

Relações que conversam:  
a conversa que eu gostaria de ter  
tido sobre relacionamentos.

Dehdo Hübler



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Hübler, Dehdo

Relações que conversam : a conversa que eu gostaria de ter tido sobre relacionamentos. / Dehdo Hübler. -- 2. ed. -- Caxias do Sul, RS : Spind Desenvolvimento, 2024.

ISBN 978-65-980003-1-8

1. Comunicação - Aspectos psicológicos
2. Comunicação interpessoal 3. Psicanálise
4. Relações afetivas I. Título.

24-209046

CDD-158.2

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Relacionamentos : Psicologia aplicada 158.2

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

**Relações que conversam:**

a conversa que eu gostaria de ter tido sobre relacionamentos.  
Dehdo Hubler. Caxias do Sul/RS. Spind, 2024.

Copyright © 2024 André Nogueira Hubler

Todos os direitos reservados.

ISBN 978-65-980003-1-8

## DEDICATÓRIA

Eu dedico este livro a todas as pessoas e seres sencientes que cruzaram minha jornada e estabeleceram comigo algum tipo de relacionamento. Em especial, eu dedico as próximas páginas ao Cris meu coautor da vida e primeiro leitor das minhas expressões. Dedico também esta edição aos leitores que confiaram em mim para fazer companhia a eles ao longo das páginas da primeira edição, me passarem seus feedbacks contribuindo para este novo momento.

## Sumário

Introdução .....	5
Os relacionamentos .....	8
Matrizes de poder.....	
Temporadas de crescimento.....	
Eu quero, mas só se for agora.....	
A intra-relação.....	
Networking ou amizade .....	
Chefe, colega ou amigo?.....	
Amor ou amizade? .....	
Prosa ou poesia? .....	
Trago a pessoa amada em sete dias .....	
É preciso respirar .....	
O conviver longe ou perto.....	
Toxicidade .....	
Harmonizando as relações.....	
<b>Fase da iluminação</b> .....	
<b>Fase da Verdade</b> .....	
<b>Expressão genuína</b> .....	
<b>SOBRE O AUTOR</b> .....	

## Introdução

As próximas páginas são uma conversa. Uma que eu teria com você se estivéssemos frente a frente conversando sobre relacionamentos. Conversar é troca, é ouvir e ser ouvido.

Se a conversa é boa, o assunto não termina quando aquele encontro ou momento termina. Não, quando a conversa é boa nós queremos que ela dure mais. Eu espero que ao final dessa nossa conversa você queira mais.

Quero que você queira saber mais sobre relacionamentos. Quero que você queira entender melhor sobre si e sobre os outros ao seu redor.

O querer, a expectativa, a vontade pautam as nossas relações familiares, amorosas, fraternas. E claro, a expectativa é a mãe da decepção. Por isso, quero que você queira continuar essa conversa, mas não exijo que você queira querer.

Ao te entregar essas páginas meu desejo sincero é de que realmente possa te chegar como uma boa conversa. Não leia meus pensamentos como uma regra, pense neles como são: ideias. E ideias são momentâneas e precisam ser ajustadas para

se tornarem parte do mundo externo, do real. Faça seus ajustes às minhas ideias.

Quero conduzir a nossa conversa de uma forma leve. Deixei nos títulos indicações de como eu vejo essas situações. As escolhas que fiz para o texto dão indícios de quem eu sou e quais as minhas expectativas para as relações. Este é o meu mapa momentâneo, situacional para o momento em que este livro nasceu. No futuro eu pretendo que este mapa cresça. Só que por hora é o que tenho a oferecer no tempo-espaço em que nossa interação acontece.

Respire as ideias misturadas às suas. Se coloque nos exemplos. Lembre-se de situações da sua vida. Se quiser me escreva para contar.

Este livro vai te ajudar a compreender melhor como as relações acontecem, que outros elementos estão envolvidos e como melhorar as relações existente. Irá também contribuir com a sua capacidade de perceber a realidade e agir diante dela. A realidade de cada um de nós é como um mapa, mas um mapa que apenas um tem a chave de leitura. Eu leio o meu e o uso para me orientar, você lê o seu... e assim acontece com cada pessoa.

