

*Um clássico em versão  
revista e atualizada*



# Como ser adulto nos relacionamentos

*As cinco lições para  
um amor saudável  
e duradouro*

David Richo



| Como ser  
adulto nos  
relacionamentos

Como ser  
adulto nos  
relacionamentos

*As cinco lições para  
um amor saudável  
e duradouro*

David Richo

APRESENTAÇÃO DE  
Kathlyn Hendricks

TRADUÇÃO DE  
Natalie Gerhardt



Copyright © 2002, 2021 by David Richo  
Este livro foi publicado mediante acordo com Shambhala Publications Inc.

TÍTULO ORIGINAL  
*How to be an adult in relationships*

PREPARAÇÃO  
João Guilherme Rodrigues

REVISÃO  
Midori Faria  
Ana Grillo

DESIGN DE CAPA ORIGINAL  
Amanda Weiss

PROJETO GRÁFICO ORIGINAL  
Kate Huber-Parker

DIAGRAMAÇÃO  
Victor Gerhardt | CALLIOPE SOLUÇÕES EDITORIAIS

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

R393c

Richo, David

Como ser adulto nos relacionamentos : As cinco lições para um amor saudável e duradouro /David Richo ; apresentação de Kathlyn Hendricks ; tradução Natalie Gerhardt.

- 1. ed. -Rio de Janeiro : Intrínseca, 2022.  
336 p. ; 21 cm.

Tradução de: How to be an adult in relationships  
ISBN 978-85-510-0900-0

1. Amor. 2. Relações interpessoais. 3. Relação homem - mulher. 4. Técnicas de autoajuda. I. Hendricks, Kathlyn. II. Gerhardt, Natalie. III. Título

23-86586

CDD: 158.2

CDU: 392.6



---

Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

[2023]

*Todos os direitos desta edição reservados à*  
EDITORA INTRÍNSECA LTDA.  
Av. das Américas, 500, bloco 12, sala 303  
22640-904 - Barra da Tijuca  
Rio de Janeiro - RJ  
Tel./Fax: (21) 3206-7400  
www.intrinseca.com.br

1ª edição  
JANEIRO DE 2024

impressão  
IMPRENSA DA FÉ  
papel de miolo  
LUX CREAM 60G/M<sup>2</sup>

papel de capa  
CARTÃO SUPREMO ALTA ALVURA 250G/M<sup>2</sup>  
tipografia  
MILLER TEXT

*Para toda a minha família e todos os meus amigos:  
Obrigado por me mostrarem  
as variedades e as vicissitudes do amor  
em nossa vida juntos.*

*Iluminamos nas lembranças  
os poucos encontros que tivemos  
com almas que tornaram nossa alma mais sábia,  
que falaram o que pensávamos,  
que disseram o que sabíamos,  
que permitiram que fôssemos o que intimamente somos.*  
— Ralph Waldo Emerson, 1838,  
“The Divinity School Address”

## APRESENTAÇÃO

Este livro traz o místico para a terra firme, para o mundo das relações pelas quais navegamos desde o nascimento até a morte. Em *Como ser adulto nos relacionamentos*, David Richo fornece um guia operacional para relacionamentos eficazes tão gentil e preciso quanto sua presença diante de alunos e amigos. Por meio de práticas espirituais confiáveis de mindfulness — ou atenção plena — e benevolência, os leitores embarcam em uma jornada que conduz à conscientização, à alegria e a uma profunda conexão.

Mindfulness é uma antiga técnica de meditação pela qual abandonamos medos, fixações, ânsias, expectativas, direitos que pensamos ter e julgamentos que fazemos dos outros. Em vez dessas estratégias habituais, aprendemos a estar presentes e abertos ao momento, sem nada no caminho, para vivenciar a vida conforme ela acontece. Quando aplicamos o mindfulness aos nossos relacionamentos, podemos enfim enxergar quem somos e quem são os outros, em todas as vulnerabilidades comoventes e com todo o intenso potencial de amar.

Na prática espiritual da benevolência, expandimos nossa consciência em relação às pessoas de forma infinitamente terna e carinhosa. Essa jornada vai além dos relacionamentos pessoais, e nós acolhemos o mundo em toda a sua amplitude. Aprendemos a conceder amor a todos à nossa volta, mesmo àqueles que nos são indiferentes e aos que consideramos difíceis de lidar. Com a benevolência, a união romântica entre duas pessoas acaba envolvendo o mundo inteiro. Em determinado ponto do livro, David afirma: “Podemos expandir nossa consciência para [...] dar e receber amor.” Na minha experiência

atendendo casais e treinando profissionais, a pergunta que sempre surge é: como podemos expandir nossa capacidade de lidar com amor e energia positiva, para que não acabemos sabotando qualquer avanço que conquistamos? Nós — meu marido, Gay, e eu — chamamos isso de “problema dos limites superiores”, e também o mais difícil desafio humano.

Este livro mostra como o círculo do amor pode se expandir e fluir com mais liberdade dentro de nós e entre todos nós. David Richo estabelece a pedra fundamental da passagem do amor pessoal para o amor universal. As práticas espirituais apresentadas aqui não são apenas suplementos para um trabalho psicológico: elas o realizam.

David Richo propõe uma nova e importante síntese no movimento da autoajuda, uma espiritualidade prática concentrada no que o poeta Ted Loder chama de “tesouros/ da alegria, da amizade, da paz/ ocultos nos campos do dia a dia”. Os exemplos de David e, em especial, as muitas oportunidades que ele oferece para a prática dessas mudanças de perspectiva e de ação apoiam profundamente a evolução do leitor. Encontramos um novo lugar para nos unirmos na igualdade. Marcadores claros nos guiam em direção a uma vida compassiva na qual seres humanos enfim crescem para ajudar uns aos outros e ao nosso lar mais amplo. Não só os nossos relacionamentos podem trabalhar para o nosso crescimento, mas também para a evolução do mundo. Convido você a se emocionar por essas ondas de possibilidades.

*Kathlyn Hendricks, ph.D.*

## PREFÁCIO À EDIÇÃO COMEMORATIVA DE VINTE ANOS

É com emoção e felicidade que dou as boas-vindas à edição comemorativa de vinte anos do meu livro, agora com mais de 250 milhões de exemplares vendidos em doze idiomas. Durante todo esse tempo, senti profunda gratidão por todas as mensagens que recebi de pessoas do mundo inteiro a respeito de como o meu livro as ajudou. Isso significa muito para mim, pois o escrevi como uma prática espiritual, com a intenção de compartilhar tudo que aprendi para, assim, beneficiar os outros. Sou muito grato por minhas palavras terem se conectado com tantas pessoas. Minha ligação com os leitores é uma bênção ainda mais incrível; com certeza, meu maior motivo de comemoração.

