

## O Silêncio Depois da Admiração

Admiração é um dos nobres sentimentos dentro de um relacionamento sendo aquele que une, de forma harmoniosa, ações como apreciação, respeito, valorização, encanto e as incontáveis virtudes que fortalecem a conexão entre duas pessoas. Sendo também um sentimento terapêutico, capaz de promover acolhimento, equilíbrio emocional, cuidado mútuo e crescimento afetivo, tornando a relação mais saudável, leve e significativa.

Entretanto, com o passar do tempo e os desgastes no relacionamento, existe a inclinação de os cônjuges perderem esse encanto que alimenta o erotismo entre ambos, tornando-se um dos mais sérios agravantes para a falência da relação. De maneira que ambos são tentados a buscar o reconhecimento fora, quando deveriam restaurar o elo quebrado.

Essa anomalia acontece porque o ser humano, por natureza, sente-se atraído pelo desconhecido. Há, na essência da alma, uma inquieta curiosidade que impulsiona a busca por novas emoções, descobertas e experiências, inclusive no campo da sexualidade. Muitas vezes, o fascínio pelo novo desperta os sentidos adormecidos, levando o indivíduo a confundir novidade com plenitude, desejo com realização e intensidade momentânea com verdadeira conexão afetiva. Que de forma inconsciente desencadeia as mais profundas fantasias sexuais, as quais jamais serão reveladas ao parceiro(a).

Dessa forma, muitos casais acabam perdendo a “admiração” mútua, passando a viver uma espécie de utopia emocional, na qual a aparência de felicidade substitui a verdadeira conexão afetiva. Esse processo fragiliza ambos os cônjuges, abrindo precedentes para distanciamentos emocionais e, conseqüentemente, para as possibilidades de infidelidade.

Existem duas realidades distintas entre homens e mulheres que, muitas vezes, permanecem desconhecidas ou pouco compreendidas. Quando essas verdades vêm à tona, mecanismos de autodefesa emocional costumam ser ativados, levando muitos a reagirem com negação ou resistência. Nesse processo, surge uma espécie de hipocrisia inconsciente, na qual ambos procuram se proteger afirmando que “não é bem assim”, evitando confrontar sentimentos, fragilidades e comportamentos que podem ser difíceis de admitir.

### **Primeira Realidade:**

As mulheres tem uma atração que não é escolha, faz parte da sua natureza feminina. Elas têm um instinto milenar e primitivo na mente, que quando ativado, a deixa louca de desejo e admiração por determinado homem, gerando fantasias sexuais, especialmente quando tem relação com prazer proibido.

### **Segunda Realidade:**

Com os homens, acontece algo semelhante, embora em determinados casos, se manifeste de maneira diferente no aspecto emocional e psicológico. Especialmente, porque no homem a sexualidade acontece com impulso, enquanto as mulheres são completamente emocionais. Dentro desse universo é despertado uma forte atração por aquilo que aguça admiração, motivo pelo qual o indide de infidelidade seja mais comum para o sexo masculino. Sendo a prioridade o desafio da conquista ou validação emocional.

Em muitos casos, o desejo masculino não surge apenas da aparência física, mas também da sensação de conquista, reconhecimento e excitação diante do desconhecido. Psicologicamente os homens e mulheres possuem impulsos emocionais e instintivos ligados a busca pelo prazer, confecção e realização afetiva.

### **Aprendizado Sexo Humano**

Todos os seres humanos com sexualidade ativa, estão em processo permanente de educação sexual, independentemente da idade, etnia, religião ou cultura. Quando não existe uma correspondência para essa expectativa, com o exemplo da falta de “Admiração”, o processo fica estagnado, não havendo evolução no relacionamento.

Nos casos dos relacionamentos que entram em colapso, inicia-se um processo de destruição que, muitas vezes, não começa com infidelidades, agressões ou comportamentos extremos, mas sim pela ausência de pequenas ações diárias que fortalecem a relação; como elogios, mensagens de bom dia e beijos carinhosos sem intenção sexual.

Dentro desse cenário de descuido e distanciamento emocional, tanto homens quanto mulheres passam a buscar validação fora do relacionamento, algo que se torna relativamente fácil de encontrar no contexto comportamental da sociedade atual.

Lamentavelmente, muitos casais perpetuam a falta de conhecimento sobre o comportamento humano na sexualidade e acreditam que o ato sexual se resume apenas à penetração. Na realidade, a intimidade do casal é construída ao longo do dia, por meio de demonstrações de carinho,

atenção, investidas amorosas e conexão emocional, culminando no momento em que os corpos se encontram para trocar carícias, amor e erotismo.

Incrivelmente, muitas pessoas dedicam tempo, dinheiro e apego aos seus animais de estimação, e isso não é algo ruim. Contudo, uma das expressões mais profundas da existência humana está na sexualidade entre os casais, e essa dedicação está sendo negligenciada, pois o sexo vai além do simples entendimento racional ou cognitivo, tendo todas as suas perspectivas alimentadas em um âmbito espiritual. Motivo pelo qual as Sagradas Escrituras abominam o adultério.

Não foi por acaso que Deus criou o homem e a mulher de forma complementar, fazendo com que um encontrasse no outro aquilo que lhe completa emocional, espiritual, afetiva e fisicamente. Por isso, a Bíblia Sagrada afirma que ambos se tornam “uma só carne”, revelando que a verdadeira intimidade transcende o corpo e alcança a alma, os sentimentos e a conexão espiritual do casal.

