TEMAS · TEMA 04

Aprender a Amar

Analisa o amor como compreensão e aceitação total do próximo, diferenciando-o do carinho egoico. Descreve as bases para construir relacionamentos estáveis a partir de compromissos e acordos conscientes.

- Amor e relacionamentos

Contexto. Qual é o propósito da experiência humana?

Antes de abordarmos o próximo tema, convém nos situarmos em um contexto que propõe uma nova maneira de encarar a vida, um novo paradigma; ele nos permite ser mais felizes e compreender o ser humano. Não é necessário concordar com tudo o que será exposto a seguir, nem acreditar em nada, pois não estamos falando de crenças; basta verificar, na própria vida, os resultados de aplicar estas informações, para comprovar se são válidos para você.

Se esses resultados internos forem de felicidade, paz e harmonia, então saberemos que esta informação é verdadeira; se as vivências externas no que diz respeito a relacionamentos, saúde, recursos e adaptação ao meio melhorarem, então verificaremos que esta informação é sabedoria.

O propósito da experiência humana é evoluir, desenvolver nossa consciência para nos preencher de sabedoria e amor. Todos os seres humanos, sem exceção, viemos ao mundo para trabalhar em nosso desenvolvimento espiritual, compartilhando e participando de experiências com outros seres humanos. A vida é um formidável processo pedagógico do Universo; o planeta Terra é uma “escola espiritual” e cada experiência vivida pode ser comparada a um curso acadêmico.

O desenvolvimento espiritual é um trabalho interno, absolutamente individual e pessoal. Ninguém pode fazê-lo por outra pessoa, mas também não pode ser feito “sem o outro”; ou seja, precisamos da interação e da experiência com outras pessoas para poder elaborar nosso próprio desenvolvimento — para conhecermos a nós mesmos. Às vezes,

em vez de assumirmos nosso próprio desenvolvimento, pretendemos interferir no dos outros; nesses casos, em vez de aprender com os outros, queremos mudá-los. O que se consegue com isso é distorcer o processo pedagógico, ou tentar distorcê-lo, e com isso complicamos nossa própria vida.

Somente compreendendo isso é possível ser eficiente ao se perguntar: o que a vida quer nos ensinar em cada situação?, já que toda situação é um aprendizado. Trata-se, em suma, de aprender a transmutar a ignorância em sabedoria.

Quando percebemos que o sofrimento está desaparecendo, que a paz interior se torna invulnerável e que a própria capacidade de criar, fazer, amar e servir se expressa sem qualquer condição ou restrição, isso significa que alcançamos a sabedoria.

Para estabelecer as bases de uma nova civilização que proporcione um maior nível de satisfação a todas as pessoas, é necessário começar por nos harmonizarmos a nós mesmos. Para isso, é indispensável estudar as Leis Universais e aplicar os princípios que conduzem à sabedoria. É preciso levar em conta que somente por meio da prática constante e do abandono das teorias e conceitos que se revelarem equivocados é que chegaremos realmente à sabedoria. Assim será possível desenvolver a paz e a harmonia diretamente na prática, com o ensinamento da vida diária, pois a vida é a melhor escola e a natureza, a melhor mestra.

Para alcançar a eficiência, basta deixar de se opor à ordem perfeita do Universo; a ineficiência mental é necessária para descobrir, por meio da saturação, que existem as Leis do Universo. Quando já sofremos o suficiente, estamos preparados para compreender as Leis. Para cessar o enfrentamento externo, primeiro precisa cessar o interno; e, para isso, é necessário ter aceitado que tudo o que existe e tudo o que acontece é perfeito e necessário, porque tem um propósito de amor.

O estudo e a compreensão do porquê das coisas que existem e acontecem podem nos conduzir ao reconhecimento das Leis, que, por sua vez, permitem criar um futuro melhor para a Humanidade.

Existem sete Leis do Universo que regem a totalidade de seus processos de criação, administração e evolução. Dessas sete, quatro são fundamentais, pois controlam o desenvolvimento e a evolução da consciência da espécie humana em qualquer lugar do Universo. Essas quatro Leis formam o triângulo inferior delas, enquanto a Lei da Evolução é a superior, a que rege o triângulo inferior — também chamado de *triângulo do inferno*, por ser a parte mais baixa das Leis Universais —.

Estaremos dentro da Lei quando amarmos, desfrutarmos e valorizarmos o que temos. Tudo o que está dentro da Lei funciona e flui por si só.

Tudo o que traz sofrimento, angústia, dor e doença ocorre porque vamos contra as Leis, e é por meio disso que passamos a reconhecê-las. Os resultados que obtemos quando saímos das Leis nos permitem reconhecer sua existência. É necessário cometer erros para poder descobrir a Lei. Os erros não são o problema; o problema é não aprender com eles.

A Lei foi concebida para que nós mesmos façamos uma mudança, e não para que tentemos mudar os outros.

Como se pode ver nos quadros a seguir, a experiência humana é regida por quatro Leis específicas.

LEI	POSTULADOS	EFEITOS DA VIOLAÇÃO DA LEI
NATUREZA	1. Tudo o que é complementar se atrai. 2. Todo ser vivo necessita do alimento específico para a sua espécie. 3. Toda manifestação natural requer as condições propícias. 4. Todo ser vivo possui, por instinto, o senso da Lei. 5. Todos os ciclos da natureza têm funções específicas. 6. Toda violação da Lei produz graves consequências. 7. Todo ser vivo tem a sua função.	Mal-estares físicos: desnutrição, doenças, vícios, degeneração, miséria, fome, deficiências físicas e mentais, malformações físicas, desequilíbrio ecológico, erosão, pragas, redução da longevidade…

LEI	POSTULADOS	EFEITOS DE VIOLAR A LEI
HARMONIA	1. Tudo o que é emitido age, reage e retorna. 2. Tudo o que é atacado se defende. 3. Tudo o que agrada é aceito. 4. Só o amor pode transformar feras em pessoas. 5. Só a compreensão evita a destruição. 6. Devemos conduzir as situações, e não ser conduzidos por elas. 7. O exemplo é o melhor mestre.	Mal-estares psicológicos e problemas de relacionamento: desconfiança, medo, distanciamento, isolamento, individualismo, solidão, tristeza, depressão, brigas, timidez, falta de comunicação, desunião, fronteiras, traumas, complexos...

LEI	POSTULADOS	EFEITOS DE VIOLAR A LEI
CORRESPONDÊNCIA	1. Toda situação é um aprendizado. 2. Toda circunstância é gerada pela própria pessoa. 3. Não há nenhum evento que não corresponda a quem o vive. 4. Nós, pessoas, estamos situadas exatamente no lugar que nos corresponde. 5. Viemos à vida com o necessário para vivê-la. 6. Só acontece o que tem que acontecer. 7. Só damos ou temos o necessário.	Mal-estares no âmbito da vida individual: bloqueios, insatisfação, dificuldade para ter sucesso no que se faz, disputas desgastantes contra as circunstâncias da vida, incapacidade de assumir a própria vida, medos, angústias, frustrações constantes...

LEI	POSTULADOS	EFEITOS DA VIOLAÇÃO DA LEI
EVOLUÇÃO	1. Só a experiência permite compreender a verdade. 2. Só os opostos induzem o desenvolvimento da consciência. 3. Só se sobe de nível mediante a transformação correspondente. 4. Somos apenas o resultado de nós mesmos. 5. Só nos deparamos com as situações que não compreendemos. 6. Somente a necessidade de compreensão é a razão da existência física. 7. Somente a partir do desequilíbrio é possível reconhecer o equilíbrio.	Mal-estares sociais: rebeldia, anarquia ou autodestruição, quando se limitam as experiências a serem vividas; guerras, greves, violência, revoluções, criminalidade, ódio, conflitos, quando se impõem os conceitos humanos.

Nos quadros anteriores vemos, à direita, os efeitos de violar a Lei. No tema sobre as Leis do Universo encontraremos também uma explicação sobre os benefícios de não violar a Lei.

É importante não confundir as Leis Universais com as leis humanas nem com as normas; as primeiras são imutáveis e irrevogáveis, originam-se na sabedoria do Absoluto ou da Divindade e, por isso, são absolutas; não podem ser modificadas nem negociadas, e sua desobediência implica um resultado negativo — no sentido de desagradável — e também um positivo — no sentido do aprendizado que isso traz. Por isso se diz que, na verdade, nós, seres humanos, não construímos leis, mas ditamos normas; nós as chamamos de *leis humanas*, mas são normas, porque são revogáveis, transitórias e úteis para um momento dado.

Viemos ao planeta Terra para desenvolver as três virtudes internas: Felicidade, Paz interior e Amor ou Serviço aos demais. Esse desenvolvimento traz excelentes resultados

nos quatro âmbitos: Relacionamentos, Recursos, Saúde e Adaptação ao meio:

Paz Interior | Felicidade | Amor | Adaptação | Relacionamentos | Recursos | Saúde

A ideia é utilizar essas virtudes para nos relacionarmos com o externo. Aprender a ser felizes, a ter paz e a amar é o verdadeiro propósito que nos trouxe, a nós, seres humanos, ao mundo físico da matéria.

VIRTUDES	CARACTERÍSTICAS	CIÊNCIA EM QUE SE ESTUDA	REPRESENTA OU SE DESENVOLVE EM
Felicidade	0% de sofrimento 100% de compreensão 100% de autovalorização	Aceitação	A função
Paz	0% de conflitos 0% de reatividade 0% de confrontos 100% de respeito	Assumindo a vida com sabedoria	O destino
Amor	100% de capacidade de serviço 0% de resistência, 0% de medo 100% de adaptação 100% de compromisso	Incondicionalidade	A missão

A felicidade, a paz e o amor são princípios da essência divina; não têm polaridade, mas são imutáveis.

Aprender a **ser felizes**:

- Para aprender a ser feliz, basta enfrentar tudo aquilo que você acredita que lhe tira a felicidade.
- Para ser feliz, não é preciso nada externo, apenas compreensão e uma determinada atitude mental.
- A não aceitação é a única causa do sofrimento; é preciso deixar de se opor à realidade.
- É fundamental deixar de trabalhar nos outros e fazê-lo única e exclusivamente em si mesmo, modificando dentro de si aquilo que incomoda (o ego) para que deixe de incomodar.
- Se há sofrimento, deve-se fazer uma única pergunta: o que é que eu não estou aceitando? Aí estará a resposta.
- Todas as pessoas, sem exceção, têm o necessário para serem felizes; no entanto, pouquíssimas sabem ser felizes com o que têm. Aprender a **ter paz**:
- Nenhuma coisa ou pessoa proporciona paz.
- A paz interior é o resultado do próprio desenvolvimento espiritual, não um dom.
- O manejo da paz requer vários elementos: informações claras e precisas para compreender que a vida é um processo de amor e que o mal não existe, a habilidade de administrar a própria energia vital e treinamento.
- Se perdemos a paz, precisamos nos perguntar: “A que estou resistindo?; o que quero mudar?; a quem estou culpando?”. Aprender a **amar o próximo como a si mesmo**:
- Para isso, basta participar ou conviver com pessoas cujos comportamentos sejam muito diferentes dos nossos, a fim de aprender a amá-las e respeitá-las exatamente como são.
- O amor não pode ser ofendido; é invulnerável, imutável, universal e neutro.
- O amor pressupõe uma compreensão total do Universo; é uma forma de ser e não precisa de um “objeto” no qual se projetar.
- O amor não é uma força, mas uma ferramenta.
- O amor não é um sentimento.
- Amar é sempre dar o melhor de si.
- Se houver desmotivação, o melhor é pensar por que estou permitindo que essa situação específica limite minha capacidade de servir, que, na verdade, não deve depender dos eventos externos. Ao desenvolver as três virtudes internas, obtêm-se excelentes resultados externos nos quatro âmbitos:
- Nos relacionamentos.
- Nos recursos.

- Na saúde.
- Na adaptação ao meio. Na experiência de vida de qualquer ser humano, estão presentes cinco elementos: o propósito, o destino, a missão, a função e a intenção.

1. O propósito

Existe um propósito de amor que nos trouxe ao mundo da matéria; esse é o objetivo perfeito de aprender duas coisas:

a) Ser feliz por si mesmo, ou seja, não depender de nada nem de ninguém para desfrutar de paz interior e felicidade.

b) Amar o próximo como a si mesmo, ou seja, respeitar os direitos de todos os seres do Universo.

E como se aprende isso? Aqui é possível ver a perfeição do desenho pedagógico do Absoluto. Para realizar o exercício de aprender a ser feliz por si mesmo, é preciso viver em um lugar, com determinadas pessoas e em circunstâncias nas quais tudo o que aconteça ao redor seja mais ou menos agressivo. Dessa forma, perceberemos que nosso problema não se deve ao que ocorre ao redor, mas à maneira como nos relacionamos com isso, e à rejeição e à resistência que colocamos em ação.

Quanto à segunda parte, amar o próximo como a si mesmo, significa respeitá-lo tal como ele é, não pretender mudá-lo, não oferecer resistência aos outros. É necessário viver em um lugar onde as pessoas ao nosso redor pensem de maneira diferente, tenham costumes variados e acreditem em coisas distintas. Dessa forma, aprenderemos a amá-las como são, sem julgá-las nem condená-las. Assim se cumpre o propósito do amor; essa é a verdadeira razão pela qual nós, seres humanos, estamos no planeta Terra.

Há mais de 2.000 anos, o Mestre Jesus nos ensinou isso quando disse: “Ame seus inimigos”; que não são nossos inimigos, mas sim pessoas que pensam de maneira diferente.

Ser feliz significa experimentar zero sofrimento diante do que acontece; e amar significa oferecer zero resistência aos outros. A sabedoria é igual ao amor, não ao sentimento. Quem tem amor se importa muito com os outros, mas não sofre; já a pessoa que não possui sabedoria, mas tem bondade, se importa muito com os outros, mas sofre enormemente. Aquele que não se importa, o indolente, o indiferente, esse não possui sabedoria nem bondade.

2. O destino

É o que viemos aprender no mundo da matéria — aprender a manejar as sete ferramentas do amor para ter uma paz invulnerável —; é uma grande oportunidade para aprender o que nos falta.

Todos nós trazemos ao mundo um destino inevitável e extremamente valioso. A cultura nos ensina a tentar fugir do destino, em vez de nos mostrar como aproveitá-lo. A chave para aproveitar o destino é: "Você tem a capacidade de desfrutar de qualquer coisa que fizer, porque essa capacidade está em você". No entanto, se alguém disser ao filho: "Você tem que fazer sempre o que gosta", isso vai gerar nele um enorme bloqueio.

O destino é um desenho pedagógico cujo propósito é permitir que os seres humanos verifiquem e descubram uma informação que rege o Universo e sua ordem perfeita. Portanto, é a melhor oportunidade para transcender todas as limitações humanas. Em vez de reclamarmos das dificuldades que a vida apresenta, devemos aproveitá-las como uma grande oportunidade para transcendê-las; assim, elas desaparecerão para sempre. Se não aprendermos com as dificuldades, longe de desaparecerem, elas se complicarão, permanecerão e se tornarão permanentes.

3. A missão

Consiste naquilo que podemos ensinar no mundo da matéria. É preciso desfrutar intensamente da missão, seja ela parte da própria função ou não.

A missão permite recuperar uma grande quantidade de energia vital investida no exercício de aprender a ser feliz. Missão é aquilo que já foi compreendido, aquilo que já se sabe; portanto, pode ser empregada para servir aos outros e, ao mesmo tempo, desfrutar intensamente.

Tanto a missão quanto o destino estão representados na personalidade: este último por meio do sistema de crenças, e aquela por meio da compreensão. À medida que transmutarmos nossa ignorância em compreensão e sabedoria, teremos cada vez mais missão e, portanto, mais satisfação.

4. A função

É o que cada um faz para ganhar o seu sustento; consiste em colocar todo o entusiasmo, alegria e amor possíveis no que se faz, ainda que isso não faça parte da missão.

Sabemos que todos os seres vivos têm uma função dentro da ordem do Universo. É preciso sabedoria para assumi-la com alegria, com entusiasmo, com total capacidade de

ação e serviço. A função não consiste em "ganhar a vida"; a vida não se "ganha", porque é um dom divino. O que se ganha é o sustento dessa entidade biológica, desse corpo.

Assim, temos o sustento garantido como resultado da função. Quem é feliz e desfruta do que faz sempre terá abundância de recursos.

5. A intenção

É o que queremos para nós mesmos ou para os outros. A intenção deve ser orientada de forma a não interferir nos destinos dos outros nem tentar fugir do próprio destino.

A intenção é o elemento mais complexo para os seres humanos atuais, porque o sentimento, a ideia de bondade e as demais ideias que a cultura nos transmitiu erroneamente nos levam constantemente a tentar interferir no destino dos demais. Se aceitássemos que o destino é algo extraordinário e não "ruim", que é a melhor oportunidade de que dispomos para que se cumpra aquilo que viemos fazer no mundo, deixaríamos de tentar mudar o destino dos outros.

Quando um filho quer se emancipar e os pais se opõem, como agiremos para não interferir? Sempre queremos que as coisas funcionem do nosso jeito. Nesse caso, os pais consideram que não é o momento adequado porque o filho não tem um trabalho estável, por exemplo, e não querem que ele saia de casa. Os "quero" são a causa do sofrimento. O "quero" também é chamado de egoísmo inconsciente, porque queremos que os outros sejam felizes fazendo o que nós queremos que façam.

O que seria sábio e amoroso nesse caso? Dizer ao filho: "Para nós, o mais importante é que você seja feliz e encontre o seu caminho; portanto, respeitamos a sua decisão. Saiba que, se quiser voltar, a porta estará sempre aberta".

Em suma, a sabedoria implica ter clareza quanto ao propósito, aproveitar o destino, desfrutar da missão, assumir a função e manejar a intenção de não interferir no destino alheio, e exige que tudo isso seja praticado em pensamento, palavra e ação.

Capítulo 1. O que significa amar?

Para aprender a amar, é fundamental saber do que estamos falando, esclarecer o que isso realmente significa e, assim, partir de uma base comum. Quando falamos de **amor**, pensamos que todos nos referimos à mesma coisa, mas é fácil perceber que cada um entende algo diferente. Portanto, o melhor é chegarmos a um acordo sobre seu significado, para não confundir o amor com o *carinho*, o *afeto*, o "querer bem" ou a *atração física*.