Este livro nasceu da minha convicção de que relacionamentos, assim como tudo de valor nesta vida, exigem *cuidados*. Sem isso, não é possível que melhorem ou durem. Como não são autossustentáveis, requerem manutenção, do mesmo modo como jardins, catedrais e o nosso próprio corpo. O cuidado combina trabalho psicológico e prática espiritual contínuos por parte de todos os envolvidos. Por isso, este livro foi pensado como um manual de manutenção, mostrando como cuidar com muito carinho dos nossos vínculos afetivos para que floresçam. Um relacionamento prospera quando não desistimos do amor, não importa o que aconteça, e quando continuamos a aprimorá-lo e a consertá-lo. Os assuntos abordados aqui podem nos ajudar nessa linda jornada.

Em *Como ser adulto nos relacionamentos*, analisamos em que consiste a confiança; como nossa infância se reflete em escolhas e ações e nos medos que sentimos em relação à intimidade ou ao comprometimento; como nossos relacionamentos

passam por fases; como o ego autocentrado pode ceder à reciprocidade; a importância de demonstrar e reagir aos sentimentos e de respeitar limites; como resolver conflitos; como se manter atento e sincero na comunicação; e como nutrir nosso comprometimento ao dar e receber diariamente os cinco As do amor: atenção, afeto, apreço, aceitação e admissão. Tais desafios não precisam ser assustadores. Com algumas orientações e recomendações, podemos lidar com eles, e espero que este livro o ajude nisso. Todo mundo carrega dentro de si a capacidade de amar; qualquer pessoa pode aprender a amar de forma generosa e eficaz. É por isso que não precisamos ter medo de embarcar na jornada de um relacionamento.

Esta edição contém o material do texto original, mas com algumas modificações. Todos os capítulos estão aqui, mas o livro não é mais dividido em três partes. A discussão sobre a raiva foi incluída no Capítulo 5, “Quando surgem os conflitos”, e o capítulo 9, “Quando o relacionamento chega ao fim” agora é o último do livro. Além disso, atualizei algumas partes e aprimorei alguns conceitos. Por exemplo, hoje devemos usar a palavra “cuidadores”, que nem sempre são os pais. Também vemos uma variedade de estilos de relacionamento, como o poliamor, em vez de apenas um casal. Da mesma forma, os relacionamentos virtuais estão cada vez mais comuns, em vez dos encontros presenciais. Nós nos comunicamos por meio de mensagens de texto e mídias sociais, e não mais apenas por e-mail ou telefone. Apesar dessas mudanças no modo como os relacionamentos se formam e se sustentam, a mensagem central do livro continua a mesma: todos somos capazes de encontrar o amor e crescer na forma como o expressamos para nós e para os outros. Não tratei aqui de todas as mudanças no mundo dos relacionamentos, pois queria preservar o propósito do livro: explorar o coração e a alma dos relacionamentos em vez de cobrir todas as novas formas que estão surgindo. Muitos outros livros abordam os estilos contemporâneos de encontros, a construção de uma conexão e todas as possibilidades existentes no novo cenário

dos relacionamentos e como nós nos autoidentificamos. Espero que a mensagem do livro se mantenha verdadeira e ofereça sabedoria para qualquer pessoa que deseje cultivar relacionamentos amorosos.

Dez anos depois da publicação original, vivenciei uma expansão do meu próprio senso de amor e conexão, em especial no campo espiritual. E isso se transformou em *How to Be an Adult in Love: Letting Love in Safely and Showing It Recklessly* (Shambhala) [*Como ser um adulto apaixonado: deixe o amor entrar com segurança e demonstre sem medo*], que se tornou um complemento ao presente livro e recomendo carinhosamente como uma futura leitura.

Que este livro e todo o meu trabalho beneficiem você e todos os seres.

*O que temos  
que seja mais ou melhor  
do que a nossa vida juntos?*  
— David Richo, Santa Barbara

# 1 | COMO TUDO COMEÇOU

*Existem muitos caminhos nesta vida, mas poucos conseguem atravessar o mais importante: o caminho de um verdadeiro ser humano. Acho que você está nesse caminho. É uma coisa boa de ver. Faz bem para o meu coração.*

— Michael Blake, *Dança com lobos*

TODOS NÓS NASCEMOS com a capacidade de dançar acompanhados, mas não com treinamento para isso. Precisamos aprender a coreografia e ensaiar até conseguirmos nos mover sem esforço e com graciosidade. A alegria disso exige esforço. Alguns de nós podem ter alguma deficiência física ou problemas de autoconfiança, portanto precisarão ensaiar ainda mais do que outros. Alguns têm tanta dificuldade que talvez nunca consigam dançar bem. Já outros aprenderam que dançar era pecado.

Nos relacionamentos acontece exatamente a mesma coisa. As primeiras experiências formam ou deformam nossos relacionamentos na vida adulta. Quando crianças, alguns de nós foram tão machucados ou incapacitados psicologicamente — seja por negligência, repressão ou abuso — que podem até levar anos de trabalho e prática antes que consigam dançar com a graciosidade de um comprometimento adulto. Alguns de nós sofreram tanto abuso que, como forma de vingança, sentem o impulso de abusar de outros. Ou então sofreram tanto no passado que talvez nunca sejam capazes de se relacionar de forma adulta.

A maioria de nós, porém, teve uma criação boa o suficiente, que satisfaz de forma razoável nossas necessidades emocionais por atenção, aceitação, apreço, afeto e admissão, ou seja, os

cinco As do amor. Então, na vida adulta, temos certa facilidade de nos relacionarmos de forma saudável. O que, por sua vez, significa se relacionar com *mindfulness*, sem uma possessividade cega ou um medo paralisante da intimidade. Ainda assim, ninguém se relaciona em perfeita tranquilidade sem antes adquirir essa habilidade, assim como ninguém consegue dançar em perfeita sincronia sem antes receber instruções. Algumas pessoas dominam a arte da dança, enquanto outras nunca conseguem dançar direito, embora talvez passem despercebidas. Da mesma forma, um relacionamento pode parecer bem-sucedido, mas talvez não haja intimidade ou comprometimento verdadeiros, o que se torna um problema genuíno caso resulte em casamento e filhos. Como dançarinos, podemos nos recusar a aprimorar nossas habilidades sem grandes consequências para outras pessoas, mas, se agirmos da mesma forma nos relacionamentos, alguém pode sair magoado. (Nesse contexto, *relacionamento* significa envolvimento íntimo, seja vivendo junto ou separado.)

