terapeuta, conversando com amigos, pensando muito ou até mesmo com um ritual de bruxaria em que

você cortou laços românticos com ele. (*Te vejo na loja de cristais perto do sábio Gravetos!*)

Será difícil inicialmente. Você pode sentir toda a força do luto retardado por um relacionamento pelo qual nunca lamentou, porque você estava em uma versão diluída dele enquanto ambos se afastavam um do outro. Mas você não o perdeu.

E vocês serão a pessoa mais importante na vida de alguém novamente – vocês serão aliados, companheiros de equipe e a outra metade um do outro. Mas você não será capaz de vivenciar ou se comprometer com isso se seu ex ainda for a pessoa mais importante da sua vida.

Querida Dolly: 'Passei por um rompimento que parece

como se meu coração tivesse sido arrancado. A dor é demais

muito para suportar'

Passei por um rompimento que parece que tive meu coração e todos os outros órgãos arrancados de mim e colocados de volta. Tenho 22 anos

e este é meu terceiro desgosto, mas com certeza o maior. eu sei que desgosto depende da duração do relacionamento e do quanto isso significou para você, mas fica mais fácil? Voc ~ e tem algum sabedoria para transmitir? Esta é a primeira vez que sinto uma dor muito muito para suportar.

Quando eu estava estudando jornalismo, fui ensinado por uma mulher chamada Marcelle d'Argy Smith. Ela foi editora da *Cosmopolitan* na década de 1980 e é uma sábia em amor e relacionamentos. Em nossa primeira palestra, ela nos contou que certa vez visitou uma amiga que acabara de ser diagnosticada com uma doença terminal. 'Como você está se sentindo?' ela perguntou. “Não é tão ruim quanto um coração partido”, respondeu a amiga.

A coisa mais devastadora que aprendi aos trinta anos até agora é que o desgosto não pode ser mais fácil. Lamento não poder dar notícias mais esperançosas. Eu também não posso acreditar. Mas acontece que não importa quanta terapia você fez. Não importa quantos amigos você viu cometerem erros ou quantas colunas de conselhos sobre agonia você leu (perda de tempo).

Nossa capacidade de sermos humilhados e humilhados pelo amor é perene, e há algo selvagem e extraordinário nisso. É uma parte de nós que nunca envelhece e que corresponde a todas as fases da vida: a adolescente que foi abandonada, a mulher que assina os papéis do divórcio.

Recentemente vi uma amiga que completou 50 anos este ano, uma mãe solteira com três filhas adultas. Cada vez que conversamos, ela conta outra história de uma noite quente com um dos muitos amantes intercambiáveis. Sempre que pergunto se essas noites poderiam levar a algo mais, ela sempre ri e me diz que aquele período da sua vida acabou – ela aprendeu a se divertir com os homens sem se apegar. Desta vez, porém, ela me disse que tinha acabado de prometer a um homem que conheceu há um mês que eles eram namorado e namorada.

“Você não vai acreditar”, ela disse. 'Estou loucamente apaixonado.' É um facto belo e aterrador: tal como a nossa vulnerabilidade ao desgosto nunca muda, a nossa vulnerabilidade ao amor também não muda.

A única coisa que fica mais fácil é que você sabe que o desgosto acaba eventualmente. Quanto mais isso acontece, mais certeza você tem de que ficará bem. Você não pode definir um prazo exato e nunca é como nos filmes.

Você não se encontrará em uma montagem de 'superação', na qual você se torna uma nova mulher enquanto uma música de Alanis Morissette toca. Mas um dia você acordará e seu ex não será a primeira coisa em que você pensará. Você terá um sono sem sonhos, em que o rosto deles estará ausente. Você notará a luz da manhã entrando pela cortina do seu quarto e se lembrará da diversão que veio antes deles - diversão que certamente voltará. O desgosto é como um impasse interno: por um tempo não há para onde se mover num engarrafamento de pensamentos. Então, um pouquinho de espaço é liberado sem você perceber e você pode finalmente sentir outra coisa.

Até então você precisa se distrair o máximo possível. E quando a distração não funcionar – quando você estiver chorando no metrô enquanto ouve aquele *maldito* álbum da Lana Del Rey – saiba que você está processando alguma coisa. Você pode sentir que está desperdiçando semanas de sua vida com uma dor sem sentido, mas não está. Você está passando por isso. Você está se aproximando do outro lado.

Certa vez, tive meu coração partido – um verdadeiro trabalho de marreta – e fui tomar uma bebida com uma amiga que é casada e feliz, na casa dos quarenta, e tem um filho.

Minhas lágrimas se acumularam em uma taça de vinho e eu disse a ela que queria dormir até que tudo acabasse. Ela me segurou pelos ombros e disse: 'Um dia você vai olhar para trás e pensar: eu nunca estive tão vivo.'

Não quero romantizar sua dor, mas agora entendo exatamente o que ela quis dizer. O luto é um choque elétrico que nos diz que estamos plenamente vivos – significa que estamos nos conectando, criando e cuidando. Estamos participando. Eram

aproveitando ao máximo esta curta viagem. Estamos nos abrindo e correndo riscos, estamos nos enredando em outras vidas.

Da próxima vez que você sentir mais uma daquelas crises de desgosto, pense nisso como um estranho tipo de privilégio. A magnitude da sua perda reflete a magnitude do seu amor. Você não se sentirá assim para sempre, eu prometo, e o que restará é a admiração por poder amar tanto alguém. Você está vivenciando algo que irá amolecer e endurecer você, lhe dará força e permitirá que você seja fraco. Você amou alguém e isso mudou você. Não somos nós os sortudos.

