

O AMOR NÃO DÓI PATRÍOS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

ANAHY D'AMICO

O AMOR NÃO DÓI

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Anahy D'Amico, 2020
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2020
Todos os direitos reservados.

Organização de conteúdo: Marília Chaves
Preparação: Fernanda Guerriero Antunes
Revisão: Nine Editorial e Renata Mello
Diagramação: Maria Beatriz Rosa
Capa: Helena Hennemann / Foresti Design

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

D'Amico, Anahy

O amor não dói / Anahy D'Amico. – São Paulo: Planeta, 2020.
160 p.

ISBN 978-65-5535-108-8

1. Relacionamento 2. Autoestima 3. Amor – Aspectos psicológicos

I. Título

20-2305

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Relacionamentos

2020

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP CEP 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

SUMÁRIO

PAIDÓS

O RADAR MAIS PRECISO DO MUNDO 11

O RADAR..... 15

NOS ENSINARAM QUE O AMOR CUSTARIA CARO

(A MULHER/VISÃO DE MULHER)..... 19

VOCÊ TEM REPERTÓRIO SOBRE O QUE É

UM RELACIONAMENTO SAUDÁVEL?..... 24

PRECISAMOS FALAR DO MEDO DO ABANDONO..... 26

O AMOR NÃO É UM CONTO DE FADAS. É UMA SÉRIE 31

PRÍNCIPES E PRINCESAS..... 32

A MULHER PRECISA SER SALVA?..... 37

E FORAM FELIZES PARA SEMPRE? PARECE UM POUCO VAGO..... 39

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

O AMOR É LIVRE.....	43
O AMOR É GENEROSO.....	53
O AMOR PROTEGE.....	63
O AMOR É ESPELHO.....	75
O AMOR É INDEPENDENTE.....	81
FORMAS DE DEPENDÊNCIA.....	84
O AMOR TRANQUILIZA.....	91
COMO EU SEI SE ESTOU VIVENDO ABUSO PSICOLÓGICO?.....	93
ABUSO VERBAL.....	95
MAS SERÁ QUE EU SEI DO QUE ESTOU FALANDO?.....	96
CULTURA DE ABUSO.....	100
“UMA PALAVRA FERE MAIS DO QUE UM TAPA”.....	101
O AMOR NÃO PRECISA DE DESCULPAS.....	103
O AMOR É GENTIL.....	109
QUEM AMA PELOS DOIS VAI SOFRER DOBRADO.....	110
SÍNDROME DE CUIDADORA SEM SALÁRIO.....	114
O AMOR EMPODERA.....	117
O AMOR É CARINHOSO.....	121
O AMOR SENTE.....	127
O AMOR É RESPEITOSO.....	133
O AMOR É SEU.....	139
O QUE É UM RELACIONAMENTO SAUDÁVEL?.....	139
COM AMOR... SEMPRE.....	145
AGRADECIMENTOS.....	153
REDES DE APOIO A MULHERES EM RELACIONAMENTOS ABUSIVOS.....	155

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

O RADAR MAIS PRECISO DO MUNDO

PAIDÓS

Mais uma vez, você foi dormir chorando. Ou ficou no telefone com uma amiga, ouvindo-a repassar, ato a ato, uma briga que se repete toda semana com aquele cara que nem é tão legal assim, mas já foi um príncipe. Mais uma vez, você pensou: *Vou terminar*. De manhã, porém, repensou: *Ele não é tão ruim assim, mas é muito nervoso. Ele me ama tanto, apesar de ter esse gênio forte. Ele explode... E eu também não sou flor que se cheire. Sei que não sou fácil*. Quantas vezes essa ponderação passou pela sua cabeça, ou ouviu isso durante uma conversa com outras mulheres, na qual todas desabafam sobre as coisas que “todo homem faz”?

Sou psicóloga há mais de trinta anos, desde 1983, sempre atendendo majoritariamente mulheres e vivenciando suas dores e seus problemas. Eu, como mulher, já passei por muito daquilo que enxergo nas minhas pacientes. Também atuo no programa Casos de família, no ar desde 2004 no SBT, e nunca consegui me calar diante de mulheres que vivem relações desiguais e abusivas. Em todas essas frentes, aprendi uma lição: nós temos o melhor radar do mundo para entender se situações, pessoas e oportunidades são boas ou não. E já nascemos com ele. É o nosso coração, que sempre sabe se somos ou não felizes. Dependendo da ocasião, ele começa a apitar, mas nós abafamos o seu som com a desculpa de que precisamos nos sacrificar para ter uma vida ideal.