Então, há aqueles de nós que na infância sofreram sérios abusos e não tiveram suas necessidades satisfeitas e, dessa forma, ficaram tão arruinados que, como resultado, têm muita dificuldade em desenvolver a intimidade. Com o tempo, esses também podem aprender a se relacionar de forma íntima, mas apenas se resolverem suas próprias questões. É nossa responsabilidade dedicar a energia necessária para praticar e nos tornarmos habilidosos em ter bons relacionamentos. Isso não acontece de forma automática. Ainda temos que aprender, ser ensinados, sentir tristeza por nosso passado, fazer terapia, conhecer o nosso verdadeiro eu, desfazer anos de hábitos, treinar com nosso par, seguir uma prática espiritual e ler e estudar livros como este. A boa notícia é que nós, assim como todos os seres humanos, temos uma psique calibrada para realizar esse trabalho. Com o tempo, toda a estranheza e os erros serão substituídos por movimentos harmoniosos e cooperativos que refletem bem a música romântica tocando ao fundo de tudo.

Já ouvimos falar do mal que nossas feridas da infância podem causar aos relacionamentos da vida adulta, mas costumo ter

uma visão positiva daquela época em nossa história humana. O que de fato aconteceu é menos importante do que a forma como carregamos isso agora: positivamente, como algo que superamos, ou negativamente, como algo que continua nos ferindo e atrapalhando nossos relacionamentos. Se pudermos lamentar o passado e, dessa forma, diminuir seu impacto em nossa vida atual, podemos, então, manter nossos limites e, ainda assim, criar vínculos fortes com o nosso par. Contanto que tenhamos um programa para lidar com a adversidade, nenhum problema será capaz de nos levar ao desespero.

Já ouvimos pessoas sendo rotuladas de “codependentes” quando não conseguem sair de um relacionamento doloroso e sem futuro. Ainda assim, se um relacionamento reconfigura um vínculo original com nossos pais ou nossos cuidadores, sair dele pode representar uma ameaça aterrorizante para nossa segurança interna. Todas as perspectivas de mudança, até mesmo para melhor, passam a representar uma ameaça. Por isso, é importante ter compaixão em relação a nós mesmos durante todo o tempo necessário. Demorar a fazer essa mudança não significa que somos covardes ou codependentes, apenas que somos sensíveis às pressões e aos significados de áreas da nossa própria psique que ainda são dominadas por um antigo regime. Nossos vínculos fracassados e os que estão fracassando sempre são causa de preocupação. Repetir isso é humano; e reprogramar é saudável. À medida que substituímos, por mais devagar que seja, reações defensivas por diferentes formas de fazer as coisas, isso abre espaço para novas capacidades e, como resultado, novas habilidades entram em cena. Não é só questão de se libertar do arco sufocante da infância. Nós, seres humanos, necessitamos do amparo encorajador da pessoa com quem nos relacionamos. Precisamos saber que existe uma ressonância reverberante e entusiasmada à nossa existência única em algum lugar neste mundo desolado. Não temos como fazer isso acontecer, mas podemos estar abertos e acolhedores quando acontecer.

Se passássemos uma infância plenamente satisfeita, não teríamos motivação para sair mundo afora. O caminho para a vida adulta começa quando deixamos para trás, como deve ser, o ninho de segurança oferecido por nossos pais ou cuidadores e entramos no mundo dos adultos. Sem essa necessidade, talvez fôssemos seduzidos pelo conforto de casa, talvez nos isolássemos do resto do mundo, e, dessa forma, não encontraríamos nosso lugar único nele ou nossa maneira única de contribuir com ele. Isso também explica por que nada nem ninguém jamais será suficiente para satisfazer a total extensão de nosso potencial humano. A natureza não pode abrir mão de nenhum de seus representantes, então calibrou o coração de tal forma que este nunca está satisfeito. Mas ela nos proporciona *momentos* de satisfação com coisas e pessoas, e é isso que pode nos sustentar. Essa mensagem foi transmitida de forma emocionante pelo personagem do cavaleiro no filme *O sétimo selo*, de Ingmar Bergman: “Vou sempre me lembrar desse momento de paz... os morangos, a tigela de leite, o rosto de vocês no entardecer. Sempre vou me lembrar das nossas palavras e vou carregar esta lembrança nas mãos com tanto cuidado quanto carregaria uma tigela de leite. E esse será um sinal de grande contentamento.” Sim, podemos guardar a lembrança de momentos de verdadeira intimidade e, mais tarde, pensar neles como forma de consolo. Podemos até recorrer a eles para nos manter estáveis quando nos sentimos desolados e solitários. Aqueles que nos amaram se tornam companheiros interiores e permanecem ao nosso lado quando precisamos deles. “Não temerei mal algum, porque tu estás comigo.”

O amor, ou qualquer conexão profunda com outra pessoa, por mais breve que seja, faz muito mais do que nos satisfazer no presente. Ele se ondula de volta no tempo, remendando, restaurando e renovando um passado inadequado. O amor sincero também coloca em movimento ondulações contínuas que seguem adiante e resultam em uma mudança dentro de nós. Chegamos ao ponto em que conseguimos pensar: “Não preciso

mais de tanta coisa. Não preciso mais culpar meus pais por tanta coisa. Já sou capaz de receber amor sem ansiar por mais e mais. Consigo receber esse amor, e isso basta.” A pessoa que chegou a esse ponto na jornada está pronta para amar intimamente.

Um ambiente protegido — o contexto sólido e seguro dos cinco As — é necessário tanto para o crescimento emocional quanto para o espiritual. Não somos como lesmas dentro da nossa própria concha. Somos mais como cangurus, nos desenvolvendo em uma bolsa. Vivenciamos o abrigo do útero, do seio da família, de um relacionamento, de grupos de apoio e de comunidades cívicas e espirituais. Em cada estágio de nossa vida, nosso eu interior precisa dos cuidados de pessoas amorosas e sintonizadas com nossos sentimentos e que sejam receptivas às nossas necessidades. O olhar de amor incondicional aceita a aparência pessoal do verdadeiro eu. Aqueles que nos amam cultivam nossos recursos interiores de poder pessoal, amabilidade e serenidade. Aqueles que nos amam nos compreendem e estão disponíveis para nos dar atenção, apreço, aceitação e afeto, elementos estes que somos capazes de sentir. Além disso, eles nos dão abertura para sermos quem somos. Na vida adulta, relacionamentos seguros surgem dessa abertura. Nosso trabalho, então, é nos tornarmos a versão mais saudável possível de quem somos. O ego saudável — que Freud chamou de “organização coerente dos processos mentais” — é a parte de nós que pode se observar, observar situações e pessoas, avaliá-las e reagir de forma a se aproximar dos nossos objetivos. Nós não abandonamos esse aspecto do ego; trabalhamos a partir dele. Isso nos ajuda em relacionamentos ao nos tornarmos responsáveis e sensatos em relação às nossas escolhas e aos nossos compromissos. O ego neurótico, por outro lado, é a parte de nós impulsionada compulsivamente ou bloqueada por medos ou desejos. Em seu estado inflado, o que chamamos de “grande ego” parece arrogância, egoísmo, apego e necessidade de controle. Às vezes, não reconhecemos isso e nos sentimos vítimas dos outros. Nossa missão espiritual de vida é nos despirmos

desse ego neurótico. Sua tirania assusta e espanta a intimidade, além de ameaçar nossa autoestima.

