

Walter Riso



Me cansei de você

**Deixe os relacionamentos
tóxicos para trás
e redescubra o amor**

academia

Walter
Riso

**Me
cansei
de você**

Deixe os relacionamentos tóxicos
para trás e redescubra o amor

Tradução

Sandra Martha Dolinsky

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Walter Riso
c/o Schavelzon Graham Agencia Literaria
www.schavelzongraham.com
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022
Copyright de tradução © Sandra Martha Dolinsky
Todos os direitos reservados.
Título original: *Me cansé de ti*

Preparação: Diego Franco Gonçalves
Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Renata Lopes Del Nero
Diagramação: Abreu's System
Capa e imagem de capa: Estúdio Insólito

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Riso, Walter

Me cansei de você: deixe os relacionamentos tóxicos para trás e redescubra o amor / Walter Riso; tradução de Sandra Martha Dolinsky. – São Paulo: Academia, 2022.

176 p.

ISBN 978-85-422-2026-1

Título original: *Me cansé de ti*

1. Relações humanas 2. Amor 3. Autoestima I. Título II. Dolinsky, Sandra Martha

22-6688

CDD 158.2

Índice para catálogo sistemático:

1. Relações humanas



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2022

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

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Sumário

Introdução	9
PARTE I: Eu te amo, mas já não te aguento mais	15
Elogio ao saco cheio	17
Cansaço <i>vs.</i> decepção: dois tipos de saco cheio	25
VERSÃO LENTA: CANSAÇO CUMULATIVO E FRUSTRAÇÃO EFICIENTE	25
VERSÃO RÁPIDA: SATURAÇÃO IMEDIATA E, QUASE SEMPRE, IRREVERSÍVEL	28
Oito razões pelas quais aguentamos uma relação que é motivo de sofrimento	33
1. MEDO DE ENFRENTAR A VIDA SEM SEU PARCEIRO PORQUE VOCÊ SE SENTE UMA PESSOA FRACA OU INSEGURA	34
2. MEDO DA SOLIDÃO AFETIVA PORQUE, NO FUNDO, VOCÊ ACHA QUE NÃO PODE SER AMADO	38

3. CRENÇAS RELIGIOSAS RADICAIS	41
4. ACHAR QUE NÃO DEU À RELAÇÃO AS OPORTUNIDADES NECESSÁRIAS	48
5. CONFORMISMO E RESISTÊNCIA À MUDANÇA	52
6. ESPERANÇA IRRACIONAL	57
7. PRESSÃO SOCIAL	60
8. PERSEVERANÇA SUPERVALORIZADA: A FELICIDADE DE MORRER TENTANDO	65
 PARTE II: Cansamos de quê? Sete vias-crúcis	71
 Cansei de sua indiferença	77
Cansei de esperar que você se separe	86
Cansei de seu perfeccionismo e de sua rigidez mental	98
Cansei de me responsabilizar por seus problemas e por você não fazer sua parte	112
Cansei de você me tratar mal	124
Cansei de sua desconfiança e vigilância sobre mim	136
Cansei de seu narcisismo e de que se ache o centro do universo	152
 Epílogo	165
Bibliografia	170

PARTE I

Eu te amo, mas já não te aguento mais

*Os amores são como os impérios: quando desaparece a ideia
sobre a qual foram construídos, eles também perecem.*

MILAN KUNDERA

*Quando uma porta se fecha, outra se abre; mas, muitas vezes,
olhamos tanto tempo e com tanto pesar para a porta fechada
que não vemos a que se abriu para nós.*

ALEXANDER GRAHAM BELL

Elogio ao saco cheio

Nas relações a dois que não funcionam bem, perseverar nem sempre é conveniente. Quando a relação é realmente ruim e/ou doentia, a insistência obstinada leva você a um beco sem saída, fazendo com que retroceda emocionalmente, em vez de evoluir. Provavelmente você já consultou, sem resultado, psicólogos, *coaches* e assessores espirituais para tentar melhorar seu vínculo afetivo. Você se pergunta se não tem uma tendência obscura que o faz sofrer repetidamente, sem encontrar resposta. Querendo ou não, a paciência acaba. E, apesar das tentativas de sair do atoleiro emocional, seu companheiro não muda nada.

Você descobriu que a palavra nem sempre tem poder, ou pelo menos parece que com a pessoa amada não funciona: ela não processa o que você diz; não consegue ou não quer entender. A sensação é de uma impotência existencial, como se você estivesse em uma enorme área de areia movediça, e quanto mais tenta sair, mais afunda. Esse é o paradoxo dos maus amores ou dos que não valem

a pena; como uma maldição, cada tentativa de escapar o faz voltar ao ponto de partida.