Não sobreponha meu mapa ao seu. Use como uma das muitas referências que você tem sobre o assunto. Eu construí esse diálogo para nós (eu e você) com base nos meus estudos de comunicação, psicanálise e espiritualidade livre. Junto com isso somei as experiências que tive e as experiências daqueles que ajudei a transpor dificuldades com este assunto da mesma forma que estamos fazendo aqui, conversando.

E lembre-se, eu te falo aqui diante de todos os meus afetos e dos traumas e prazeres que a vida me causou. O que te afeta é único, singular. Por isso te desejo iluminação e verdade para uma forma genuína de se expressar.

Você encontrará nas páginas seguintes respostas e perguntas, mas principalmente reflexões sobre o que altera nossas relações. Este livro é em síntese o meu entendimento sobre relacionamentos que dão certo, que podem trazer bons resultados e construir felicidade. O principal intuito desta obra é curar nossos relacionamentos e permitir que comecemos a nos expressar neles de forma genuína. Boa leitura.

## Os relacionamentos

*O que precisamos para sobreviver?*

Às vezes é difícil entender a necessidade crônica do ser humano de se relacionar. Se você não tem uma base de informações, ou até mesmo conhecimento da nossa biologia, poderá achar que isso é simplesmente algo psicológico, espiritual ou astral. Porém é bastante biológico e químico.

Nesse lance de ser espiritual, há também quem acredite em almas gêmeas para os relacionamentos amorosos, eu não. Mas eu não acredito em almas gêmeas no sentido que tem no senso comum, ou até mesmo como se tivéssemos um gêmeo. Não há duas pessoas iguais no mundo, mesmo que o grupo dos conspiradores insista em achar *doppelgangers*<sup>1</sup> por aí, ainda assim a aparência externa não denota os mesmos campos internos. E quando nos relacionamos com alguém precisamos desses campos internos, eles são os aspectos mais importantes.

---

<sup>1</sup> Uma pessoa que tem a aparência física igual a de outra pessoa sem relação biológica. É um sócia ou duplo não-biologicamente relacionado de uma pessoa viva, por vezes retratado como um fenômeno fantasmagórico ou paranormal.

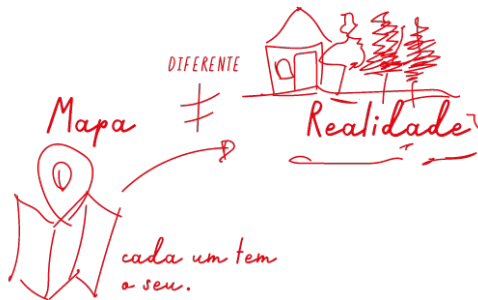


Precisamos da vista dessa paisagem interna para organizar o mapa que temos da realidade da relação. Como essa vista não se constrói com um simples olhar, precisamos conversar. Daí a questão de precisarmos de relações que conversem.

A programação neurolinguística nos fala muito do mapa, e principalmente que o mapa não é a realidade. Como na geografia, mapa é o conjunto de informações que temos sobre a realidade, dando indicativos do terreno e permitindo que a gente se guie sobre ele. Quando transpomos para a nossa realidade do cotidiano o mapa são as informações que temos dessa realidade e pauta a forma como agimos sobre ela.

Seria simples de agir se a realidade fosse estática. A realidade é móvel, é mutante. E não acreditar nessa capacidade de mudança da realidade é o primeiro passo para desandar as relações. Sejam elas de amizade, de amor ou de trabalho, irão depender da nossa capacidade de adaptação entendendo quando devemos fluir e quando devemos resistir ao outro ou em direção ao outro.

Os relacionamentos são todas as interações que temos com as outras pessoas, animais e objetos na realidade. Por isso, pelos relacionamentos abrangerem todas as nossas trocas com o mundo é que eles são tão importantes de serem compreendidos e curados.



Isso tudo é mais simples quando olhamos para a natureza. Na natureza, entre os animais, insetos, aracnídeos e plantas não há contratos baseados na palavra ou na promessa como nós humanos fazemos. Os contratos são estabelecidos pela presença. E na presença de outra pessoa a realidade se transforma e afeta a nós e àquela pessoa presente na relação.

Peguemos o caso de uma árvore. Uma bergamoteira<sup>2</sup>, como a que tenho atrás da minha casa. Ela depende do solo, do vento, do sol e da chuva. E ainda se relaciona com os passarinhos, roedores, insetos, aracnídeos e comigo que vivo aqui.