1. Dating

2. Friendship

3. Relationships

4. Family

5. Sex

6. Break-ups
   & Exes

7. Body & Soul

Corpo e Alma

Querida Dolly: 'Tenho 19 anos e não tenho

confiança quando se trata da minha aparência'

Tenho 19 anos e não tenho confiança quando se trata da minha aparência física. Sou extremamente extrovertido, sou bom em fazendo amigos e estou feliz com minha vida na universidade, mas apenas não consigo me livrar da sensação de que muitas vezes me sinto a garota mais feia do mundo sala. Acho que a pior parte é saber que isso está principalmente na minha cabeça mas ainda sendo incapaz de sentir algo diferente. Eu não suporto estar dentro fotografias e não posso sair de casa sem maquiagem. eu também nunca tive namorado, e embora eu saiba que você dirá lá há muito tempo para isso no futuro, às vezes olho para minha linda melhor amiga, que está prestes a entrar em seu terceiro relacionamento sério (ish), e me pergunto se as coisas seriam diferentes para mim se eu me sentisse validado romanticamente. Você pode me oferecer algum sabedoria sobre como se preocupar menos em ficar bonita?

Comecemos pelo princípio: preocupar-se com sua aparência não deve fazer você se sentir envergonhado. Eu ouvi você – é frustrante e sombrio. Não há uma única mulher viva, atualmente fazendo a depilação do queixo nas manhãs de domingo ou a pesagem descalça, que não deseje não se importar. Mas é claro que nos importamos – existimos numa sociedade que nos disse, desde o dia em que nascemos, que a nossa aparência é o nosso bem mais valioso. Já é bastante difícil processar isso sem nos repreendermos por sermos superficiais ou antifeministas, porque não pulamos da cama, agarramos nossas barrigas e dançamos alegremente como se estivéssemos em um anúncio da Special K.

A definição de beleza nunca é tão prescritiva como quando você é adolescente. Quando eu tinha 19 anos, a palavra 'linda' era sinônimo de 'Sienna

Moleiro'. Fizemos tudo o que podíamos para nos parecermos com ela (e muitos de nós ainda temos os mocassins com franjas para provar isso). Uma das muitas vantagens de envelhecer é que desenvolvemos um estilo individual à medida que compreendemos melhor nossos

próprios rostos e corpos. Por sua vez, todos nós começamos a ficar com tesão por pessoas que não se parecem em nada com nossas paixões adolescentes. É, e não posso enfatizar o suficiente, uma alegria absoluta. A gostosura se diversifica rapidamente à medida que você entra na idade adulta. Pêlos corporais, cabelos grisalhos, calvície, cicatrizes na pele, piercings, sardas – essas são apenas algumas das coisas que você irá imaginar como parte de todo o pacote de um ser humano em boa forma. Uma série de relacionamentos não 'prova'

atratividade – mas saiba que há muitas pessoas que você nunca conheceu, que você nem imagina, que vão se sentir muito atraídas por você.

Existem antídotos para a baixa autoestima, e mudar sua aparência é o menos eficaz de todos eles. Qualquer pessoa que se odiou e tentou consertar isso com uma dieta extrema ou um vestido caro lhe dirá a mesma coisa: os pensamentos permanecem. Eles podem se acalmar por um tempo, mas retornam – editar a superfície funciona apenas como uma solução de curto prazo. A verdadeira transformação da autoestima, o 'você-não-vai- *acreditar* -no-antes-e-depois'

reforma, não vem do aperfeiçoamento da aparência. Vem da formação do caráter.

Você pode fazer isso sendo um amigo amoroso e atencioso. Ou sendo muito engraçado. Ficar obcecado por alguma coisa, perder-se apaixonadamente e saber tudo sobre o assunto escolhido. Ser útil para estranhos quando não há ninguém para ver. Sair de relacionamentos quando eles não te fazem mais feliz. Faça campanha por uma causa pela qual você se preocupa.

Ser capaz de rir de si mesmo. Desenvolver uma ética de trabalho da qual você possa se orgulhar. Mantendo-se seguro e saudável. Ambição. Curiosidade. Saber o que você gosta no sexo. Saber trocar lâmpada, fusível ou pneu.

Salvando aranhas em vez de matá-las. Qualquer uma dessas coisas ajudará.

Esses passos muito pequenos e desinteressantes são o que constroem um senso de integridade e respeito próprio. Eles ajudam a fazer com que o reflexo do espelho pareça um pouco menos importante. E a melhor parte é que o caráter é muito mais robusto que a aparência. Muitas variáveis podem afetar a nossa aparência – é muito mais difícil perder seu caráter.

Um dia você desejará recuperar o tempo que o ódio por si mesmo está ocupando atualmente. De todas as pessoas que me maltrataram ao longo dos anos – que disseram as coisas mais cruéis e mais inibidoras – aquela que eu mais

gostaria de poder falar é com meu eu mais jovem. Eu gostaria que eu, aos 19 anos, pudesse de alguma forma receber uma carta minha agora. Então, imagine que você daqui a dez anos

o tempo está lhe enviando uma mensagem. Imagine ela telegrafando através de mim, porque eu sei o que ela quer dizer. Ela quer que eu lhe diga que você nunca será tão jovem como é agora – que existem muitas maneiras possíveis de você deixar uma impressão no mundo. Ela quer que você perceba todos eles. Ela diz que você deveria aproveitar a vitalidade e a liberdade de ter 19 anos.

Ela está olhando uma foto sua agora e, eu prometo, ela acha que você está perfeito.

Querida Dolly: 'Minha namorada parou de beber e

agora me julga sempre que tomo uma cerveja'

Eu amo minha namorada, mas sinto que vemos "diversão" de maneiras diferentes.

Meus grupos sociais estão bastante centrados no álcool – não no top, mas certamente gostamos de vários drinks no fim de semana. Meu namorada costumava beber, mas parou nos últimos meses, o que obviamente está bom para mim, mas sinto que ela começou a julgar meus hábitos de álcool, começando brigas se eu voltar um pouco meio cortado ou comentando se tomo uma cerveja para relaxar. Eu realmente não quero ver ela é chata ou não gosta de sua

companhia por causa de sua mudança de hábitos, mas está começando a me incomodar. O que eu faço?