Ao longo das próximas páginas, descreveremos as *características do amor* e também reconheceremos *aquilo que não é amor*.

O *amor* não surge de forma espontânea, mas é uma virtude interior que precisamos trabalhar e desenvolver. Quando a pessoa se enche de felicidade e paz, ela se encontra em condições de fazer o exercício de amar os outros como a si mesma; pois, se a pessoa não se ama, o que poderá então oferecer aos outros?

> *Aprende-se a amar amando a si mesmo.*

O *amor* implica *liberdade total para expressar paz e harmonia* em relação a tudo o que nos rodeia. Se não for isso que acontece, será fácil reconhecer que, embora essa pessoa demonstre outras características humanas normais, ela ainda não alcançou o amor.

O *amor* também pode ser definido como a *capacidade de ter excelentes relacionamentos que beneficiem todas as partes*; implica resistência zero aos outros, porque o amor não pode se opor a nada. Se há oposição, é porque se está oferecendo resistência a algo que não se compreende, e o amor é a compreensão absoluta.

> *O amor é universal.*

Universal e incondicional, poderíamos acrescentar. É possível compará-lo ao sol: quando o sol nasce, ele o faz para todos; não decide iluminar uma pessoa sim e outra não. Extrapolando isso para os seres humanos, se não somos capazes de tratar os outros como tratamos nossos "entes queridos", então não amamos de verdade, mas apenas "queremos bem". Nossos **seres amados** são todos, enquanto nossos **entes queridos** são aqueles com os quais estabelecemos acordos específicos, que são a única coisa que permite diferenciar um relacionamento de outro. Em suma, se o amor não é universal, então não é amor, é sentimento, carinho, apego…

Nessa mesma linha, se existe um condicionamento do tipo "eu tenho que…", então não estamos falando de amor, pois este implica liberdade absoluta, nenhuma obrigação. Somos tão livres para compartilhar quanto para nos afastar.

No quadro a seguir, vamos esclarecer vários conceitos relacionados ao amor:

	Qualidades humanas relacionadas à Lei do Amor
A maestria	Tudo funciona bem e você vive em uma paz constante
A sabedoria	Os outros pedem conselho e orientação a você
O amor	Você é amado incondicionalmente
A compreensão	As pessoas se aproximam de você e querem compartilhar com você
A fé	Você não teme nada
A aceitação	A vida lhe dá tudo sem que você precise buscar
A felicidade	Você se sente afortunado com o que tem
A missão	Você descobre o que faz melhor e o que mais gosta de fazer
A valorização	Você agradece pelas oportunidades de aprendizado
A firmeza	Você age a partir do amor, e não a partir dos sentimentos
A caridade	A própria orientação ou conselho serve ao próximo
A compaixão	Você compreende a causa do sofrimento

Quadro 1. As qualidades humanas relacionadas à Lei do Amor

> *O amor é como a água.*

Esta é uma bela comparação: a água se adapta a todas as formas, e o faz de maneira perfeita. O que não consegue se adaptar a uma forma? Aquilo que é rígido, que não se move, que não é capaz de mudar; ou seja, uma pessoa que não consegue desenvolver sua espiritualidade, porque os conceitos se tornam, para ela, rígidos e inflexíveis. A esses indivíduos chamamos de “pessoas-poste”.

O resultado para a “pessoa-poste” sempre será o sofrimento e a insatisfação, pois, para encontrar satisfação, ela precisaria se relacionar com pessoas flexíveis, adaptáveis, amorosas, compreensivas, cheias de paz e de harmonia; e, sendo essa espécie de “poste” tão rígido, isso não lhe é possível.

O que não é amor:

Amar não significa *“gostar”*; isso é apenas *atração.*

Amar não significa *querer bem*; isso é apenas *satisfação.*

Amar não significa *bondade*; isso são apenas *sentimentos.*

Amar não significa *unir-se*; isso são apenas *acordos.*

Amar não significa *amizade*; isso é apenas *compartilhar.*

> *Amar é ser feliz com a felicidade do outro.*

Amar é aceitar a outra pessoa como ela é, sem querer mudá-la. No âmbito dos relacionamentos, se um dos parceiros é feliz com a felicidade do outro, e vice-versa, todo o resto fica em segundo plano.

O Mestre aceita totalmente os outros como são, em qualquer que seja a experiência que estejam vivendo naquele momento, e ama da mesma forma, independentemente do que o outro faça ou diga. Essa é a verdadeira característica da expressão do amor.

Já nós, seres humanos normais e comuns, não agimos assim: julgamos, interpretamos, criticamos e condenamos quem não se comporta como queremos, quem não faz as coisas do jeito que gostamos ou que achamos correto. Quando alguém foge do parâmetro que outra pessoa considera "normal", imediatamente se torna merecedor de todo tipo de críticas, agressões ou condenações. E por que fazemos isso? Unicamente por ignorância.

Encher-se de amor significa deixar de lado o sentimento, respeitar a experiência da outra pessoa, dar a ela liberdade para experimentar e não assumir os resultados das decisões dos outros.

> *O amor é neutro.*

O amor não tem dualidade; é como a paz: neutro. Mesmo que uma pessoa faça algo que nos desagrade, se amamos, não deixamos de amá-la por isso, porque a aceitamos como ela é. A neutralidade do amor significa que se ama igualmente o ignorante e o sábio, aquele que está mergulhado na escuridão e aquele que está cheio de luz. Na verdade, o amor está mais perto de quem se encontra na escuridão, porque, do ponto de vista do amor, é quem mais precisa de apoio.

Amar consiste em neutralizar as cargas positivas ou negativas até um ponto em que se compreende que tudo é necessário para aprender a ser feliz. E isso se manifesta na nossa

capacidade de gozar, desfrutar e nos deleitar a cada instante da vida e em cada relacionamento que temos.

> *O amor não é um sentimento.*

Existem enormes diferenças entre o amor e o sentimento. Assim, o *sentimento* não é digno de confiança, porque tem dualidade. O *carinho*, por exemplo, é um sentimento, e prova-se que é dual porque passamos dele ao ódio assim que a situação externa muda. A utilidade do sentimento é nos conhecermos a nós mesmos, mas não devemos usá-lo para estabelecer relacionamentos. O carinho acaba, enquanto o amor é infinito.

Por outro lado, um sentimento pode ser negativo, mas o amor jamais é. O sentimento pode ser variável, porque se origina em sensações internas de agrado ou desagrado, mas isso não acontece com o amor, no qual tudo pode ser conciliável.

Além disso, o amor se expressa de maneira universal: em relação a qualquer espécie, diante de qualquer situação, porque com ele sempre poderemos respeitar e compreender qualquer ser ou acontecimento. O sentimento, no entanto, é específico e individual.

> *Amar é desfrutar de tudo o que se faz.*

Não é verdade o que costumam dizer, que se sofre por amor; por amor não se pode sofrer, só sofremos por causa da personalidade, do ego, do sentimento, da ignorância. O amor faz desfrutar constantemente; já o sentimento se polariza de positivo para negativo diante de efeitos externos que não somos capazes de administrar. Portanto, se há sofrimento, é porque não há amor nem compreensão. Mas não precisa se preocupar com isso: é um processo normal, estamos no caminho. Interessa-nos, então, construir relacionamentos de amor para que sejam constantes e estáveis.

Diante da elevação do desenvolvimento espiritual, os sentimentos são algo totalmente primitivo, básico, elementar. Quando começamos a nos aproximar do amor, já não precisamos deles. É como a criança que engatinha: depois que aprende a andar, seria absurdo voltar a engatinhar. O amor pode dirigir o sentimento, o pensamento, a emoção, as ações e as decisões, se aprendermos a reconhecê-lo e a usá-lo.

1.1 O manejo dos sentimentos e das emoções

Saber administrar os sentimentos e as emoções é indispensável para manter um bom relacionamento, pois é incrível a facilidade com que podem passar de positivos a negativos diante de qualquer desacordo, mal-estar ou situação de agressão, por menor

que seja, colocando assim o relacionamento em sério perigo. Quando você notar que seus sentimentos se tornaram negativos, antes de expressar ou fazer absolutamente nada, deve mudar essa polaridade por meio da seguinte prática: lembre-se de todas as qualidades e momentos felizes vividos com seu parceiro ou sua parceira e, quando voltar a se sentir bem, expresse de forma saudável a necessidade de chegar a um acordo sobre o assunto em questão.

Quanto às emoções negativas, é necessário exteriorizá-las, mas nunca contra ninguém, pois são tremendamente nocivas para o relacionamento. O melhor é ir a um lugar isolado onde seja possível descarregá-las correndo, batendo no chão, gritando ou chorando.

Não é saudável reprimir as emoções, nem as positivas nem as negativas; o adequado é deixá-las fluir. Se as emoções que brotam procedem de estímulos positivos, são extraordinárias para os relacionamentos; mas, se são negativas, produto da defesa do instinto, é imprescindível afastar-se dos outros para expulsá-las. Um dos grandes erros que nos foram transmitidos culturalmente é o de que precisamos aprender a controlar e reprimir as emoções; não é assim, porque, se o fazemos, nos intoxicamos, nos envenenamos e somatizamos diversas doenças. As emoções devem ser canalizadas, deixadas para que se expressem, para que fluam, mas sempre de maneira apropriada e no lugar adequado.

> *Não se trata de negar-se a sentir, mas de aprender a decidir o que fazer com aquilo que se sente.*

O melhor procedimento para curar um relacionamento ou curar a si mesmo consiste, primeiro, em descarregar as emoções e, depois, mudar a polaridade do sentimento negativo por meio do pensamento; ou seja, fazer uma reprogramação mental com o positivo.

O leitor talvez se pergunte como pode lidar com as emoções e os sentimentos negativos que surgem diante de certos comportamentos do seu parceiro ou de outras pessoas próximas. A resposta a essa pergunta é apresentada a seguir:

Em primeiro lugar, para o **manejo das emoções** utilizaremos o “muro das lamentações”, que serve para tirar para fora a adrenalina que está circulando pelo sangue sem prejudicar ninguém.

A emoção surge do instinto. As outras pessoas não têm culpa de que a gente se sinta mal; portanto, se um estímulo desperta emoções negativas, é necessário afastar-se dele e se desprender dessas emoções “queimando” adrenalina por meio de exercício físico, choro, gritos… E, para não prejudicar os relacionamentos com outras pessoas, é

importante fazer isso, como já dissemos, em um lugar afastado, se possível na natureza — entre as pedras, no bosque ou onde haja águas tranquilas, como um rio ou o mar.

Por outro lado, para **manejar os sentimentos** utilizaremos a *mudança de polaridade*. O sentimento surge da mente, da crença, da personalidade. Cada um fornece informação à sua mente por meio do pensamento. Assim, se resgatarmos a lembrança de um momento maravilhoso com nosso parceiro — ou com qualquer outra pessoa com quem tenhamos um conflito —, será gerado um sentimento agradável, de alegria e aproximação. Em compensação, se trouxermos à mente uma lembrança dolorosa, imediatamente o sentimento será outro. O único método para reconstruir sentimentos é o *reconhecimento de valores*.

Este exercício de repolarização é útil para casais que estão conciliando diferenças e querem reconstruir seu relacionamento, não para os que já estão rompidos ou separados. Se esse for o nosso caso, o melhor é não pensar no nosso ex-parceiro, simplesmente desejar a ele o melhor e que cada um siga seu caminho, porque voltar a "remoer" o outro não é saudável: se pensarmos no "ruim" daquele relacionamento ou daquela pessoa, nos encheremos de rancores e mágoas que não facilitarão o estabelecimento de novos relacionamentos nem melhorarão nossa saúde; e, se pensarmos nas situações que foram agradáveis, a sensação de frustração será enorme ao constatar que isso já não existe.

Tudo o que é agradável para o corpo, o que lhe provoca prazer, é um estímulo que gera hormônios da felicidade (endorfinas) e outros neurotransmissores, como a dopamina ou a serotonina. Isso fortalece o sistema imunológico, melhora a saúde em todos os sentidos e gera uma sensação de aproximação, de integração e de bem-estar; por isso as endorfinas são tão benéficas. Mas é preciso levar em conta que elas são geradas em resposta a um estímulo. Já o que é agressivo gera adrenalina, e esta, por sua vez, produz estresse e a secreção dos hormônios do envelhecimento, da deterioração, da somatização e da agressão.

Trata-se de mecanismos automáticos do ser humano; depende de nós a maneira de estimulá-los para que as emoções resultantes sejam positivas ou destrutivas.

Convém esclarecer, nesse sentido, que temos uma concepção falsa sobre o choro; costuma-se dar a ele uma conotação negativa, de tristeza, mas existem as lágrimas de alegria, produto das emoções que, por sua vez, são geradas a partir de um estímulo agradável.

1.2 A compreensão do amor

> *Sabedoria = Compreensão do amor = Verdade.*

A razão pela qual alguém faz ou deixa de fazer algo pode ser totalmente diferente entre uma pessoa ignorante e uma pessoa sábia. Externamente, talvez não se note a diferença, mas, no íntimo de cada um, as decisões tomadas a partir da *compreensão de amor* libertam a pessoa do sofrimento e a conduzem a um estado de paz interior total, enquanto as decisões tomadas a partir da ignorância, mesmo sem culpar ninguém por elas, não geram paz; pode ser que a pessoa assuma sua responsabilidade e seu erro, mas, mesmo assim, não se sinta em paz.

Quem está pleno de amor jamais terá necessidade de fazer algo contra o direito de outro. Portanto, por *sabedoria* é impossível que alguém roube. É como o exemplo de Robin Hood: tinha uma justificativa em sua mente, mas suas ações não deixavam de ser absolutamente ignorantes, porque violavam a Lei de Correspondência.

A *verdade* não pode ser ensinada; absolutamente tudo o que aprendemos precisa ser verificado por meio da própria experiência para se transformar em compreensão, ou para ser modificado caso não corresponda à verdade. O Mestre sabe que a verdade não pode ser ensinada, só pode ser descoberta, vivida. Um Mestre nos dará informações para que nós mesmos descubramos a verdade, ferramentas para que alcancemos a compreensão.

Assim, para alcançar a compreensão de amor, primeiro aprendemos e depois colocamos em prática o que aprendemos. O aprendizado está relacionado à recepção de conhecimentos e à atenção a tudo o que acontece ao nosso redor. A prática, por sua vez, está relacionada à aplicação do conhecimento; é um treinamento. E compreender consiste em verificar o conhecimento por meio da prática, através de resultados internos e externos. Portanto, o aprendizado é um passo em direção à compreensão.

> *O amor é a verificação da compreensão.*

É inevitável nos enchermos de crenças; o importante é que, pelo menos, elas sejam flexíveis. Isso nos permitirá, após a verificação, descartá-las se forem falsas e consolidá-las se forem verdadeiras.

Em outras palavras, para passar da inocência à sabedoria, é inevitável atravessar a ignorância (contaminação mental). Os exercícios de limpeza da ignorância e de desenvolvimento da verdadeira capacidade de amar acontecem quando, conscientemente, decidimos trocar as atitudes e os comportamentos aprendidos por outros baseados no amor; e esses últimos são reconhecidos pelos resultados que obtemos na vida.

Atitudes de amor e resultados	
Toda expressão de ternura…	… pode abrir o coração
Toda expressão de arte…	… pode ser admirada
Tudo o que é compreendido…	… pode produzir paz
Tudo o que é livre…	… pode chegar até você
Tudo o que é aceito…	… pode gerar felicidade
Toda valorização…	… pode trazer satisfação
Tudo o que é amado…	… pode estar sempre com você

Quadro 2. As atitudes de amor e seus resultados

Renunciemos, portanto, a utilizar atitudes aprendidas de egoísmo e, em vez disso, treinemos as atitudes positivas de amor. Este é um trabalho constante, no qual nos esforçamos para expressar amor acima de tudo.

Mas qual é a maneira de limpar essa *contaminação mental*? Com as sete ferramentas de amor; ao utilizá-las, a ignorância começa a desaparecer.

Ferramentas de amor	Explicação	Renúncias
Aceitar	Aceitamos que o propósito do Pai é perfeito e que tudo o que acontece é neutro e necessário	A tentar mudar os outros. A entrar em conflito e tentar modificar a ordem perfeita do Universo
Agir	Agimos com total eficácia e serenidade diante de qualquer circunstância que se apresente, dando o melhor de nós mesmos. Fazer é a chave para ter	A agredir, em pensamento, palavra e ação, nada nem ninguém. Manteremos absoluta firmeza e lealdade com os acordos e compromissos que livremente estabelecermos
Adaptar-se	… ao lugar onde nos cabe cumprir nossas funções para alcançar uma vida repleta de satisfações	A fugir do lugar e das situações que nos cabe viver. Acreditar que a felicidade está fora de nós é uma falsa ilusão
Agradecer	Agradecemos tudo o que temos e todas as situações difíceis e dolorosas, porque são oportunidades que a vida nos dá para aprender e realizar nosso desenvolvimento espiritual	A sofrer diante das dificuldades, compreendendo que elas têm um profundo propósito de amor: reconhecer a Lei e nos libertar do sofrimento
Assumir	… o resultado de nossas próprias decisões e experiências de vida. Nossos pensamentos, sentimentos e emoções são gerados por nós, e não pelo que acontece ao redor, nem pelo que os outros pensam, dizem ou fazem	A culpar nada nem ninguém pelo que nos aconteça. O culpado não existe
Respeitar	Respeitamos todas as pessoas em suas ideias, costumes e comportamentos, assim como em seu direito de tomar suas próprias decisões	A criticar, a julgar, condenar e castigar qualquer pessoa por qualquer motivo, porque compreendemos que cada um faz o melhor que sabe

Ferramentas de amor	Explicação	Renúncias
Valorizar	… e desfrutar intensamente tudo o que temos e tudo o que fazemos. Sempre temos o necessário	A nos queixar do que temos. A prosperidade é o resultado da valorização

Quadro 3. As sete ferramentas de amor

O trabalho constante com as sete ferramentas de amor nos proporciona o treinamento necessário para podermos viver em uma civilização superior.