### **Não Preciso de Terapia Para Casais!**

*‘Não Preciso de Terapia Para Casais!’* Estamos diante da frase mais anunciada nos casais que estão em crise conjugal, caminhando para um final caótico. Acontece porque o machismo e feminismo permeiam a sociedade corroendo todos os valores morais e espirituais; de modo que as pessoas sentem vergonha ou inferiorizada porque buscam ajuda profissional que fará toda a diferença em suas vidas.

Enquanto isso, nos bastidores do lar, desenrolam-se o desgaste, as críticas constantes, às violências, sejam físicas ou emocionais, e a completa ausência de desejo e intimidade na vida sexual. E, quando menos se espera, muitos são surpreendidos por uma infidelidade ou pelo anúncio do fim do relacionamento.

O que antes parecia sólido começa a ruir silenciosamente, não de uma hora para outra, mas aos poucos, no acúmulo das feridas na alma ignoradas, das palavras não ditas e da distância emocional que cresce dentro da convivência diária.

O maior constrangimento na questão da separação é que muitas pessoas não buscam ajuda profissional enquanto ainda há tempo para evitar a derrocada do relacionamento. No silêncio dos conflitos diários, os problemas vão se acumulando, o desgaste emocional aumenta e, pouco a pouco, aquilo que antes era afeto transforma-se em distância, frieza e sofrimento. Contudo, quando o pior acontece e a relação chega ao limite,

surge a tentativa desesperada de consertar aquilo que já foi profundamente destruído.

Existe um antigo adágio popular que diz: *“Espelho quebrado não reflete mais a mesma imagem”*. Essa frase revela uma verdade dolorosa: algumas feridas emocionais deixam marcas difíceis de apagar. Em muitos casos, a ajuda psicológica para um casamento rompido pode auxiliar no processo de compreensão, amadurecimento e reconstrução emocional; porém, nem sempre consegue restaurar completamente a relação. E mesmo entre aqueles que conseguem superar a crise e seguir em frente, muitas vezes permanecem cicatrizes na alma; lembranças, traumas e dores que o tempo ameniza, mas raramente apaga por completo.

### **Almas Doentes**

Normalmente, aqueles que não buscam uma terapia de casal e acabam destruindo seus relacionamentos, com o passar do tempo iniciam novas relações. Entretanto, a alma continua adoecida, pois nunca foi verdadeiramente tratada. Assim, permanecem os mesmos hábitos destrutivos: ciúmes excessivos, negligência, agressões físicas ou emocionais, entre outros comportamentos nocivos.

Um novo relacionamento não significa, necessariamente, que a pessoa aprendeu com os próprios erros ou que está preparada para agir de maneira diferente. Afinal, tudo na vida está sujeito à rotina, ao desgaste e ao comodismo. No universo dos relacionamentos, costuma-se ouvir a expressão: *“A pessoa se acostumou”*. E é exatamente nesse ponto que mora o perigo, porque quando o cuidado, a admiração e o diálogo deixam de ser cultivados, o amor começa, silenciosamente, a perder a sua força. Então, inicia-se um verdadeiro ciclo repetitivo de discórdias, crises e conflitos familiares. Essas atitudes produzem as mesmas feridas, fazendo com que os problemas se repitam continuamente dentro do relacionamento e da convivência familiar.

Esse “loop emocional” desgasta os sentimentos, enfraquece o diálogo e cria um ambiente marcado por mágoas, frustrações e distanciamento. Quando não há mudança de comportamento, reflexão e disposição para buscar ajuda, os conflitos tendem apenas a mudar de aparência, mas continuam existindo em sua essência.

Quando sentimos o corpo adoecer, automaticamente procuramos um médico em busca de cura e alívio. Da mesma forma, deveria acontecer com as questões que envolvem a esfera emocional e psicológica do ser humano.

Muitas pessoas reconhecem rapidamente uma dor física, mas ignoram os sinais silenciosos da alma: o cansaço emocional, a angústia constante, os conflitos internos, os traumas e as feridas acumuladas ao longo da vida. No entanto, emoções não tratadas também adoecem, destroem relacionamentos, enfraquecem a mente e roubam a paz interior.

É justamente para esse cuidado que existem os psicólogos, psicanalistas e terapeutas, profissionais preparados para ajudar o indivíduo a compreender a si mesmo, enfrentar suas dores e reconstruir o equilíbrio emocional. Buscar ajuda não é sinal de fraqueza, mas de maturidade e coragem para reconhecer que a saúde da mente e da alma merece a mesma atenção dedicada ao corpo.

### **Você não está sozinho(a), busque ajuda**

Na verdade, não devemos abrir o coração indiscriminadamente nem confiar as dores da alma a qualquer pessoa, pois existe o risco de sermos julgados, incompreendidos ou até expostos ao rechaço humano. Nem todos possuem maturidade, empatia ou sensibilidade para acolher o sofrimento alheio com respeito e discrição.

Todavia, ao longo da vida, quase sempre existe alguém digno de confiança: um amigo íntimo, um familiar sensato ou até mesmo um líder religioso que demonstre integridade, sabedoria e jamais tenha usado a fragilidade de alguém para humilhá-lo ou expô-lo ao ridículo publicamente.

Quando encontramos uma pessoa de bom coração, disposta a oferecer palavras de esperança, gestos de carinho e ouvidos atentos, e nos sentimos confortáveis para compartilhar as desventuras; Encontramos um porto seguro, local para descansar e aliviar os tormentos da alma. Afinal, existem dores que silenciam o coração, e há pesos emocionais que se tornam mais leves quando divididos com alguém que sabe ouvir sem impor censura, julgamento e condenação.

A vida nos ensina que o ser humano não nasceu para carregar sozinho todos os seus fardos. Em muitos momentos, uma conversa sincera, uma palavra acolhedora ou um simples gesto de compaixão pode iluminar caminhos que a tristeza havia obscurecido.