OK, antes de iniciar minha resposta, deixe claro que estou amplamente do seu lado. Acho que muitas pessoas podem ter álcool em suas vidas de uma forma funcional – para relaxamento, celebração e fuga. E isso não significa necessariamente ser sempre moderado. Acho que o uso saudável do álcool pode permitir o excesso – às vezes a sensação de excesso é o motivo de beber. Desde que todos estejam felizes, desde que as noites de excesso não aconteçam em excesso, acho legal. Estou respondendo à sua carta de boa fé e acreditando em você quando você diz que beber é recreativo e inofensivo, em vez de destrutivo ou algo ao qual você é impotente para resistir e, nesse caso, sim, esta é uma reação exagerada da sua namorada. Mas há muitas possibilidades de por que ela está respondendo assim, que vão além de ser irritante ou tentar estragar sua diversão.

Cada vez mais estou percebendo que a função de uma tia em agonia (além de ser terrivelmente hipócrita com estranhos) é ter empatia com o

pessoa sobre quem o agonizante está escrevendo e imagine seu ponto de vista. Então é isso que vou fazer.

Você fala da irritação que sente com a nova sobriedade e piedade percebida dela, mas diz pouco sobre sua jornada para a sobriedade. Por que sua namorada parou de beber? Você já conversou com ela sobre isso? Será que beber tem um efeito prejudicial na sua saúde mental ou física? Será que ela não gostava de como se comportava quando bebia? Ela está preocupada com sua falta de controle quando se trata de beber? Ela é próxima de alguém que tem problemas de dependência? Embora nada disso seja uma razão válida para julgar seus hábitos de consumo ou exigir que você pare de beber, eles são importantes para o contexto dos comentários aparentemente reprovadores dela. Talvez você esteja se concentrando na sobriedade dela como um julgamento sobre você, em vez de se interessar pelo motivo de ela ter feito essa escolha.

O lar é o lugar onde devemos nos sentir mais seguros e confortáveis. Talvez estar na presença de álcool ou qualquer

coisa associada a isso a deixe ansiosa. Se for esse o caso, não acho que seja irracional que você seja sensível a isso. Enquanto ela ainda está se adaptando à sobriedade, você pode beber fora de casa e com outras pessoas além dela. Existe, no entanto, a possibilidade de que esta não seja uma fase de adaptação de curto prazo e que ela agora queira uma vida e um parceiro totalmente sem álcool. Não creio que haja nada de errado nisso, mas também não creio que isso deva ser exigido de você se o álcool é algo que lhe traz grande prazer. Parece que é uma parte importante da sua vida social e de como você relaxa – não acho que você deva sentir vergonha disso.

A única coisa que me preocupa é a sua insinuação de que agora você a acha chata. É porque você acha que ela está sendo crítica? (Pessoas que julgam são muito chatas.) Ou é porque você acha a sobriedade dela chata? Se for o último caso, ou você é muito dependente do álcool ou seu relacionamento era muito dependente do álcool. Vocês devem ser capazes de se divertir juntos sem ficarem chateados – vocês ainda devem ser capazes de encontrar diversão na companhia um do outro, conversar com facilidade e fazer coisas juntos no fim de semana sem beber. Se você está sentindo falta de bebida no seu tempo compartilhado, talvez você precise tentar fazer coisas que não lembrem o álcool. Não vou listar atividades sugeridas porque não há nada menos excitante do que uma lista de atividades e não quero fazer parecer que sua nova vida sóbria com sua namorada tem que ser como a agenda de Butlin. Mas

a questão é que vocês ainda podem se divertir juntos. Pode não ser o tipo de diversão a que você estava acostumado.

Como sempre, será mais fácil se você falar com ela honestamente (há aquela hipocrisia de 'faça o que diz na lata'!). O julgamento dela provavelmente vem de uma posição de autoproteção ou medo, e será muito mais fácil navegar se você entender isso um pouco melhor. Se você a ama, definitivamente vale a pena trabalhar nisso. E se ela for razoável, verá que você pode apoiar a sobriedade dela e ao mesmo tempo continuar a desfrutar de um relacionamento pessoal com o álcool. De uma Suzy bêbada para outra – espero que você resolva isso.

Querida Dolly: 'Sou lésbica, mas não consigo parar de procurar

a aprovação dos homens

Tenho 99,9% de certeza de que sou lésbica, mas não consigo parar de procurar o aprovação dos homens. Tem um cara no trabalho que eu acho bastante repulsivo mas eu sei que gosta de mim e não consigo parar de me inclinar para isso. É como se eu estivesse com muito medo de contar a todos no trabalho que sou gay porque não sei como existir sem ser uma opção viável para a atenção masculina. Como eu abalo a necessidade de ser apreciado por todos os homens em todos os momentos quando eu sabe que não tenho desejo por eles?

Se você lesse a maioria das minhas conversas no WhatsApp com mulheres, o que encontraria é uma série de confissões que são pequenas variações da sua pergunta. Admissões de culpa heterossexual, medos secretos de que não somos feministas tão boas quanto acreditávamos que éramos, constatações de que alguns de nossos pensamentos não examinados são tão decepcionantemente patriarcais. 'Acho que quero um anel de noivado', 'Sinto falta do segurança pervertido no trabalho',

'Max Mosley: em forma?'

Penso que parte do “trabalho” cognitivo de ser feminista, seja qual for o género da pessoa, é olhar para os nossos pensamentos instintivos sobre o mundo e a humanidade e reflectir sobre como esses pensamentos entraram nas nossas mentes. Eles foram herdados da geração anterior? Doutrinado pela cultura? Implantado pela autoridade? Com quais deles concordamos e quais contradizem nossas crenças? Quais queremos manter e quais queremos questionar? É assim que se forma um sistema de crenças autêntico, e é importante que estejamos dispostos a que ele esteja em constante evolução.

Mas também acho que parte do trabalho do ser humano é perdoar a nós mesmos quando percebemos que fomos condicionados a pensar coisas que eventualmente descobrimos serem erradas. Certa vez li alguém dizer que não existem coisas como

maus pensamentos, apenas más ações. Achei essa uma forma libertadora de pensar e viver. Você está experimentando uma dissonância entre como deseja se comportar perto dos homens e seus impulsos para chamar a atenção deles – tudo bem. O importante é que você queira mudar. Sua pergunta parece clara e auto-reflexiva, o que já dá muito mais trabalho do que a maioria de nós faz consigo mesmo.