Por outro lado, subtrair amor da própria vida é um procedimento inconsciente ao qual estamos habituados, como resultado de uma "educação" baseada na imposição, na falta de apoio, na incompreensão diante do "erro" e na má comunicação. No tema *Aprender a ter paz*, podemos ver um quadro com exemplos de comunicação agressiva e comunicação amorosa. Recomenda-se lê-lo e praticá-lo.

Se entrarmos em discussões frequentes e em diferentes formas de agressão, defendendo aquilo em que acreditamos, e não a verdade, a única coisa que conseguiremos será deteriorar nossos relacionamentos e subtrair constantemente amor da vida.

Ferramentas que subtraem amor
Agressão
Egoísmo
Interferência na experiência dos outros
Invalidação
Imposição
Julgar, criticar
Possessividade
Proibição
Sinceridade

Quadro 4. As "ferramentas" que subtraem amor

O amor implica uma compreensão profunda da necessidade e do valor de um acontecimento, o que o torna parte de um processo perfeito. O desenvolvimento do amor é o da compreensão interior que nos leva à profunda aceitação da ordem do Universo, e cujos resultados internos são a paz e a felicidade.

Figura 1. O ponto de amor atuando sobre os centros inferiores

O amor é o centro superior da compreensão, do equilíbrio e da neutralidade; os centros inferiores são ativados por sua energia, e assim se consegue harmonizar e neutralizar a dualidade que esses centros apresentam, permitindo que as qualidades do amor se expressem por meio das características de cada um. No gráfico anterior, podemos observar como, na linha central do equilíbrio, ocorre a ação neutralizante do amor sobre os centros inferiores.

Nos níveis superiores dessa pirâmide, há cada vez menos possibilidades de oscilação lateral; por fim, no nível do afeto, não há oscilação alguma, ou seja, não existe afeto negativo, nem mesmo positivo; ele é simplesmente uma energia com características semelhantes às do amor, ou seja, neutras.

No entanto, ao contrário do amor, o afeto se dirige apenas a certas pessoas ou a outros seres vivos; não é universal. Para que a energia do afeto surja e se expresse, é preciso que exista uma sensação de harmonia, empatia, amizade ou simpatia; caso contrário, o afeto não surge.

Quando o *afeto* atua sobre o ser humano, ele gera paz, segurança interna, autovalorização, equilíbrio mental, capacidade de integração, entusiasmo, desejo de compartilhar e fortalecimento da amizade e das demais relações, estimulando o desenvolvimento dos sentimentos que podem expressar amor. Por outro lado, quando há carência de afeto, as pessoas entram em estados de apatia, tristeza, desequilíbrio mental e propensão à neurose. Em muitas ocasiões, a necessidade de socializar tem origem na carência de afeto, já que o simples fato de nos situarmos a menos de setenta centímetros de outra pessoa nos faz compartilhar seu *campo áurico*, por meio do qual o afeto é transmitido. Por essa razão, a solidão prolongada não é boa para o ser humano, que em pouco tempo começará a manifestar os sintomas da carência de afeto.

Sentimentos originados em:	Emoções e atitudes positivas: geram satisfação	Emoções e atitudes negativas: geram insatisfação
1. O instinto	Agrado	Rejeição
2. As emoções	Alegria	Tristeza
3. A personalidade	Carinho	Ódio
4. O afeto	Mimar & Paparicar	Nenhuma
5. O amor	Compartilhar & Integrar	Nenhuma

Quadro 5. Emoções e atitudes positivas e negativas geradas pelos

1.3 Diferenças entre o carinho e o amor

O carinho está associado aos sentimentos, estes por sua vez às crenças, e as crenças se encontram na mente. O carinho se acaba facilmente assim que surge uma situação desagradável ou conflituosa para a pessoa.

Às vezes o sentimento é ferido e, por causa dessa ferida, o carinho fica anulado; mas, se houver amor, sempre é possível reconstruir os sentimentos e estabilizar o relacionamento. Isso acontece porque o amor compreende que um erro é sempre uma possibilidade de aprender, e um acerto, uma possibilidade de verificar.

Assim como a dualidade de uma crença se concretiza em “o bem” versus “o mal”, a dualidade do sentimento pode ser definida como “hoje eu te amo e amanhã eu te odeio”.

Características do carinho	Características do amor
Tem dualidade	Não tem dualidade
É temporário	É permanente
É variável, porque julga	É estável, porque não julga
Está associado ao campo mental, àquilo em que a pessoa acredita	Está associado ao campo espiritual, à própria compreensão
É possessivo, exclusivo, limitante, egoísta. Impositivo, proibitivo. Exige, não propõe, não estabelece acordos (os exige), culpa os outros ou a si mesmo. Sofre	Libertador, não impõe, estabelece acordos. Ilimitado, universal, prestativo. Conciliador, não exige, se compromete. Não culpa, agradece. Não sofre, curte a experiência, desfruta dela. Não é egoísta, mas aceita

Quadro 6. O carinho e o amor. Diferenças

1.4 Para que serve o amor?

O *amor* é totalmente neutro e a base fundamental do Universo. Suas principais utilidades são:

- Compreender, aceitar e respeitar todos os seres vivos.
- Respeitar os conceitos, as ideias, os costumes e as experiências dos outros.
- Reconhecer o valor de todos os seres e coisas.
- Mudar a polaridade dos sentimentos negativos.
- Estabelecer as bases para a construção de relações de satisfação permanente.
- Sustentar núcleos familiares harmoniosos e unidos.
- Apoiar o desenvolvimento de uma sociedade saudável, que possa viver em paz e harmonia.

1.5 Para que serve o afeto?

O *afeto* também não tem polaridade negativa, mas não é universal. Serve para:

- Nutrir e estimular sentimentos que possam expressar amor.

- Fortalecer e melhorar as relações e a amizade.
- Desenvolver a capacidade de se integrar e de compreender os outros.
- Estimular o entusiasmo e o desejo de compartilhar, que são nutrientes.
- Alimentar o centro mental e a sensibilidade ao amor.
- Contribuir para que todos os seres deem o melhor de si.

1.6 Para que servem os sentimentos?

Os *sentimentos* podem ser feridos, são suscetíveis e constituem uma ferramenta de autoconhecimento — quem se sente feliz conhece suas virtudes; quem se sente infeliz conhece suas limitações. Se tentamos evitar o sofrimento dos outros, o que na verdade fazemos é atrapalhar o desenvolvimento espiritual deles. Assim, os sentimentos são úteis para:

- Conhecer as condições do próprio mundo interno.
- Criar a sensibilidade e a força do fazer.
- Apoiar ou impedir o aprendizado dos outros.
- Construir ou destruir relacionamentos.
- Gerar ou inibir o desejo de compartilhar a vida e a sexualidade.

1.7 Para que servem as emoções?

Por sua vez, as *emoções* servem para:

- Descarregar as tensões internas acumuladas.
- Gerar bem-estar e apoiar o desenvolvimento das relações — quando são construtivas —.
- Deteriorar as relações e afastar as pessoas — quando são destrutivas —.
- Potencializar ou inibir o entusiasmo de viver a vida.

1.8 Para que serve o instinto?

Por fim, o *instinto* serve para:

- Reconhecer o complemento genético.
- Identificar o que é necessário para manter a vida.
- Defender a existência nos estados de ignorância.

- Manter a agressão nas relações.
- Fugir diante de situações de aprendizado. Quando já alcançamos a compreensão da ordem do Universo e sabemos que não é necessário defender nada, o instinto de sobrevivência deixa de ser necessário.

1.9 O amor é uma decisão

Todo ser humano, a partir de sua experiência individual, aspira a viver em um mundo melhor. Para poder chegar a ele, é necessário que a pessoa comece agora mesmo a fecundar sua mente com a semente do amor e da sabedoria, que crescerá em seu interior, tornando-a correspondente a um futuro extraordinário. Na verdade, o mundo maravilhoso com o qual sonhamos já existe; basta que nos tornemos correspondentes a ele, substituindo nossos pensamentos, nossa comunicação e nossas ações de caráter agressivo por pensamentos, comunicação e ações amorosas. O amor é uma decisão individual.

As sementes do futuro se instalam na mente presente por meio do *pensamento de amor* — trata-se de pensamentos de alto nível de satisfação pessoal, bem como de respeito e compreensão pela experiência dos outros. O pensamento de amor cria, no interior do indivíduo, as características de afinidade em atitude e comportamento, o que, por fim, o tornará correspondente a um mundo de amor.

Todo o processo segue uma sequência perfeita: ela começa com um pensamento; para que esse pensamento seja de amor, e não tenha origem na ignorância, é necessário recorrer ao próprio arquivo mental de compreensão — ou seja, à parte espiritual de amor que está consciente em cada um de nós, desenvolvida em maior ou menor grau —, e gerar o pensamento a partir daí. Esse pensamento, devidamente sustentado, começa a atualizar a mente com o princípio do amor e, como consequência, gera as atitudes e os comportamentos externos, dos quais surgem os passos seguintes: atualização do campo mental, ascensão da energia vital, verificação de uma nova sensação interna, projeção de um novo comportamento e observação de um novo resultado. Enquanto se realiza esse exercício, a vida, em seu processo pedagógico, nos diz: “Você está fazendo um excelente trabalho, mas vamos ver se já desenvolveu compreensão e força interior suficientes, pondo você à prova”. Assim, gera-se uma situação no mundo físico para que a pessoa possa verificar se realmente fez uma boa reprogramação mental. Se ela não tiver sido suficientemente forte, diante da prova a pessoa volta a experimentar o sofrimento, a rejeição, o desejo de vingança ou de justiça; com menor intensidade, é verdade, mas ainda não passou na prova. Então, é preciso retomar o ponto inicial, voltar ao pensamento e continuar trabalhando naquele que é de amor.

A reprogramação do campo mental só pode ser feita a partir da compreensão de amor. Precisamos repetir centenas de vezes a seguinte frase em nosso pensamento: “Toda pessoa sempre faz o melhor que sabe e o melhor que pode”. Assim, nossa mente não acreditará que existe má intenção, nem culpados, nem que seja preciso fazer justiça ou punir.

Quando já pensamos o suficiente que cada pessoa faz o melhor que sabe e com a melhor intenção, mas tem direito de errar, chega o momento da prova: nos deparamos, por exemplo, com uma pessoa que está cometendo um grande erro e, em nosso interior, pensamos: “Essa pessoa está fazendo o melhor que sabe e merece meu amor e respeito; não vou julgá-la, porque ela tem direito de errar; estou disposto a servi-la”. Nesse momento, sabemos que superamos a prova.

Uma vez que já temos a informação de sabedoria, a única coisa que nos falta é treinamento. Só conseguiremos aprender a amar por meio de uma profunda transformação interior que nos faça desfrutar cada instante de nossa vida. Trata-se de uma captação consciente de informação, não automática. Quando abrimos nossas mentes a essa nova informação, começamos a experimentar outras formas de nos relacionarmos, de convivermos e de compartilharmos com os demais seres do Universo, tornando-nos conscientes dos recursos incomensuráveis que existem e das infinitas possibilidades de desenvolvimento do ser humano.

E, uma vez que a pessoa se satura do sofrimento e dos processos de degradação e toma a decisão de renunciar, de forma voluntária e definitiva, a toda agressão em pensamento, palavra e ação, ela também deixa de:

- Culpar ninguém nem nada pelo que sente ou pelo que lhe acontece.
- Machucar-se com as interpretações da realidade.
- Fugir do compromisso.
- Pedir, e se dispõe a fazer e a servir de maneira incondicional.
- Sofrer por circunstâncias que não pode mudar.
- Defender qualquer causa, por melhor que pareça.
- Impor razões a qualquer pessoa.
- Proibir qualquer coisa a qualquer pessoa.
- A enfrentar as circunstâncias externas.
- A depender de qualquer coisa ou pessoa para ser feliz.
- A acreditar que é dona de algo ou de alguém.
- A tentar limitar ou controlar os outros.

- A agredir em pensamento, palavra e ação.
- A tentar interferir no destino dos outros.
- A culpar-se pelos próprios erros.
- A tentar mudar os outros.
- A ter medo de qualquer coisa.
- A limitar-se para amar e servir.
- A apegar-se a algo ou a alguém. Pelo contrário, a pessoa começa a:
- Aumentar sua energia vital.
- Ter mais clareza mental.
- Melhorar sua capacidade de percepção.
- Experimentar mais alegria, otimismo e entusiasmo para viver.
- Sentir a capacidade de aproveitar cada instante e cada experiência da vida.
- Compreender a necessidade de uma convivência pacífica, harmoniosa e respeitosa com todos os seres do Universo.
- Ter mais prosperidade.
- Melhorar seus relacionamentos, sua saúde, sua abundância, sua felicidade e sua satisfação em tudo o que você faz.
- Perceber uma profunda sensação de paz em seu interior.
- Sentir que sua capacidade de amar e servir se amplia.
- Ver a possibilidade de acessar outras tecnologias superiores. O melhor lugar que temos para aprender a amar é o planeta Terra, porque tantas coisas acontecem ao nosso redor, a uma velocidade tão impressionante, que a cada segundo temos uma nova oportunidade de amar, de compreender que não existem culpados nem má intenção, e que quanto mais equivocada está uma pessoa, mais informação ela precisa, e mais devemos amá-la e respeitá-la. Não podemos amar a partir de nossos gostos, crenças, conceitos, ideias ou sentimentos; precisamos amar a partir da compreensão, da aceitação e das ferramentas de amor. A menos que "passemos para o amor", nossos relacionamentos serão catastróficos. Para compreender melhor o que é o amor, vamos situá-lo no arquivo espiritual, dentro da estrutura tripla do ser humano: o *arquivo genético* (corpo) é regido pelas leis da natureza, cuja expressão é a emoção; o *arquivo mental* é regido pela informação intelectual da cultura, cuja expressão é o sentimento — isto é, o carinho, as crenças… —;

e o *arquivo espiritual* é formado pelo reconhecimento da verdade e das Leis do Universo, e sua expressão é o amor.

Capítulo 2. Aprender a amar em casal

Formar um casal significa colocar-se no mesmo nível, complementar-se. É, em outras palavras, estar dispostos a nivelar as diferenças que possam existir para ter um excelente relacionamento. Se a balança está desnivelada, é porque há mais peso de um lado do que do outro; portanto, precisamos equilibrar as cargas e os conceitos.

Estar em casal significa equiparar-se, o que implica ceder — idealmente por ambas as partes — e aprender a construir acordos. Caso contrário, o relacionamento será uma sociedade familiar ou comercial, mas não um casal. Alguns casais se toleram sem se separar porque existem entre seus membros interesses de tipo econômico ou social; outros definitivamente não se aguentam e se separam. Na verdade, existem muito poucos relacionamentos que possamos chamar, com propriedade, de *casal*.

Na medida em que conseguirmos construir casais harmoniosos, poderemos começar a ter famílias harmoniosas e, a partir daí, será possível projetar uma civilização e uma sociedade pacíficas. É em um núcleo social harmonioso que se desenvolvem os indivíduos capazes de sustentar uma nova sociedade.

2.1 As funções do casal

O casal, como instituição, tem as seguintes funções principais:

1. *Estabelecer a base de união familiar que conduza à harmonia de seu núcleo social*. Um núcleo social unido e harmonioso é a base de uma sociedade saudável, pois, com seu exemplo, facilita a integração e a colaboração de outras pessoas e pode gerar indivíduos saudáveis e emocionalmente equilibrados que contribuam para o desenvolvimento de uma nova sociedade.
2. *Criar relacionamentos que facilitem a expressão do amor*. Dar lugar a relacionamentos sustentados no amor permite que o casal encontre satisfação mútua em todas as áreas da vida familiar, aprenda a conviver pacificamente e oriente os filhos dentro de um conjunto social de crescimento harmonioso. Isso se consegue por meio das ferramentas de amor, e também com um bom desenvolvimento espiritual e uma compreensão adequada das Leis do Universo e da vida, que nos ajudem a melhorar nossa condição humana.
3. *Compartilhar e apoiar-se mutuamente em todas as circunstâncias da vida*. Essa decisão constitui a união que permite ao casal projetar-se para o futuro com o objetivo de compartilhar um destino comum que venha a se tornar uma missão, com um propósito de vida compartilhado. Ao se integrarem, as pessoas não apenas compartilham as situações satisfatórias, mas também as dificuldades. E é nesses

momentos que a família precisa dar apoio a quem está com problemas. É preciso estar dispostos a oferecer apoio e a buscar soluções, não culpados, nem tampouco criticar ou agredir.

4. *Crescer juntos*. Crescer espiritualmente nada mais é do que ampliar a compreensão e aprender a lidar com as situações com mais sabedoria, sem sofrer, brigar ou culpar. Crescer é uma das funções do casal porque, ao fazê-lo, aprendemos adaptação, flexibilidade, capacidade de ceder, valorização, conciliação, apoio… Quando crescemos, a vida começa a ser muito satisfatória, porque os conflitos desaparecem.
5. *Ter filhos conscientemente*. Quando o casal decide, de maneira consciente, assumir a responsabilidade de trazer filhos ao mundo. A procriação não é um resultado do casamento, mas um ato de amor consciente que traz grande felicidade ao núcleo familiar. Assim como nos preparamos para uma prova, uma competição ou uma entrevista, é muito conveniente que o casal se prepare para ter um filho e que chegue a um acordo sobre qual é o momento adequado; é imprescindível se preparar para esse evento maravilhoso que é ser pai e mãe, para que tudo esteja em harmonia.
6. *Apoiar a formação dos filhos e a integração da família*. Sustentar o desenvolvimento e a formação harmoniosa dos filhos a partir da compreensão do amor facilita a integração do conjunto familiar, dentro de um processo de crescimento mútuo que garante a estabilidade futura do núcleo social. O objetivo é que os filhos cresçam saudáveis e possam se integrar à sociedade como indivíduos que deem contribuições a ela, que sejam construtores e não destruidores dela.

2.2 Qual é o propósito de formarmos um casal?

O principal é conseguir ter mais do que o indivíduo poderia ter sozinho, ou seja, potencializar-se. Desfrutar de maior harmonia e equilíbrio, viver uma situação de vida mais satisfatória do que estando sozinho, alcançar uma melhoria da condição individual ao se unir a outra pessoa. Esse é o propósito, mas geralmente não é o resultado.