Na época em que fui convidada para falar sobre o que faz um amor ser saudável, lembrei que, na verdade, com o auxílio desse nosso radar, todas sabemos quando algo é bom ou não. O grande problema é que, durante nossos anos de formação, somos educadas a ouvir uma série de coisas antes de escutar o coração: “Ouça a sua mãe, a sua professora, a sociedade, o tio chato, o mercado de trabalho”, tudo na expectativa de sair bem na foto, de ostentar a família margarina para as amigas. É tanta informação que o caminho para o coração, quando precisamos dele, torna-se pior do que um matagal. Não o encontramos mais. No entanto, ainda tem algo ali. E está apitando, apitando, apitando...

No fundo, você sabe se um relacionamento não lhe faz bem. Eu não preciso te dizer isso. Lembra aquela imagem que

as pessoas compartilham na internet: “O homem certo mancha seu batom, e não o seu rímel”? Isso é parte do radar do coração. O que o seu coração diz se você mais chora do que beija na boca, se passa mais tempo do dia preocupada do que leve? Sente vontade de sair correndo? Isso é o seu radar te avisando: “Você está entrando numa roubada!”. Você não apenas é ferida, mas se desculpa por quem a feriu?

Então, vamos direto ao ponto? O amor não dói.

O amor não foi feito para doer – algo que vou repetir muitas vezes, porque você precisa não apenas entender essa mensagem, mas se tornar uma embaixadora dela! Nós temos o maior radar do mundo e, também, o maior poder do mundo: ajudar alguém a sair de um relacionamento ruim, auxiliar a nós mesmas e a outras mulheres; aprender a ouvir o coração e a nos conferir valor, independência e liberdade.

Tenho a opinião de que fazer terapia é maravilhoso, mas acredito que buscar esse tipo de tratamento serve principalmente para recuperar o caminho até o radar interno, encurtando-o a fim de que decisões que não traíam o coração sejam tomadas. Quando nos vemos num relacionamento que está nos matando, em algum momento, decidimos mentir para o coração, calamos nosso radar e passamos a afirmar que tudo está bem. A terapia, então, abre nossos olhos e nossos caminhos internos.

Amor é sentimento, mas também é uma escolha. E você precisa se escolher primeiro. Estas páginas surgiram da vontade de oferecer ferramentas para que a leitora aprenda a optar por si

mesma dentro das relações. Eu me dirijo sempre ao público feminino, porque a maior parte dos meus pacientes, seguidores e leitores é composta por mulheres – além de essas serem a arrasadora maioria da população que sofre abuso em relacionamentos amorosos. Este livro é dedicado a toda mulher que em algum momento da vida parou de escolher a si mesma, mas entende a urgência de mudar de direção.

Do mesmo jeito que não ensinamos às mulheres que o amor é uma escolha, falta dizer que o relacionamento é uma troca. E em toda troca tem que haver proporção. Pense no que você entrega naquele relacionamento e no que recebe de volta. Quantas vezes você chora? Quantas vezes se sente triste, desmotivada, sozinha? Tem medo de ser abandonada e passa tempo demais se prevenindo contra essa possibilidade? Mede as palavras, sai menos de casa, deixa de usar uma roupa de que gosta, um batom forte? Será que você não está levando longe demais algo que já acabou, que claramente não existe mais porque não há troca, tudo porque te ensinaram que o fim do relacionamento é um fracasso?

Eu não falo isso para você sentir vergonha de si mesma. É muito comum permanecer num relacionamento falido porque sair dele parece significar que você fracassou – afinal, tudo dependia de você. Faz parte das mentiras que nos contam acreditar que é papel da mulher trabalhar para que aquilo dê certo, que ela “faz” o homem, a relação. Era só uma questão de abaixar o volume da música, né? A música da sua personalidade está tocando alto demais, por isso ele se irrita tanto e critica tanto.

Ser melhor, mais fácil de lidar, mais cordial, mais compreensiva com as falhas dele... não foi isso que ensinaram? Que mulher aguenta muito mais? O medo que se sente de sair de uma relação é consequência de anos escutando tudo isso. E, acredite, é uma baita mentira afirmar que estar num relacionamento é sinal de sucesso, ou que você foi feita para aguentar sofrimento. Nenhum ser humano nasceu para sofrer. E relacionamento em que não há troca não é relacionamento.