Eu me pergunto se o seu local de trabalho é particularmente misógino ou machista.

Tive muita sorte porque meu primeiro trabalho de escritório foi criativo e em um ambiente super discreto e liberal. Outros amigos meus foram direto para o mundo corporativo e, quando nos reuníamos para conversar sobre trabalho, eu percebia o quão diferentes eram nossas experiências no escritório. Algumas das raparigas tinham de cumprir um código de vestimenta formal no escritório, muitas delas eram minoria em reuniões e conferências, todas elas, em algum momento, sentiram-se tratadas com condescendência, diminuídas ou desprezadas pelos seus colegas do sexo masculino. Talvez um novo começo em um novo local de trabalho ajudasse você a se sentir mais à vontade e com vontade de ser você mesmo. Ninguém deveria se sentir obrigado a revelar sua sexualidade no trabalho, mas também nunca, jamais, deveria sentir que precisa escondê-la.

Também me pergunto se o seu grupo de amizade é majoritariamente heterossexual ou se você tem uma comunidade de amigos gays. Se você está constantemente perto de pessoas heterossexuais (juntamente com o padrão da cultura ainda ser tão lamentavelmente heterossexual), isso pode estar exacerbando seu instinto de buscar a aprovação de homens heterossexuais. Talvez passar mais tempo em espaços queer ajude a suprimir esse desejo de ficar na linha dos olhos do olhar masculino. Você pode conhecer outras mulheres lésbicas que estão travando uma batalha interna semelhante à sua e podem conversar, ou talvez até apenas rir, sobre isso juntas.

A melhor maneira de desaprender essas crenças e comportamentos aprendidos é por meio da autoeducação. Isso pode significar ler literatura feminista ou ouvir

podcasts feministas, mas também pode ser através de discussões. Acho que você precisa encontrar algumas mulheres com ideias semelhantes, que estejam em uma jornada de crescimento semelhante à sua e que tenham uma vontade de pensar semelhante. Talvez você possa procurar um grupo de livros feministas ou uma comunidade online que discuta esses assuntos em um ambiente seguro e sensível. Saber que outras mulheres superaram autocontradições semelhantes (o que, juro, elas aconteceram) pode ser um grande alívio. E, o que é mais importante, pode ajudá-lo a mudar a direção desses pensamentos arraigados.

Eu também acho que você deveria ter calma consigo mesmo. Os humanos estão cheios de inconsistências ou mesmo de hipocrisias e examinar tudo isso é um trabalho para toda a vida.

E embora seja tão admirável que você esteja ciente das discrepâncias em sua própria identidade, você também não deve sentir pressão para politizar cada pensamento que você tem e se punir por isso. Tenho certeza de que há dias em que até a mulher mais lida, informada e correta gosta de uma piscadela de um motorista de ônibus atrevido ou de um elogio de um colega do sexo masculino. Já existe vergonha suficiente sobre as mulheres desde o nascimento, sem que carreguemos ainda mais sobre nós mesmas por não sermos feministas boas o suficiente. O importante é que você não se sinta impotente no trabalho. E que você se sinta seguro para ser quem você é.

Querida Dolly: 'Quero ajudar minha melhor amiga com ela

transtorno alimentar, mas ainda estou lutando com meu

ter'

Minha melhor amiga recentemente se abriu comigo sobre seu distúrbio alimentar.

Quero ser o amigo mais solidário que posso ser, seja como for tenho lutado contra um transtorno alimentar há muitos anos.

(Ela está ciente disso, e acho que foi por isso que ela veio até mim.) Acho que quando ela fala comigo sobre seu problema, isso me desencadeia.

Isso me faz sentir tão culpado e como um mau amigo por não estar capaz de ajudá-la. Se eu aceitar a amizade talvez seja prejudicial à minha própria recuperação, ou devo apenas me distanciar completamente? Eu não quero machucar ninguém.

Sinto muito pelo que você passou. E tenho um enorme respeito pela quantidade de reflexão que você está dedicando sobre como apoiar seu melhor amigo e ao mesmo tempo cuidar de si mesmo. Você não é um mau amigo. Você é claramente uma pessoa que demonstra compaixão por si mesmo e pelos outros, e ela tem sorte de ter você.

Faz todo o sentido que o seu amigo falando sobre seu transtorno alimentar tenha feito você se sentir angustiado, ansioso ou potencialmente vulnerável a uma recaída.

Você passou por algo traumático e está em processo de recuperação, o que é uma experiência delicada e profundamente pessoal. Ouvir alguém falar sobre os detalhes do seu transtorno alimentar – mesmo usando palavras específicas – pode transportá-lo instantaneamente de volta a memórias que parecem muito assustadoras. Não importa o quanto ela te ama ou você a ama ou quão boas são as suas intenções, é assim que o trauma funciona.

Acho que o que as pessoas às vezes têm dificuldade em compreender é que a recuperação, para muitos doentes, é um trabalho para toda a vida. Mesmo quando alguém vive uma vida aparentemente feliz e saudável, é raro que os pensamentos se dissolvam completamente. Devemos sempre ser sensíveis ao modo como falamos sobre alimentação e exercícios para quem está se recuperando de transtornos alimentares, da mesma forma que devemos ser sensíveis em relação ao álcool quando estamos na companhia de um alcoólatra em recuperação. Você nunca poderá conhecer verdadeiramente as batalhas internas que alguém em recuperação continua travando. É fácil esquecer – certamente estou arrependido de como eu mesmo esqueci. Imagino que ela se sinta muito perdida e veja você como

alguém inspirador e cheio de sabedoria, por isso optou por confiar em você.

É realmente encorajador que ela tenha se aberto. Como você já sabe, outra coisa que muitas vezes as pessoas não entendem sobre os transtornos alimentares é que ninguém odeia mais falar sobre transtornos alimentares do que a pessoa que sofre deles. É um inferno, é incrivelmente privado e pode parecer extremamente embaraçoso. Você está certo em reconhecer que a nova abertura dela com você deve ser tratada com sensibilidade.