E não conseguimos esse resultado porque nos “venderam” a falsa ideia de que encontraríamos uma pessoa que nos fizesse felizes. Mas a realidade é que, se esperarmos que outra pessoa entre em nossa vida para se comportar exatamente como queremos, e assim nos sentirmos felizes, isso não é amor, mas egoísmo. É possível encontrar a felicidade em si mesmo e aprender a compartilhá-la com outras pessoas, porque a felicidade é uma condição interna do ser humano.

Assim, a primeira coisa que a pessoa precisa avaliar ao pensar em formar um casal é seu nível de felicidade: se for de 50%, terá boas opções, porque pode usar essa porcentagem, que tem uma força maior do que a do sofrimento; mas se o próprio nível de felicidade for baixo e o sofrimento muito alto, o que será compartilhado com a outra pessoa será sofrimento, limitações, agressão, todos os elementos que deterioram um

relacionamento. Portanto, é melhor que essa pessoa forme um casal, mas não se case, porque, nesse caso, o conflito será muito grande. *Casais há poucos, casamentos muitos*.

Se aspiramos a ter sucesso em todos os tipos de relações humanas, inclusive as de casal, precisamos trabalhar as três virtudes internas: a *felicidade*, a *paz* e o *amor*. O sucesso exterior do ser humano é resultado de seu desenvolvimento interior, e não o contrário.

Podemos fazer nossa própria avaliação pessoal para reconhecer a capacidade de amar que abrigamos. Assim, *se estou disposto...*

- *... a aceitar, a ceder e a ser flexível, é porque possuo a virtude da* ***felicidade****.*
- *... a respeitar, a não agredir nem me alterar pelos erros que as pessoas cometem ao meu redor ou comigo, possuo a virtude da* ***paz interior****.*
- *... a me comprometer com meus acordos e a servir, apesar de poder haver dificuldades, possuo a virtude do* ***amor****.*

2.3 O que precisamos saber antes de nos unirmos em casal?

Para saber que estamos em boas condições para construir um relacionamento a dois com outra pessoa, em primeiro lugar, precisamos saber que nossas diferenças realmente são conciliáveis e que não podemos buscar a felicidade em ninguém; também que o relacionamento de casal se constrói em um nível mental, não físico; e que a paixão não é indicador de compatibilidade para os relacionamentos, mas sim a melhor maneira de se enganar. Isso acontece porque a paixão surge do instinto, embora depois abranja sentimentos e afetos, e o instinto não tem a possibilidade de reconhecer o campo mental nem a personalidade, apenas a compatibilidade genética para a procriação.

Está cientificamente comprovado que a paixão gera o "hormônio da felicidade", chamado feniletilamina (F.E.A.), além dos neurotransmissores que mencionamos antes. Esse hormônio anula a possibilidade de uma análise mais profunda da outra pessoa e não permite verificar se existe compatibilidade mental entre os dois indivíduos. A atração física não implica que exista compatibilidade em outras áreas que realmente complementam e sustentam um relacionamento estável e com alto nível de satisfação. Um casal harmonioso se constrói a partir da compatibilidade mental.

2.4 Como aprender a conviver em casal?

Por meio das ferramentas do amor. E também sabendo que o homem e a mulher são opostos complementares, ou seja, que a estrutura feminina é receptiva e a masculina é emissora; eles podem se complementar em harmonia se seus campos mentais forem harmônicos. São necessárias adaptação e flexibilidade.

2.4.1 Como lidar harmoniosamente com um relacionamento a dois?

Alcançar uma estabilidade adequada no casal exige, no mínimo, o cumprimento dos cinco passos a seguir:

1. *Reelaboração do significado do amor*. Consiste em ter bem claro o que é o amor, porque o sucesso no relacionamento dependerá do nosso nível de amor interior. Estamos dispostos a aceitar os outros ou, ao contrário, a brigar com eles? Somos capazes de manter nossa paz? Estamos dispostos a aplicar no relacionamento os princípios de liberdade, apoio, confiança, respeito, ternura e serviço? Precisamos renunciar a tentar mudar os outros. Cada um de nós tem a capacidade interna de autotransformação, mas essa opção deve ser decidida individualmente. Querer mudar o outro para se sentir bem consigo mesmo é uma característica do egoísmo e leva claramente ao conflito. Se não se aceita a outra pessoa como ela é, ou se não existe compatibilidade em aspectos muito importantes para si mesmo, esse casal não faz sentido.
2. *Reconhecimento mútuo de valores afins e complementares*. Isso garante a base para construir um excelente relacionamento de casal e deveria vir sempre antes da paixão. Trata-se de observar as compatibilidades: por exemplo, se a pessoa está apaixonada, mas não admira os valores do outro, a paixão desaparecerá em muito pouco tempo. Em contrapartida, se houver admiração mútua, mesmo que a paixão não seja muito intensa, é possível construir um excelente relacionamento. A compatibilidade física pode ser reconhecida pela paixão, mas isso não garante que o relacionamento vá funcionar; é necessário aprender a conduzir a partir do amor tanto o arquivo físico — ou seja, as emoções — quanto o arquivo mental — os sentimentos, as crenças… —. Temos o direito de sentir e de experimentar; o problema não está no que sentimos nem no que pensamos, o problema está no que fazemos com o que sentimos e pensamos. *O instinto funciona por estimulação, a mente por informação e o espírito por verificação (compreensão).* A *compatibilidade mental* pode ser reconhecida na capacidade de entrar em acordo.
3. *Atração e paixão*. A *atração* é puramente física, emocional, não mental nem racional. Quando uma pessoa se sente atraída por outra, acontecem certos fenômenos em seu corpo: o pulso acelera, a pressão arterial e o ritmo da respiração aumentam, a outra pessoa aparece na mente de maneira obsessiva… Tudo isso ocorre porque o instinto reconhece algo atraente. No entanto, a *admiração* tem a ver com o mental — reparamos em características afins da personalidade — e com o espiritual — valores e virtudes. Tanto a paixão quanto os sentimentos que resultam de uma atração física são pouco confiáveis para se estabelecer um relacionamento; e é que os sentimentos são variáveis e a paixão é temporária, está sujeita à ação da feniletilamina (F.E.A.), hormônio que não anula a personalidade, embora possa produzir certos comportamentos associados ao estado de paixão. O fato de alguém

ter um relacionamento estável e muito satisfatório não é obstáculo para que se apaixone por outras pessoas. O que não fará será dar rédea solta a esse estado; deixará passar como o que é, uma emoção temporária à qual não dará atenção, mas também não se negará a desfrutar da sensação; pode ser que nem sequer diga nada. Com isso queremos dizer que negar nossa natureza humana não é sábio; em compensação, lidar com ela com sabedoria nos permite canalizá-la. Não é recomendável terminar um relacionamento apenas porque se apaixonou por outra pessoa, mas também não se deve recusar a experimentar a paixão. Trata-se de geri-la com sabedoria e compreensão, sem negar a realidade. Apaixonar-se é uma condição da genética, não da razão. Ninguém decide se apaixonar, assim como não escolhe sentir fome; o que decide é o que comer. Mas a paixão abrange também emoções e sentimentos.

4. *Elaboração de acordos*. Uma vez que o casal decide iniciar um relacionamento, é necessário que estabeleça acordos muito claros sobre a forma como ele se desenvolverá. É preciso definir os tempos e os espaços a compartilhar, as aspirações e metas comuns, a economia e o trabalho, os sentimentos e desejos particulares, etc. E são necessários compromissos autoassumidos diante desses acordos.
5. Para alcançar a integração dos opostos complementares, é preciso recorrer à criatividade, que permite lidar com as diferenças. A criatividade nos conduz à integração e, a partir daí, alcançamos a adaptação, que, por sua vez, nos guia rumo à união.
6. Homens e mulheres não somos iguais, mas complementares, e a única forma de harmonizar nossas diferenças é por meio do acordo, não da imposição. Por natureza, somos perfeitamente complementares, mas, se o acordo não for conduzido corretamente, esse complemento, em vez de se tornar harmonia, se transforma em conflito. A rigidez mental presente quando se acredita que algo não pode ser feito bloqueia a criatividade e faz desaparecer as opções para conciliar as diferenças. Pelo contrário, quando saímos dos padrões mentais e das crenças impostos pela cultura, não há conflito que não possa ser resolvido.
7. Vamos aproveitar as diferenças para nos complementarmos, para que o relacionamento seja mais harmonioso. Isso é o que se chama de *harmonizar a diversidade*.
8. Em um casal excelente, deve haver comunicação saudável, acordos, compromisso, estabilidade e satisfação.
9. O primeiro acordo que propomos a um casal é o da comunicação saudável e eficiente. Todos os outros podem esperar, mas, se não houver um acordo de comunicação, nenhum outro poderá ser construído. Esse acordo consiste em manter sempre aberta a comunicação; quando o canal se rompe, o relacionamento acaba.

2.4.2 A importância de uma comunicação saudável

Estabelecer uma comunicação saudável ajuda o casal a encontrar solução para a maioria das dificuldades que normalmente surgem no relacionamento e favorece o desenvolvimento da confiança mútua. A comunicação dos valores de cada um, assim como dos sentimentos e emoções de amor, deve se tornar um costume diário do casal. Por sua vez, os desacordos devem ser tratados em um ambiente de total cordialidade e neutralidade, expondo um ao outro o que seria necessário para tornar o relacionamento mais satisfatório e evitando expressões agressivas ou impositivas, como: "É que você…"; "Me incomoda quando…"; ou "Não quero que…". Essas expressões podem ser substituídas por outras do tipo: "Eu gostaria que…"; "Acho que você pode me apoiar em…"; "O que você acha se…?".

A comunicação saudável requer, portanto, várias condições:

- *Chegar a um acordo sobre qual é o momento apropriado*. Esse não é aquele em que as pessoas estão alteradas, nem durante uma viagem ou quando estão realizando atividades nas quais a mente está ocupada. É preciso sempre buscar o momento apropriado.
- *O tom de voz deve ser suave*, precisamente quando se vai falar de dificuldades. Isso acontece porque o instinto responde ao estímulo, e as pessoas alteradas, sem perceber, elevam o tom de voz — como se estivessem se defendendo —, o que gera rejeição e liberação de adrenalina. É imprescindível fazer um esforço para que o tom de voz seja agradável na hora de falar sobre as diferenças.
- *As frases devem ser amorosas*, ou seja, não devem trazer implícito nenhum tipo de acusação, repreensão ou invalidação. Não procuremos culpados, porque ninguém tem a intenção de errar. Para os erros, buscam-se soluções, não culpados.
- *Acompanhar as palavras com a postura corporal adequada*, porque a comunicação pelo corpo representa 80% do que dizemos, e a verbal apenas 20%. Parte do processo de somar amor à vida, de melhorar os relacionamentos e de limpar o ego consiste em *modificar a linguagem*, o vocabulário aprendido.

Para nós, que já somos adultos, isso implica uma reeducação da expressão verbal, a qual influenciará positivamente a reorganização do nosso comportamento externo.

2.4.3 Os culpados não existem

Quando se discute com alguém, isso sempre acontece por causa das próprias crenças. Os Mestres não discutem com ninguém; só o fazem sobre conceitos, jamais sobre verdades. Um Mestre não comete erros porque já cometeu todos eles e aprendeu com eles. Nós estamos imersos no processo de maestria e, para isso, precisamos cometer erros. É simplesmente um processo necessário do Universo; não há culpados.

Se uma pessoa está fazendo algo inadequado ou desagradável para os outros, e dizemos a ela: “Eu agradeceria muito se…”, na verdade estamos lhe agradecendo, e o resultado será muito melhor do que se disséssemos: “Não suporto isso”. Dizemos a verdade quando reagimos assim: “Não se preocupe, você fez o melhor que podia, tudo tem solução, conte-me o que você aprendeu com isso”.

Jamais procuremos culpados; primeiro porque eles não existem, e segundo porque isso não traz bons resultados. Diante das situações em que cometemos erros, é preciso buscar soluções; esqueçamos as pessoas, busquemos uma solução, não personalizemos nem coloquemos nome próprio no assunto.

2.5 Por que os relacionamentos de casal acabam?

A principal causa do rompimento dos relacionamentos de casal é a *não aceitação das diferenças*, que nos leva a recorrer à agressão. As formas mais comuns de agressão em um relacionamento de casal, excluindo as físicas — que consideramos absolutamente fora de contexto —, são tão sutis quanto:

- Indiferença
- Mutismo
- Má vontade
- Mau humor
- Caras feias
- Gestos desagradáveis
- Indiretas verbais, etc. Essas formas de agressão destroem o sentimento, que é 100% vulnerável, e, quando isso acontece, não resta mais vontade de compartilhar, pois os sentimentos negativos que surgem depois das agressões levam ao afastamento, à fuga ou à briga. Em situações assim, existem dois aprendizados fundamentais para ambos os membros do casal:

1. Não reagir à agressão.
2. Não usar a agressão, e para isso é necessário aceitar as diferenças. Se conseguirmos isso, a estabilidade e a melhora serão uma realidade, mas enquanto mantivermos qualquer tipo de conduta agressiva, interna ou externa, o relacionamento continuará se deteriorando. Aparentemente isso não se nota, mas se acumula por dentro e, quando explode, fica complicado demais. Outra causa importante do fracasso nos relacionamentos de casal é o *desconhecimento do funcionamento dos princípios femininos e masculinos da natureza humana*. Esses princípios são opostos complementares e, portanto, operam de maneira diferente. Quando, em um

relacionamento de casal, esses princípios não são manejados adequadamente, a mulher fica desiludida, triste e frustrada, e o homem se sente desconcertado e rejeitado, o que dá origem às formas destrutivas de agressão já mencionadas. Quando essas diferenças não são compreendidas, em vez de complementarmos o outro, tentamos mudá-lo, e é daí que vem a agressão. Em termos gerais, o homem, por possuir a característica masculina, emissora, busca ser aceito e reconhecido, ficar satisfeito em todos os níveis, ser atendido, apoiado e mimado, e manter a liderança. A mulher também precisa de apoio e de se sentir aceita, e busca satisfação em todos os níveis, inclusive o sexual. Além disso, por suas características totalmente receptivas, ela busca segurança — pela possibilidade da gestação e da criação dos filhos —, ser valorizada, estabilidade, detalhes carinhosos, elogios, ternura, carícias e delicadeza. Independentemente da condição física, algumas mulheres têm um comportamento mais masculino, e alguns homens, um comportamento mais feminino. Portanto, o ideal é verificar o que cada um espera receber do outro e conversar sobre isso com clareza, para poder, dessa forma, satisfazer a outra pessoa por meio do compromisso. Quando a satisfação é mútua, alcançam-se a harmonia e o equilíbrio, e o relacionamento se torna estável e sólido. Mesmo assim, é necessário revisar os acordos periodicamente para verificar se tudo continua em equilíbrio ou se falta algo. O *desejo* é um indicador da natureza. Se há desejo, é por carência energética; portanto, a falta de desejo implica que a carência foi suprida.

- Quando uma pessoa sente fome, isso significa que há uma queda no nível de glicose no sangue.
- Quando a pessoa sente sede, é porque há uma redução da umidade da célula, e o organismo responde com a sede para recuperar seu nível de hidratação.
- Quando a pessoa sente sono, é porque a energia mental, denominada de forma genérica energia vital, diminuiu.
- Quando existe desejo sexual, é porque há uma necessidade energética associada ao afeto — o que comumente se chama de carência afetiva. Somente o contato de um carinho estimula uma quantidade de energia tal que leva à secreção de determinadas substâncias que não seriam secretadas sem esse estímulo. As carícias podem ser consideradas um nutriente e estimulam o processo de autocura do corpo. O instinto responde ao estímulo, a mente à informação e o espírito à verificação. Por isso, a sexualidade não é apenas uma questão de gerar filhos, nem unicamente um assunto de casal; é, em geral, um assunto humano.

2.5.1 Quais crenças falsas podem prejudicar os relacionamentos de casal?

Várias crenças podem abalar um relacionamento e levá-lo ao conflito, à agressão e, por fim, ao rompimento. São elas:

1. *Acreditar que o outro pode nos fazer felizes*. Ao acreditar nisso, quando chega o fim da paixão, a consequência lógica é culpar o outro por não ser capaz de nos fazer felizes, e isso desemboca em conflito.
2. *Acreditar que o outro é culpado pelo que nos acontece*. Essa crença nos leva à pretensão de punir o culpado ou à vingança. Mas é importante lembrar que o culpado não existe, apenas a ignorância e os erros.
3. *Acreditar que o outro pode adivinhar o que precisamos*. Isso se chama "vício da suposição". É preciso, sempre, que haja uma comunicação clara e precisa para evitar suposições.
4. *Acreditar que a sinceridade é um valor*, quando na verdade é uma limitação mental que se manifesta sempre que expressamos o que pensamos e sentimos a partir da negatividade, da ignorância e do ego. É preciso expressar os valores, não o que é negativo.
5. *Acreditar que o que não é espontâneo não tem valor*. O espontâneo, desde que seja agradável, é belo, mas o problema é pensar que o que não é espontâneo tampouco é belo. Muito mais valioso do que a espontaneidade é que uma pessoa tome a decisão voluntária de fazer algo que, por meio da comunicação, entendeu ser importante para a outra pessoa. Por exemplo, a sexualidade espontânea geralmente leva à infidelidade, e esta, na maioria das vezes, leva à separação.
6. *Acreditar que existem tarefas diferentes para homens e mulheres*. Com exceção de amamentar e gestar, não há nada que uma mulher faça que um homem também não possa fazer, nem o contrário.

2.6. Os relacionamentos instáveis e os relacionamentos estáveis

Os relacionamentos instáveis surgem quando os comportamentos entre os membros do casal são agressivos, pois mantêm a "animalidade" do ser humano. A agressão é típica do instinto de sobrevivência; portanto, não é uma característica do ser humano, mas do animal "racional". O verdadeiro ser humano é aquele que não age a partir do instinto de sobrevivência, mas a partir da compreensão, puramente espiritual, da necessidade de convivência e respeito. Para sobreviver, é preciso lutar, mas, para conviver, precisamos respeitar e estabelecer acordos, e é isso que nos torna seres humanos.

