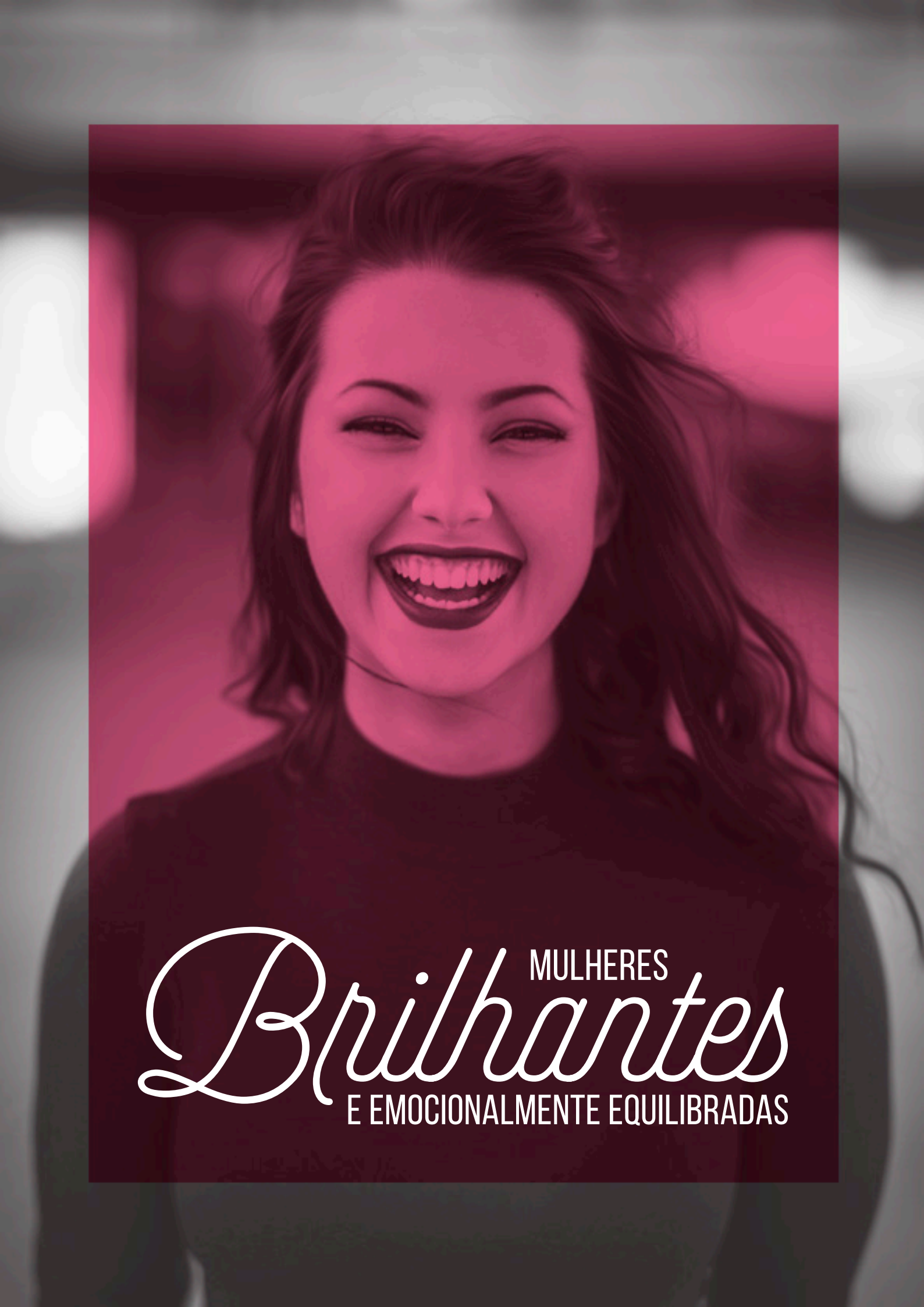

MULHERES
Brilhantes
E EMOCIONALMENTE EQUILIBRADAS



AMOR INTELIGENTE OU DESEQUILIBRADO?

Descubra o que você tem cultivado em sua vida

É mais fácil programar supercomputadores, dirigir grandes empresas, cumprir metas profissionais elevadíssimas, do que construir relações saudáveis regadas a um sublime amor.

Este ebook é dirigido às mulheres, mas sonho que os homens possam lê-lo. Nada é tão belo quanto cultivar relações saudáveis e nada é mais deprimente que construir relações doentes.

Não há soluções mágicas, é necessário educar a emoção, equipar o intelecto. Precisamos conhecer os papéis do Eu, que representa a capacidade de escolha. Entre esses papéis, o de ser autor da própria história, um protetor do psiquismo, um jardineiro do território da emoção, um plantador de Janelas Light na memória de quem ama.