Acho que é muito importante, para você e para ela, ter uma conversa honesta o mais rápido possível. Diga a ela que você a ama, mas que o estágio em que você se encontra significa que você não pode ser exposto aos detalhes do transtorno alimentar dela. Diga a ela que você aprecia o quanto ela confiou em você para falar sobre isso. Você pode expressar isso sem parecer acusatório – prepare alguns pensamentos antes de iniciar a conversa. Compartilhe quaisquer recursos que tenham ajudado você: grupos de apoio, instituições de caridade ou aconselhamento. Se essas coisas específicas não fizeram parte da sua recuperação, talvez você possa fazer uma leve pesquisa on-line (elas são fáceis de encontrar) como sugestão.

Você também pode ajudá-la a encontrar um espaço seguro diferente para discutir seu transtorno alimentar. Converse sobre quem mais em sua vida seria solidário e confiável, ao mesmo tempo que seria capaz de receber suas experiências. Juntos, vocês podem encontrar um confidente adequado e confiável.

Certa vez ouvi Brené Brown falar sobre um estudo sobre empatia. O pesquisador examinou pessoas altamente empáticas para descobrir o que elas tinham em comum. Havia um fator de união: limites sólidos. Eram pessoas que sabiam como se proteger. Eles sabiam quando dizer não.

Eles preservaram sua energia emocional para que pudessem derramar tanto amor e paciência genuínos nos lugares onde poderiam ser mais úteis. Ouvir isso foi uma lição muito importante para mim. Para agradar as pessoas

muitas vezes são mentirosos – eles mantêm todo mundo feliz às suas próprias custas. Eles podem acabar ressentindo-se daqueles a quem tentam servir e roubando suas próprias reservas de compaixão.

'Limites' é uma daquelas palavras de autoajuda que muitas vezes é mal utilizada ou usada em demasia. Ter limites não significa ser egocêntrico, significa ser sincero sobre o que você pode dar confortavelmente. Significa autopreservação e respeito próprio. Significa profunda intimidade com as pessoas que você ama, porque vocês estão sendo honestos um com o outro. Para ser o melhor amigo possível, você precisa se manter seguro. Você pode apoiá-la e fazê-la se sentir amada sem entrar em discussões sobre seu transtorno alimentar. Você nunca deve se sentir culpado por fazer da sua recuperação a prioridade número um. Espero que você esteja bem. Estou enviando todo o meu amor para você.

Querida Dolly: 'Eu sou massacrada biblicamente toda vez que

embebedar-se'

Como membro da infeliz turma de formandos de 2020, tenho decidiu renunciar à procura de emprego em favor de se mudar para Paris para um ano. Estarei trabalhando como au pair, tentando melhorar meu francês, e esperançosamente conhecer o cínico gaulês com listras bretãs provocador com que sempre sonhei. A questão é que meus amigos têm Há muito tempo brinco que meu objetivo de vida é ser francês, mas tenho um longo história de ser massacrado biblicamente toda vez que fico bêbado. EU Nunca pretendi, mas tenho uma tolerância terrível. Pelo que eu entenda, os franceses desprezam muito o consumo britânico cultura (obviamente também a britânica em geral), então como faço para desfrutar de uma taça de vinho em um café de rua sem inevitavelmente fazendo papel de idiota? Qualquer ajuda para fingir sofisticação francesa muito apreciado.

Acho que foi Marcel Proust quem escreveu: 'É mais raro encontrar um homem com três besteiras do que uma inglesa de vinte e poucos anos que não se descreve como “uma francófila”.' Como é reconfortante saber que todos nós já

dormimos com o cabelo molhado porque lemos que Caroline de Maigret disse que é assim que ela consegue sua ondulação natural. Quão espetacularmente previsível da nossa parte pensamos que éramos a primeira mulher a ter uma fantasia altamente específica sobre Serge Gainsbourg. Que adorável da nossa parte ter começado um novo ano com

'Resolução um: arranjar um amante' escrito em nossos cadernos, e terminou com um punhado de encontros fracassados com agentes imobiliários. Todos nós, em algum momento, fomos ao cabeleireiro para fazer um penteado Amélie e saímos parecendo o Presidente Mao; agarrou uma foto de Jean Seberg na chegada e emergiu como

Apenas Guilherme. Você não é a primeira garota a cair em uma camiseta Primark Breton e um pôster de filme Truffaut, *ma chérie* , e nem será a última.

O que há no francês que ansiamos com tanta paixão? O que acontece com o francês que faz com que o nosso inglês pareça tão mortificante? Acho que a primeira coisa é o eufemismo deles. Coco Chanel disse às mulheres para tirarem uma coisa antes de saírem de casa; somos a ilha do xale de contas e das meias bronzeadas americanas. Os franceses conhecem a beleza da moderação – de comer uma fatia de queijo com uma baguete, um cigarro com um café, ou permitir às crianças um pequeno copo de vinho ao jantar – nós, por outro lado, somos o orgulhoso lar da picada de cobra e um saveloy maltratado.

Suspeito que a outra faceta mais cobiçada do francês é o seu aparente destemor. Somos uma nação preocupada com os bons costumes, dada ao constrangimento e preocupada com o que todos pensam de nós, enquanto se diz que ser francês é dar menos importância. Aparentemente, eles não ficam conversando sobre trânsito e clima e não têm medo de se envolver em debates políticos. Eles encolhem os ombros em vez de sorrir. Eles dormem com quem quiserem.

Eles jantam depois das 21h e têm uma atitude invejavelmente arrogante em relação à indigestão.

Dito isto, não creio realmente que os franceses nos desaprovem tanto como pensamos – essa é uma forma muito

antiquada de encarar o diálogo entre as nossas culturas. E é provavelmente uma suspeita herdada dos nossos pais, que aprenderam sobre a França assistindo *'Allo*

'Todos! e lendo *Um Ano na Provença* . Tenho certeza de que você não precisa que eu lhe diga que a proporção de idiotas: sofisticados da população francesa é provavelmente a mesma que a nossa. Generalizar o temperamento de um país inteiro é fechar-se a experiências e encontros antes mesmo de chegar lá.