Pode-se considerar humano quem sempre se expressa a partir de um comportamento amoroso, que nada mais é do que aquele em que usamos as sete ferramentas do amor. Dessa forma, não apenas seremos humanos, mas teremos relacionamentos excelentes e muito estáveis; tanto que se poderia dizer que são eternos: nunca haverá tédio neles, porque realmente se desfrutará de uma grande criatividade a partir do ponto de amor, e porque há disposição de ambas as partes para satisfazer o outro; e essa é uma disposição do amor, enquanto o desejo de ser satisfeito sem levar o outro em consideração é egoísmo. Em resumo, se estivermos dispostos a satisfazer o outro e a expressar o que precisamos para a nossa própria satisfação, e tudo isso for feito em conjunto e por meio de acordos, chegaremos a um relacionamento estável e excelente.

2.7 Jogos de casal

O que pretendemos transmitir com isso é que o exercício do acordo seja divertido. O melhor é que as duas pessoas cedam, que sejam flexíveis, porque, se uma delas for rígida, sempre acreditará que tem razão e não evoluirá espiritualmente; por outro lado, a pessoa que sempre cede acaba saturada, e o relacionamento termina se rompendo. O ideal é encontrar uma solução que concilie os dois pontos de vista.

Os *jogos do sucesso*, não só no casal, mas também nos negócios e na vida em geral, são:

1. **Quem cede, ganha**: flexibilidade mental, adaptação, aceitação, desenvolvimento espiritual, paz interior… e o sofrimento diminui. Quem não cede aprende pouco, e, se um dos dois aprende e o outro não, a diferença entre eles será cada vez maior.
2. **Quem serve, cresce**. O serviço é a forma de expressar o amor ao próximo. Que tudo o que fizermos seja sempre da melhor qualidade, que contenha nossa melhor energia e capacidade de desfrutar do que fazemos; assim, o serviço será excelente. Por isso é um jogo extraordinário.
3. **Quem agrada, triunfa**. Afinal, se formos sempre agradáveis, seremos sempre a melhor opção.

2.8 Ferramentas de casal

As principais ferramentas de que um casal dispõe para funcionar são:

1. **Atração bilateral**. Essa ferramenta pertence ao instinto e gera o apaixonamento. Ela nos permite verificar se, geneticamente, o casal é compatível. Isso, por sua vez, leva a dois resultados: no aspecto da *troca energética*, na sexualidade e nas carícias, a intensidade do manejo da energia será muito maior; na *procriação*, a atração mútua garante que o casal seja geneticamente compatível, de modo que os filhos serão

harmoniosos. Muitos dos acidentes genéticos ocorrem por incompatibilidade dos pais.

2. **Admiração**. Essa ferramenta é de tipo mental e espiritual. Quando uma pessoa admira algo na outra, é porque reconhece seus valores e virtudes. A admiração garante a estabilidade do relacionamento, pois, na medida em que existam valores mútuos, a admiração será recíproca. É possível que a atração diminua, já que os ciclos de desejo e energia são variáveis, mas a admiração, como valor e como parte do amor, é constante e pode sustentar um relacionamento mesmo em momentos difíceis, algo que a atração não faz.
3. **Valorização**. Dar valor ao relacionamento e a cada pessoa dentro dele é outra ferramenta que proporciona muitíssima estabilidade, inclusive em situações de crise e dificuldade. A expressão constante de valores é uma das principais maneiras de contribuir para o fortalecimento do relacionamento de casal e de todos os relacionamentos. As outras pessoas não podem adivinhar que as valorizamos; é preciso expressar a importância que elas têm e o quanto adoramos compartilhar momentos com elas.
4. **Aceitação**. Permite não nos confrontarmos com as diferenças, mas aceitá-las, adaptar-nos a elas ou conciliá-las.
5. **Respeito**. Permite manter a harmonia. Por meio do respeito, renunciamos a criticar, julgar, invalidar ou condenar outra pessoa por ter um comportamento diferente do nosso. Não se deve fazer a ninguém o que não se espera para si mesmo, porque isso retorna pela Lei de Causa e Efeito.
6. **Compromisso**. Significa que ninguém é obrigado a nada. O compromisso implica fazer algo pelo valor de fazê-lo, seja por si mesmo, pelo relacionamento ou pelo amor. Se a pessoa se sente obrigada a algo, é porque não há compromisso, e isso pode desmoronar a qualquer momento, pois gera tensão interior.
7. **Liberdade**. A liberdade deve ser total e administrada por meio de acordos. Se colocamos limites nas pessoas, se as “enjaulamos” ou “acorrentamos”, como saberemos se o amor delas é realmente profundo? O que essa atitude demonstra é medo de perder a outra pessoa. Não coloquemos limites: o que é para nós ficará conosco; o que não nos corresponde não ficará. Mas como é possível saber se algo nos corresponde ou não se estamos o tempo todo proibindo, impondo e controlando? Nesse caso, nos tornamos um estorvo em vez de um apoio; essa é a melhor maneira de fazer com que as pessoas saiam da nossa vida.
8. **Lealdade**. Só se pode falar em lealdade depois de se ter estabelecido um acordo e gerado um compromisso, mas não se os acordos não forem claros. Em geral, acreditamos que a infidelidade é uma deslealdade, mesmo quando, na verdade, nunca combinamos nada sobre a sexualidade, apenas presumimos.

9. **Adaptação**. É uma das ferramentas da natureza: não há possibilidade de um ser subsistir em determinado lugar se não se adaptar a ele. Da mesma forma, um relacionamento também não subsiste se um não se adapta ao outro e vice-versa.
10. **Confiança**. É a ferramenta que facilita a comunicação.
11. **Comunicação**. Se não há confiança, não há comunicação, e, nesse caso, não conseguimos saber o que está acontecendo e ficamos totalmente desorientados.
12. **Apoio**. Essa ferramenta é usada quando surgem dificuldades ou se cometem erros. Trata-se de valorizar sempre mais as pessoas do que os bens materiais. Por exemplo, o apoio é necessário se alguém bateu nosso carro, que havíamos emprestado. Num caso assim, diríamos: "Para mim, o importante é que você não se machucou; não se preocupe, carros podem ser consertados".
13. **Agradecimento** por tudo o que possuímos e também pelas situações difíceis e dolorosas, porque são oportunidades que a vida nos concede para aprender e aprimorar nosso desenvolvimento espiritual.
14. **Flexibilidade**. O acordo só pode ser conduzido por meio dela.
15. **Alegria**. É ela que gera em nosso interior os hormônios da aproximação e da felicidade, as endorfinas e as aminas, que despertam a vontade de compartilhar e de se integrar. Estar cheio de amargura e tristeza não é uma boa opção; precisamos pôr alegria na vida e não esperar que o que vem de fora nos entusiasme, mas nos entusiasmarmos por conta própria.
16. **Conciliação**. Permite alcançar a harmonia. Para consegui-la, usam-se as demais ferramentas: os acordos, a flexibilidade, a adaptação…
17. **Acordos**. São a ferramenta fundamental para chegar à harmonia na conciliação.
18. **Meditação**. Praticar alguns minutos de meditação todos os dias nos faz recuperar a energia vital ao entrarmos em "repouso mental", procurando manter a mente quieta e em silêncio. O aumento da nossa energia vital nos permitirá nos relacionar a partir da paz e da clareza mental.
19. **Mudança de polaridade dos sentimentos**. Quando nossos sentimentos são negativos, o melhor é não tentar estabelecer acordos; se não há alegria, também não há possibilidade de fazer nada útil. Primeiro é preciso conseguir uma mudança de polaridade, para o que se pode recorrer a fazer uma lista dos valores que reconhecemos no parceiro. Ao revisá-los, e também os momentos felizes, os sentimentos se polarizarão para o positivo. Nesse momento, a pessoa estará pronta para conversar e estabelecer acordos.
20. **Propósitos em comum**. É importante verificar se o parceiro segue o mesmo caminho que você. Não há caminhos bons ou ruins, apenas diferentes; mas, se duas pessoas

pretendem formar um casal, precisam verificar se percorrerão o mesmo caminho, e, para isso, não basta estar apaixonado.

21. **Os jogos de casal**. Por exemplo: quem cede, ganha; quem serve, cresce; quem agrada, triunfa. Essas são todas as ferramentas necessárias para alcançar o sucesso.

Com elas, é preciso praticar e praticar, até alcançá-lo.

2.9 A qualidade de um relacionamento de casal

Em geral, quando um casal desfruta de boa harmonia e satisfação em seu relacionamento, mesmo que o instinto não deixe de reconhecer compatibilidades com outras pessoas, dificilmente pensará em escolher outra opção. Mas quando há desarmonia, conflitos e insatisfações, é muito fácil que as pessoas escolham outra opção. A ruptura nos casais, portanto, acontece por falta de harmonia.

Quando o casal se separa, a mente gera um sentimento de perda por alguém que a pessoa acreditava ser de sua propriedade. É o fato de compreender que nada nem ninguém nos pertence, mas que o que ocorre é simplesmente uma mudança nas relações e não uma perda, que elimina o sofrimento e impede a diminuição da energia vital. Dessa maneira, alcança-se o desapego.

> *A fonte inesgotável de energia é o amor.*

Para avaliar a qualidade do nosso relacionamento de casal, podemos revisar individualmente as seguintes virtudes e escrever, em porcentagem (de 1 a 100%), ao lado de cada uma, em que medida elas estão presentes no relacionamento:

- Confiança
- Comunicação
- Respeito
- Apoio
- Alegria Se o resultado dessa avaliação mostrar que há um bom nível de apoio e bastante respeito, mesmo que os outros valores não sejam tão altos, o relacionamento pode ser mantido. Na verdade, à medida que algum desses valores aumenta, os outros também tendem a subir. Para que um relacionamento de casal seja satisfatório, é necessário que todos os valores estejam acima de 50%; se forem superiores a 70%, o relacionamento será excelente; se chegarem a 90%, poderá ser considerado um relacionamento de amor; e se estiverem em 100%, seria maestria.

> Faremos, portanto, nossa própria avaliação e começaremos a trabalhar os valores internos que apresentarem uma porcentagem menor. O melhor "laboratório"

que existe para o desenvolvimento das virtudes é justamente a vida em casal e em família.

Capítulo 3. Relacionamentos amorosos

3.1 As chaves do amor

Os diferentes tipos de relações que nós, seres humanos, estabelecemos ao longo da vida não apenas determinam a estrutura social, mas também permitem medir com bastante precisão as características das limitações aprendidas pela personalidade humana. Nesse sentido, as relações são uma importante ferramenta de evolução, pois, além de constituírem o elemento construtor da civilização, ajudam a pessoa a transcender suas limitações conceituais e traumáticas; isso ocorre porque, em nossa constante busca por satisfação nas relações, acabamos descobrindo os princípios do amor além dos conceitos e limitações aprendidos e reconhecendo o amor como o único e autêntico guia interno para chegar à felicidade pessoal e à construção de uma nova civilização, onde não existam conflitos pessoais nem guerras.

O desenvolvimento da consciência não é possível se nos isolarmos e não construirmos relacionamentos, pois, sozinhos, não podemos nos conhecer nem trabalhar nossas limitações. Os relacionamentos representam uma oportunidade extraordinária para aprender a amar, para ser feliz e para respeitar as experiências das outras pessoas.

As *chaves do amor nos relacionamentos* estão além dos conceitos, das crenças e das interpretações, da cultura, das tradições e das limitações aprendidas, e podem ser reconhecidas da seguinte maneira:

- **O amor sempre resulta em paz interior e felicidade** nos relacionamentos e em tudo o que fazemos. Se esse não for o resultado, a explicação é simples: não estamos agindo a partir do nosso centro de compreensão nem dando o melhor de nós mesmos.
- **O amor é Lei**, e sempre se verifica com resultados que produzem satisfação.
- **A felicidade nos relacionamentos é o resultado de amar** e apoiar a felicidade daqueles com quem nos relacionamos. O amor se dá, e a vida o devolve com abundância e satisfação, pois esse é o seu resultado natural.

O que decidimos semear na vida é voluntário, mas a

colheita é obrigatória, pois haveremos de colher exatamente o que semeamos. Se semearmos alegria, entusiasmo, colaboração, serviço, apoio, otimismo, compreensão, valorização ou respeito, colheremos abundantes frutos de amor, felicidade, bem-estar e satisfação em todos os nossos relacionamentos. O egoísmo é o resultado obtido pelo oportunista, que, sem ter semeado nada, espera colher a safra e chama isso de justiça. Mas a realidade é que quem nada semeia, nada colherá, e quem semeia ventos colherá tempestades.

Observemos quais resultados obtemos nos quatro aspectos fundamentais da vida: saúde, relacionamentos, recursos e adaptação ao meio. Se almejamos um resultado diferente, é porque precisamos de uma semente diferente; e se começarmos a semeá-la agora mesmo, antes de terminarmos de colher a safra anterior, uma nova colheita começará a prosperar, possivelmente anulando a anterior. É nisso que consiste a Lei de Causa e Efeito: tudo o que lançamos para fora por meio de uma ação retorna com a mesma característica.

- **O amor é uma compreensão profunda** que se expressa por meio de uma atitude de serviço, gratidão, valorização, aceitação e respeito pelas pessoas, pelas coisas e pela vida. Valorizar e agradecer constantemente pelo que a vida nos oferece acaba gerando em nosso interior a capacidade de desfrutar de todas as coisas e situações e de construir excelentes relacionamentos. É importante não expressar o que sentimos nem o que acreditamos, a menos que o que sintamos seja amor e o que acreditemos seja valorização.
- **O amor implica sentir, em nosso interior,** que sempre podemos nos expressar com doçura, delicadeza, tato, prudência, simplicidade, confiança absoluta, entrega total, liberdade completa e apoio incondicional.
- **Agir com amor consiste em fazer sempre o necessário** para que os outros se sintam felizes por compartilhar conosco.

Como vimos, os relacionamentos amorosos estão unidos à felicidade; por isso, vamos ver agora a felicidade nos relacionamentos.

3.2 A felicidade nos relacionamentos

O segredo da felicidade nos relacionamentos consiste em compreender e treinar os seguintes aspectos fundamentais da vida:

1. **Não se apegar a nada nem a ninguém**. Todo apego se sustenta no medo de perder e na insegurança interior; por isso, torna-se um fator limitante da paz e da liberdade pessoal, bem como da liberdade dos outros, e acaba gerando uma dependência

psicológica que esgota a energia vital. Quando concedemos e temos liberdade, quando não dependemos de ninguém, nem ninguém depende de nós, para a manutenção de nossa paz interior, algo absolutamente maravilhoso acontece: passamos a compartilhar somente a harmonia, a paz e o amor que existem em cada um, e não os medos limitantes que prejudicam os relacionamentos; porque compreendemos que tanto o material quanto as pessoas são temporários e não é possível retê-los, mas o amor é eterno e sempre poderemos compartilhá-lo e ser felizes desfrutando do presente. *Quando se compartilha com liberdade absoluta, sempre será possível ser feliz nos relacionamentos.*

2. **Não desejar nada diferente do que a vida concede**. Precisamos compreender e aceitar que a vida sempre nos dá o necessário, de acordo com a função que cada um cumpre, e que a única coisa que depende de cada um é dar o melhor de si na função que lhe cabe desenvolver, bem como estar atento e disposto a aceitar outras funções quando a vida assim o mostrar e exigir. Por meio dessa atitude, aprendemos a ser felizes, reconhecendo que a vida sempre nos dá o melhor. E, uma vez que aprendemos a ser felizes, somos capazes de apoiar a felicidade de todas as pessoas com quem nos relacionamos. *Tenho tudo o que preciso para ser feliz, porque sou feliz com o que tenho.* O que recebemos não depende da vida nem dos outros: depende apenas do que fazemos. Portanto, não peçamos nada à vida; apenas decidamos o que vamos fazer nela. Quando queremos ou pedimos coisas diferentes daquelas que nos correspondem, criamos uma desordem no fluxo da riqueza e um conflito em nossa mente que esgota a energia vital, pois o que pedimos não corresponde ao que fazemos.
3. **Interpretar apenas aquilo que traz paz à vida**. Diante de qualquer acontecimento ou circunstância que a vida nos apresente, devemos sempre pensar o melhor; pois a única verdade que existe é o amor, e cada acontecimento é uma oportunidade de reconhecê-lo, bastando verificar que pensar e interpretar a partir do amor nos leva a encontrar a paz em nosso interior. Esse é o resultado natural do amor, e, se conduzirmos todos os relacionamentos a partir da paz interior, sempre encontraremos felicidade neles. Portanto, o segredo da felicidade nos relacionamentos consiste em fazer a cada dia o melhor que pudermos e em aceitar com amor o resultado que a vida oferecer; pois não há nada externo que possamos mudar, mas o resultado de fazer sempre o melhor também será o melhor, o que se manifestará em todos os nossos relacionamentos. *Sejamos felizes; isso mesmo a vida sempre nos devolverá.* A vida é uma oportunidade maravilhosa para aprender a amar e a compartilhar. Decidamos, pois, ser felizes.

3.3 Tipos de relação social

3.3.1 As relações de destino

Em primeiro lugar, podemos falar das *pessoas ou personalidades incompatíveis*. Elas também são chamadas de *relações de destino* e se caracterizam por suas diferenças conceituais e comportamentais, que as mantêm em desacordo permanente; isso se manifesta por meio da agressividade, da má comunicação, da insatisfação e do sofrimento. Tudo isso persiste enquanto as pessoas não reconhecerem e superarem suas limitações; quando isso acontece, finalmente se dá o aprendizado.

Os *relacionamentos de destino* se caracterizam pelo egoísmo e são reconhecidos porque não conseguimos escapar deles até aprendermos o que nos ensinam. Às vezes, ocorre um adiamento da experiência. É o caso, por exemplo, da pessoa que tem um chefe insuportável, mas dispõe de recursos suficientes para viver por um tempo e pode pedir demissão. Nesse caso, os adiamentos acontecem porque a vida diz: "Neste momento, você não tem força, energia ou capacidade suficientes para enfrentar a situação; por isso, vamos lhe conceder um adiamento". Mas isso não significa que já tenhamos conseguido transcender essa situação; pelo contrário, ela se repetirá mais tarde, quando tivermos força suficiente para enfrentá-la.

