Os caprichos do amor

O amor é o supremo dos sentimentos e, no entanto, até hoje ainda estamos tentando entender como lidar com esse turbilhão de emoções contraditórias que ele nos provoca. E isso tudo vem através das eras.

Não é por acaso que na mitologia romana o Cupido é filho de Vênus, deusa do Amor, e de Marte, deus da Guerra. O amor carrega dentro de si essas duas energias opostas, esse conflito de sentimentos que, se a gente não prestar atenção, nos desgasta, derruba, derrota. Joga contra as paredes nosso coração partido e nos arrasta pelo chão, implorando que os deuses aliviem esse redemoinho de aflições.

Pedimos a Eros, Ísis, Afrodite, Freya, Oxum, Santo Antônio, São Valentim e quem mais puder proteger esse tesouro tão sensível e delicado que carregamos dentro de nós.

Podemos reverter esse destino? Podemos antecipar as armadilhas do amor e desviar delas? Podemos construir a cada dia um pouco, tecer pacientemente o fio dessa fina tapeçaria, criar um belo desenho que traduza aquilo que desejamos no nosso íntimo?

O que é preciso para isso?

Será que nós, que amamos tanto, conseguimos compreender a abrangência desse sentimento? Sabemos de verdade alimentar as raízes do amor, para que flores, folhas e frutos desabrochem?

Precisamos ter intimidade com esse sentimento que nos invade, nos transporta, nos transforma.

O que é preciso para criar aquela cumplicidade profunda com a pessoa que amamos?

Aquela parceria de entender o outro, mesmo a distância, com um simples olhar, um gesto, um código?

Ter humor é sem dúvida fundamental. Achar graça nas mesmas coisas, dar risada juntos.

Ajuda muito ter as mesmas referências, os mesmos interesses, gostar de fazer as mesmas coisas. Ter visão de vida, filosofia e valores parecidos.

Gostar de sexo, querer dar prazer e descobrir os segredos do corpo da pessoa amada. E da delícia de depois do sexo, a calma, a conexão, o instante antes do sono.

É bom dormir agarrado, porque amor tem que saber esquentar os pés, mesmo quando existe uma boa diferença de temperatura entre os corpos, a eterna briga de tirar e puxar o edredom. É preciso saber se divertir com as diferenças. Saber atribuir algum encanto aos defeitos e particularidades um do outro, para que sejam motivo de riso e não de raiva. Afinal, tem alguém perfeito neste mundo?

Nenhum relacionamento é perfeito, mas o amor, sim, é e consegue fazer a gente enxergar só a maravilha das coisas. O amor tem o extraordinário poder de aquecer, iluminar, colorir.

O amor torna os seres humanos generosos e é com essa generosidade que podemos mudar o mundo.

Não importa quanto dura o amor, porque sempre vale a pena, desde que nos faça bem no percurso.

Às vezes vamos do êxtase ao abismo, a guerra de Marte nos atinge com seus reveses e novas configurações anoitecem nosso céu. Já não vemos estrelas. Nos sentimos um bicho ferido com medo da escuridão. Mas nenhuma noite é eterna e coração machucado tem cura.

Até porque não foi o amor quem nos machucou.

Será que os caprichos são dos deuses ou nossos?

Somos vítimas de um destino inexorável ou temos livre-arbítrio para mudar o que está escrito?

O avesso do amor

Às vezes o coração empedra. Endurece como se uma argamassa de dor e raiva misturadas virasse cimento. Um cimento que secou cheio de marcas, de quem não prestou atenção e pisou em cima, riscou, fez um estrago.

Empedrou e agora ninguém mais repara nisso.

Amor machuca, a gente sabe, mas sabe de um jeito errado porque o que machuca é o avesso do amor. É o desamor, a falta, a ausência dele. O lugar onde ele não existe.

Em cada espaço que o amor não habita, outras coisas crescem. O que o amor não ocupa logo é invadido por um descontrole de sentimentos distorcidos, ferro em brasa que queima devagar e parece que a ferida nunca cicatriza.