Talvez você não deva dar ouvidos aos otimistas do amor. *Definitivamente, certas relações são insuportáveis, chatas demais e irrecuperáveis.* Quando você vê isso com frieza, sem analgésicos e sem autoenganos, acorda e reage: “Que diabos estou fazendo aqui?”.

O caminho da libertação afetiva é deixar-se levar por seu instinto básico de sobrevivência, por seus princípios e pelo *cansaço construtivo*, e digo “construtivo” porque ele nos leva a descarregar o lastro emocional que nos esmaga. Quando você diz com convicção, com até a última célula do corpo, “Cansei dessa relação”, impõe-se uma maravilhosa forma de alívio dentro de si. Saturar-se é entregar as armas, não por covardia, e sim por princípios; é rebelar-se contra a esperança inútil e o sofrimento causado por continuar esperando que a bananeira dê jaca. Como em uma iluminação, você dirá: “Esta batalha não é minha, não me interessa mais”. Sentir-se farto de uma péssima relação é ligar seu motor interior e agir de acordo. A razão? Você se cansou de andar com a dor a tiracolo, de se armar de paciência até os dentes, de ser uma pessoa objetiva, equânime, cuidadosa e compreensiva, e tudo continuar igual. E então chega uma centelha de sabedoria básica, essa que caracteriza os bons guerreiros: você saberá escolher as

batalhas e metas de vida; as suas, e não as impostas pela ordem social, familiar ou moral; as que realmente lhe pertencem. Não são os *deveria*, e sim o que brota de você, o que deseja de coração, o que vale a pena, mesmo que os outros não entendam.

Se o desencanto mais profundo o tomar e a extenuação se impuser, não mais importará o que foi ou o que poderia ser; todo esforço e todo sacrifício perderão o sentido. Você largará mão, não serão mais seus problemas, serão problemas do outro, e ele que faça o que quiser. Cansar-se, faltar-se ou saciar-se do outro é chegar ao desapego pela porta dos fundos, mas é desapego mesmo assim. Ensaie, e quando encontrar o olhar do outro, esse mesmo no qual buscou tantas vezes uma centelha de ilusão, expresse das profundezas de seu ser: “Estou saturado das suas coisas, dos seus problemas, de não saber se me ama, de sua frieza, de ser responsável por suas emoções, por suas obsessões”, ou qualquer outra coisa que brote de você.

Não quero, com isso, afirmar que nunca vale a pena tentar salvar uma relação disfuncional. Quando fazer isso? Quando o vínculo afetivo, apesar de passar por um mau momento, continua sendo uma forma de crescimento pessoal, de progresso psicológico, emocional e espiritual. Mas quando prejudica seus princípios, sua dignidade e seu respeito como pessoa, sua autorrealização ou seu

bem-estar, sua saúde física e mental, é preciso ir embora. Aquilo que é doentio, que machuca e altera negativamente você ou sua humanidade, não se justifica nem mesmo por amor.

O esgotamento emocional categórico, ou seja, aquele que toca fundo e o obriga a ver as coisas como são, faz com que você pare e se observe de maneira direta e sem analgésicos. Uma parada no caminho que lhe permite ver a inutilidade, o absurdo ou o perigo de sua maneira de pensar e viver o amor. Autoconhecimento em estado puro, mesmo que doa.

No entanto, algumas pessoas, mesmo sabendo que estão mal acompanhadas e que pagam um preço muito alto para preservar a relação, esperam se *desapaixonar* para tomar decisões. Alguns pacientes me dizem: “Mas o que posso fazer, se o amo?”. Nesses casos, o pensamento que se repete como um lamento é: *Gostaria de não o amar*.

Mas devo fazer um esclarecimento importante: cansar-se de um vínculo afetivo não necessariamente é deixar de amar. É possível que você decida terminar com alguém mesmo que continue a *amá-lo* (mesmo que esse amor não tenha pé nem cabeça).

O que você deve compreender é que não precisa esperar que chegue o desamor para se salvar: *você pode*

escolher sair de uma relação ruim simplesmente porque não faz bem para sua existência, mesmo que o amor persista. Dói? Sem dúvida! Mas se trata de sua vida. Às vezes, é preciso escolher entre duas dores: uma que o liberta e outra que o escraviza. Uma paciente resumiu isso muito bem quando disse a seu marido em meu consultório: “Sinto muito, meu amor, mas prefiro sentir sua falta a ter que aguentar você”.