A psicologia ocidental dá muita importância à construção de um senso de eu ou de ego. O budismo, por outro lado, dá mais importância à libertação da ilusão de um eu sólido e autossuficiente. Até percebermos que o budismo pressupõe um senso saudável do eu, esses pontos de vista parecem contraditórios. O budismo não recomenda abdicar das obrigações adultas de construir competências e confianças, de se relacionar com os outros de forma eficaz, de descobrir um propósito de vida e de cumprir as responsabilidades. Na verdade, antes precisamos estabelecer um eu para enfim abrimos mão de um. Esse eu é uma designação temporária e conveniente, mas não é essencialmente real de nenhuma forma duradoura e imutável. Dizer que não existe um eu fixo e limitado é uma maneira de se referir ao potencial ilimitado que existe dentro de cada um de nós — nossa mente búdica ou natureza búdica. Podemos transcender o senso limitado que temos de nós mesmos. Somos muito mais do que o nosso ego limitado.

Grandes místicos sentem a unicidade vivenciada na meditação como algo de início tranquilizador, mas, depois, torna-se uma força que os impele para o mundo com um senso de serviço. (É por isso que a nossa jornada é heroica, além de paradoxal.) Isso não significa que temos que viver uma vida de constante serviço à humanidade. Nós nos sentimos realizados quando vivemos a nossa total capacidade pessoal de amar, demonstrando o amor único e inigualável que existe dentro de nós.

## O PODER DO MINDFULNESS

*O mindfulness cria as condições para a revelação.*

— Sylvia Boorstein

A autorrealização não é um acontecimento repentino nem o resultado permanente de um esforço duradouro. O poeta e santo budista tibetano do século XI, Milarepa, sugeriu: “Não

espere a realização plena; apenas a pratique todos os dias da sua vida.” Uma pessoa saudável não é perfeita, mas aperfeiçoável; não é plena, mas um trabalho em desenvolvimento. Manter-se saudável requer disciplina, trabalho e paciência, e é por isso que a nossa vida é uma jornada forçosamente heroica. O ego neurótico quer seguir o caminho de menor resistência. O eu espiritual quer revelar novos caminhos. Não é que a prática leva à perfeição, e sim que a prática é perfeita, pois combina esforço com abertura, o que leva à bênção.

A prática autêntica é uma dádiva de desenvolvimento ou de despertar que chega a nós de forma espontânea, sem ser chamada, vinda diretamente da nossa natureza búdica, ou seja, iluminada. Fazer pão exige o esforço de sovar a massa, mas também exige paciência enquanto a massa cresce com um poder próprio. Não estamos sozinhos na nossa evolução psicológica ou espiritual. Um poder superior ao ego, mais sábio do que nosso intelecto e mais duradouro do que nossa vontade, entra em ação para nos ajudar. Mesmo agora, ao ler este livro, muitos bodisatvas e santos estão reunidos para se tornar seus companheiros poderosos na jornada até seu coração.

O mindfulness é uma elegante prática budista que traz nossa atenção limitada ao que está acontecendo no aqui e agora. E o faz ao nos libertar do hábito mental de nos distrair com medos, desejos, expectativas, avaliações, fixações, preconceitos, proteções, tudo baseado em nosso próprio ego. A ponte que nos tira das distrações e nos traz para o aqui e agora é a experiência física de prestar atenção na nossa respiração. A postura sentada clássica representa um importante papel na meditação do mindfulness, pois nos encoraja a permanecer imóveis e nos centrar no mundo físico. Além disso, o ato de sentar nos liga à terra, e a terra, por causa da concretude do aqui e agora, nos enraíza e nos centra diante das atraentes seduções mentais. Sentamo-nos como prática de como vamos agir no decorrer do dia. O mindfulness, porém, é mais do que o ato de se sentar. Trata-se de cada momento em que você vai se desgarrando do ego. É a

simplicidade resultante quando vivenciamos a realidade sem todas as interferências produzidas pelas artes decorativas do ego.

O termo *mindfulness* é, na verdade, inadequado, pois o ato em si envolve esvaziar a mente, e não o contrário. É o único estado mental não alterado, a experiência pura da nossa própria realidade. A meditação é o veículo para o *mindfulness* em todas as áreas. Além disso, a meditação do *mindfulness* não é um evento religioso, muito menos uma forma de oração. É uma exploração de como a mente funciona e como pode se aquietar para revelar a vastidão interior da qual a sabedoria e a compaixão facilmente surgem.

O *mindfulness* não existe para nos ajudar a fugir da realidade, mas para vê-la com clareza, sem as camadas cegantes do ego. A meditação não é uma forma de escapismo; as camadas do ego é que são. Manter essa visão leva à liberdade, ao passo que, ironicamente, o escapismo nos leva ao apego. No vale assombrado do paradoxo humano, *nós ganhamos e seguimos o caminho ao perder e nos libertar do que nos prende*, e o *mindfulness* é o bom pastor interior que nos guia.

No *mindfulness*, não reprimimos nem cedemos a pensamentos, apenas os notamos e voltamos a atenção para a respiração, que nos conduz gentilmente de volta ao lugar ao qual pertencemos, com o carinho de uma mãe com um filho perdido. A meditação é bem-sucedida quando conseguimos retornar à nossa respiração de forma paciente e sem julgamentos. A consciência atenta e plena é a condição da testemunha justa e alerta, em vez de juiz, júri, promotor, requerente, réu, advogado de defesa. Apenas notamos o que acontece na nossa mente e absorvemos a informação. Isso não significa ser estoico nem indiferente, pois, nesse caso, perderíamos nossa vulnerabilidade, um componente essencial da intimidade. Testemunhar não é ficar de lado, mas se manter ao lado. Dessa forma, podemos agir sem compulsão e sem preocupação, relacionando-nos com o que está acontecendo em vez de sermos possuídos por isso.