Brigar, gritar, impor ideias, nem de longe significa ter um Eu forte, mas sim, frágil. Falar o que vem à mente, dizer sempre a verdade, nem sempre é a expressão de um Eu maduro, mas sim, de quem não tem autocontrole.

Um Eu forte e maduro aquieta sua ansiedade, protege quem ama, pede desculpas sem medo,

aponta primeiro o dedo para si antes de falar dos erros do outro, repensa sua história, exige menos e se doa mais, não tem a necessidade neurótica de mudar quem está a seu redor, conhece portanto, todas as letras do alfabeto do amor inteligente.

Espero que você aproveite ao máximo os conhecimentos que vou compartilhar aqui nesse pequeno, mas tão poderoso livro.

Um forte abraço!
Augusto Cury

As sociedades modernas não nos educam para navegar nas águas da emoção. Aprendemos lições para desenvolver a linguagem falada, mas não os ensinamentos fundamentais para aprimorar a linguagem da emoção. Estamos no apogeu da tecnologia digital, mas na "idade da pedra" da maturidade emocional. Os erros que os Homo Sapiens cometiam nos séculos passados ainda hoje fazem parte da rotina diária de milhões de seres humanos, ocidentais e orientais.

Atualmente, é muito fácil construir relações doentias com filhos, alunos, amigos, e em especial, com a pessoa que escolhemos para construir uma história. Com frequência, a paixão irracional e insana, amor desequilibrado, são confundidos com o amor inteligente.

Treinar nosso "eu" como gerente da emoção para conquistar o amor inteligente deve ser a meta fundamental de qualquer ser humano, de qualquer cultura que queira desenvolver uma mente brilhante, sobretudo para relacionamentos saudáveis, duradouros, cooperativos, felizes.

As diferenças, descritas sinteticamente a

seguir, entre o amor inteligente e o amor desequilibrado são princípios universais e podem ser encaradas como ferramentas para exercitar continuamente.

Se bem utilizadas, podem transformar uma emoção doentia num amor saudável e inteligente, seja com quem for: companheiro(a), filhos, amigos, familiares, colegas de trabalho.

Ao final do livro, você poderá responder um teste para descobrir se você vive mais a inteligência ou o desequilíbrio nas suas relações.

Vamos às diferenças?

1. Quem ama com desequilíbrio vive na lama da insegurança; com amor inteligente, vivemos no terreno da confiabilidade. A insegurança corrói o prazer, promove a dor e cultiva o medo na relação.

A confiabilidade promove o descanso, realça o afeto, estimula a tranquilidade de quem se ama. Se o amor não é repleto de confiança um no outro, ele não se sustenta, torna-se instável,

que gera doses de prazer em alguns momentos e doses maiores de sofrimento em outros.

Quem desenvolve o amor inteligente confia em si e se respeita. Por confiar em si e se respeitar, confia no outro e o respeita. Uma pessoa insegura projeta sua insegurança no outro, vive em terreno minado.

2. O amor desequilibrado controla os passos; o amor inteligente incentiva a caminhada. Quem controla os passos de quem ama é egoísta, asfixia a liberdade, controla sua órbita. É um especialista em colocar obstáculos no caminho da outra pessoa, ainda que disfarçadamente.

O amor inteligente, ao contrário, incentiva a jornada de quem ama, promove seus dons e qualidades, estimula-o a correr riscos para pisar em territórios não explorados.

3. Quem ama em desequilíbrio arde de ciúme pelo outro; o amor inteligente queima de prazer pelo sucesso dele. O ciúme brando está presente no amor inteligente, mas o ciúme intenso faz parte do amor desequilibrado.

Quem arde em ciúme de quem ama minimiza seu próprio valor. Quer controlá-lo, pois não tem controle sobre si. Quer dominá-lo, pois não domina seus conflitos. O amor inteligente, ao contrário, liberta quem ama, torce por seu sucesso, impulsiona seus projetos, encoraja sua superação. Quem ama com um amor inteligente torna-se o maior promotor das pessoas de sua vida.

4. O amor desequilibrado corrige em público e elogia em particular; o amor inteligente elogia em público e faz críticas em particular.

Quem corrige ou faz críticas em público ao seu parceiro arquiva traumas em sua mente, gera terremotos na relação. Atritos e discussões perante os outros, inclusive na frente dos filhos, são a melhor forma de prejudicar a saúde psíquica de todos.

O amor inteligente sempre protege aqueles que ama. Se um erra num ambiente social, o outro silencia, num segundo momento, conversa em particular sobre o erro, e num terceiro momento, ao vê-lo acertar, faz elogios em público. Sabe que

os fortes apostam em quem falha e os fracos os condenam.