Os relacionamentos de destino geralmente começam porque existe um forte *ponto de atração* (atração fatal), que pode ser físico, econômico, social ou de qualquer outro tipo de conveniência pessoal. No entanto, e apesar disso, desde o início se observam certas características do destino (dificuldades), como medo, dúvida, desconfiança, incerteza, falta de objetivos comuns e desacordos. Mesmo assim, as condições para iniciar o relacionamento estão presentes, e ele começa.

Nesse tipo de relacionamento, as pessoas envolvidas costumam aplicar o *método da resistência* — que, por sua vez, faz com que a Lei do Destino se cumpra: quanto maior a resistência, maior a força. Esse método assume formas diversas e bem conhecidas, que sempre trazem sofrimento e insatisfação aos relacionamentos, como as críticas, a rejeição, a agressão, a indiferença, o aborrecimento, a rebeldia, a discussão acalorada, a contradição, a cara feia, o mutismo, a falta de valorização, o mau gênio, as broncas, as ameaças e a violência física, verbal e psicológica. Por fim, isso resulta em um relacionamento de aguentar o outro, com tentativas constantes de fuga que nunca dão certo.

> *Quando já não precisamos de relacionamentos de destino, estamos prontos para desfrutar dos relacionamentos de amor.*

3.3.2 Os relacionamentos de amor

Chamamos de *relacionamentos de amor* ou *relacionamentos conscientes* aqueles entre *pessoas ou personalidades compatíveis*. Eles se caracterizam pelo reconhecimento dos valores essenciais da vida e do relacionamento, bem como de cada membro do casal por parte do outro. Esse tipo de relacionamento se manifesta pela aceitação das diferenças conceituais como oportunidades de aprendizado mútuo, pela excelente comunicação entre os membros do casal, pelos acordos assumidos voluntariamente, pelo apoio incondicional e pela satisfação constante no seio do relacionamento.

Os *relacionamentos de amor* se definem pela compreensão de que toda situação é uma maravilhosa oportunidade de aprendizado, por uma disposição permanente de servir e pela criação de alternativas para lidar com as diferenças, como forma de apoiar o desenvolvimento da adaptação, da flexibilidade e da consciência do verdadeiro compartilhar.

Esses relacionamentos geralmente nascem de uma *admiração mútua* (reconhecimento de valores); as primeiras manifestações dessa admiração são observadas quando surgem interesses em comum, vontade de conhecer melhor o outro, desejo de compartilhar, impressão de confiança, sentimento de lealdade, sensação de paz, certeza de encontrar apoio e, em geral, um ambiente de integração com a outra pessoa.

Nesse tipo de relacionamento, as pessoas aplicam o *método da aceitação*, no qual a Lei do Amor sempre se cumpre — ou seja, a integração dos extremos em um único propósito de amor e paz. Esse método elimina toda possibilidade de sofrimento nos relacionamentos, mas só se consegue empregando as ferramentas da consciência: valorização, aceitação, compromisso, calma, compreensão, gratidão, alegria, serviço, respeito, comunicação, reconhecimento, entusiasmo, amabilidade, reflexão, informação, felicitações, disponibilidade, capacidade de assumir, ação, diálogo, apoio, ternura e delicadeza. Os *relacionamentos conscientes* resultam em um processo de crescimento constante no amor e proporcionam grande satisfação às pessoas envolvidas, o que gera grande estabilidade e permanência nos relacionamentos.

É necessário treinar constantemente a aplicação do comportamento consciente, até que esses princípios se tornem condutas habituais; então poderemos vivenciar uma verdadeira renovação da vida e desfrutar do maravilhoso complemento que os relacionamentos representam.

> *Quando se desfruta plenamente dos relacionamentos, sabe-se que se desenvolveu uma verdadeira compreensão do amor.*

Como podemos transformar um *relacionamento de destino* em um *relacionamento de amor*? Lidando com o destino por meio das *sete ferramentas do amor*, se forem usadas adequadamente, é possível transcender o destino, e relacionamentos desse tipo não voltarão a acontecer.

A vida é como uma universidade em que estamos constantemente aprendendo a amar e a ser felizes por nós mesmos. E a forma de aprender é por meio dos erros, das crises e das dificuldades. Por isso, eles têm um valor intrínseco, e o aprendizado que adquirimos graças a eles nos fortalece e nos permite desenvolver habilidades e virtudes. Embora a ideia final seja não permanecer a vida inteira em treinamento, mas sim nos "formarmos".

Quando conseguimos valorizar as pessoas, os relacionamentos e o serviço, então encontramos o amor e a felicidade; se nossos relacionamentos melhoram a cada dia, é porque estamos somando amor.

> *A estabilidade de um relacionamento não pode se sustentar nos sentimentos, porque eles são variáveis.*

Quando os sentimentos são ativados voluntariamente a partir do centro do amor, surge magicamente a verdadeira felicidade, sobre a qual se podem construir os relacionamentos de amor; neles se alcança uma integração total e um verdadeiro compartilhar, cheio de alegria, satisfação e deleite. E isso acontece porque a luz do amor não permite que a escuridão da ignorância se manifeste nos sentimentos.

3.3.3 Os relacionamentos entre personalidades afins

As *personalidades afins* têm gostos, sentimentos e ideias semelhantes. Popularmente, são conhecidas como "almas gêmeas". A afinidade é maravilhosa, mas dificilmente acontece. Quando existe afinidade mental, o acordo é desnecessário; ao não fazer esse exercício de estabelecer acordos, não se adquire uma ferramenta profunda do desenvolvimento do ser humano, a *capacidade de conciliar as diferenças*, ou seja, a capacidade de ceder, adaptar-se, não culpar e não julgar. A afinidade, portanto, não produz desenvolvimento espiritual, mas sim uma sensação de agrado, uma energia e uma integração extraordinárias.

Quanto maior for o nosso desenvolvimento espiritual, mais afins nos tornaremos; mas, enquanto isso não acontece, precisamos avaliar as diferenças e aprender a conciliar nossos desacordos. Se conseguirmos, o desenvolvimento será imenso e o casal alcançará estabilidade; caso contrário, a ruptura será iminente.

3.4 Os princípios do amor nos relacionamentos

Os princípios mais importantes do amor nos relacionamentos são o ensino, a liberdade, a individualidade e a universalidade. Vejamos a seguir os resultados que a aplicação desses princípios provoca.

1. **O ensino** serve para que as pessoas tenham a informação necessária para vivenciar adequadamente a própria vida; também apoia o crescimento interior e favorece o desenvolvimento da autorresponsabilidade como base da liberdade. O resultado do ensino é a segurança interior para assumir a experiência de vida, o que conduz à valorização e à aceitação da própria existência como uma grande oportunidade de aprendizado. Os Mestres apresentam uma proposta específica para a gestão de qualquer relacionamento: informação suficiente — que abranja o necessário —, eficiente — que seja compreensível — e oportuna — no momento preciso, nem antes nem depois. O que é preferível: punir os erros ou melhorar os relacionamentos? Habitualmente, quando cometemos um erro, recorremos à punição em vez de ensinar, porque habita em nós a ideia de culpa; por isso os relacionamentos não funcionam. Quando uma pessoa valoriza seus relacionamentos, ela sempre renuncia à punição, à imposição e à proibição.
2. **A liberdade** serve para que os outros alcancem sua própria compreensão e assumam o resultado de suas decisões. A consequência natural da liberdade é a confiança, a segurança em si mesmo, a prudência e a fortaleza interior, o que conduz ao desenvolvimento da capacidade de escolher o adequado em cada circunstância da vida e facilita a busca do equilíbrio interno e social do indivíduo; por sua vez, isso fortalece a existência dos relacionamentos de amor, cuja união tem origem na decisão voluntária de compartilhar e não na obediência a uma norma.
3. **A individualidade**, como o processo de compreensão que cada um deve realizar sobre sua própria experiência de vida, contribui para o desenvolvimento e a expressão da criatividade, para a renovação das estruturas no sentido da mudança e para a descoberta de padrões sociais que proporcionem maior satisfação. As experiências são necessárias para que se chegue a uma compreensão. O resultado da individualidade é a capacidade de compartilhar sem apegos e de encontrar a autovalorização e a flexibilidade mental; isso leva a um processo constante de mudança e crescimento pessoal, social e tecnológico. Falamos de individualidade por uma razão muito simples: porque o processo de desenvolvimento espiritual é individual; ninguém pode evoluir nem aprender por outra pessoa, assim como ninguém pode comer por outra. E as decisões que tomamos diante da vida também são individuais, pessoais e totalmente respeitadas pelos Mestres. É claro que, depois, cada um deve assumir o resultado de suas decisões.
4. **A universalidade**, como compreensão profunda do significado do amor, serve para desenvolver a capacidade de amar igualmente todas as pessoas, reconhecendo que a

única diferença reside no tipo de acordos que estabelecemos com cada uma delas. O resultado do princípio da universalidade é a capacidade de aceitação, apoio e respeito pelos acordos e decisões dos outros; e, por sua vez, leva a novas formas de organização social que proporcionam maior satisfação para todas as pessoas.

Princípios do amor	Princípios culturais
Ensinamento	Autoridade
Liberdade	Normalização
Individualidade	Possessividade
Universalidade	Exclusividade

Quadro 6. Princípios de amor nos relacionamentos

A qualidade do amor nos relacionamentos pode ser reconhecida por meio da Lei do Triângulo:



Quadro 6. Princípios de amor nos relacionamentos (continuação)

Figura 2. *A Lei do Triângulo.* As *relações horizontais* surgem quando crenças e conceitos se chocam, e cada um acredita estar certo. Nesse tipo de relação, inevitavelmente se misturam sentimentos e reações emocionais, o que gera agressão e sofrimento; isso constitui a base do *triângulo do reconhecimento do amor*.

Quando percebemos que o relacionamento não é satisfatório, recorremos ao vértice superior do triângulo, onde, além dos conceitos, das crenças ou da razão de cada um, agimos a partir da expressão do amor para buscar um ponto de conciliação na verificação da Lei. É nesse momento que se compreende que *agir a partir do amor consiste em ser feliz com a felicidade do outro*, e se abre uma nova perspectiva sobre

as relações, na qual a crença, o conceito, as razões ou os métodos a serem empregados perdem importância; pois a intenção se concentra no propósito comum e no resultado de amor obtido a partir de uma ação consciente e da maneira mais agradável para o outro.

> *A compreensão nos une; a crença (a ignorância) nos separa.*

A partir do sistema de crenças, da personalidade e do ego, jamais construiremos relações de amor, mas apenas relações de destino, de conflito e de dificuldade necessária para o aprendizado. Por outro lado, a partir do campo mental superior, a partir da compreensão — que são as verdades do amor que cada um conseguiu desenvolver a partir de sua experiência —, sim, é possível construir relações de amor.

3.5 O ponto da Lei

Nas relações horizontais, damos muita importância ao fato de estarmos certos. Se alguém diz "estou certo", sente-se no direito de se impor e de achar que os outros estão errados. Na verdade, estar certo é algo de pouca importância, porque os outros também estão certos.

Suponhamos que tenhamos uma esfera cuja metade é preta e a outra branca. Se perguntarmos a uma pessoa, "A", ela dirá que é branca; e se perguntarmos a outra pessoa, "B", ela dirá que é preta, dependendo de onde cada uma estiver, e ambas estarão certas. Elas simplesmente estão observando a situação a partir de pontos de vista diferentes.

Agora vamos tentar praticar como chegar a uma conciliação para não impor nossa própria razão à outra pessoa. Para pôr essas duas pessoas de acordo, poderíamos pedir que trocassem de lugar; é o que se chama de "colocar-se no lugar do outro": olha-se para a situação do ponto de vista da outra pessoa e, nesse instante, percebe-se que a esfera é, por exemplo, branca, e compreende-se a razão do outro.

E, nesse ponto, que decisão pode ser tomada? Pode-se escolher, por exemplo, um ponto intermediário: nem A nem B, mas um ponto que podemos chamar de A+B, que contém as duas perspectivas ao mesmo tempo. Ou seja, se somarmos um valor positivo e um negativo, mas de igual magnitude, o resultado é igual a zero; isso significa que o zero engloba os dois de forma neutra. Da mesma forma, o ponto do amor é alcançado quando, para alguém, o ponto de vista de "A" é tão valioso quanto o de "B". O ponto A+B, ou AB, é o da *integração ou da conciliação do amor*. Sem precisar mudar de posição, é possível enxergar as duas situações ao mesmo tempo, pois se observa a partir de um ponto superior: o da *compreensão do amor*.

Tentar impor a própria razão só leva a perder; a pessoa não se dá a opção de aprender algo novo, de crescer, de aprender a amar — de nada, na verdade —, porque se transforma em uma "pessoa-poste". Esse tipo de pessoa sofre muito, e o pior é que sempre acredita estar certa e que os outros estão errados. Costumam dizer coisas do tipo: "Sou fácil de agradar se tudo for feito como eu digo; faça o que eu digo e você verá como todos seremos felizes". Isso é o que se chama de "rigidez psíquica" ou "cristalização mental". Para não cairmos nisso, temos a opção de nos movimentar. Sempre ganha quem ama, quem é capaz de ceder; quem é rígido está condenado a perder.

Não é possível conciliar horizontalmente, pois, em uma situação como essa, uma crença se opõe a outra. Por outro lado, o amor é uma conciliação que neutraliza toda diferença. O ponto superior — que já não é de linhas horizontais, de polaridades conceituais — é chamado de *relações verticais ou de ascensão*; também é conhecido como *ponto da Lei*, pois sobre a Lei não há discussão possível, nem acordo, nem possibilidade de tomar qualquer decisão diferente de obedecê-la. Portanto, toda pessoa que reconheça a Lei alcançará uma conciliação; por outro lado, a partir do conceito, sempre haverá diferenças.

Ponto da Lei também é o processo de verificar algo enquanto está acontecendo e não o qualificar, mas simplesmente avaliá-lo com compreensão. Por exemplo, se alguém disser que tem na mão um marcador de tinta para escrever no quadro e que o que for escrito poderá ser apagado, isso não tem carga energética, pois a pessoa não o qualificou de forma alguma. Mas se disser que esse é o melhor instrumento que existe para ilustrar uma aula, já o está qualificando e podemos começar a discutir.

Aquele ponto da Lei não conceitual, sobre o qual não há discussão e com o qual todos sempre estaremos satisfeitos em qualquer situação, é o *propósito comum*; é ele que nos une a todos, enquanto o conceito ou a crença individual nos separa. Portanto, se a intenção ao nos relacionarmos com outras pessoas é nos unirmos a elas para compartilhar de maneira harmoniosa, só há uma maneira de fazer isso: encontrar o propósito que nos une e não o conceito que nos separa. Isso é igualmente válido para todos os tipos de relacionamentos.

Se encontrarmos o propósito que nos une, teremos excelentes relações com todas as pessoas; mas, se lidarmos com o conceito que nos separa, dificilmente conseguiremos nos relacionar harmoniosamente com alguém. Em nossa vida cotidiana, buscaremos esse ponto comum de amor chamado *ponto da Lei*, no qual não há discussão e onde nem mesmo é necessário um acordo. Quando o propósito comum é o amor, não importa o lugar, nem o como, nem o quando; seremos felizes porque estaremos compartilhando. Mas, se impusermos condições ao ato de compartilhar, voltaremos ao *ponto conceitual* e a dualidade mental e o conflito retornarão.

Portanto, se nossa aspiração é ter excelentes relações, precisamos começar a valorizar o amor, aquilo que nos une; se continuarmos valorizando o que nos separa, nunca conseguiremos nos unir de forma satisfatória.

Um pensamento de amor é o seguinte: “Interesso-me pela felicidade dos outros e sou capaz de me sentir muito feliz quando vejo que eles estão felizes. Desejo que você seja feliz, comigo ou sem mim”.

Por outro lado, um pensamento que provém do ego (egoísmo) seria este: “Tenho muito interesse em que os outros me façam feliz”.

Crença	Ponto de Lei ou de amor	Ignorância O que a pessoa faz é
Tornar-se independente	Não se pode viver sem dar e receber	Isolar-se
Possuir	Nada nos pertence	Impedir que outras pessoas o usem
Justificar	Nada é injusto	Errar
Culpar	Ninguém nos faz nada	Não assumir a própria decisão
Castigar	Não existe culpado	Agredir
Perdoar	Ninguém nos fez nada	Resignar-se
Sofrer	Não se pode mudar nada	Não aceitar o que acontece
Problematizar	Só existem eventos	Sofrer diante da oportunidade
Obrigar	Não se pode obrigar ninguém	Ameaçar
Solucionar	Não há problemas	Buscar a verdade
Fazer pelo outro	Nada nos é dado pronto	Não permitir que o outro faça
Mudar o outro	Cada um decide a sua mudança	Tentar impô-la
Presentear	Nada é nosso	Dar

Quadro 7. Ponto de Lei ou de amor versus ignorância

3.6 O manejo neutro das relações

Consiste em sete passos básicos:

1. **Atitude de amor e serviço**. A atitude de amor é neutra; não possui cargas positivas nem negativas, mas é o ponto "justo". Por sua vez, o serviço consiste em dar às outras pessoas as informações de que precisam para que, com seu próprio esforço, possam resolver seus problemas.

2. Reconhecimento de que todo conceito é verdadeiro para quem o

diz. Esse aspecto tem a ver com o respeito; não importa que para alguém aquilo pareça o maior absurdo; será verdade para quem o diz. Ninguém diz coisas erradas para si mesmo; para ele, elas são verdadeiras; portanto, é preciso respeitá-las. Isso significa também não entrar em discussões desnecessárias nem em contradições, porque o outro tem razão; pode-se tentar a conciliação ou chegar a acordos, mas não se deve discutir.