Até que um dia chega uma dessas chuvas que a gente gosta de tomar porque lavam a alma, limpam o espírito e molham o coração. E dessa umidade começa a brotar coisa, musgo, mato, flor.

Já não é pedra mais, nem cimento marcado, é a natureza que brota inesperada onde parecia impossível de tão árido. Um sopro de vida aparece e enfeita tudo. A palpitação da expectativa. Alguma coisa se vislumbra, um fio frágil de esperança.

A beleza da vida é que todo dia ela recomeça e surpreende. Basta uma brecha, uma fenda, uma fresta e de repente a beleza entra.

Quem andava desencantado olha no olho de alguém e percebe que nem tudo está perdido. E aquilo que se perdeu aos poucos se esquece.

Encontramos novas trilhas, caminhos que inventamos, possibilidades.

Porque a vida é possível, apesar de tudo. Pode parecer difícil e improvável quando uma porta se fecha, quando te arrancam o chão. Quando

durante tanto tempo tecemos sentimentos duros e nos cobrimos com eles para esconder um coração despedaçado. Usamos um escudo para que nunca mais nossa vulnerabilidade seja atingida.

Desmanchar isso não é simples e nunca parece seguro. Temos medo. Precisamos nos proteger.

A gente sabe que nosso coração pode não resistir se for machucado de novo.

Escolhemos o desamor como se fosse um lugar fora de perigo, como se nos deixasse mais fortes.

Mas é uma contradição a gente tentar usar o desamor como um abrigo, se foi justamente o desamor que nos feriu.

Sem perceber, estamos nos entregando ao nosso pior inimigo. Estamos nos tornando aquilo que combatemos.

Não podemos deixar que a vida nos transforme naquilo que não somos. Viemos para trazer essa força amorosa para a vida e não para ter medo dela.

Precisamos de muita luz para vencer a escuridão do mundo. Quando um coração magoado se fecha, uma luz se apaga. Uma energia deixa de brilhar e todo o campo se torna mais sombrio.

Se a gente se machucar ou machucar alguém, sofrer ou causar sofrimento, essa é a matéria de viver. É inevitável.

Toda dor é um rito de passagem.

A gente se recupera e as marcas que ficam são nossa história.

Viemos distribuir abraços e acolhimentos, lágrimas e risadas. Viemos experimentar, vivenciar, entrar de peito aberto nas emoções. Viemos para olhar um arrebatador fim de tarde e acreditar na força do Universo.

Ocupar tudo com amor para que o avesso do amor não se instale.

Vencer o desamor é um ato de resistência.

A liberdade de amar

Tem pessoas que quando a gente encontra sente logo de cara a mesma energia, a mesma frequência. A conversa flui e parece que um completa as frases do outro num claro alinhamento. Os pensamentos se identificam, as sensações se reconhecem e a gente percebe que vê a vida de um jeito parecido. Surge uma confiança imediata, aquela calma que dá quando ninguém precisa explicar muito pra se entender.

Confiança é o sentimento chave.

Se a gente pudesse contagiar mais pessoas para que descobrissem essa cumplicidade entre elas, o mundo com certeza seria mais feliz. Qualquer relação afetiva ou sexual com outro ser humano produz uma das químicas mais poderosas do nosso sistema.

Quando estamos numa relação íntima, verdadeira, confiável, ela se torna um catalisador que vai ativar o melhor dentro de nós. Nossa máquina vai produzir hormônios, equilibrar, harmonizar e potencializar tudo que temos.

Precisamos nos sentir amados para poder amar e superar medos, incertezas, ansiedades. Se todos pudessem ter relacionamentos amorosos saudáveis e construtivos certamente não haveria tanta dor, maldade, ressentimento e rancor no mundo.

Mas por que é tão complicado se relacionar? Por que desenvolvemos tantas distorções a partir de sentimentos tão básicos?

É claro que numa relação existem egos, armadilhas e tentações no caminho. Diante de cada encruzilhada precisamos fazer uma escolha.

Amar requer coragem. Amor e liberdade são forças primordiais da vida, mas em geral não caminham juntas, pois acreditamos que uma exclui a outra. Como se amar fosse uma espécie de aprisionamento.