Existem dois tipos de testemunho: o compassivo e o impassível. No testemunho compassivo, observamos a partir de uma perspectiva amorosa. É como passar pelas fotos de um álbum de família. Somos tomados por um sentimento de carinho sem qualquer sintoma de possessividade. Nós olhamos, nos desprendemos e seguimos para ver o que está na página seguinte. No testemunho impassível, por outro lado, olhamos tudo com indiferença passiva. Permanecemos frios e indiferentes, sem expectativas em relação ao que vem em seguida e sem apeço pelo que veio antes. É como olhar para a paisagem do lado de fora da janela do trem. Apenas vemos tudo passar, sem qualquer reação interna. O testemunho atento é um testemunho compassivo, uma presença comprometida livre de medos ou apegos.

O mindfulness é mais uma vigília do que uma observação: vigiamos a realidade como protetores de sua verdade. Uma professora de arte chamada Irmã Wendy Beckett diz que grandes artistas pintam quadros incríveis porque aprenderam “a olhar sem ideias fixas sobre o que é adequado”. Isso é mindfulness. Pode ser tanto uma consciência sem conteúdo (a consciência pura sem atenção a qualquer questão ou sentimento em particular) quanto uma consciência com conteúdo (atenção sem intromissões do ego, chamada de mindfulness da mente). Em geral, quando falo em mindfulness neste livro, refiro-me a este último estilo.

Desse modo, mindfulness é um empreendimento corajoso, pois é a crença de que temos dentro de nós a capacidade de reter e tolerar nossos sentimentos, garantir que vamos aceitá-los mesmo que pareçam assustadores e conviver com eles em equilíbrio. Descobrimos, então, uma força interna que equivale à autodescoberta. A partir daí, a autoestima se torna eficaz ao nos relacionarmos com os outros. Como o mindfulness nos leva à libertação do ego ao nos livrar do medo e do apego, ele se torna uma ferramenta apropriada para um relacionamento saudável. Faz com que estejamos presentes para os outros de forma pura,

sem a venda do ego neurótico. Simplesmente ficamos com a pessoa, aceitando-a por ser quem é, notando suas características, mas não as julgando.<sup>1</sup> Consideramos o que a outra pessoa faz e usamos isso como informação, sem a necessidade de censurar ou culpar. Ao fazer isso, abrimos espaço em volta de um evento, em vez de preenchê-lo com nossas crenças, julgamentos e medos. Essa presença atenta nos liberta de uma identificação constritiva com as ações da outra pessoa. Um relacionamento saudável se dá quando existem cada vez mais momentos que abrem esse espaço.

O caminho do mindfulness serve para dar às outras pessoas os cinco As, os componentes essenciais do amor, do respeito e do apoio. Também é uma forma de estar presente de maneira atenta no aqui e agora. Desse modo, prestamos atenção e ficamos com alguém considerando seus sentimentos e sua situação no momento presente. Quando aceito alguém dessa forma serena, ocorre uma mudança em mim, e nós dois adquirimos as habilidades para um comprometimento e um afeto mais compreensivos. Aceitar isso também é o primeiro passo para se libertar do controle e para honrar a liberdade da outra pessoa. Essa aceitação atenta é a base de trabalho para relacionamentos. *Os cinco As são o resultado e as condições para o mindfulness.* Quanto a nós, como indivíduos, o mindfulness nos permite deixar os pensamentos e os eventos tomarem forma e se dissolverem sem que tenhamos que sofrer com isso. É o A de admissão, uma forma de amor — dessa vez por nós mesmos.

O mindfulness é inerente à natureza humana. Fomos feitos para prestar atenção na realidade. Prestar atenção é uma técnica de sobrevivência. Com o passar dos anos, porém,

---

1 Sempre que possível, uso o termo “pessoas” para evitar a exclusão de formas de autoidentificação. Quando isso não for viável, usarei combinações de “ele(s)”, “ela(s)”, mas não há nenhuma tentativa de excluir pessoas que se identificam com pronomes neutros. Também uso a palavra “par” como forma de me referir às pessoas que formam o casal e de evitar a definição de gênero. Ao fazer isso, não tenho a intenção de desrespeitar a opção de relacionamentos com mais de duas pessoas.

aprendemos a escapar e a nos refugiar em santuários ilusórios construídos por um ego que teme a realidade. Notamos que é mais fácil acreditar no que faz com que nos sintamos melhores, e nos sentimos no direito de esperar que os outros sejam o que precisamos que sejam. Essas são correntes humanas que parecem elos para a felicidade. No entanto, quando nos comprometemos a viver despidos do ego, dos desejos e das fixações, começamos a agir de forma franca, tornando-nos verdadeiros uns com os outros. Relaxamos em meio ao momento, e este se torna uma fonte de imensa curiosidade. Não precisamos fazer nada. Não precisamos procurar na bagagem do nosso ego algo que possamos usar para enfrentar o momento. Não precisamos nos armar. Não precisamos virar peões das nossas próprias fixações nem de nossas rígidas concepções da realidade. Não precisamos ficar na defensiva nem pensar em uma resposta. Podemos só deixar as coisas acontecerem, permanecendo presentes na realidade como ela é e experimentando tudo do modo como somos. Isso é muito mais relaxante do que nossas reações usuais, e nós usamos o equipamento original da psique humana em vez de mecanismos *artificiais* criados pelo ego no decorrer dos séculos. É por isso que mindfulness também é chamado de despertar.

Um ambiente protegido é necessário para qualquer crescimento, seja psicológico ou espiritual. Assim como a bolsa onde o filhote de canguru termina de se desenvolver, nós vivemos a experiência de ser acolhidos no seio da família, em um relacionamento ou em uma comunidade, incluindo comunidades de reabilitação ou de praticantes. Em cada estágio da vida, nosso eu interior requer os cuidados de pessoas amorosas e sintonizadas com os nossos sentimentos, que reajam às nossas necessidades e possam cuidar dos nossos recursos interiores de poder pessoal, amabilidade e serenidade. Nós somos capazes de sentir quem são as pessoas que nos amam e estão disponíveis para nós com atenção, apreço, aceitação e afeto. Elas abrem espaço para sermos quem realmente somos.

Embora pareça estranho dizer isso, o mindfulness é, em si, um ambiente protegido. Quando nos sentamos, nunca o fazemos sozinhos, pois todos os santos e bodisatvas (seres iluminados) do passado e do presente estão conosco. O mindfulness significa manter contato e continuidade com uma longa tradição. Sentar-se para meditar não é uma experiência solitária. Nós recebemos assistência e somos acolhidos por todos os outros praticantes de meditação que estão sentados em algum lugar do mundo neste mesmo instante, por todos aqueles que já se sentaram em estado de maravilhamento diante do poder do silêncio, para que consigamos nos abrir. Quando Buda se sentava na terra, era como se ele se acomodasse em um colo. Isso também acontece conosco.