A gente precisa saber o que merece. Você sente que é digna da felicidade, ou acha que merece um relacionamento a qualquer custo? Para você, felicidade é ter todos os itens da *checklist*: emprego, casa e maridinho? Nós somos felizes apenas quando nos casamos? Vejo mulheres independentes, bonitas, seguras em tantas áreas da vida, mas se sujeitando a relacionamentos desiguais.

PAIDÓS

O RADAR

Você pode não entender ao certo o que há de errado com aquele homem, que é o genro que sua mãe sonhou, mas o radar está apitando. Pode ser que ele seja muito bonito, ou muito bem-sucedido, ou muito charmoso no começo da relação – e mais charmoso ainda na frente dos outros. No entanto, você sente que está sofrido. E, como não pode fazer que seja bom o que parece perfeito no papel, você finge. É nesse momento que entra o radar, que é importantíssimo. Só você está na sua pele para

compreender, e pode não saber explicar, mas SENTE que não está bom.

Permanecer em um relacionamento que a faz chorar mais do que sorrir é uma limitação interna, é uma limitação SUA, e não do homem. Quantas vezes vemos mulheres maravilhosas que não conseguem largar uma porcaria de homem? Os amigos começam a se afastar, até a família tenta ajudar, mas aos poucos perdem a paciência. E voltam os ditados populares sinistros, como: “Mulher de malandro gosta de sofrer”. Mais mentiras que só servem para nos manter servas. Se a mulher quiser, ela pode fugir. Por que, então, ela não faz isso?

Muita atenção: este não é um livro sobre o abusador. Não vou me dedicar aqui a falar e repetir o que todo mundo já sabe: esse cara está errado, é monstruoso e precisa ser denunciado e enquadrado na lei. Qualquer homem que agride uma mulher tem de ser denunciado. Mas estou cansada de ser acusada de “passadora de pano” por direcionar meu discurso para a mudança das mulheres. Tendo esclarecido que acredito que o abusador deva ser punido (e, inclusive, reintegrado à sociedade por meio de terapia, já que foi a sociedade doente que criou essa dinâmica), quero que daqui para a frente a gente fale de quem importa: a mulher que não identifica essa situação e não consegue sair dela.

Nos próximos capítulos, você vai encontrar as razões pelas quais se deixou abusar. E isso não é colocar a culpa na vítima. Obviamente, ele é um criminoso, e para sempre vamos lutar por meios legais e apoio psicológico para quem sofre abuso, mas

aqui, hoje, no campo de atuação que este livro me permite, não quero gastar páginas para falar de abusador. Minha intenção é abordar quem está do outro lado. As únicas coisas que protegem mesmo uma pessoa de um relacionamento violento são a mudança e a prevenção; é ir embora para deixar quem lhe faz mal, é ter consciência de si e amor-próprio. Porque só a vítima pode dar o primeiro passo para falar sobre isso, denunciar, seguir em frente com a separação.

O que protege uma mulher é a capacidade de mudar.

O que protege você é a *sua* mudança.

O amor não dói se propõe a fazer você enxergar o seu poder de escolha, persuasão, personalidade, superação e, principalmente, entendimento. Se a pessoa não entende o que está acontecendo, ela não sabe agir. O que você acredita a respeito de si mesma? Quais são as suas crenças? Achar que não pode fazer nada para mudar o rumo da sua vida é uma crença sem fundamento. Você *só pode* mudar, só pode tentar de novo, e pode fazer isso sozinha.

Eu sei que é difícil terminar um relacionamento, porque sempre é muito intenso quando sofremos, e isso se torna tão forte que parece que ninguém nunca mais vai destinar tamanho sentimento para nós. Já me criticaram muito por me direcionar para a mulher, dizendo-me que eu responsabilizo a vítima e que a mulher não consegue se desvencilhar disso. E que não adiantaria eu falar: “Saia disso”. Sinto afirmar, porém: a responsável pela sua vida é você, sim. A gente nunca pode desistir de fazer o

certo. Eu acredito que toda situação de abuso tem solução: a **sua** solução, a sua caminhada para longe daquilo.

Jamais vou aceitar alguém que me diz: “Você precisa entender que essa mulher não consegue sair dessa situação”. Querem que eu tenha paciência e acolhimento para que ela saia em um caixão? Não mesmo. Venha comigo nesta jornada com o compromisso de não achar normal relacionamentos que são desproporcionais, principalmente se a desconfiança cair sobre a sua própria situação. Na dúvida, prometa para mim que vai se lembrar: o amor não dói.

Porque, no fundo, você já sabe. Sempre soube.

PAIDÓS