Não consigo pensar em poucas coisas mais embaraçosas do que um inglês em Paris se identificar excessivamente como francês. Portanto, antes de embarcar no Eurostar, pode ser útil detalhar exatamente o que você espera para o próximo ano. Pense na sua idealização parisiense e descubra as qualidades específicas que você aspira – a resposta não será simplesmente “ser francês”, mas outra coisa que exponha as suas dúvidas.

Eu não me preocuparia com a bebida. Sempre fui um grande campeão e defensor da embriaguez. Ser medido de forma consistente tornou-se uma grande virtude, e não tenho certeza se é para nossa própria felicidade ou para nossa própria megalomania. Algumas pessoas prosperam com moderação, mas isso não funciona para

todos. Alguns de nós precisam de um toque de extremidade. Você não parece estar arrependido de como se comporta quando está bêbado, parece que está preocupado com o que os franceses vão pensar da sua embriaguez. Contanto que você esteja seguro e não machuque ninguém, não vejo problema em beber demais às vezes. Preocupo-me com a possibilidade de o puritanismo moderno acabar com a próxima geração de grandes exuberantes e roués. E embora eu não esteja sugerindo que você suba ao bar do Café de Flore com uma jaqueta perolada com botões e cante 'Knees Up Mother Brown', acho que você aproveitará ao máximo esta viagem sendo você mesmo.

E você terá que ser você mesmo, infelizmente. Você mesmo o encontrará, esteja passando batom vermelho em um café em Montmartre ou procurando livros que nunca lerá na Shakespeare and Company. Aqui está o que todos nós aprendemos em algum momento: você tem que ir para o

exterior. Você pode embarcar em uma aventura (pela qual eu te aplaudo, todo mundo fala em ir a Paris para sua festa móvel, você tem 21 anos e está realmente fazendo isso), você pode conhecer novas pessoas, você pode aprender coisas novas sobre o mundo e você mesmo. Mas todas as suas ansiedades e peculiaridades irão segui-lo através do Canal da Mancha, por isso não espere que uma cidade por si só faça de você uma pessoa diferente. Você pode tirar férias com seu código postal, mas não com seu DNA. Aborde o próximo ano com leveza e abertura, e não com a expectativa de uma transformação completa da personalidade.

E se Paris falhar com você? Bem. Teremos sempre a Primark.

Querida Dolly: 'Depois de um relacionamento de cinco anos, estou

incapaz de ser solteiro'

Sou uma mulher de 23 anos que há seis meses saiu de um relacionamento de cinco anos. Depois de um curto período de luto, passei o passado alguns meses pulando de aventura em aventura, usando aplicativos de namoro para ter um um punhado de micro-relacionamentos com homens, apenas para eles fracassarem e para eu ficar me sentindo vazio. Quando essas aventuras terminam, sinto uma desejo quase imparável de voltar imediatamente aos aplicativos e encontrar outro, e o ciclo se repete. Sou incapaz de ser solteiro.

A ideia de passar os domingos sozinho me enche de pavor, e mesmo que eu tenha visto muitos mais amigos desde então o fim do meu relacionamento de longo prazo, ainda me sinto sozinho e sinto falta compartilhar minha vida com alguém.

Você não é incapaz de ser solteiro. Não tive a experiência de sair de um relacionamento de cinco anos, mas tenho muitos amigos que tiveram, e todos seguiram exatamente esse padrão: choram por uma semana e depois entram em um aplicativo de namoro pela primeira vez. e sentir como se tivessem saído do coma; como se eles tocassem brevemente a morte e tivessem ressuscitado. Eles começam a conversar obsessivamente com um punhado de pessoas e, quando você

os vê, pedem muitos coquetéis à base de tequila e dizem coisas como: 'Quero ficar solteiro para sempre!'

Eles vão no primeiro encontro, se dão bem, fazem sexo ok e imediatamente tentam fazer dessa pessoa seu parceiro. Não dá certo, eles choram de novo, vão para outro encontro e acontece a mesma coisa. Isso dura cerca de um ano, até que um de seus namorados cede e sai com eles. Ou eles decidem se comprometer com a vida de solteiro.

Faz sentido que você deseje um parceiro romântico. É tudo o que sua mente e seu corpo conheceram durante toda a sua vida adulta. Mas querer algo porque é familiar não significa necessariamente que seja certo para nós. Há uma frase que meu terapeuta me diz e que transmitirei gratuitamente nesta coluna (porque o que é terapia senão uma forma de reaproveitar o treinamento clínico de outra pessoa como sua própria sabedoria): 'O que o trouxe aqui não o levará lá.' Em outras palavras, estar em um relacionamento de longo prazo era o ideal para você até seis meses atrás. Mas agora parece que você deseja uma experiência diferente para esta próxima fase da sua vida.

Agora tenho que ter cuidado aqui porque sei que posso ficar um pouco *Comer Rezar Amor* -y quando se trata de passar um tempo sozinho. E não quero romantizar indevidamente o estado de solteiro a longo prazo, porque não é para todos e tem os seus desafios. Nem tudo são férias individuais e observação de pessoas em cafés, e talvez eu tenha exagerado isso em meus escritos no passado. (Certa vez, uma mulher me disse que sua amiga se inspirou em minhas memórias para viver sozinha

'cercado de livros e plantas'. “Ela nem lê”, murmurou.) Mas o que direi é o seguinte: aos vinte e tantos anos, decidi aprender a viver sozinha. Eu sempre evitei compromissos e decidi finalmente me comprometer comigo mesmo. Foi a melhor decisão que já tomei. Eu era obcecado pelo amor romântico e, assim como você, não conseguia imaginar como a vida seria estimulante sem ele. Desde então, não passei meses, mas anos inteiros sem namorar. Nos anos que não passei com namorado, herdando seus hábitos e gostos, passei a compreender plenamente os meus. Sei exatamente como gosto de passar o fim de semana (festa de sexta, jantar de sábado, cinema de domingo), o que sempre

preciso ter no armário (cornichons, tabasco, mostarda francesa) e a que horas gosto de ir para a cama (23h45, com um subsídio de dez minutos para navegar pelas minhas pesquisas salvas no aplicativo eBay).

