

Walter Riso



De tanto te amar, me esqueci de mim

Como saber se você está
com a pessoa certa

academia

TRECHO ANTICIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Walter Riso

academia



De tanto te amar, me esqueci de mim

Como saber se você está
com a pessoa certa

Tradução
Sandra Martha Dolinsky

PREÇO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

academia



Copyright © Walter Riso

o/o Schavelzon Graham Agencia Literaria

www.schavelzongraham.com

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2025

Copyright da tradução © Sandra Martha Dolinsky, 2025

Todos os direitos reservados.

Título original: *De tanto amarte, me olvidé de mí: Cómo saber si estás con la pareja adecuada*

Preparação: Mariana Rimoli

Revisão: Tamiris Sene e Fernanda Guerriero Antunes

Projeto gráfico e diagramação: Márcia Matos

Capa: Estúdio Insólito

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Riso, Walter

De tanto te amar, me esqueci de mim / Walter Riso; tradução de Sandra Martha Dolinsky. – São Paulo: Planeta do Brasil, 2025.

176 p.

Bibliografia

ISBN 978-85-422-2996-7

Título original: De tanto amarte me olvidé de mí

1. Psicologia 2. Relações humanas 3. Autoestima 4. Amor I. Título

II. Dolinsky, Sandra Martha

24-5333

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Psicologia

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

2025

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.



Primeiro teste

Se você pudesse voltar no tempo, sabendo como é seu relacionamento amoroso hoje e como foi no passado, repetiria o que viveu com essa pessoa?

Difícil, não é? É possível que você encontre um verdadeiro mapa de coisas boas, ruins e regulares. Vasculhe seus princípios e valores mais importantes e pense se foram negligenciados ou reafirmados. Você cresceu ao lado do amor da sua vida ou andou para trás?

Considere que, embora sua resposta demande um equilíbrio, isso só pode ser alcançado se não houver fatos que afetem seus direitos como ser humano. Do contrário, mesmo colocando todas as coisas boas de um lado da balança e, do outro, esse único elemento negativo, você se surpreenderá ao perceber que esse único elemento pesa mais que tudo de bom. E o inverso? Não creio. É pouco provável que uma única coisa boa pese mais que todas as ruins.

Procure responder com a maior honestidade possível. Por exemplo, não confunda amor com a paciência

necessária para cuidar de alguém. Algumas pessoas, especialmente mulheres codependentes, cuidam do companheiro como se fosse um filho e sofrem muito para “educá-lo”. A relação se transforma em uma estrutura emocional desequilibrada: um lado dá demais, ao passo que o outro só recebe para “melhorar” ou superar seus problemas. Não confunda amar alguém com “adotar” essa pessoa. O que costuma acontecer nesse tipo de vínculo é que, com o tempo, o doador/cuidador se cansa de ser o bom samaritano, de ser um *ajudador* crônico, porque a retribuição não costuma chegar, nem na mesma proporção nem da mesma maneira. Não sinta culpa por jogar a toalha, se esse for seu caso. Sofrer pelo outro não é necessariamente uma prova de amor; ao contrário, pode ser a manifestação de um esquema de autossacrifício, como apontei na introdução.

Repetiria? Daria exatamente os mesmos passos de novo? Talvez sim. Alguns relacionamentos não são perfeitos, mas conseguem manter um laço e, apesar dos problemas, o essencial do amor nunca se perde. Ou talvez não. Uma paciente disse ao marido diante de mim: “Definitivamente, quero me separar, mesmo o amando. Você é tão insuportável que prefiro sentir sua falta a ter que aguentar você”. Obviamente, essa mulher não repetiria o que viveu nem por todo o dinheiro do mundo. E não era ódio o que sentia por ele, e sim cansaço. Exaustão existencial. Como se sua mente tivesse questionado profundamente: “Passar a vida toda juntos de novo para chegar a isso?”.

Se responder um SIM contundente para a possibilidade de repetir, sem nenhum tipo de autoengano, com o coração aberto, então você está bem, muito bem. Não se acomode e continue investindo em sua relação.

Se responder um NÃO contundente, sem autoenganos nem ressentimentos infundados, então fica claro que chegou a hora de se reinventar no amor; que você se enganou. Mas não confunda erro com fracasso. Fracasso é nunca mais conseguir ter uma relação amorosa. Errar é pisar na bola e seguir em frente. Você vai fazer sua revolução, ou já se acostumou a sofrer e vai continuar com essa pessoa sob o efeito avassalador da resignação?

E se não for capaz de decidir, essa confusão também é uma informação relevante. Se tem dúvidas, é porque alguma coisa está acontecendo. Seria conveniente continuar se aprofundando no assunto e tentar compreender por que chegou a esse beco sem saída de não saber o que fazer.



Segundo teste

Você gostaria que sua filha ou seu filho se relacionasse com uma pessoa como sua parceira ou seu parceiro?