1. **Preparação prévia de um estado de paz interior**. Quando vamos conversar com alguém e sabemos que existe uma dificuldade ou um desacordo, e buscamos a conciliação, o acordo ou o compromisso nessa situação, antes de falar com qualquer pessoa precisamos nos encher de paz. A maneira adequada de fazer isso é nos visualizarmos em paz diante da situação e repetirmos várias vezes para nós mesmos: "Não vou perder minha paz nem minha calma por nenhum motivo, não importa o que a pessoa diga ou faça". Se isso não for feito previamente, a situação nos pegará desprevenidos e, quando menos esperarmos, estaremos gritando com a outra pessoa. Pois se alguém se mostra agressivo, mas falamos com muita calma, essa pessoa se acalma; já se, diante da agressividade do outro, também gritamos, a agressão se multiplica por dois.
2. **Resposta sempre a partir do ponto da Lei (não a partir do conceito)**. Trata-se de responder sempre a partir do ponto neutro, aquele que está além dos próprios gostos, crenças, conceitos e costumes; é aquele que pode neutralizar, apoiar ou ser feliz com a felicidade do outro. É sempre possível apoiar a felicidade da outra pessoa, desde que as diferenças não sejam muito grandes e que não se esteja sujeito a uma chantagem, pois ceder nesse caso não é estar no ponto do amor, mas sim o produto de uma fraqueza interior chamada medo.
3. **Pôr-se no lugar do outro**. Assim é possível compreender melhor a situação.
4. **Uso de um tom de voz agradável**. Quando é agressivo, o tom de voz se conecta diretamente com o instinto. Pelo contrário, se é um tom pacífico de amor, ele se conecta com o coração. É simplesmente uma técnica. É preciso ter cuidado com o tom de voz, porque ele pode despertar as maiores resistências.
5. **Destacar as qualidades do outro e o benefício mútuo**. Ou seja, não expressar às demais pessoas nem as limitações, nem os sentimentos, nem as emoções de caráter negativo: zero crítica, zero agressão e zero sinceridade — que é muito agressiva. Expressaremos apenas o que é valioso, mas nunca a partir de um estado de agitação interior; primeiro é preciso desabafar e encher-se de paz. Quando uma pessoa está cheia de emoções negativas, pode pôr em prática um exercício chamado "o muro das lamentações"; consiste em ir a um lugar inerte — na natureza, em um quarto a sós… — e ali chorar, bater os pés, gritar e xingar; com isso, a pessoa se descarrega de todas

essas emoções negativas sem causar nenhum dano aos seus relacionamentos. Quando já está tranquila, em paz e desabafou, ela se encontra em condições de propor um acordo. Poderemos conviver pacificamente com todos os seres na medida em que compreendermos o princípio do amor. Mas, enquanto continuarmos acreditando que existem coisas boas ou ruins, feias ou bonitas, permaneceremos em uma tentativa constante de modificar aquilo que acreditamos estar errado. Porém, a verdade é que a única coisa que pode estar errada é o que ocorre em nossa mente. Ao culpar os outros pelo que acontece, ao não conhecer a maneira de evitar um conflito ou de viver em harmonia, percebemos que é preciso mudar algo, e esse algo está dentro de nós, não fora. Esse é o primeiro princípio do amor, necessário para começar a melhorar os relacionamentos. Não há coisas boas ou ruins, há apenas coisas necessárias para o nosso aprendizado. Feio ou bonito está na mente de cada pessoa; os objetos, as formas ou os acontecimentos não são feios ou bonitos, são apenas diferentes. Preciso limpar a mente desses conceitos que me limitam e não me permitem amar. As pessoas se encontram em diferentes níveis de desenvolvimento da compreensão, ou desenvolvimento espiritual, e em pontos distintos do caminho evolutivo, mas nem por isso são melhores ou piores. Enquanto acreditarmos nisso, será impossível amar. Por outro lado, uma expressão de sabedoria é aquela que diz que cada um faz o melhor que sabe, mesmo que erre; ali não existe julgamento, mas sim o reconhecimento de um valor. Os relacionamentos são um complemento da vida, não uma obrigação, uma imposição ou um processo de limitação da liberdade.

3.7 A sequência para criar verdadeiros relacionamentos de amor

Seria a seguinte:

1. Observação dos valores compatíveis e complementares.
2. Determinação do espaço que o relacionamento poderia ocupar.
3. Decisão de propor ou aceitar o relacionamento.
4. Verificação dos valores por meio do processo de compartilhar.
5. Criação de acordos.
6. Assunção do compromisso.
7. Colocação em prática dos acordos.
8. Estabelecimento dos princípios do amor como base do relacionamento.
9. Treinamento em comunicação harmoniosa.
10. Desenvolvimento dos seguintes compromissos de amor: confiança, aceitação, liberdade, respeito, serviço, apoio e ternura. As qualidades, os valores e as virtudes são aspectos espirituais dos seres humanos, aspectos internos que precisamos

aprender a expressar, comunicar e utilizar. No quadro a seguir, são apresentados os valores e as qualidades que manifesta uma pessoa treinada nos relacionamentos e no amor:

Ativa	Colaboradora	Empreendedora	Ordenada
Adaptável	Compreensiva	Entusiasta	Organizada
Agradável	Comprometida	Firme	Pacífica
Agradecida	Comunicadora	Flexível	Prudente
Alegre	Confiável	Inofensável	Respeitosa
Amável	Cooperadora	Inteligente	Serena
Amorosa	Atenciosa com os detalhes	Justa	Prestativa
Carinhosa	Dinâmica	Leal	Valorizadora

Quadro 8. Qualidades da pessoa treinada nos relacionamentos de amor

Quando há dificuldades com uma pessoa, é possível pensar que o problema está nessa outra pessoa. Quando há dificuldades com duas ou três pessoas, já se pode pensar que nós mesmos fazemos parte do problema. Por fim, se há dificuldades com muitas pessoas, é preciso ter a certeza de que a dificuldade é somente nossa.

3.8 Por que os relacionamentos acabam, em geral?

Quando um relacionamento de qualquer tipo chega ao fim, geralmente as pessoas envolvidas ficam tão confusas que não conseguem entender o que aconteceu e acabam culpando o outro ou a si mesmas. Na verdade, como já vimos no ponto 2.5, ao falar de por que os relacionamentos amorosos chegam ao fim, não se trata de escolher culpados, mas de ignorância — geralmente de ambas as partes — sobre como estabelecer e manter relacionamentos de satisfação mútua.

A causa fundamental da deterioração dos relacionamentos é a *não aceitação das diferenças*, que leva a cometer os seguintes erros:

- Críticas contínuas.
- Certos tons de voz ou sarcasmos.
- Falta de colaboração.

- Invalidação do outro.
- Descumprimento de acordos.
- Rejeição.
- Imposições ou proibições. Todas elas são formas diferentes de agressão que o instinto reconhece inconscientemente como um ataque, de modo que reage por meio da agressão ou da fuga, e a personalidade se defende gerando rejeição e ruptura dos sentimentos; isso, por sua vez, deteriora e acaba muito rapidamente com qualquer relacionamento. A agressão gera adrenalina — o hormônio do estresse e do envelhecimento — e interrompe todos os processos de aproximação. A conclusão é que não é possível construir relacionamentos harmoniosos a partir da agressão. A ideia é que nós mesmos, ao descobrirmos os erros, aprendamos a evitá-los usando a ferramenta pedagógica das perguntas:
- *Como foi que eu errei?*
- *O que aprendi com o erro que cometi?*
- *O que posso fazer para não cometer o mesmo erro novamente?*

Capítulo 4. Aprender a estabelecer acordos

Todos nós buscamos complementar nossas vidas de diferentes maneiras e com diversos tipos de relacionamentos: de amizade, para compartilhar, para nos sentirmos integrados, de sócios, de irmandade, de casal… E todos eles serão saudáveis se os estabelecermos a partir de acordos claros.

Para construir *acordos de amor* com as pessoas compatíveis, é preciso buscar o que temos em comum, ou seja: o desejo de compartilhar, conciliar, valorizar, nos adaptar, nos aceitar e ser flexíveis. Também podemos buscar um ponto em comum que não seja nem o nosso nem o do outro, e para chegar a ele cada um precisa abrir mão de um pouco.

A magia de se relacionar harmoniosamente com quem tem gostos diferentes dos nossos se alcança valorizando o relacionamento acima dos gostos, sentimentos, ideias, conceitos e crenças pessoais; e também a paz e a harmonia. Para o ego, os gostos, conceitos e sentimentos — ou seja, o individual — são mais valiosos do que o comum e coletivo; por isso, as pessoas com ego não desfrutam de bons relacionamentos. Isso é chamado de *egoísmo*.

Como já dissemos, para conciliar as diferenças conceituais a melhor ferramenta é o acordo. Um acordo em que um sente que ganha e o outro que perde é útil, mas o ideal é que ambos ganhem, e isso só pode ser alcançado de uma forma: conciliando a partir do

amor — o ponto neutro ou ponto da Lei —; nesse caso, ambos ganham, a satisfação é dupla e os relacionamentos melhoram consideravelmente.

Se não aprendermos a ceder, a flexibilizar a mente, não acabaremos com o ego nem poderemos construir relacionamentos de amor, mas apenas relacionamentos de destino, de confronto, de agressão e de conflito.

> *Para aprender a estabelecer acordos, é indispensável aprender a ceder.*

A ferramenta que vai além do acordo é a conciliação do amor. Sem necessidade de mudar de posição para ver a situação do ponto de vista do outro, é possível contemplar as duas situações ao mesmo tempo, porque elas são observadas a partir de um ponto superior, chamado *compreensão de amor*. Quando olhamos qualquer assunto a partir dessa compreensão, o bom e o mau deixam de existir. Porque, para um Mestre, não há pessoas boas ou más, mas apenas seres humanos em processo de evolução, com diferentes níveis de ignorância.

Sempre sai ganhando quem se concede a oportunidade de crescer. Tornamo-nos Mestres ao empreender mudanças internas, aproveitando o que nos parece difícil, porque é justamente aí que reside a evolução.

4.1 Os compromissos de amor

Não é possível estabelecer relacionamentos sem assumir compromissos. Para nos comprometermos com alguém, primeiro precisamos ter chegado a um acordo.

A capacidade de assumir compromissos é proporcional ao nível de lealdade e à habilidade de construir verdadeiros relacionamentos de amor; e, para alcançá-los, é necessário desenvolver os compromissos fundamentais, além da lealdade e da firmeza. Os compromissos de amor estão presentes nas seguintes ferramentas ou princípios: aceitação, confiança, liberdade, ternura, serviço, respeito e apoio.

A **aceitação** consiste em renunciar a mudar as outras pessoas para acomodá-las ao que a gente prefere. Aceitar o próximo como ele é constitui o grande segredo para alcançar excelentes relacionamentos. O desenvolvimento da aceitação se consegue por meio da compreensão das Leis da vida e também treinando a manutenção da serenidade.

A **confiança** consiste em verificar que é possível expressar ou ouvir sobre qualquer acontecimento ou pensamento com a segurança de encontrar sempre compreensão, diálogo, apoio e caminhos de solução, não importa quão difícil pareça a situação. Em um casal, há confiança quando cada um abre totalmente o coração para o outro. O

desenvolvimento da confiança se consegue assumindo a vida sem culpar ninguém pelo que se sente e renunciando a toda forma de crítica ou agressão.

Os *inimigos da confiança* são, basicamente, o mau gênio, a suscetibilidade — ofender-se é proibido nas autênticas relações de amor —, a agressividade, o sentimentalismo, a possessividade — ou "torre de controle" — e o protecionismo. Nenhum deles permite a comunicação nem o acordo.

A **liberdade** consiste em permitir que cada pessoa tome suas próprias decisões e assuma seus compromissos e resultados, para que assim possa avaliar por si mesma o valor das relações e dos compromissos assumidos. O desenvolvimento da liberdade é alcançado renunciando ao medo de perder, e também a tentar impor, limitar ou proibir as experiências que cada um deve viver. Em suma, trata-se de *agir sempre a partir da não reação*, estabelecendo acordos adequados e aplicando o método de mútua satisfação ou *conciliação de amor*.

A **ternura** consiste em agradecer às pessoas por poderem compartilhar sua vida, a alegria, a harmonia, suas qualidades e valores, porque implica estar sempre disposto a consentir, mimar, acariciar e brincar como parte dos relacionamentos e do amor. O desenvolvimento da ternura se alcança praticando a expressão constante do detalhe amoroso e a delicadeza no trato dos relacionamentos.

O **serviço** consiste em fornecer com gentileza uma informação clara, precisa e oportuna para apoiar as atividades dos demais, além de estar sempre disposto a aprender, colaborar e servir com entusiasmo e alegria em qualquer atividade. O desenvolvimento do serviço se consegue por meio do treinamento na comunicação amorosa e do fazer constante, sem se limitar diante de nenhum tipo de atividade.

O **respeito** consiste em aproveitar as diferenças como uma forma de apoio mútuo para o crescimento interior e o desenvolvimento da adaptação. Aprender a respeitar os costumes e conceitos do outro, sem julgá-los ou criticá-los, permite estabelecer uma comunicação saudável, por meio da qual é possível chegar a acordos que conduzam à satisfação mútua. O desenvolvimento do respeito se consegue renunciando a impor os próprios comportamentos e costumes e evitando invadir o espaço dos outros.

O **apoio** consiste em valorizar os relacionamentos acima de qualquer aspecto material e de todo conceito ou gosto pessoal. O desenvolvimento do apoio se consegue ao buscar em todos os momentos *soluções em vez de culpados* diante dos erros próprios ou alheios ou da perda de qualquer bem material; também valorizando o aprendizado sem permitir que ninguém se sinta mal, já que todo evento traz consigo um ensinamento que fortalece os relacionamentos.

É fundamental sustentar os acordos em compromissos de amor, porque às vezes certos acordos não passam de imposições disfarçadas de acordos; mas esses não funcionam. Os acordos devem ser livres, alcançados entre as pessoas de maneira combinada entre as diferentes partes. Às vezes dizemos que estabelecemos acordos com as crianças dizendo-lhes, por exemplo: «Você tem que arrumar seu quarto, ir estudar e fazer estas outras tarefas, está de acordo?». Isso não é um acordo, mas uma imposição; o acordo seria sentar-se com a criança, ou com quem fosse, e perguntar: «O que você acha? Como você prefere? Como se sente melhor? Qual é a sua opinião?». Mas dar ordens e depois perguntar à outra pessoa se ela concorda é algo que fazemos com facilidade, mas não é uma forma adequada de estabelecer acordos.

Por outro lado, chegar a acordos é uma coisa, e respeitá-los é outra bem diferente.

> *O compromisso é a capacidade de respeitar os acordos.*

Por exemplo, se combinamos com outra pessoa de nos encontrarmos amanhã às 8 e essa pessoa não comparece ao encontro, isso quer dizer que ela estabeleceu um acordo, mas não tem compromisso com ele. Precisamos, portanto, medir nossa capacidade de compromisso, que é algo que tem a ver com a valorização. Assim, se valorizarmos o individual acima do comum, como assinalamos anteriormente, o relacionamento do casal será um fracasso; o individual tem um valor, mas, quando se decide compartilhar a vida com outra ou outras pessoas, sem tirar valor do que é próprio e pessoal, é preciso avaliar se, para si, a companhia e a união — ou seja, o comum — têm mais valor; porque, se não for assim, será melhor não se casar ou não compartilhar a existência com essa outra pessoa. Quem se sente obrigado não tem compromisso.

Uma vez que conseguimos chegar a um acordo, é indispensável cumpri-lo e respeitá-lo. No entanto, quando se constata que um acordo é difícil de cumprir, é necessário repensá-lo e modificá-lo para adaptá-lo à realidade, em vez de pensar em não cumpri-lo.

4.2 A estabilidade dos relacionamentos: âmbitos de acordo

Cada indivíduo espera encontrar em seus relacionamentos os complementos necessários para preencher sua vida e suas experiências pessoais. No entanto, quando os relacionamentos não estão bem sustentados em acordos claros e compromissos sólidos, podem ficar muitos espaços vazios ou incompletos que levem a pessoa a buscar complementá-los com outros relacionamentos temporários, dificultando assim a possibilidade de alcançar plena realização e estabilidade em seus relacionamentos.

Os *espaços vazios* podem ser manejados com qualidade ou com tempo. Se nos vemos pouco, mas o tempo que compartilhamos é de qualidade, o relacionamento será

excelente; mas se a qualidade for ruim e o tempo escasso, o espaço vazio tenderá a ser preenchido por outras pessoas, porque não resta outra opção.

> *O que não foi acordado tende a ser preenchido por desacordos.*

O ideal dos relacionamentos é *alcançar um nível satisfatório de complemento nas principais áreas da vida*, de maneira a facilitar e apoiar o desenvolvimento do compromisso, do compartilhar, da lealdade e da estabilidade necessários para se projetar rumo a verdadeiros relacionamentos de amor.

É possível avaliar a *estabilidade de um relacionamento* por meio de diferentes áreas:

- **Alimentação**. É uma questão, não nos esqueçamos, de chegar a um acordo, não de imposições; combina-se quem cozinha, que tipo de alimentação adotar, etc. Normalmente não falamos dessas coisas, e é muito importante levá-las em conta.
- **Conforto**. Algumas pessoas gostam de desfrutar de um certo nível de conforto em aspectos que, para outras, não são importantes nem necessários, e que podem até ser incômodos de manter. Se não houver acordo nesse ponto, surgirá o conflito.
- **Costumes**. São coisas muito simples, mas extremamente delicadas. Por exemplo, um gosta de dormir com a janela aberta e o outro com a janela fechada; um prefere deixar a luz acesa e o outro apagada; um dos dois tem o costume de ir dormir à meia-noite, e o outro às 8 da noite; do mesmo modo, um acorda às 3 da manhã e o outro fica dormindo até as 11. Se não houver acordo nesse tipo de coisa, a complicação é tremenda. A compatibilidade implica algo simples: que sejamos capazes de chegar a um acordo.
- **Cultura**. Refere-se à parte intelectual. Algumas pessoas têm grande interesse em se instruir e outras não, ou se interessam por alguns temas e não por outros. Do mesmo modo, um dos membros do casal pode ter certa inclinação para o espiritual e o outro não, interessando-se apenas pelo prático. Ou um passa o dia inteiro na biblioteca e o outro nunca lê nada.
- **Dinheiro**. Em geral, as pessoas não conversam sobre isso e, ao contrário, supõem uma série de coisas que acabam em conflitos e decepções. Nesse campo existem diferentes tipos de acordos possíveis: a economia comum — ou seja, a criação de um fundo comum para todas as despesas — em contraposição à economia independente, que gera menos conflitos: neste último caso, pode-se chegar ao acordo de que cada um coloque 50% para as despesas comuns, enquanto, quanto ao restante, cada um administra suas receitas e despesas.
- **Educação (caso tenham filhos)**. É claro que, como em qualquer outro âmbito, é fundamental chegar a um acordo.