Há tantas partes de mim que me enchem de dúvidas e aversão –

meu intelecto, minha aparência, meu conhecimento de qualquer história (*por que eles nomear séculos estranhamente?*). Mas a minha independência traz-me um enorme sentimento de orgulho. Sentir que você pode estar consigo mesmo – que você pode se manter seguro e em paz em sua própria companhia – acredito agora que é a maior e mais silenciosa confiança que um ser humano pode ter.

Permita-me terminar um pouco de besteira caprichosa: a chave é externalizar seu espírito. Pense nela como uma amiga ou irmã gêmea. Uma garota que você conhece há toda a sua vida e que estará com você até seu último dia na Terra.

Você compartilha sua vida com alguém. Ela é sua companhia para sempre. Ouvir

para ela, alimente-a, desafie-a. Aprender juntos. Converse sempre com ela - remova-a de situações em que ela está infeliz e aproveite o prazer quando é isso que ela deseja. Você se apaixonará novamente e experimentará uma parceria romântica. E então talvez novamente. Então talvez de novo e de novo. E esses relacionamentos serão muito melhores quando você souber que está escolhendo, em vez de precisar, estar neles. Aprenda a estar consigo mesmo agora. Seu eu futuro agradecerá.

Reconhecimentos

Em primeiro lugar, quero agradecer a todos que já escreveram para Dear Dolly. A coluna e este livro não poderiam existir se não fossem as histórias que me são confiadas por estranhos. Estou muito grato por sua vulnerabilidade e honestidade ao escrever para mim.

Obrigado Helen Garnons-Williams por seu apoio, habilidades de edição e curadoria e sua paciência – adorei trabalhar juntos. Obrigado a Juliet Annan por me dizer que este livro foi uma boa ideia – como sempre, você está certo sobre tudo. Obrigado à minha amiga e agente Clare Conville por todo o trabalho duro que você dá à minha carreira e todo o apoio que você me dá.

Obrigado Surian Fletcher-Jones e China Moo-Young, meus colaboradores e mentores, por me ajudarem a resolver problemas em roteiros, no set e também em minha vida pessoal.

Obrigado Alison Williams e Roisin Kelly por toda a ajuda na montagem desta coleção. Obrigado a cada um dos meus editores do *Sunday Times Style* – Jackie Annesley, Lorraine Candy e Laura Atkinson.

Sou muito grato pelas oportunidades que você me deu e por tudo que me ensinou. Ainda não consigo acreditar que posso escrever para minha revista favorita.

E obrigada às minhas melhores amigas – pelos conselhos, pelo vinho, pelas cervejas, pela vodca, pelas notas de voz, pelos Zooms, pelas semanas fora, pelas noites à mesa e pelos dias no sofá. Você me ajuda a descobrir tudo. Não sei como teria sobrevivido os últimos anos sem você.

Sobre o autor

DOLLY ALDERTON é uma autora e jornalista premiada. Ela é colunista do *The Sunday Times Style* e também escreveu para *GQ, Red* (Reino Unido), *Marie Claire* e *Grazia* . De 2017 a 2020, ela foi co-apresentadora do podcast semanal de cultura pop e assuntos atuais *The High Low* , ao lado da jornalista Pandora Sykes.

Seu livro de memórias, *Everything I Know About Love* , ficou entre os cinco primeiros *no domingo.* Best-seller *do Times* em sua primeira semana de publicação. Seu romance de estreia, *Ghosts* , foi publicado em outubro de 2020 e também foi um dos cinco mais vendidos *do Sunday Times* .

Descubra grandes autores, exclusivos de fers e muito mais em hc.com.

Também por Dolly Alderton

NÃO-FICÇÃO

Tudo que sei sobre o amor

FICÇÃO

Fantasmas



Sign up for Bookperk and get e-book bargains, sneak peeks, special offers, and more—delivered straight to your inbox.

SIGN UP NOW

direito autoral

QUERIDA DOLLY. Copyright © 2022 por Dolly Alderton. Todos os direitos reservados pelas Convenções Internacionais e Pan-Americanas de Direitos Autorais. Mediante o pagamento das taxas exigidas, você recebeu o direito não exclusivo e intransferível de acessar e ler o texto deste e-book na tela. Nenhuma parte deste texto pode ser reproduzida, transmitida, baixada, descompilada, submetida a engenharia reversa ou armazenada ou introduzida em qualquer sistema de armazenamento e recuperação de

informações, de qualquer forma ou por qualquer meio, seja eletrônico ou mecânico, agora conhecido ou futuramente inventado. , sem a permissão expressa por escrito dos e-books da HarperCollins.

PRIMEIRA EDIÇÃO DOS EUA

Design da capa por StudioHelen

Publicado originalmente no Reino Unido em 2022 pela Fig Tree, uma marca da Penguin Books.

As cartas a seguir apareceram originalmente na revista *Sunday Times Style* e foram reimpressas com a permissão dos autores.

Agradecimentos e reconhecimentos vão para Laura Atkinson, da revista *Sunday Times Style* , os autores dessas cartas sem os quais este livro não seria possível, e, para News Licensing, Alison Williams.

Edição Digital MARÇO 2023 ISBN: 978-0-06-331914-1

Versão 02012023

Imprimir ISBN: 978-0-06-331913-4

Sobre a editora

Austrália

HarperCollins Publishers Australia Pty.

Nível 13, Rua Elizabeth 201

Sydney, NSW 2000, Austrália

www.harpercollins.com.au

Canadá

HarperCollins Editora Ltda

Bay Adelaide Centre, Torre Leste

Rua Adelaide, 22 Oeste, 41º andar

Toronto, Ontário, M5H 4E3

www.harpercollins.ca

Índia

HarperCollins Índia

A 75, Setor 57

Noida

Utar Pradesh 201 301

www.harpercollins.co.in

Nova Zelândia

Editora HarperCollins Nova Zelândia

Unidade D1, 63 Apollo Drive

Rosedale 0632

Auckland, Nova Zelândia

www.harpercollins.co.nz

Reino Unido

HarperCollins Publishers Ltd.