Há níveis diferentes, formas diferentes, objetivos diferentes nesse relacionamento da bergamoteira com os outros seres. Cada objetivo, que é determinado por cada indivíduo envolvido na relação, irá alterar as características do relacionamento. Isso causará impactos sobre a bergamoteira, alguns deles deixarão marcas que não podem ser desfeitas.

---

<sup>2</sup> Bergamoteira é a árvore da bergamota, mexerica, tangerina etc.

Quando a bergamoteira suga da terra os nutrientes que precisa ela cria uma **relação direta** com a terra. Quando pega do sol a energia necessária para transformar os nutrientes em comida e para se nutrir ela constrói uma **relação direta** com ele.

Há, na relação entre estes três elementos, uma **dependência** por parte da bergamoteira. Para o sol nada muda se a árvore continuar a existir ou não. Para a terra o fato dela estar ali presente suga seus nutrientes e se não houver novas fontes de renovação de nutrientes aos poucos a árvore começará a ficar subnutrida<sup>3</sup>. A terra precisa se renovar para dar nutrientes à árvore. O sol não. O sol fará seu trabalho independentemente da existência da bergamoteira, já a terra, naquele ponto específico, precisará de recursos para manter aquela vida ali, atrelada a ela.

Há também o papel dos insetos. Quando a planta tem flores eles as polinizam e permitem que essa se torne fruto. E do pólen das flores os insetos se alimentam. Há aqui um outro tipo de relacionamento. Tanto a planta, nossa estrela nessa metáfora, quanto o inseto se beneficiam desta relação. A biologia chamaria isso de **protocooperação**. A bergamoteira ganha, o inseto ganha.

Nessa mesma árvore, algumas pequenas aranhas – e uma vez até mesmo uma linda néfila (a aranha que faz as teias douradas) – fazem teias para capturar insetos. A árvore ganha com isso? Às vezes me pergunto, e talvez você também se pergunte. E a resposta é às vezes sim, às vezes não. Quando a aranha pega um

---

<sup>3</sup> É certo que as folhas e os frutos da árvore quando decompostos nutrem a terra, mas com o tempo, somente isso não será suficiente, pois serão precisos outros nutrientes que já estarão escassos nesse processo na falta de outras fontes.

inseto que faria mal à planta, colocando ovos ou comendo as folhas, a árvore ganha, mas quando ela pega insetos que fariam a polinização... ops, temos um atraso no processo de transformar flores em frutos. Então, a relação da aranha com a árvore é quase **indireta**. E se você acredita que termina por aí... não, ainda tem mais elementos se relacionando com a árvore.

Ainda temos eu, o vento e a chuva (sem contar os que não são necessários para nossa explicação). Vou falar de mim depois, mas falando do vento, ele traz de outras partes matéria orgânica que acumula no solo e renova os nutrientes da terra. A chuva limpa as folhas, permitindo a melhora de performance na relação da planta com o sol e dando fluidos ao solo que serão absorvidos pela planta. A bergamoteira depende mais da chuva do que do vento, mas sem vento não teria chuva.

E aí entro eu também nessa relação. Eu quero um espaço para sentar-me à sombra e como a bergamoteira ocupa boa parte do pequeno espaço do meu jardim, eu preciso podá-la de forma a permitir que eu tenha onde colocar minha cadeira para tomar meu chimarrão<sup>4</sup> ou o tapete de exercícios para me alongar ou fazer alguns polichinelos.

Além disso, eu também tenho interesse nas bergamotas. Preciso cuidar para que os pássaros não comam todas e que os roedores não sejam atraídos por aquelas que super maduras caem no chão ou são comidas diretamente nos galhos.

---

<sup>4</sup> Se você não está acostumado com os costumes do sul do Brasil, chimarrão é uma bebida tradicional feita em uma cuia de Porongo com erva mate e é bebida quente.

Algumas vezes eu já briguei com a bergamoteira. E penso que dessa relação toda fui o único que fiz isso. Se bem que teve aquele tempo (que ocorre todo ano) que ficou alguns dias sem chover. Teve aquele fungo branco que deu embaixo das folhas uma vez. Teve aquele frio insano fora de época que fez a floração da bergamoteira enlouquecer.

Bem, acho que eu não sou o centro da vida da bergamoteira. Por mais que eu acredite nisso, ela tem muitos outros relacionamentos que são importantes para ela e que sem eles eu não poderia ter sombra, frutos e histórias para contar. Mas a bergamoteira é minha?