- **Famílias**. “Vamos visitar a sua família ou a minha? No fim de ano, com qual das duas famílias vamos passar? Ou com nenhuma das duas? No Dia das Mães, o que fazemos com nossas mães?”. É assim que começam os conflitos: “É que você não aceita a minha família, é que você não aceita a minha”. Se isso for conversado previamente, se chegarmos a um acordo e assumirmos um compromisso, não haverá problema.
- **Filosofia e religião**. Não existe incompatibilidade quando é possível estabelecer acordos. Suponhamos que um dos membros do casal seja muçulmano e o outro, cristão; se nenhum dos dois for fanático, não haverá problema: pela manhã, um vai à mesquita e o outro à igreja, e à tarde voltam a se encontrar. Mas, se não estiverem de acordo, é fácil que comecem as imposições e os conflitos.
- **Filhos**. Ter filhos ou não é um dos primeiros acordos que um casal deve alcançar.
- **Passatempos**. Também será preciso chegar a um acordo sobre a forma de se divertir ou de lidar com os hobbies de ambos. Esse é um aspecto que exige flexibilidade mental e que cada um ceda um pouco.
- **Propósitos**. Às vezes as pessoas se casam ou vão morar juntas sem ter verificado antes que têm propósitos tão diferentes que uma vai para um lado e a outra segue para o extremo oposto. Existe um *propósito* profundo, que chamamos de *complementar ou compatível*, que é indispensável; porque, se vamos tentar uma relação por caminhos diferentes, não nos encontraremos.
- **Sexualidade**. Viemos de uma cultura em que a sexualidade foi tratada como tabu e pecado, como algo ruim para o ser humano, como uma necessidade da carne, mas não do espírito. Isso cria enormes bloqueios internos. Temos, portanto, pela frente o trabalho de desbloquear a mente e começar a tratar esse tema como qualquer outro. E, depois, precisamos chegar a um acordo quanto aos gostos particulares em relação à forma de ter relações sexuais, sua intensidade, sua frequência… Tudo isso precisa ser combinado para evitar suposições e conflitos posteriores.
- **Ternura e carinho**. Tanto o homem quanto a mulher são seres igualmente dotados para dar e receber carinho e ternura, embora, culturalmente, tenha-se restringido enormemente ao homem a possibilidade de expressar esse tipo de emoção, porque se supõe que ele tem de ser “muito macho”, que não deve chorar, que tem de ser forte, que a ternura é coisa de menina… Uma das queixas mais comuns entre casais é a falta de ternura por parte do homem, porque os homens estão acostumados a isso e acham normal ser secos e pouco carinhosos. É fundamental fixar o acordo sobre esse ponto desde o início do relacionamento.
- **Tempo de dedicação**. Precisamos combinar quanto tempo cada um vai dedicar ao relacionamento, porque, do contrário, qualquer um pode dizer, por exemplo: “Eu estava te esperando desde as 7”, e a outra pessoa chega às 11 porque não sabia que estava sendo esperada. Às vezes, também podemos nos sentir sufocados e precisar de um espaço totalmente livre, em que possamos fazer o que nos der na telha

naquele momento. Mas também é imprescindível um acordo sobre esses espaços, porque, de outro modo, eles se tornam conflituosos. Se um dos membros do casal disser, por exemplo, que precisa ficar sozinho toda semana, nem que sejam 4 horas, consigo mesmo e com mais ninguém, e se tiver sido feito um acordo sobre isso, será preciso respeitá-lo.

- Trabalho. Também é importante, em um relacionamento, chegar a um acordo sobre quais são as tarefas e funções que cada um vai desempenhar e em que momento. Há pessoas que são viciadas em trabalho e nem sequer imaginam que seus relacionamentos pessoais também precisam de tempo e espaço. De maneira geral, para construir acordos é preciso romper os limites mentais e as dificuldades conceituais que vêm da cultura, que são justamente o que impede o estabelecimento de bons relacionamentos. Os *espaços cheios* representam áreas de complementaridade e satisfação comum, nas quais existe um bom nível de comprometimento que sustenta a estabilidade do relacionamento, ao contrário do que ocorre, como já apontamos, com os *espaços vazios*. Uma vez avaliados os níveis de complementaridade de um relacionamento, se for constatado que existem áreas em que há pouca complementaridade, cada um dos integrantes do casal elaborará uma lista dos âmbitos nos quais gostaria de alcançar maior satisfação e convidará o outro a se reunir para buscar as opções mais adequadas, com o objetivo de estabelecer os acordos e compromissos correspondentes. Se, após a avaliação das diferentes áreas, chegarem à conclusão de que não é possível formar esse casal, não há problema algum; sempre é possível manter uma relação de amizade ou de outro tipo. Nossa mente se obceca por questões puramente culturais. Por exemplo, nos incutiram que um relacionamento deve ser com uma pessoa e nada mais, e acontece que não é assim; os relacionamentos podem ser estabelecidos com todos os seres humanos, desde que se aprenda a construí-los adequadamente; e, é claro, existem diferentes tipos de relacionamento. A única diferença entre uns e outros são os tipos de acordos nos quais se baseia a condução de cada relação. Assim, por exemplo, se, dentro de um casal, ambos chegam ao acordo de manter a fidelidade, trata-se de um compromisso mútuo, assumido a partir da liberdade de cada um, e com isso não se perde nem um pingo de liberdade, porque é um acordo. O "cerne" da questão está na capacidade de amar. Contamos com dois elementos muito importantes dentro de um processo de amor: o *respeito*, ou seja, a capacidade de respeitar os acordos; e a *confiança*, isto é, a liberdade para construir acordos. Cada um confia que os outros têm a capacidade de assumir compromissos a partir de sua própria liberdade, já que um acordo não é algo que se impõe ao outro, mas algo assumido livremente pelas partes que decidiram estabelecê-lo. Uma vez estabelecido o acordo, ele se transforma em um compromisso de amor e confiança. E não precisa ser quebrado, pois tanto os acordos quanto os compromissos são modificáveis e flexíveis. E, se não forem, não são acordos, mas imposições. Se alguém quebra um acordo ou um compromisso, é desleal. Esse é um conceito que abrange um âmbito mais amplo do que o de infiel e

que vale para os acordos em geral, não apenas para aqueles estabelecidos com o parceiro. Outro exemplo disso é o seguinte: uma pessoa tem um acordo de fidelidade com seu parceiro, mas um dia não está satisfeita com esse acordo, porque deseja experimentar algo diferente. O adequado nessa situação é conversar com o parceiro e dizer: "Estou disposto a modificar esse acordo porque quero experimentar outras coisas". Não se está quebrando o acordo. Se o parceiro disser que não, então há um novo desacordo a ser conciliado. Mas, para que alguém possa levantar a necessidade de experimentar outro relacionamento, é preciso ter confiança suficiente para propor isso à outra pessoa. Mais uma vez, aparecem os dois elementos do amor: *respeito* e *confiança*. Se não concedemos liberdade para modificar um acordo, se retemos, impomos ou proibimos, saímos do amor. E o amor é algo muito belo, que vai muito além do conceito de sentimento e da limitação do ego. *O acordo liberta. As normas e crenças escravizam.*

4.3 Os acordos baseados no amor

Para estabelecer *acordos baseados no amor*, é necessário observar os seguintes passos:

1. *Valorizar os relacionamentos acima dos gostos pessoais e do material*. Vamos pensar, de modo geral, a que damos mais importância: às pessoas ou às coisas. Todos sabemos que as pessoas são mais valiosas do que as coisas, mas acontece que, se uma pessoa comete um erro — por exemplo, quebra um vaso, incendeia a casa… —, a outra reage com acusações e agressão. Às vezes, por algo tão simples quanto um café frio, somos capazes de agredir; isso significa que a temperatura do café é mais valiosa do que o relacionamento com a outra pessoa. Mas não é assim; o que realmente tem mais valor é que a outra pessoa nos trouxe o café da manhã, mesmo que esteja frio; mais tarde surgirá a necessidade de chegar a um acordo a respeito, para que ela aprenda a servi-lo quente. Por outro lado, a que damos mais importância: aos relacionamentos ou às crenças? Estas últimas fazem parte do nosso ego. Se uma pessoa acredita em uma coisa e a outra no contrário, e damos mais valor à crença, entramos em conflito por causa disso. Já se concedemos mais valor à pessoa, estaremos dispostos a ceder em nossa crença e em nossa preferência. Mesmo sabendo que estamos certos porque verificamos o assunto sobre o qual discordamos, é necessário ceder e permitir certas experiências à outra pessoa para que ela verifique os resultados por si mesma, e para isso é preciso apoio. Como sabemos que realmente valorizamos nossos relacionamentos? Pois, se os valorizamos, não reclamamos nem nos sentimos obrigados a nada. É claro que, se houver algo com que não concordemos, temos todo o direito de fazer um novo acordo a respeito; isso implica o desenvolvimento da capacidade de negociação.
2. *Estar sempre disposto a oferecer apoio.*

3. *Utilizar sempre uma comunicação amorosa*. Uma pessoa que valoriza seus relacionamentos utiliza uma comunicação harmoniosa e assume a decisão de aprender ou ensinar, conforme a situação.
4. *Despersonalizar as situações*. É importante lidar com qualquer situação de desacordo que surja nos relacionamentos como algo isolado das pessoas, já que elas não são o problema. É sempre necessário buscar soluções em vez de culpados; para isso, basta não atribuir nomes próprios às situações, mas tratar cada uma delas como algo sobre o qual é preciso chegar a um acordo.
5. *Falar apenas do que é positivo*. Ao abordar a necessidade de acordos em algumas áreas dos relacionamentos, é muito importante ter em mente que o propósito é sempre melhorar o relacionamento. Por isso, falaremos apenas do que é positivo e, em vez de enfatizar o quanto o outro faz mal algumas coisas, destacaremos tudo de positivo que ganharíamos se chegássemos a um acordo. Falar do que é negativo não adianta nada.
6. *Situar-se no presente*. Outro hábito inadequado no manejo dos relacionamentos é falar dos problemas do passado, porque isso reabre feridas e ressentimentos; além disso, os fatos passados não podem ser modificados. Assim, todo diálogo deve se situar exclusivamente no presente, valorizando a projeção de ganho e satisfação mútua que pode ser alcançada no futuro. O passado só pode ser olhado a partir do presente, com um único propósito: reorganizar a concepção mental que cada um tem dele; ou seja, é possível valorizar o que se aprendeu com o passado, mas olhar para trás para reclamar ou culpar outras pessoas ou a si mesmo não passa de um vício negativo.

4.4 Como lidar com o desacordo

Lidar adequadamente com os desacordos pode se tornar um processo de crescimento mútuo e de aprendizado contínuo, que pode até ser prazeroso se for encarado como um jogo de opções para o crescimento pessoal. Um dos jogos possíveis consiste em ser o primeiro a encontrar a melhor opção para o acordo. Uma opção seria: “Proponho que…”; outra pode ser: “Vamos fazer como você diz”. Por meio desses jogos, aprende-se a lidar com qualquer situação e a compreender melhor o ponto de vista da outra pessoa; da mesma forma, desenvolve-se a habilidade de se adaptar e de aprender outras formas de agir e de alcançar a satisfação mútua.

O desacordo é, inicialmente, inevitável, pois não existem duas personalidades iguais; o que importa é buscar a conciliação das diferenças, se aspiramos a uma convivência harmoniosa e pacífica, e, para isso, é necessária a ferramenta do acordo. Quanto à gestão do desacordo, propomos as seguintes ferramentas para abordá-la:

- **Ser confiável**. Não somos confiáveis quando usamos uma comunicação agressiva. Nesses casos, ninguém nos contará nada, porque nos deixamos levar por sentimentos de rejeição e pelo nosso sofrimento interno, ou ainda pelo medo da própria agressão ou de não conseguirmos lidar com o estado emocional alterado. Então começamos a manipular; isso se chama *a ditadura do fraco*: na verdade, quem age assim não é uma pessoa agressiva, mas, como adoece por tudo, somatiza e sofre com tudo, manipula por meio disso; e, para que não sofra, para que não se destrua, é preciso fazer todas as suas vontades. Mas dá para ver claramente que, numa situação assim, não existe acordo, e sim mera manipulação.
- **Ser flexível**. Para estabelecer acordos, é preciso ter flexibilidade mental para ceder em relação aos gostos e preferências pessoais.
- **Ser adaptável**. Quando não se chega a um acordo sobre algo que não é vital, sempre é possível se adaptar. Outros assuntos, como a administração do dinheiro, a educação dos filhos ou grandes investimentos, são diferentes; não se trata de uma adaptação, mas de uma concessão.
- **Valorizar o relacionamento**. Se o relacionamento não for valorizado, não é possível chegar a um acordo. Para lidar com aquelas divergências em que todos acreditam ter razão, geralmente recorremos à *democracia*, sistema segundo o qual se faz o que a maioria decide; nesses casos, sempre haverá pessoas que ficarão resignadas ou que não concordarão com a decisão final. A compreensão do amor faz com que a decisão seja absolutamente satisfatória para todos, mas exige o desenvolvimento do amor interior. Quando definitivamente não somos capazes de chegar a acordos, restam-nos três opções, todas de caráter individual:

1. A pessoa decide **se adaptar** à situação porque considera que isso é o mais saudável para si mesma.
2. A pessoa decide **complementar** sua vida de alguma maneira, depois de informar as outras pessoas, já que não há acordo.
3. A pessoa decide **terminar** esse relacionamento, e cada um segue seu caminho. Essas são as três opções possíveis depois de esgotadas todas as possibilidades de acordo. O primeiro exercício, portanto, consiste em buscar acordos; somente quando se constatar que não é possível alcançá-los é que se optará pelas decisões individuais.

Conclusões

- Amar é desfrutar de tudo o que se faz.
- O amor é 100% capacidade de servir, 100% compromisso, 100% adaptação, 0% medo e 0% resistência.

- O amor não é um sentimento; não se pode sofrer por amor.
- O amor, como qualquer outra ciência, precisa ser verificado e praticado.
- Com o amor, a pessoa se abre; com o medo, se fecha; com o amor, confia; com o medo, duvida.
- Aprender a valorizar é aprender a amar.
- Amar é aprender a respeitar as diferenças.
- Amar é ser feliz com a felicidade do outro.
- Amar é sempre dar o melhor de si.
- Amar é a capacidade de ter excelentes relacionamentos.
- O amor pressupõe uma aceitação total.
- O amor é universal, enquanto os acordos são específicos.
- O amor é neutro.
- O amor implica uma compreensão profunda do Universo.
- O amor é unidade, equilíbrio; a ignorância é dualidade, desequilíbrio.
- O propósito do amor está sempre associado à paz, à harmonia, à felicidade, à satisfação e à convivência pacífica.
- Formar um casal significa colocar-se no mesmo nível, complementar-se e estar disposto a nivelar as diferenças. Isso implica ceder e aprender a estabelecer acordos.
- Ninguém pode nos fazer felizes; cada um se faz feliz a si mesmo.
- Em um casal excelente, haverá comunicação saudável, acordos, compromisso, estabilidade e satisfação.
- O segredo da felicidade nos relacionamentos consiste em fazer o melhor que se pode a cada dia e aceitar com amor o resultado que a vida nos dá.
- O amor não nasce de forma espontânea; é preciso desenvolvê-lo. *Não é preciso acreditar em nada*, nem dar nada como certo ou como fato; *é preciso praticar* e verificar na própria vida se essas informações funcionam e produzem resultados satisfatórios. Com essas informações, temos *três alternativas de ação*:

1. Guardá-la em nossa biblioteca.
2. Levá-la conosco e ensiná-la a todo mundo.
3. Fazer da informação parte de nós mesmos, de modo que se transforme em nossa maneira de agir. Somente nesse último caso obteremos resultados satisfatórios.

Exercícios de treinamento

Exercício para praticar as sete ferramentas do amor

Em cada dia da semana, procure ser consciente de praticar uma das ferramentas em sua vida diária, onde quer que você esteja. Por exemplo, às segundas-feiras, você pode se concentrar em *agir* com eficácia e serenidade, e em prestar atenção especial ao que faz, para tentar não agredir ninguém em pensamento, palavra ou ação. Às terças-feiras, você praticará a ferramenta da *adaptação*, procurando não fugir das situações que lhe cabe viver. E assim por diante.

Exercício para expressar amor

Este exercício exige um treinamento constante de autoobservação, mas traz excelentes resultados. A ideia é aprender a expressar amor quando você se sentir mal e enfrentar dificuldades. Primeiro, você deixa de culpar os outros ou a si mesmo; depois, deixa de reagir; e, por fim, aprende a expressar seu amor.

Reprogramação mental com informações de amor

Para colocar este exercício em prática, você deve repetir as seguintes frases:

- *Tenho a capacidade de ser feliz por mim mesmo. Nenhuma situação externa pode afetar minha felicidade, minha paz nem minha capacidade de amar.*
- *Valorizo profundamente tudo o que tenho à minha disposição e me comprometo a desfrutar disso intensamente*.
- *Agradeço por todas as oportunidades que tenho de aprender a servir com amor. Eu sou felicidade, paz e amor.*
- *Toda pessoa sempre faz o melhor que sabe e o melhor que pode.*

Exercício do termômetro

Para medir como está funcionando sua compreensão do amor e saber se você conseguiu substituir os sentimentos pelo amor, proponho que faça uma lista com duas colunas: a da *paz interior* e a do *respeito exterior*. Na coluna da paz, você deve escrever o que antes o alterava e já não altera, ou que agora afeta você menos; e, na coluna do respeito, deve anotar cada situação em que respeitou os outros em suas decisões, comportamento, costumes, ignorância ou em qualquer coisa que façam.

Exercício de desafio pessoal

Se você está disposto a melhorar seus relacionamentos e realmente assumiu esse compromisso, nossa proposta é: não agrida, não reclame, não culpe os outros nem a si mesmo, busque soluções e ofereça apoio. Essas são as ferramentas para lidar com as diferenças a partir do ponto de valorização.

Se você sempre fizer a mesma coisa com a mesma atitude, sempre obterá os mesmos resultados. Mude a informação, mude a atitude e seus resultados mudarão.