

artigo:



O relacionamento amoroso apresenta diversos perfis, alguns muito agradáveis, como carinho, atenção e perceber que contribui para a vida e felicidade da pessoa amada; mas também apresenta pontos doloridos, como ciúmes, saudades, desavenças e mudanças que se fazem necessário.

No artigo intitulado “Não mude a essência” foi apontado o quanto é difícil alterar o modo de ser que está arraigado na constituição da personalidade. Porém é possível mudar nas pequenas atitudes do dia-a-dia que influenciam negativamente no relacionamento. É na relação amorosa que a pessoa mais recebe críticas de como é, pois o outro se vê com intimidade para falar o que pensa.

Algumas dessas críticas podem até machucar, mas é o momento de pensar o quanto seu modo de vida está lhe trazendo problemas, se há contradição entre o que você quer e o que está recebendo.

Talvez esse seja o momento mais propício para fazê-lo, pois terá aprovação e apoio do outro. Isso se chama amadurecimento. Porém essas mudanças são difíceis, pois a tendência é não querer mexer no que machuca, conseqüentemente o esforço pode virar um remendo que não terá validade para o bom andamento da relação.

Mesmos as alterações nos pequenos comportamentos precisam ser pensadas, pois o resultado precisa ser bom para sua vida e não apenas para agradar o outro ou salvar uma crise. ...

Procure analisar criticamente antes de fazer a mudança. Comece pensando como você quer ser visto pelos outros, isso lhe indicará quem você quer ser no mundo.

Refleta demoradamente sobre isso, perceba se é o que você realmente quer; se é uma atitude madura; se tem uma razão de ser você mudar nesse aspecto. Caso conclua que vale a pena, mãos a obra, não deixe para outro dia, comece demonstrando em atitude que você entendeu a situação e está agindo de maneira nova.

Perguntas que ajudam no processo de mudança: O que preciso mudar para ser uma pessoa melhor no mundo? O que enfrentaria senão tivesse medo? No entanto, é possível que você se

depare com desejos e valores que formou na infância e não cabem mais na vida que você está levando, mas estão como barreiras para você realizar esse processo.

Caso isso ocorrer e você não conseguir mudar sozinho, procure ajuda de um profissional. Se fosse fácil mudar a si, as pessoas não apresentavam comportamentos que lhes prejudicassem por tantos anos. Esse processo de conhecimento de si e mudança pode ser feito tanto com trabalho individual como em grupo. Veja o que é melhor para você. {jcomments off}

Flávio Melo Ribeiro
Psicólogo CRP12/00449