E essa pergunta pode ser o que estrague todo o nosso relacionamento. Eu já tive vontade de cortar ela inteirinha fora. Em mais de uma ocasião: teve uma vez em que ratos vindos do terreno ao lado começaram uma festa todas as noites ali se deliciando com os frutos maduros; teve outra vez que os passarinhos defecaram em várias roupas, que estavam secando no varal abaixo dela, enquanto comiam seus frutos.

Se eu pusesse fim a minha relação com a bergamoteira eu não teria mais estes problemas? Removê-la do meu jardim? Encerrar a nossa relação seria o melhor caminho? Mas aí eu não teria sombra e nem frutos. Sou eu quem controlo o futuro e a forma de se comportar da bergamoteira? E dos pássaros, das aranhas, dos insetos, do vento, da chuva, da terra e do sol? Não.

De todos os comportamentos, formas de ser, de agir, de aparentar, por mais que eu imponha regras, podas ou use venenos ou remédios, o único controle que tenho é sobre as

**escolhas que se apresentam a mim em cada etapa do relacionamento.**

Na vez em que os passarinhos descobriram os frutos e insistiam em fazer cocô nas roupas limpas. Eu escolhi colher os frutos maduros, guardar alguns para meu uso e doar outros. Deixei para os pássaros frutos mais de trás, onde o varal de roupas não seria seu alvo. Para as aranhas verifiquei a árvore em busca daquelas que poderiam ser um perigo para mim ou para quem passa por aqui, deixei que as outras mantivessem seu trabalho. Para os insetos que põe ovos plantei ao redor plantas que os repelem. Para os roedores coloquei sistemas de repulsão por som, sem feri-los. Quando não houve chuva, eu fiz a rega. Mas nada pude fazer quando o sol não transpassou as nuvens ou quando o vento forte derrubou toda a floração.

Em cada uma dessas oportunidades eu tive uma nova escolha. E em cada uma delas eu tentei fazer a melhor opção.

E ainda assim, a bergamoteira não é minha. Ela também faz escolhas. Como um juiz ditador de regras e aplicador de sentenças eu posso coordenar parte da realidade da bergamoteira, pois ela faz parte do sistema que eu controlo, mas ela não é minha.

Quando eu a pudei por baixo para poder colocar cadeiras ela fez brotos de onde saíram os galhos e investiu em crescer mais para cima. Quando eu passei cal no muro e em seu tronco, ela reagiu adoçando mais as frutas.

E o que eu quero dizer com toda essa história da ‘minha’ bergamoteira? É que em toda a nossa existência nos relacionamos, a bergamoteira é só a protagonista deste exemplo.

Em todos os relacionamentos existem objetivos diretos e indiretos. Em todos os relacionamentos pode haver relações de poder. Poderá existir protocooperação, parasitismo, competição, sociedade, colônia e por aí vai... Tanto a biologia nos ensina, quanto outras áreas (como a sociologia, a antropologia, a psicologia, a filosofia) a entender os relacionamentos. Para nos relacionarmos de forma mais sadia, o tempo, os exemplos, as reflexões e os aprendizados extraídos destes fazem o papel de mestre.

Para compreendermos melhor nossos relacionamentos precisamos estar atentos. Estar no presente. E observar na passagem de tempo como as relações se dão, como se transformam.

Nos relacionar requer que tenhamos memórias do passado, mas com projeções do futuro, fazendo as escolhas necessárias e **possíveis para o hoje.**



Como este livro não é sobre a nossa relação com as plantas (poderia ser, mas não é) vamos precisar pensar em como nos relacionamos com outros *sapiens*. Humanos, pessoas, homens, mulheres, crianças. Todos que direta ou indiretamente afetam nossas vidas. Seja no trabalho, em casa, nos relacionamentos amorosos ou de amizade.

Relacionamento é a gestão dos afetos. Os nossos encontros e as ativações que fazemos estando na presença dos outros fazem parte disso. Prioritariamente teremos dois tipos de relação: Aquilo que nos afeta internamente e a forma como lidamos com nós mesmos vamos chamar de **intra-relacionamento**. E aquilo que nos afeta no mundo, com relação aos outros e às coisas, vamos chamar simplesmente de **relacionamento**.