Não, não é. A sabedoria é não separar uma da outra, mas aprender a amar respeitando as diferenças, a individualidade e a liberdade do outro.

Conhecer o outro e experienciar essa troca de emoções abre a porta para o autoconhecimento. É descobrindo o outro que vou descobrir minha verdadeira essência. Eu me descubro através do olhar dele e ele, através do meu olhar.

Juntos vamos confrontar nossas sombras, as passagens escuras da nossa alma, falar dos nossos fantasmas e saber que o amor nos ilumina e alivia o que nos pesa.

«O amor não pesa. Liberta-nos do peso das coisas», diz José Eduardo Agualusa. Todas as manifestações do amor são aspectos fundamentais da nossa energia vital. E tudo deriva dessa energia.

Parivartan é uma palavra sânscrita que significa transformação, mas esse significado é específico de como uma mudança interna afeta o todo, o coletivo. Numa relação com alguém, os dois são transformados.

Cada um deixa de ser alguma coisa para se tornar outra que completa esse novo encaixe. Cada um é um, juntos somos dois e existe uma terceira coisa que é a relação.

E essa tríade está em constante movimento e mudança. Uma desconstrução e uma nova construção. Nada é permanente e tudo precisa ser trabalhado.

O despertar do amor é a grande transformação, o mais profundo impulsionamento da força que trazemos. Através da relação amorosa podemos criar uma nova realidade.

Para os budistas e hinduístas, nascemos para purificar nosso karma. Por meio dessa purificação, vamos nos alinhar com o nosso dharma, o propósito da nossa alma.

Não somos perfeitos nem perfeição é a nossa meta. Compreender o outro nos ajuda a compreender a nós mesmos.

A grande liberdade da aventura é ir descobrindo o que somos, deixar de ser o que não somos mais e acompanhar a constante mudança do outro, sem querer que ele continue sendo o que era e já não é mais.

Isso requer coragem e confiança.

Coragem de se expor e de se ver exposto. De lidar com o desconhecido que virá de cada transformação e embarcar nesse fluxo amorosamente.

Confiança para que essa troca seja mágica e acenda uma luz dentro de nós. E cada pequena luz pode ajudar a iluminar o mundo.

O encontro que mudou minha vida

Desci de um pequeno avião numa pista improvisada no coração da floresta, perto do Posto Leonardo. Os irmãos Villas-Bôas tinham conseguido a demarcação das terras indígenas e era quase impossível visitar o Xingu.

Eu tinha aceitado um trabalho na TV justamente para viver essa aventura, mas não podia imaginar que isso mudaria minha vida para sempre.

Eu era a única mulher de uma pequena equipe e conheci o ator Carlos Alberto Riccelli, que faria o papel de Aritana, com quem eu ia passar um mês na aldeia Yawalapiti, no Alto Xingu.

Era uma época ainda de muito pouco contato com os brancos e eu teria a rara oportunidade de vivenciar o cotidiano nas ocas e a cultura da tribo.

Conhecemos o verdadeiro cacique Aritana, um líder de alma nobre, um príncipe no seu comportamento. Eles falavam a língua Arawak e também entendiam muitas frases nossas. Existia uma forte curiosidade dos dois lados.

Eram impressionantes a organização serena da aldeia, a calma do tempo e a maneira como conviviam com a natureza.

Íamos nadar diariamente no rio Tuatuari e na lagoa Ipavu, lugares de beleza indescritível, de águas cristalinas onde os indígenas bebem, nadam, pescam e que nunca sujam. Para eles, o rio é tudo. E tudo é muito limpo, o interior da oca e o manuseio da comida. Eles plantam principalmente mandioca e pescam o necessário para o consumo. E a gente ia pescar com eles de canoa.

Eu ficava fascinada com a arte, o artesanato criativo e colorido. Todos se enfeitavam numa linda mistura de cores. E a gente dançava junto com eles.

A tribo preparou todos os rituais, festas, lutas e cerimônias para a nossa filmagem e o Ri, no papel de índio, participou de tudo. Você vê as cenas e quase não o reconhece.