Essa indagação é determinante. Será um questionamento forte, porque sua análise colocará em jogo, mesmo que apenas hipoteticamente, o bem-estar das pessoas que você mais ama. Esse “exercício mental” levará você a revisar sua relação. Imagine seu filho ou sua filha com alguém muito parecido ou idêntico a seu companheiro ou sua companheira. Consegue vê-los contentes? Aconteceriam mais coisas ruins que boas na relação, ou o contrário? Você gostaria de ter seu companheiro ou sua companheira como genro ou nora? Realmente recomendaria essa pessoa a seu filho ou sua filha?

Tente responder a esta pergunta difícil: se acha que alguém como seu companheiro ou sua companheira não seria bom para seu filho ou sua filha, por que essa pessoa seria boa para você? Foi um erro? Você se resignou? Deixou que o pessimismo dominasse? Acha que é tarde

demais? Acha que “mais vale um pássaro na mão do que dois voando...”? Acha que não merece coisa melhor?

Analise seriamente se deseja reestruturar sua relação ou retomar sua vida e consertá-la (não me interessa se você tem cem anos). Em outras palavras, examine se é capaz de mudar o que precisa mudar. E se, ao contrário, você concluir que seu filho ou sua filha teriam muita sorte de ter alguém como seu companheiro ou companheira, fique feliz. Você está com quem deveria. E que este teste sirva para ativar ainda mais a energia que une você à pessoa amada.





Terceiro teste

“Por que eu não deveria amar você?”

A triagem que proponho é exigente. Não é comum alguém se fazer essa pergunta, especialmente pessoas que julgam estar bem quando estão mal e que evitam a realidade devido ao apego ou à dependência. Nesses casos, preferem minimizar os problemas ou simplesmente ignorá-los, como se magicamente pudessem eliminar as questões negativas, em vez de tentar resolvê-las.

Pegue uma folha de papel e vá a um lugar tranquilo, que não seja a sua casa. Pode ser um parque, um café ou onde você se sinta à vontade, sem interferências. Sente-se e se questione em voz alta: “Por que eu não deveria amar você?”, o que seria como dizer: “Existem motivos para que seja conveniente eu me afastar de você?”. Deixe de lado os pontos positivos da relação e, por um instante, foque naquilo que não faz você se sentir bem. Qual é o peso dos pontos negativos em seu balanço afetivo? Pergunta-chave: se você visse outra pessoa em uma relação como a sua, que conselho daria a ela?

Revise a história que você tem com seu(sua) companheiro(a), sem rancores nem desejos de vingança. Apenas observe e se pergunte se a pessoa a quem ama fez alguma coisa que mereceria o fim da relação. Será que você perdoou além da conta? Que aceitou o inaceitável? O comportamento do outro passa pelo crivo dos seus princípios? Insisto: sem ressentimentos nem lamentos. Analise se os problemas que tiveram foram resolvidos de verdade ou se foram varridos para debaixo do tapete.

Um paciente me disse, certa vez, referindo-se a este teste: “Seu exercício não serviu para mim”, e me entregou uma folha em branco. Eu respondi: “Mas você não me disse que ela tem um amante e que debocha de você sempre que transam? Isso não está anotado nesta folha”. Ele respondeu: “Sim, sim, claro... mas eu a amo mesmo assim”. Então, eu expliquei: “Eu entendo perfeitamente que você a ame, mas a pergunta do exercício é por que você não *deveria* amá-la. Deixe o amor de lado por alguns minutos. Se um amigo seu passasse por algo assim, quais conselhos daria a ele?”. Ele deu de ombros e disse: “Não sei... não sei o que eu diria”. Depois de um instante de silêncio, eu insisti: “Por acaso sugeriria a seu amigo que ficasse de braços cruzados como você? Por exemplo, quando ela o fez assinar, usando mentiras, um documento que passava uma propriedade sua para ela, você não a denunciou às autoridades nem fez nada. Não procurou um advogado para se defender do golpe. Seria

isso que você aconselharia a seu amigo? Ouça, vamos fazer o exercício de novo. Procure escrever alguma coisa, mas seja honesto consigo mesmo, ainda que doa". Quinze dias depois, ele voltou com várias folhas escritas. Havia muito mais coisas, além do medo de perdê-la, que o impediam de enfrentar uma mulher que o estava destruindo pouco a pouco, como em uma tortura lenta e sofrida. O exercício abriu uma fresta por onde pudemos analisar todos os problemas do relacionamento deles, deixando de lado o mecanismo da negação que não lhe permitia ver as coisas como de fato eram.

A ideia não é registrar coisas sem importância na folha. Existem desacordos normais e necessários que não afetam o funcionamento de um casal. Foque nos fatos importantes e deixe que a sinceridade se imponha. Alguns exemplos de "fatos importantes": indiferença; atitudes ou comportamentos que negligenciam seus valores; menosprezo; visões de mundo opostas e contraditórias; não poder investir na autorrealização; viver cotidianamente se estressando por causa do outro... enfim, o que for vital para você (para mais indicadores, veja a Parte IV).

Se a folha ficar em branco ou houver questões pouco relevantes anotadas porque você *realmente* não encontra motivos para não amar essa pessoa, isso reafirma positivamente sua relação. Se, ao contrário, anotar algo em que tenha colocado em risco seus direitos pessoais ou

seus princípios (ou que ainda os coloque), seria conveniente analisar com quem você está e se questionar por que raio continua com essa pessoa.