Eu sempre achei que fosse mais fácil, mas nunca achei que fosse simples. Tem dias em que acho que é difícil, mas não é complicado. E varia... sempre irá variar... Se não está variando ou é fruto da sua resistência ou talvez de um mapa equivocados, falta de atenção. Pois cada relação tem variáveis diferentes, objetivos diferentes e níveis de poder diferentes.

Para ficar mais claro, vou segmentar para o nosso entendimento, o primeiro ponto que precisamos olhar é o 'tipo' de relação.

Tipo: define se uma relação é direta ou indireta. Se ela é feita diretamente comigo, posso dizer que ela é direta. Se ela é feita com outros pares do sistema, mas me afeta, ela é indireta.

Entende? A minha relação com minha mãe, por exemplo, é direta. A minha relação com meu pai é direta. Já a relação de



minha mãe com meu pai para mim é indireta, pois não é comigo, mas me afeta.

Depois, precisamos olhar para o objetivo da relação. Toda relação tem um objetivo.

Objetivo: O objetivo da relação é definido pela **função útil** que essa relação tem.

Desde dar amor até prover nutrientes. Cada relação terá um objetivo diferente e isso torna a matriz<sup>5</sup> ainda mais complexa. E talvez o mais arriscado de todos os ingredientes da relação é afirmar onde está centrado o poder nesta troca.

Poder: O poder é a capacidade de decisão ou nível de importância no fluxo da relação e na definição dos objetivos.

Se eu posso podar a árvore eu tenho poder sobre ela. Se a árvore pode alimentar os animais ela tem poder sobre eles. Esse poder diminui ou aumenta conforme outros pares aparecem. Novas árvores podem alimentar estes mesmos animais, logo o poder da nossa bergamoteira diminuiria. Poderia também alguma pessoa proteger a árvore da minha vontade de poda e daí teríamos que analisar a capacidade de poder entre mim e esta pessoa para saber quem teria a decisão final. Foucault<sup>6</sup> é um autor que trabalha muito bem as relações de poder. E para ele **tudo são relações de poder**.

---

<sup>5</sup> Vamos entrar na definição de matriz mais para frente.

<sup>6</sup> Filósofo francês (1926-1984)

Observar o poder é menos complicado em relações com menos intimidade. Pois relações com mais intimidade, tem mais afeto. Afetos podem apresentar poderes ocultos. Entender como os afetos nos movem é necessário para identificarmos esses poderes ocultos nas relações.

Afeto: Aquilo que altera positiva ou negativamente o meu ser deixando impressões. Essas impressões podem criar necessidades nutritivas ou destrutivas, como fomes ou vícios. Afeto é aquilo que nos toca, nos altera, nos mobiliza ou impulsiona em uma relação.

O afeto intensifica ou reduz a força das relações e pode estabelecer formas de poder.

Se eu crio boas memórias com a minha bergamoteira, se a tenho em boa conta, se permito que seus frutos me tragam prazer isso cria afeto positivo. Se eu me incomodo com as folhas caídas, com os animais que vem comer os frutos isso cria afeto negativo. Em todas as duas opções eu deixei que a bergamoteira alterasse o meu humor e isso é um reflexo do afeto que estamos criando.

Impressões positivas = Afeto aparentemente<sup>7</sup> positivo

Impressões Negativas = Afeto aparentemente negativo

---

<sup>7</sup> Aparentemente em função da sensação momentânea que nos causa, algumas impressões negativas podem gerar resultados de médio e longo prazo positivos, como a autoridade ou a correção de erros e na percepção do resultado positivo podem se tornar afetos positivos, da mesma forma o contrário é válido. Impressões positivas a longo e médio prazo podem ter resultados negativos, o que altera o afeto para negativo. Isso não é uma regra, cada situação que nos afeta é independente e deve ser analisada de forma isolada.

Com seres vivos sencientes<sup>8</sup> as relações de afeto são de afetação mútua. A minha existência afeta a existência dos demais em termos emocionais e práticos. Assim como a existência das outras pessoas faz o mesmo comigo.

Já no caso da bergamoteira a afetação que eu faço a ela é prática, a que ela faz comigo é prática e emocional, logo temos níveis de afetação diferentes. Isso se dá pelo fato de a bergamoteira não ter emoções, como eu tenho emoções eu acabo me afetando mais do que ela.