O mindfulness ativa nossa coesão interior, nossa continuidade e estabilidade pessoal. Ser uma testemunha justa exige um ego saudável, pois o distanciamento e a objetividade não estão disponíveis para alguém com limites fracos, sem tolerância para ambiguidades e sem senso de um centro pessoal. A meditação pode ser ameaçadora para pessoas instáveis com necessidade de espelhamento, que é o reflexo reconfortante e validador dos sentimentos de uma pessoa por outra (consulte o Capítulo 2). O comprometimento implacável de Buda em reconhecer a impermanência será aterrorizante e destrutivo para quem não tiver uma base firme como um eu separado, autônomo e protegido de forma inteligente. Por fim, o chamado para viver no presente aparece no momento errado para quem primeiro precisa explorar o passado e se libertar das amarras insistentes. É por isso que tanto o trabalho psicológico de individuação quanto a prática espiritual para ausência de ego sempre serão requisitos para a iluminação de seres linda e misteriosamente desenhados como nós.

Se não estivermos prontos psicologicamente, não devemos tentar meditar de forma séria. Ao mesmo tempo, no entanto, podemos começar com meditações simples diárias como auxílio ao trabalho psicoterapêutico. Este livro defende que os

trabalhos psicológico e espiritual sejam feitos de forma simultânea e lenta, uma vez que algumas atitudes espirituais contribuem para a saúde psicológica e vice-versa. Por exemplo, a atitude espiritual de aceitação nos ajuda a carregar o fardo necessário e apropriado do luto, enquanto a capacidade psicológica de assertividade nos ajuda a defender a justiça por nós e pelos outros, e isso aumenta nossa compaixão. Ken Jones, budista, ativista social e autor, diz: “Sistemas de maturação como o budismo nos ensinam que só quando enfrentamos com firmeza nossas aflições e nos abrimos sem reservas para nossos sentimentos conseguimos vivenciar o empoderamento independente desse eu [ego] trêmulo.”

Quando nos despidimos do ego, encontramos oportunidades para nos concentrarmos no coração. Desse modo, acessamos nossas bênçãos interiores de amor incondicional, sabedoria perene e poder de cura (as mesmas qualidades que cultivaram a evolução humana). Nosso coração está sempre presente. Com ele conseguimos ouvir, ver, conversar e amar. Encontrar-nos espiritualmente é usar nossas habilidades do ego saudável para servir aos propósitos do coração; ou seja, bondade sem reservas em todas as nossas conexões. O ego é direcionado para juntar; o coração é direcionado para doar. Nós nos vemos desejando intimidade com todo o universo, não apenas com uma única pessoa. É por isso que buscar o nosso próprio caminho espiritual é tão importante para cuidar dos relacionamentos e da terra.

Viver com o coração não significa nunca ter sentimentos negativos, pelo contrário; só quer dizer que não somos dominados por eles. Afinal, assim como nossos temores, eles já não nos impulsionam, envergonham ou paralisam. Em vez disso, nós os abrigamos de forma atenta, sem as elaborações ansiosas que nossa mente tem o hábito de acrescentar. Passamos por eles com tranquilidade, exatamente como Ulisses, que ouve o canto das sereias e *mesmo assim* continua navegando em segurança.

*Deixar o lar é metade do darma.*

— Milarepa

Ter necessidades pode até parecer um sinal de fraqueza. No entanto, são as necessidades que nos direcionam para o crescimento. Os anseios da infância por atenção, apreço, aceitação, afeto e admissão para sermos nós mesmos não são algo patológico, mas evolucionário. Ao tentar chamar a atenção de nossos pais, estamos buscando aquilo de que precisamos para uma evolução saudável. Não estamos sendo egoístas, e sim nos priorizando, portanto não há necessidade de sentir vergonha em relação a isso agora.

A infância influencia escolhas presentes, pois o passado está em um *continuum* com o presente. Questões precoces que ainda não foram concluídas não precisam ser um sinal de imaturidade; na verdade, podem ser um sinal de continuidade. A recorrência de temas da infância nos relacionamentos adultos dá profundidade à nossa vida, no sentido de que não estamos passando pelos eventos da vida de forma superficial, mas vivendo-os plenamente enquanto evoluem. Nosso passado só se torna um problema quando somos compelidos a repetir nossas perdas ou a introduzir, de forma sorrateira, determinantes inconscientes nas nossas decisões. Nosso trabalho, então, não é o de abolir essa conexão com o passado, mas de levá-la em consideração sem ficarmos à mercê dela. A questão é qual nível de interferência do passado devemos permitir em nossas chances de nos relacionar de forma saudável e viver de acordo com nossas necessidades, valores e desejos mais profundos.

Para o bem ou para o mal, nosso desenvolvimento psíquico resulta de um *continuum* de toda uma vida de relacionamentos. O objetivo do adulto é trabalhar cada uma delas. Combatemos nossos relacionamentos do passado com respeito, assim como Jacó fez com o anjo, até que eles nos concedam sua bênção.

A bênção é a revelação do que não tivemos e do que perdemos. Esse conhecimento nos dá o impulso para nos libertar do passado e encontrar a realização das nossas necessidades em nosso interior e em outras pessoas que possam nos amar com autoaceitação. Um amor assim restaura ou conserta as estruturas psíquicas que perdemos ou que foram danificadas no início da vida, e começamos a ter um senso coerente de quem somos, o que, por sua vez, possibilita que amemos os outros com a mesma potência. Recebemos dos outros e, dessa forma, aprendemos a dar, pois o amor ensina a generosidade. Amadurecer não consiste em deixar as necessidades para trás, mas em recrutar pessoas que nos apoiem e que deem respostas generosas para as nossas necessidades, que também são adequadas para a idade.

Entre os hábitos da infância, comportamentos defensivos têm sido considerados sinais de inadequação e patologia. Entretanto, para a sobrevivência psicológica, precisamos de muitas defesas. Nós nos defendemos de coisas para as quais ainda não nos sentimos prontos; por exemplo, intimidade ou compromisso de corpo e alma. Aprendemos cedo a defender nossos desejos e necessidades únicos, quando mostrá-los parecia arriscado. Aprendemos a defender da humilhação, da vergonha e da desconfiança nosso âmago delicado e vulnerável. Essas são habilidades, não defeitos.