1 Rua da Ponte de Londres

Londres SE1 9GF, Reino Unido

www.harpercollins.co.uk

Estados Unidos

HarperCollins Publishers Inc.

195 Broadway

Nova York, NY 10007

www.harpercollins.com

Esboço do documento

- Folha de rosto
- Dedicação
- Conteúdo
- Introdução
- Namorando
  - Querida Dolly: 'Socorro! Os homens ficam desconcertados com a minha altura'
  - Querida Dolly: 'Tive um encontro duplo com minha colega de casa. Nunca tive chance!
  - Querida Dolly: 'Sou viciada em amor não correspondido e isso está me distraindo do namoro real. Será que algum dia terei um relacionamento saudável?'
  - Querida Dolly: 'Como posso deixar de ser namorada adotiva?'
  - Querida Dolly: 'Eu me apaixono por todos os homens que conheço. Como faço para parar?
  - Querida Dolly: 'Estou preocupada, amo mais os cães do que os homens'
  - Querida Dolly: 'Sou feminista - então por que só me sinto atraída por misóginos?'
  - Querida Dolly: 'Devo desistir de namorar homens carismáticos e, em vez disso, me contentar com o Sr. Legal?'
- Amizade
  - Querida Dolly: 'Preciso de ajuda para terminar com um amigo'
  - Querida Dolly: 'Todos os meus amigos ganham mais do que eu e não consigo acompanhar'
  - Querida Dolly: 'Minha melhor amiga não me escolheu para ser dama de honra'
  - Querida Dolly: 'Como posso apoiar meus amigos solteiros quando estou em um relacionamento?'
  - Querida Dolly: 'Minha melhor amiga está tentando engravidar e disse que nossa amizade terá que mudar porque eu bebo demais'
  - Querida Dolly: 'O marido da minha amiga me fez uma proposta – devo contar a ela?'

- Querida Dolly: 'Minha melhor amiga é tão teimosa quando se trata de dinheiro'
- Querida Dolly: 'Tenho 32 anos e sou solteira, e agora meus amigos vão ter filhos'

- Relacionamentos
  - Querida Dolly: 'Verifiquei o telefone do meu namorado enquanto ele dormia - agora me sinto tão culpada'
  - Querida Dolly: 'Meu bom amigo confessou recentemente seus sentimentos por mim. Você pode aprender a gostar de alguém?
  - Querida Dolly: 'Os pais do meu namorado não gostam de mim. Como posso conquistá-los?'
  - Querida Dolly: 'Meu namorado é um doce e meu melhor amigo, mas ele não me estimula intelectualmente'
  - Querida Dolly: 'Meu marido está na casa dos quarenta e está rapidamente se transformando em pai'
  - Querida Dolly: 'Eu namorei o amigo do meu novo namorado antes de conhecê-lo - mas ele não sabe'
  - Querida Dolly: 'Meu namorado depende de mim financeiramente e isso está começando a me incomodar'
  - Querida Dolly: 'Você acredita na pessoa certa, na hora errada?'
  - Querida Dolly: 'Descobri que meu namorado está em um aplicativo de namoro'
  - Querida Dolly: 'Ficamos juntos por meio de um caso. Quando deixaremos de ser julgados?'
- Família
  - Querida Dolly: 'Meus filhos estão exaustos de conhecer minhas últimas chamas'
  - Querida Dolly: 'Minha mãe é viciada em notícias falsas e está me envergonhando além da conta'
  - Querida Dolly: 'Eu amo minha irmã mais velha, mas temos opiniões opostas sobre política'
  - Querida Dolly: 'Minha filha tem 34 anos e é solteira, e estou preocupada que ela nunca conheça alguém'
- Sexo

    - Querida Dolly: 'Tenho 19 anos e sou virgem. O que há de errado comigo?
    - Querida Dolly: 'Eu fiz sexo com ele quase imediatamente'
    - Querida Dolly: 'Eu costumava ver uma acompanhante regularmente e agora me apaixonei por ela'
    - Querida Dolly: 'Como posso reacender meu relacionamento aos sessenta anos?'
    - Querida Dolly: 'Estou saindo com um homem casado, e pensar que sou apenas sexo para ele me faz sentir inútil'
    - Querida Dolly: 'Meu namorado há três anos e eu quase não faço sexo'
    - Querida Dolly: 'Quanto tempo é muito tempo para ficar sem sexo?'
- Separações e ex-namorados
    - Querida Dolly: 'Meu namorado é adorável, mas não estou feliz. Como faço para terminar as coisas?
    - Querida Dolly: 'Meu primeiro amor agora está em um relacionamento entre pessoas do mesmo sexo e não consigo parar de pensar nisso'
    - Querida Dolly: 'Não consigo parar de perseguir meu ex nas redes sociais'
    - Querida Dolly: 'Estou casada e feliz há anos, mas não consigo superar meu primeiro amor'
    - Querida Dolly: 'Estou preocupada que o sexo que fiz com meu ex seja o melhor que já fiz'
    - Querida Dolly: 'Posso ser amiga do meu ex?'
    - Querida Dolly: 'Passei por um rompimento que parece que meu coração foi arrancado. A dor é demais para suportar'
- Corpo e Alma
    - Querida Dolly: 'Tenho 19 anos e não tenho confiança no que diz respeito à minha aparência'
    - Querida Dolly: 'Minha namorada desistiu de beber e agora me julga sempre que tomo uma cerveja'
    - Querida Dolly: 'Sou lésbica, mas não consigo parar de buscar a aprovação dos homens'
    - Querida Dolly: 'Quero ajudar minha melhor amiga com seu transtorno alimentar, mas

ainda estou lutando contra o meu'
    - Querida Dolly: 'Eu sou massacrada biblicamente toda vez que fico bêbada'
    - Querida Dolly: 'Depois de um relacionamento de cinco anos, sou incapaz de ficar solteira'
- Reconhecimentos
- Sobre o autor
- Também por Dolly Alderton
- direito autoral
- Sobre a editora