Os níveis de afeto vêm do tempo de exposição que temos às coisas e pessoas, aos afetos anteriores e como eles nos marcaram (memória), e da realização ou não dos nossos objetivos dentro das relações (expectativa e frustração). Isso é, se estamos recebendo os nutrientes ou ativações necessárias para sanar a nossa fome ou nosso vício o afeto se torna aparentemente positivo pois objetivo foi cumprido (expectativa realizada). Se não recebemos, o afeto se torna aparentemente negativo (expectativa frustrada).

Haverá, também, aspectos que dizem respeito a nossa autoimagem e como essas relações interferem nessa imagem. Ou seja, quem eu penso que eu sou interfere nas relações. Se eu penso que eu sou o “todo poderoso, que mando e desmando em meu jardim” terei um tipo de afetação quando a situação com a bergamoteira fugir ao meu controle. Agora, se eu penso que sou

---

<sup>8</sup> Seres capazes de perceber a realidade ao seu redor, reagindo a ela com sentimentos bons ou ruins (humanos, primatas, cães, gatos...)

“o amigo do jardim” aceitarei de forma mais fácil aquilo que não controlo diante das dificuldades.

Ou seja, a nossa forma de relação com os outros também fala sobre quem somos, inclusive para nós mesmos. Isso diante da imagem que temos de nós e que levamos para estas formas de relação. Alterando a imagem que temos de nós, iremos alterar significativamente as relações.

Você já percebeu que cada relação que temos com cada ser senciente no mundo é diferente. Além disso, os lugares em que convivemos e que essas relações se estabelecem também geram diferenças. Dependendo da força do lugar (seja ele físico ou um conceito virtual como uma empresa, um clube, uma religião) as relações ali estabelecidas corresponderão a algumas regras. Essas regras visíveis e invisíveis são o que compõe uma matriz de poder. Então, além dos tipos de relação, dos seus objetivos, dos afetos e da nossa autoimagem, o lugar em que as relações acontecem as altera significativamente em funções das regras explícitas ou implícitas deste espaço (matriz de poder).

Você se relaciona no mundo, né? Eu e você estamos por aqui. Para as formas de combinação de cada uma dessas variáveis vão se apresentar composições diferentes.

Quando essas composições (tipos, objetivos, afetos, imagens e matrizes) se universalizam, ficando cada vez mais complexas elas vão incluindo mais e mais pessoas.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Isso gera nossa cultura que tem dentro diversas matrizes de poder, o que é o tema do próximo capítulo.

Não é preciso gerar ansiedade com relação a isso tudo que conversamos até agora. Aos poucos, vai ficando mais claro e mais fácil para você entender e perceber como as relações se organizam, que tipos tem, quem afeta quem e de que forma e por aí vai...

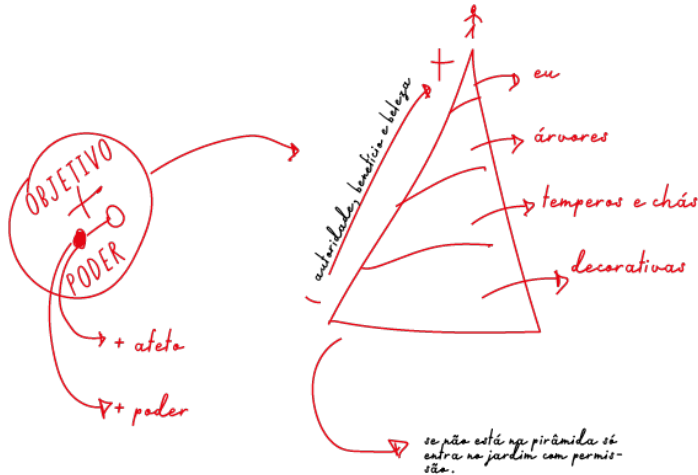
Eu já posso perceber estas características das relações em que estou inserido. Você poderá já perceber ou passará a perceber das relações em que está. E a medida em que aprofundar seu pensamento analítico vai conseguir identificar mais e mais, ajustado o que se faz necessário.

É importante frisar que cada um de nós está inserido em matrizes de poder diferentes e em mais de uma ao mesmo tempo. Algumas se cruzam, se entrelaçam. Em algumas eu e você nos encontraremos, mas nosso ponto de vista diante delas é diferente na maioria das vezes, fazendo com que nossas percepções de relacionamento sejam diferentes mesmo que estejamos com as mesmas pessoas, no mesmo lugar e na mesma hora.