Não importa quanto você *investiu* na relação e a quantidade de tentativas fracassadas; simplesmente acaba, o vínculo se extingue, apesar de suas tentativas de reanimá-lo. Uma frase mágica, que induz força interior, mesmo que pareça contraditória, é: “Eu te amo, mas vou embora”. “Mas ainda existe amor! Como pode fazer isso?”, dirão alguns. Minha resposta é simples: “O amor não basta”. Se viver com a pessoa que você ama se tornou uma tortura, pergunte-se por que insiste. “Eu te amo, mas vou embora”, quando for necessário, é uma atitude protetora e inteligente que o levará a se reinventar repetidamente – um belo exercício da autonomia.

Não pense que depois de uma ruptura é preciso *começar emocionalmente do zero*. Ir ao encontro da nova vida implica entregar-se a ela com paixão e entusiasmo, mas com a experiência e os pés no chão, e com a certeza daquilo que você *não quer repetir*. Você inventa e determina

seu destino, organiza-o ou o desorganiza, constrói ou destrói, embeleza ou enfeia. Estou falando de uma estética da existência, que consiste em fazer da vida uma obra de arte, com defeitos e virtudes, mas que você realiza como quem pinta um quadro ou esculpe uma estátua.

Se sua relação a dois é realmente ruim e não há nada a fazer, que maravilha se cansar do outro, da relação e da estupidez de querer salvar o que não tem salvação! Coragem e emancipação, juntas e de mãos dadas. É preciso reavaliar o acordo inicial de misturar sua existência com a de seu parceiro e revertê-lo (porque, sim, isso é possível): “Eu lhe devolvo sua vida, que é sua, e resgato a minha, que me pertence”. Ninguém é de ninguém. O amor são duas individualidades que se abraçam, não *dois que parecem um*; são dois indivíduos livres e separados que se envolvem um no outro para fazer contato e se descobrir mutuamente.

Quando você se farta de verdade e até as últimas consequências, o molde em que está preso voa pelos ares e a armadura desmorona. Se um dia sentir isso, grite a plenos pulmões, escreva nas paredes de sua cidade, pendure um cartaz e anuncie pelas ruas a boa-nova: “Recuperei minha vida”. Você havia se perdido e se encontrou no alívio provocado por um *cansaço produtivo*.

Que sua vida seja um elogio à rebeldia, e não uma demonstração lastimosa de entrega irracional. Não existe

uma lei universal nem cósmica que diga que você deve se sacrificar por alguém que não sabe amá-lo ou que até mesmo o machuca. Chega de atitudes masoquistas; o bom amor acaricia, cuida, sorri. E também é recíproco, não milimétrico, e sim democrático: uma democracia afetuosas e apaixonada ao mesmo tempo. Devemos lutar pelo que vale a pena? Claro, pelo *que vale a pena*, pelo que nos torna seres humanos melhores, mais completos, mais íntegros. Mais adiante, veremos que a perseverança cega e obstinada é um antivalor que pode levar você a uma espécie de escravidão socialmente aceita.

Veja sua relação afetiva sem máscaras. Diga-me: nunca teve vontade de mandar tudo para o inferno e sair correndo sem rumo, sem meta, só correr por correr, como naquele filme *Forrest Gump: O Contador de Histórias*? Quando você diz, de verdade e do fundo da alma, “Me cansei de você”, manifesta algo incrivelmente poderoso: “Não aceito mais o jogo de um amor insuficiente ou prejudicial”. “Me cansei de você” significa: “Vou me curar, vou me afastar de tudo de nocivo que há nesta relação mal concebida e mal executada”. É um começo; é perceber que você está gastando energia vital de uma maneira improdutiva.

Chegam duas pessoas a meu consultório. É um casal. Entram discutindo aos gritos e se insultando, como se eu

não estivesse presente. Convido-os a sentar; eles se sentam, sem deixar de se olharem com raiva. Pouco depois, contam-me que são como cão e gato. Tudo é complicado e cada briga se torna interminável, porque eles não têm a mesma visão de mundo, os mesmos gostos ou aspirações. Então, eu lhes pergunto por que continuam juntos e se já não pensaram em se separar. Imediatamente param de brigar e a ira que manifestavam entre si se dirige a mim. Passo a ser o inimigo principal dos dois. Eles se dão as mãos, levantam-se e dizem, quase em uníssono: “Nós nos amamos!”. Peço que se sentem. Continuam com as mãos entrelaçadas. Digo: “Que pena... Se não se amassem, cada um poderia estar com uma pessoa que combinasse mais com o que cada um é”; e penso com meus botões: *Bendito desamor quando nos mantém longe da pessoa que “não é a certa” ou nos tira de uma relação insuportável!* Para outra paciente que, ela sim, tinha clareza, perguntei de que estava cansada, e sua resposta foi: “De tentar, doutor, de tentar...”.