É um povo forte, generoso e extraordinariamente verdadeiro. Brincamos muito com as crianças, livres, carinhosas e sempre felizes. Elas diziam «vamo banhá?» e iam correndo com a gente para mergulhar.

Presenciamos sessões de cura com o xamã em que ele, em sua sabedoria ancestral, misturava ervas e plantas da floresta para preparar medicamentos. Participamos de muitas cerimônias sagradas no interior da floresta. Os rituais, com muitos cantos e danças, têm um espírito mágico e religioso e uma comunhão com a natureza.

Conhecer o Ri nesse paraíso terrestre me deixou em estado de total encantamento, com ele e com tudo o que me cercava. Fomos nos apaixonando na exuberante beleza e magia desse lugar. Não parecia real. Todos os dias a gente andava em meio a incontáveis borboletas amarelas e azuis, numa absoluta sintonia com a natureza.

À noite, adormecíamos olhando o céu do Xingu. Não encontro palavras para descrever aquela imensidão silenciosa salpicada de estrelas. Momentos de uma emoção profunda.

Nunca pensei que uma história de amor pudesse acontecer assim. E nem estava esperando nada disso.

Conviver com povos indígenas foi uma experiência transformadora. Uma vivência que marcou a nossa vida e trouxe à tona nosso lado índio, livre, ligado à terra e à natureza. E foi olhando aquele horizonte sem fim que descobri como podia ser infinita a dimensão do amor.

Penso no Xingu, nos povos indígenas e na nossa história e sinto profundo respeito, admiração e uma gratidão imensa.

Sem pensar no futuro, nesse encontro escrevi: «Se a paixão há de ser provisória, que seja louca e linda a nossa história.»

Décadas depois, ele diz: «Casamento só é bom quando é cada vez melhor…»

Quer ser meu namorado?

Gosto da palavra namorados. Mesmo que a maioria tenha uma certa pressa de trocar essa palavra por outra que traz mais segurança: noivos. Para muita gente, noivos parece coisa mais sólida, vem com uma promessa mais firme aos olhos do mundo. Parece mais importante no estágio social do amor, deixando claro para todos que agora é pra valer.

Em breve vamos trocar qualquer dúvida pela certeza, trocar a aliança de mão, reforçar nossos laços e provar a todos que é real, veio pra ficar, é pra toda a vida… pelo menos na intenção.

Vamos passar para esse novo patamar mais seguro, aparentemente inabalável. Vamos representar novos papéis, seremos marido e esposa. A palavra então será casados, e isso é sério, definitivo, todo mundo respeita. Ninguém mais vai achar que é brincadeira.

Na verdade, o prazer maior dos namorados é poder brincar. E, no fluxo alegre do amor, se mostrarem felizes sobrevoando a seriedade da vida. Namorados estão se conhecendo, desvendando um ao outro, revelando segredos.

Querem ficar grudados, sussurrando promessas e juras, descobrindo partes íntimas de sexo e alma. E podem existir se desmanchando em risadas.

Namorados respiram paixão, se tornam cúmplices.

Vão pisando aos poucos com pequenos passinhos dentro desse território da cumplicidade. De repente podem entrar em túneis escuros, ter medos, questionamentos, dúvidas. E mesmo assim vão dando coragem um ao outro.

O amor nos torna imbatíveis, aprendemos a ser dois contra os perrengues do mundo. E, se vamos lutar lado a lado na batalha diária da vida, é porque o amor pode tudo, vence tudo, é maior que tudo.

A paixão enfeita o mundo, pinta as cores do caminho, deixa a realidade mais brilhante e luminosa. A paixão reflete na nossa cara e se espalha por onde passamos. Todo mundo vê imediatamente nossa harmonia. Quem olha os namorados diz: o amor é lindo.

Gosto tanto da palavra namorados que a uso até hoje. Porque meu desejo é lembrar a razão que nos fez ficar juntos no início e continuar com essa proposta. Crescer juntos e nunca esquecer o que queríamos ser. E aprender a manter a chama e a essência do que somos.

No encontro amoroso de duas pessoas existe uma energia particular. Um campo de amor. A força desse amor passa por todas as fases, percorre etapas, encontra desafios e os supera.