Para começarmos a pensar nas matrizes de poder – que são um dos aspectos mais importantes de percebermos para fazermos ajustes nas nossas relações – pense que, por exemplo, existe uma matriz (uma forma) no relacionamento que se estabelece em meu jardim, assim aproveitamos uma metáfora que eu e você já conhecemos.

Eu me coloco no topo. Depois vem as árvores, plantas medicinais e as plantas decorativas. Volta e meia há disputas de poder entre uma ou outra planta e cabe a mim muitas vezes ser o fiscal/juiz/sentenciador dessas relações. Na matriz do meu

jardim existe uma pirâmide de definição de poderes e os argumentos para o posicionamento são autoridade, benefício e beleza. E claro que é por essas razões que eu estou no topo da pirâmide (contém ironia, ou não...).



Assim como no meu jardim, cada relação será estabelecida dentro de uma matriz. E as características da relação e da matriz irão determinar o quanto as interações irão fluir, onde está o poder de decisão, o que podemos e o que não podemos fazer. Teremos matrizes que são estabelecidas em núcleos, como um casal ou uma pequena empresa e podemos ter matrizes maiores compostas por vários núcleos como quando temos empresas, mercado, religião e outros interagindo.

Algumas serão espelhadas de outros relacionamentos, outras épocas ou acordos/contratos conhecidos ou até mesmo ocultos. Você pode ter adotado a matriz (estrutura de regras) de

relacionamento amoroso de seus pais e repeti-la em sua relação com seu/sua cônjuge. Você pode espelhar o mundo na relação consigo mesma(o), deixando que as pressões sociais lhe afetem. Você pode trabalhar num lugar que tenha uma matriz própria ou que espelhe matrizes de melhores práticas de outros ambientes ou escolas.

O quê muda? Tipo, objetivo, poder e afeto. É claro a sua autoimagem é o fator anterior a isso tudo que já dá o tom desses quatro pontos enquanto a relação acontece dentro de uma matriz de poder.



Isso tudo vale para todos os relacionamentos: amorosos, de trabalho, com amigos, familiares.

Nas relações amorosas alguns fatores a mais vão se apresentar e iremos abordá-los de forma mais objetiva em outros capítulos, isso também vale para as relações de trabalho.

Contudo, como a maioria das pessoas sempre quer saber sobre o amor, fica a pergunta: e as almas gêmeas, onde se encaixam em

tudo isso? Acho que isso é assunto para outro momento, não? Ok, vamos conversar rapidamente sobre isso.

Eu te disse que não acredito em almas gêmeas, mas confesso que acredito... e não é que eu esteja em cima do muro quanto a isso. É que acredito na infinitude da alma e na valorização de cada oportunidade que nos é dada. E diante disso penso que creditar a uma força maior a coordenação (escolha) de uma parte tão importante e crucial para a nossa sobrevivência como são os nossos relacionamentos é o mesmo que remover o nosso livre arbítrio. Se Deus ou a Deusa nos colocou neste mundo para evoluir, nossa evolução requer livre arbítrio. E acredito que nosso objetivo de evolução é nos tornarmos deuses e teremos de chegar lá pela nossa capacidade de lapidação e depuração (aperfeiçoamento e limpeza das sombras).

Logo, se temos livre arbítrio não faz sentido termos sido criados com o destino preso a alguém específico. Por isso não fique buscando encontrar alguém destinado a você. Permita que o destino da relação seja o que ele tem de ser a partir da forma como as relações nos afetam.

E por destino quero falar dessa força que vamos direcionando com as nossas escolhas conscientes e inconscientes. O destino é o resultado das nossas escolhas e das escolhas das outras pessoas na organização do caos. Acredito, e vi na comprovação com a minha história de vida e dos relatos dos meus clientes de terapia, que o destino é conjunto das forças gravitacionais dos nossos sentimentos, desejos e objetivos e essas forças nos levam a trilhar



caminhos<sup>10</sup>. Estes caminhos às vezes são comuns a outras pessoas que buscam os mesmos desejos, tem os mesmos objetivos e comungam de sentimentos semelhantes. **Quando duas pessoas estão no mesmo caminho, comungando das mesmas emoções é aí que eu acredito em almas gêmeas.**

Claro que antes de entendermos isso, precisamos clarear nossa realidade, nossos desejos e nossos sentimentos. Para daí trilhar um caminho de busca da nossa capacidade de perceber almas gêmeas.