5. O amor inteligente produz o altruísmo, o amor desequilibrado, o individualismo, é egoísta, egocêntrico. Primeiro deseja satisfazer a si mesmo, atender suas necessidades, e só depois as do outro.

O amor inteligente, ao contrário, é alicerçado no altruísmo, pensa primeiro no outro, depois em si. Os altruístas não têm medo de se entregar, amam o trabalho em equipe, sonham como casal. Por outro lado, os individualistas temem se oferecer, veem a relação como uma via de mão única, sonham sós.

6. Quem ama com desequilíbrio não pratica o diálogo; o amor inteligente não sobrevive sem ele. O amor desequilibrado consegue se sustentar apenas com beijos, abraços, sexo, carícias e algumas conversas superficiais.

O amor inteligente tem exigências mais complexas. Tem necessidade vital de diálogo, precisa de trocas profundas, adentrar camadas

mais densas de quem ama. Tal amor tem necessidade de descobrir o outro, mostrar preocupação com ele ou ela, penetrar em seu bem estar, adentrar em seus pesadelos, suas dificuldades, seus projetos.

O amor inteligente ama a proximidade física e interior, a paixão ama a proximidade física e despreza a psíquica.

7. O amor inteligente pensa na felicidade do outro. O amor desequilibrado é um buraco negro que suga a energia de quem se ama, gera um desgaste excessivo dele ou dela. Ele procura sua própria satisfação, não tem preocupação profunda com a felicidade do outro, embora no discurso diga o contrário. O amor inteligente está sempre pensando em "financiar" a felicidade do outro.

O sorriso e o bem-estar dele ou dela o alegram, o animam, irrigam seu prazer. Tem plena consciência de que não se alcança a felicidade se os dois não estiverem felizes.

8. O amor desequilibrado flutua entre "o céu e o inferno"; o amor inteligente é estável, mesmo diante das contrariedades. A pessoa que vive relações doentias, tem reações extremadas. Num momento, parece ser a mais sensata; em outro, a mais irracional. Num momento, derrete-se de afeto; em outro, de raiva e críticas obsessivas. Num momento, revela tranquilidade; em outro, a agressividade. Viver com ela é pisar em ovos, nunca se sabe como estará.

O amor inteligente, ao contrário, tem estabilidade. Ainda que atravesse vales e montanhas, crises e dificuldades, suas mudanças não são bruscas nem devastadoras. Ele resiste as contrariedades. Tem maturidade para dizer "vamos recomeçar", tem coragem para dizer "eu errei", tem sensibilidade para expressar "eu te amo e preciso de você". O amor inteligente é estável como as planícies; o desequilibrado, instável como um vulcão.

9. Quem ama com desequilíbrio se nutre de ansiedade; com amor inteligente, de tranquilidade. O amor desequilibrado, em consequência do controle, das cobranças, do

ciúme ardente, nutre a psique com ansiedade, inquietação e estresse. Promove, portanto, cefaleia, fadiga, insônia.

O amor inteligente, por pautar-se pelo diálogo, ser generoso e participativo, nutre a psique com o oásis da tranquilidade. Quem ama com desequilíbrio tem a necessidade neurótica de mudar o outro. O amor inteligente sabe que ninguém muda ninguém, a não ser a própria pessoa. Excelentes romances têm fins trágicos não por falta de afeto, mas por causa das labaredas do confronto e dos atritos que pouco a pouco dominam a relação. Romances duradouros e inteligentes são cultivados nos solos da serenidade e da paciência.

10. O amor inteligente lança suas raízes nas crises; o amor desequilibrado se desespera diante das tempestades. Amedronta-se diante das tormentas, se desespera, cria rupturas diante dos conflitos que o casal atravessa.

Quem ama com um amor inteligente vê em meio a tempestade, a chuva, mistura as gotas do céu com as gotas de lágrimas para irrigar suas raízes

mais profundas. O amor desequilibrado tem a necessidade neurótica de estar sempre certo, enquanto o amor inteligente pede desculpas sem medo, reconhece erros e luta pela relação. Tal amor se acalma, silencia-se, espera a poeira baixar, para depois tocar nos problemas e resolver os conflitos.

11. O amor desequilibrado produz rompimentos traumáticos; o amor inteligente refaz trajetórias. A pessoa que ama com desequilíbrio é brusca, tosca, agressiva, embora pareça melosa e saturada de mimos. No fundo, por todos os elementos já descritos, o desequilíbrio esconde uma bomba prestes a explodir, e quando o faz, causa traumas dramáticos.

O amor inteligente está sempre aberto para começar um novo capítulo. Aqueles que o desenvolveram sabem que não existem almas gêmeas e nem pessoas perfeitas. Sabem também que respeitar os limites de cada um e usar a arte da compreensão são ferramentas fundamentais para irrigar o mais excepcional prazer na relação.