Se quando crianças nos sentíamos inseguros, talvez ainda nos sintamos assim, colocando em prática nossas antigas formas de defesa. Podemos fugir ou nos defender da intimidade por medo de reviver as traições que sofremos naquela época, que nos deixaram encolhidos atrás de um muro feito de medo. No muro estão grafitadas frases que sítiam nossa autoestima: “Não deixe ninguém chegar perto demais”; “Não entre de cabeça”; “Nenhum relacionamento vai dar certo”; “Ninguém vai conseguir amar você como realmente precisa ser amado(a)”; “As pessoas não são confiáveis”. Nosso trabalho como adultos é substituir esses princípios que regem nosso comportamento por outros mais saudáveis e otimistas. Esses princípios que limitam nosso

potencial pleno para a energia vibrante — a manifestação da nossa própria força vital única — são como o regulador do acelerador que impede que um veículo atinja a velocidade máxima.

A maioria de nós anseia por aquilo que não teve na infância. Cada vínculo íntimo reavivará tais anseios arcaicos, junto de terrores e frustrações que acompanham necessidades cronicamente não atendidas. No entanto, isso nos coloca em uma posição ideal para revisitar essas necessidades frustradas, reviver nossa energia e reconstruir nosso mundo interior de acordo com princípios afirmativos. Um vínculo sólido em um relacionamento, assim como na fé religiosa, resiste apesar do impacto dos eventos, de forma que a nossa resistência é o único obstáculo para que o crescimento possa surgir a partir do sofrimento. Quando remendamos nosso próprio tecido rasgado, o que estava preso no passado se liberta. Conseguimos restabelecer o contato com quem realmente somos e viver de acordo com a nossa essência redescoberta.

Durante a vida, todo mundo precisa se nutrir com alimentos. Da mesma forma, uma pessoa psicologicamente saudável precisa, por toda a vida, se alimentar com os cinco As, ou seja, atenção, apreço, aceitação, afeto e admissão. É verdade que as necessidades frustradas dos cinco As na infância não podem ser compensadas na vida adulta, no sentido de que se torna impossível realizá-las de forma absoluta, imediata ou infalível. A realização absoluta e imediata das necessidades de alguém é adequada apenas para os bebês. Mas as necessidades podem ser satisfeitas, em partes pequenas ou grandes, no decorrer da vida. O problema não é buscarmos gratificação, mas buscarmos uma quantidade muito grande disso de uma só vez. Aquilo que antes não recebemos o suficiente agora também não conseguimos receber o suficiente; aquilo que antes recebemos o suficiente agora também conseguimos receber o suficiente.

Nós não superamos as nossas primeiras necessidades. Na verdade, elas se tornam menos devastadoras, e encontramos formas menos primitivas de satisfazê-las. Por exemplo, um bebê

precisa ser carregado no colo e acolhido, enquanto um adulto pode se satisfazer apenas com um olhar de apoio ou gentil. Às vezes, uma necessidade constante pode ser satisfeita com poucos momentos de amor atento. No entanto, outras vezes ainda precisamos ser acolhidos.

Se as nossas necessidades emocionais tiverem sido satisfeitas por nossos pais ou cuidadores, saímos da infância com a confiança de que os outros podem nos oferecer aquilo de que precisamos. Podemos receber amor sem sofrimento ou compulsão. Nossas necessidades são moderadas. Conseguimos confiar em alguém para nos ajudar a satisfazer nossas necessidades, enquanto ajudamos essa pessoa a satisfazer as dela própria. Isso fornece uma base para uma vida de intimidade e igualdade.

Nossa vida começa no aconchego do útero e segue em um abraço. É impossível que nossa identidade se desenvolva em isolamento, pois somos dialógicos por natureza.

“Só quando alguém segura o bebê nos braços é que o momento ‘eu sou’ pode ser enfrentado ou, na verdade, arriscado”, diz o psiquiatra britânico D. W. Winnicott em *Privação e delinquência*.

As necessidades emocionais originais da vida foram satisfeitas nos ambientes protegidos do útero, nos braços da mãe durante a amamentação, no calor do lar e na proteção dos pais, e estes são sempre os requisitos específicos para um desenvolvimento sereno. Em um ambiente seguro e acolhedor, as crianças sentem que estão vivendo em um envoltório de segurança, no qual também há espaço para que possam expressar os sentimentos livremente. Assim, as crianças sentem que os pais são capazes de lidar com os sentimentos delas e refleti-los com aceitação amorosa; em suma, há espaço para serem elas mesmas.

Se, por outro lado, essas necessidades não forem satisfeitas, elas podem ter dificuldades para confiar em um poder maior que o ego ou para reconhecer a necessidade da espiritualidade na vida adulta. Os compromissos de fé propõem que confiemos em uma fonte invisível de provisão e, quando fontes visíveis

nos decepcionam, somos menos propensos a confiar nas inviáveis. Ainda assim, Carl Jung diz que o anseio pelo espiritual é tão forte em nós quanto o desejo sexual. Dessa forma, quando negamos totalmente a possibilidade de um poder maior do que nós mesmos, acabamos ignorando um instinto interior. Outra face desse mesmo problema é o fanatismo religioso ou uma religiosidade negativa, abusiva, cheia de culpa e obrigações.

Quando não nos sentimos plenos em um ou mais dos cinco As, um poço sem fundo se abre em nosso interior, um anseio impossível de ser satisfeito pelas partes que faltam do quebra-cabeça do nosso passado infeliz. A tristeza por uma infância infeliz é dolorosa. Nós a tememos porque sabemos que não seremos capazes de controlar a intensidade, a duração, o alcance; desse modo, sempre buscamos maneiras de contorná-la. Mas nos conectar com nossa tristeza é uma forma de autocuidado e libertação das carências. De forma paradoxal, permitir a vivência das nossas mágoas nos coloca no caminho para a intimidade saudável.

*Esse problema é meu? Eu estive com medo de lidar com o que não recebi dos meus pais, então exigi isso de estranhos, espectadores inocentes e pessoas com quem me relacionei? Será que sou incapaz de encontrar isso em mim mesmo porque dedico toda a energia procurando em outra pessoa?*

Reaver o passado e desfazê-lo são nossos objetivos paradoxais em relacionamentos. Não é de se estranhar que relacionamentos sejam tão complexos! A complexidade, no entanto, não está nas transações entre dois adultos, mas no fato de que tais transações nunca começam — em vez disso, duas crianças estão puxando a manga da blusa da outra enquanto gritam: “Olhe o que aconteceu comigo quando eu era criança! Faça isso parar e dê um jeito nas coisas para mim!” De fato, estamos pedindo que uma pessoa inocente conserte um problema que ela não conhece e que não tem as habilidades necessárias para consertar. Todo o tempo e toda a energia são direcionados para essa transação, tirando nossa atenção da primeira parte do nosso trabalho: consertar a nossa própria vida, o que exige algum empenho na terapia.