Isso me lembra de outro aspecto, o término das relações. Costumamos dizer que terminamos um relacionamento, mas relacionamentos nunca terminam, eles se alteram. Vou explicar por qual razão entendo dessa forma.

Relações não terminam, elas se alteram, pois nossa consciência está constantemente no presente e o fim estaria no passado. Ou seja, por mais que você altere as informações da relação que tem com determinada pessoa é impossível excluir a relação das suas memórias, do tempo, do mundo. Se você termina um namoro, por exemplo, a relação com a pessoa não se encerra, o que se

---

10 Em Freud encontraremos a relação entre o ID, o ego e o Superego nos direcionando os caminhos das nossas escolhas conscientes ou inconscientes. Jung ainda dirá que nos arquétipos universais encontramos a nossa jornada e nossa projeção a esses arquétipos constroem a nossa decisão. Já Lacan irá trazer a noção de narrativas e assim cada teórico ou pesquisador da psicanálise irá desvendar uma parte da lógica do nosso pensamento e comportamento permitindo que tenhamos um mapa mais consciente. E é a consciência como um todo (consciente e inconsciente) que responde a essa força gravitacional que a realidade gera na relação de projeção e introjeção que temos com ela.

altera é o tipo e objetivo da relação, mas o relacionamento (as ativações e a afetação) continua existindo.

Entender isso pode não ser simples, porque relacionamentos tem tempo e espaço diferentes. Assim como você vive diante do tempo do relógio e nos espaços que ocupa (casa, empresa, escola etc.), os relacionamentos também acontecem em um tempo e em um espaço. Só que os relacionamentos estão sempre no agora e sempre se alterando pelos fatos (ativações). São os fatos que ocorrem no tempo do relógio. Logo, estes fatos é que estão no passado, no hoje e no futuro potencial, mas os relacionamentos estão sempre no agora. E apesar dos fatos, para nós humanos, o tempo da consciência é sempre agora.

Com relação ao espaço, perceber as matrizes de poder de cada lugar é bastante complexo. Os países, as empresas, as famílias, os lares, os núcleos geram um espaço virtual em que as matrizes existem de uma forma tão concreta, mas ao mesmo tempo podendo ser tão imperceptível que nem sempre está disponível para nossa percepção no hoje. E isso faz com que tenhamos dificuldades de nos relacionar, pois como os relacionamentos acontecem no agora e ainda não temos informações suficientes de todas essas variáveis de como nos relacionar, fica difícil fazer com que tudo saia exatamente como queremos que seja. Sei que pode ser difícil de compreender esse aspecto de cara, mas aos poucos vai ficando mais fácil de acordo com a sua capacidade de aprender com os fatos do passado e observar as relações de poder que se estabelecem nas matrizes, fazendo isso você vai tirar de letra.

Bom, você já deve ter entendido nosso ponto de partida. Os tipos de relações, o poder, os afetos, que existe um tempo e um espaço das relações que é diferente do tempo do relógio e dos espaços geográficos, mas pode ser que as coisas ainda não estejam tão evidentes para você.

Vamos precisar avançar para entender isso melhor e vamos precisar compreender como se desenham as matrizes. Nos direcionaremos para essa conversa no próximo capítulo, mas fique com a mente tranquila, pois vou explicar cada item da melhor forma que consigo neste momento.

Um aviso importante: como o que me afetou e o que afetou você no passando podem ser coisas diferentes **farei o meu melhor para trazer um dicionário de metáforas o mais universal possível** para que você possa compreender tudo que tenho para colocar em nossa conversa, contudo, pode ser que você precise reler ou passar pela experiência no mundo real para que a informação daquilo que vou te contar se torne sabedoria.

Espero que você aproveite esta nossa conversa da melhor forma possível e já esteja fazendo notas das suas ideias nos cantos das páginas ou em um papel ao lado. Nosso assunto irá crescer aos poucos. Primeiro vamos entender as matrizes de poder. Depois vamos aprofundar nas relações e aos poucos, compreendendo cada aspecto, vamos promovendo parte por parte da cura necessária ao seu momento de vida para que você tenha as melhores relações que o agora permitir.

Continue lendo, acesse formas de compra ou  
locação em:

<https://deh.do/Livro/Relacoes-que-conversam>