Um casal é uma entidade. Podemos ritualizar e sacralizar a beleza do amor, atentos para que a relação tenha uma raiz poderosa e seja cuidada para desenvolver seu melhor.

Que a gente nunca se sinta engessado naquilo que a sociedade espera de nós. Que nossos papéis sociais, posições e rótulos não nos transformem no que não somos.

Somos pessoas complexas, todos nós. Temos que nos trabalhar e trabalhar essa entidade que criamos juntos: a relação.

Cada estágio do amor é transitório.

Então vamos ser namorados com a mesma sensação de leveza e alegria vida afora. Vamos continuar rindo e brincando juntos, porque isso, sim, é sério e definitivo.

E que a gente nunca esqueça a razão pela qual resolvemos um dia ser namorados.

Como anda a sua sensualidade?

Vejo a sensualidade como parte intrínseca da nossa natureza. Ela está em nós, na nossa essência, desde o início dos tempos.

Pensem em quanto a sensualidade é importante e faz parte dos momentos fundamentais da nossa vida.

Com sensualidade descobrimos o amor e a nós mesmas. Com sensualidade fizemos filhos, nosso bem mais precioso.

Sensualidade não depende da estética, da aparência física, nem da imposição dos padrões da mídia. Não tem a ver com tendências, nem com comportamentos da moda, nem mesmo com os padrões morais da nossa sociedade.

Ela nasce dentro de nós, faz parte do nosso instinto primordial, desenvolve nossa intuição e afia a nossa intenção.

Nossa energia sexual é poderosa e como lidamos com ela a cada passo é uma escolha individual.

Ela está presente em toda a nossa trajetória, mesmo que às vezes, por motivos pessoais, fique escondida, encolhida dentro de nós. Existem fases em que o sensual fica afundado em algum lugar, encoberto de tal maneira que o perdemos de vista. Feito uma coisa que fica lá guardada, emoção sublimada ou substituída por alguma outra.

Se abandonamos essa energia de vez, ela vira flor que murcha na aridez da terra, música que esquecemos pra sempre de cantar. Um corpo sem movimento, alguém que nunca mais brincou.

A sensualidade independe de tempo, idade, circunstâncias, beleza, solidão e até mesmo do próprio amor. Mas está intimamente ligada ao amor-próprio.

Quando a gente se afasta da nossa sensualidade, se afasta também da autoestima, de uma sensibilidade que se reflete em nossa imagem.

Sabe aquele momento em que pinta um clima? Brisa quente de verão, tesão, aquele estado apaixonado que produz endorfina, dopamina, serotonina, ocitocina, testosterona e faz a gente sobrevoar baixinho vendo beleza em cada esquina da cidade. E a mente só consegue imaginar cenas de amor. Esse é o sopro de vida.

Mas sensualidade não se relaciona apenas com o sexo. Ela se manifesta em qualquer desejo. Não é só tesão, mas atenção ao prazer em todos os nossos sentidos, em qualquer circunstância. No delicioso sabor de uma fruta, na alegria de dançar sozinha no quarto quando ninguém está vendo, deixando o som vibrar e o corpo descobrir seu ritmo.

Na surpresa de sentir o arrepio de um toque, a textura, maciez, temperatura do contato.

Na emoção de contemplar uma paisagem que faz a alma correr livre.

A sensualidade está presente em tudo o que experimentamos e através dela sentimos o verdadeiro prazer de cada momento. Quando esquecemos o prazer, esquecemos uma parte de nós mesmas. Aquela que é capaz de transformar qualquer coisa, de tornar qualquer momento melhor.

De nos fazer enxergar as cores do mundo, a vida mais leve e bonita.

De acentuar cada emoção na sua magnitude.

A sensualidade e a espiritualidade caminham juntas. São parte daqueles fortes sentimentos inseparáveis dentro de nós.

Quando misturamos sensualidade e amor entramos num outro portal.

Encontramos um novo patamar de energia. Um novo movimento de estímulo e entusiasmo, uma chama permanente que nos conduz à plenitude.

É essa a chama que nos move e que não podemos nunca deixar se apagar.