Nossa psique é como um laboratório criogênico no qual nossas necessidades não satisfeitas da infância ficam congeladas em seu estado original, esperando pela cura e pela realização, em geral sem nos revelar o verdadeiro grau de tristeza e privação. O caminho para o amor começa em nosso próprio passado e em sua cura e depois avança externamente em direção ao nosso relacionamento com os outros.

Mesmo quando nossas necessidades da infância foram satisfeitas, é possível que precisemos trabalhar em nosso desenvolvimento como adultos. Pais carinhosos se certificam de que o ambiente da nossa infância seja seguro e tranquilo, e, como adultos, talvez continuemos procurando por pessoas ou coisas que recriem esse milagre. A fantasia recorrente de um “par perfeito”, ou a busca por isso, é um forte sinal de que nossa psique está avisando que precisamos trabalhar em nós mesmos. Para um adulto saudável, não existe par perfeito, a não ser de forma temporária ou momentânea. Nenhuma fonte de felicidade existe, e ninguém é capaz de tornar a vida de outra pessoa perfeita. (O fato de que isso acontece em contos de fada já diz tudo.) Não podemos esperar que um relacionamento satisfaça todas as nossas necessidades; ele só as mostra para nós e faz uma pequena contribuição para que sejam satisfeitas. Perguntamos: *Será que, se eu tivesse conhecido o par perfeito, teria aprendido o que precisava?*

O par perfeito é a miragem vislumbrada depois de atravessar o deserto de amor insuficiente. As miragens acontecem por falta de água, ou seja, falta alguma coisa de que precisamos por um longo tempo. Elas são normais e não devem ser motivo de vergonha. Nós as notamos, pegamos a informação acerca de em que precisamos trabalhar e, então, as libertamos. Se fizermos isso, vamos nos tornar um verdadeiro oásis, a dádiva da natureza para aqueles que seguem em frente, que não param por causa da miragem.

Ainda assim, se há algo certo na vida é que nada nos satisfaz de forma permanente e definitiva. Apesar disso, muitos

de nós acreditam que, em algum lugar, existe alguém ou algo que *vai* ser satisfatório para sempre. Tal crença quimérica, e a busca incansável e desesperada que advém dela, pode se tornar profundamente desanimadora e autodestrutiva. No mindfulness, podemos nos render à realidade com toda a sua impermanência e frustração, e, a partir dessa rendição, algo maravilhoso e encorajador pode acontecer. Descobrimos que queremos encontrar um par que caminhe ao nosso lado no mundo, não alguém que esperamos ser o agente para uma mudança ou uma válvula de escape. Descobrimos um equilíbrio agradável entre render-se à insatisfação fundamental da vida e maximizar nossa oportunidade para o contentamento. Essa é a nossa descoberta da passagem oportuna entre os picos nevados da desilusão e do sofrimento. A partir desse ponto de vista, uma necessidade moderada de satisfação, sentida em dias ou até mesmo momentos, se torna satisfatória. “Moderada” é a palavra-chave para dar e receber os cinco As. Um fluxo contínuo deles seria bastante irritante, até mesmo para um bebê. Nosso mindset fantasioso nos faz desejar algo do qual logo iríamos fugir. Desse modo, o que parece um compromisso insatisfatório, na verdade, é o melhor negócio da vida adulta. O santuário hospitaleiro e as águas generosas de um oásis podem ser aproveitados por um dia ou muitos, mas nunca para sempre. Mais cedo ou mais tarde, vamos nos empanturrar, e nosso coração vai ansiar pelo que vem em seguida. O deserto e o que está além dele, sejam lá quais forem seus mistérios e dificuldades, acenam para nós e não podem ser ignorados nem renunciados. A jornada está incorporada em nós, não importa quão linda seja nossa casa. A ideia de algo mais ou diferente nos excita, não importa se nossa situação atual é agradável. E pode ser isso que o poeta George Herbert quis dizer com os versos em que Deus diz para o recém-criado Adão: “Ainda assim, deixe-o ficar com o resto,/ Mas... com uma inquietação descontente,/ Deixe que seja rico e enfiado.”

*Desde que continue desejando alguma coisa externa, você ficará insatisfeito porque existe uma parte sua que você ainda não possui por inteiro... Como você pode ser completo e satisfeito, se acredita que não consegue possuir essa parte [de si mesmo] até que alguém faça alguma coisa?... Se isso é condicional, então não é totalmente seu.*

— A. H. Almaas

## **Aprenda a lidar com o medo, a raiva e a culpa e desenvolva sua autoestima para alcançar um relacionamento saudável, com intimidade, limites e conexão.**

Desde o lançamento deste clássico, há vinte anos, o psicoterapeuta David Richo tocou centenas de milhares de pessoas com seus conselhos profundos e práticos sobre relacionamentos maduros. Mantendo a mensagem de nos tornarmos mais conscientes em nossas trocas, a primeira edição brasileira de *Como ser adulto nos relacionamentos* inclui material novo e revisado que aborda formas de viver e amar na atualidade. Um novo prefácio traz a experiência do autor com o livro ao longo dos anos e esboça as principais atualizações, incluindo sites e aplicativos de relacionamento e os estilos de comunicação modernos, bem como novas perspectivas sobre a raiva e o término das relações.

Segundo Richo, a maioria das pessoas pensa no amor como um sentimento, mas o amor é uma forma de estar presente. Ao longo da leitura, você aprenderá a se relacionar utilizando as cinco chaves do amor atento – atenção, afeto, apreço, aceitação e admissão – e transformará a sua autoestima de forma prática, adotando estratégias como:

- Tomar consciência dos seus padrões de relacionamento e descobrir de que forma eles estão conectados à sua infância.
- Reconhecer e atrair alguém capaz de oferecer um relacionamento adulto.
- Compreender as fases pelas quais os relacionamentos passam e seus principais desafios.
- Criar e manter limites saudáveis.
- Superar o medo de ser abandonado e sufocado pela presença do outro.
- Expressar raiva e outras emoções de maneira madura e amorosa.
- Enfrentar terminos preservando sua autoestima.

Com exercícios práticos para guiá-lo em sua jornada de amadurecimento, este manual se baseia na longa experiência de David Richo e aprofundará sua reflexão sobre como lidar com problemas e bloqueios emocionais.

### **SAIBA MAIS:**

<https://intrinseca.com.br/livro/como-ser-adulto-nos-relacionamentos/>