12. O amor inteligente doa-se mais do que cobra, o amor desequilibrado faz o contrário. Quem vive uma relação doentia se entrega, mas essa entrega é sufocante, pois a fatura que cobra é altíssima, exige doses elevadas de retorno.

O amor inteligente doa-se com sabedoria; é intenso, mas brando em cobrar; é forte, mas generoso ao corrigir; é profundo, mas relaxante diante das crises. Quem ama com esse amor não perde a identidade, e por não a perder, não exige muito de quem ama. Sabe que o retorno do outro nasce no terreno da espontaneidade e não no da pressão.

13. Quem ama com desequilíbrio abre Janelas Killer na mente de quem ama; com amor inteligente, Janelas Light. A relação doentia diminui, humilha, inferioriza, compara quem se ama com outros, produz portanto, Janelas Killer, que são zonas de conflito registradas, privilegiadamente no córtex cerebral. Killer quer dizer assassino, assim, metaforicamente, as Janelas Killer "assassinam" a liderança do Eu, bloqueiam nossa tranquilidade, o prazer de viver, a liberdade, a análise crítica, o raciocínio

esquemático. O amor desequilibrado é uma fonte de doença emocional.

O amor inteligente, por sua vez, produz Janelas Light, exalta, promove, incentiva, aplaude. Essas janelas estimulam a criatividade, a determinação, a liberdade, a sensibilidade.

O Eu que treina sua emoção para desenvolver um amor inteligente torna-se excelente distribuidor de elogios. Não perde uma oportunidade de exaltar uma comida gostosa, um olhar, um sorriso, a cor dos cabelos, uma atitude bem colocada. Por plantar diariamente Janelas Light, transforma-se num jardineiro do psiquismo de quem ama, seja de seu parceiro ou parceira, seus filhos, alunos, amigos. O amor inteligente é fonte de saúde psíquica.

14. O amor inteligente liberta os apaixonados, o amor desequilibrado os aprisiona. Ele restringe o mundo dos apaixonados, confina-os num mundo pequeno e particular. Os amigos diminuem, os projetos se contraem, as relações sociais ficam escassas, a alegria evapora-se, o interesse pelo crescimento profissional se

reduz. O amor inteligente expande o universo dos amantes, multiplica os amigos, os sonhos, as oportunidades, o crescimento pessoal.

15. Uma relação pautada no amor desequilibrado não admite a hipótese da perda; já o amor inteligente dá liberdade para o outro partir, pois sabe que o medo acelera a perda.

Quem ama com desequilíbrio não admite a dor da separação. Persegue, pressiona, implora para que ele ou ela fique. Chora, desespera-se, deprime-se, pensa em morrer ou até em matar se o outro se for.

O amor inteligente, ao contrário, é sublime, nunca pressiona para o outro ficar. Tem dignidade, pode sofrer, mas não faz chantagens para que o parceiro permaneça. Não desfia um conjunto de palavras para mostrar como quem parte está sendo injusto.

O Eu que se equipa com esse amor sabe que o medo da perda acelera a perda, pois ao ser assaltado pelo medo diminui sua própria capacidade de atrair, retrai sua beleza, contrai

sua inteligência. Sabe também que quem pressiona o outro para ficar já perdeu, pelo menos, sua identidade e sua autoestima.

E se não for possível um recomeço, os que se amam com tal amor não punem um ao outro, não procuram culpados para as crises que atravessam, não atuam como justiceiros, mas agem como amigos, como mentes brilhantes.

O amor inteligente é capaz de dizer com dignidade ao outro: “Obrigado pelo tempo em que viveu comigo”. E diante do caos consegue também proclamar, diariamente, para si mesmo: “Os melhores dias estão por vir!”.

Que você aprenda a caminhar dentro de si e possa explorá-las
E se caminhar, não tenha medo de se perder
E se se perder, não tenha medo de mudar a rota
E se mudar, repense sua vida, mas não desista
Dê sempre uma nova chance a si mesma

Que você olhe no espelho de sua mente
E se olhar, não tenha medo de se enxergar
E se enxergar, seja autônoma, reconheça seus defeitos
E se reconhecer, seja analítica, não se puna nem se diminua
Esteja sempre pronta para recomeçar
E se recomeçar, seja contemplativa, faça muito do pouco
Desse modo, você se tornará autora da própria história

A mente feminina tem habilidades incríveis! Que tudo que abordamos aqui, possa contribuir para que você entenda que ser uma mulher brilhante não é privilégio de poucas heroínas, mas de mulheres dispostas a se reinventar.

Um forte abraço!



Augusto Cury

MULHERES BRILHANTES E

EMOCIONALMENTE EQUILIBRADAS