

Capa



Amor Fácil, Difícil E Impossível

Marcelo Ferrari

-
- Para leitura no celular: [instale o app Google Docs](#)
 - Biblioteca da 1ficina: 1ficina.com.br/livros

Sinopse

Sinopse

Já se perguntou por que amar é tão fácil e tão difícil?

Já se obrigou a amar e fracassou? Sofreu. Desistiu — e voltou.

Este livro explica por quê.

O problema não é amar, é ignorar como o amor funciona.

"Amor Fácil, Difícil e Impossível" é um livro que mergulha no universalismo e na quaternalidade do amor, desvendando os mecanismos invisíveis que regem o comportamento humano.

Esse livro separa o que sempre foi confundido — e entrega um amor que não é sacrifício, não é bondade, não é amor.

É inteligência.

Quatro vezes diferentes

Quatro vezes diferentes



Existem três tipos de amor na experiência humana.

Amor Fácil. Amor Difícil. Amor Impossível.

Para entender por que são três – e qual é qual – primeiro você precisa entender uma coisa sobre si mesmo:

Ser humano é ser quatro ao mesmo tempo.

Vou usar o símbolo da 1ficina para explicar.

O círculo representa o ser que você é. Cada um de nós. O ponto no centro é o consciente – você é um ser consciente. Mas não é apenas consciente: é um ser humano consciente. A polpa dentro do círculo é sua humanidade.

Ser, em si, é nada.

Você é nada – brincando de um. Sendo um ser humano.

O que estou dizendo é simples e profundo ao mesmo tempo: você existe, você é existência, e atualmente está sendo humano.

E mais: sua experiência humana está dentro de você.

Não o oposto.

O sinal de diferente representa sua singularidade.

Cada um é igual e diferente.

Você é igualmente diferente — igualmente humano, mas humanamente único. E único não uma vez: único quatro vezes. Porque a experiência humana é quaternária.

Quatro dimensões. Um ser.

É disso tudo que os três amores nascem.

Amor intelectual

Amor intelectual



Uma das quatro dimensões humanas é a intelectualidade.

É a dimensão do definir.

A todo instante — mesmo sem perceber — você está definindo o que é verdadeiro e o que é falso.

Quando você diz "felicidade é morar na praia", está definindo o que felicidade é e o que não é. Está traçando uma fronteira entre verdadeiro e falso. Cada um traça a sua. Por isso verdadeiro e falso são relativos — relativos à definição de cada um.

Você deve estar se perguntando: o que isso tem a ver com amor?

Tudo.

Você quer o falso? Não. Ninguém quer. E por quê?

Porque na dimensão intelectual, você ama o verdadeiro e odeia o falso.

É automático — natural e inevitável como respirar.

Quando você entende que algo é verdadeiro, ama. Quando entende que algo é falso, odeia. Com a mesma naturalidade, a mesma inevitabilidade.

O que é verdadeiro e o que é falso varia de pessoa para pessoa. Mas o mecanismo é universal: todo ser humano ama o verdadeiro e odeia o falso.

Isso é Amor Fácil Intelectual.

Fácil. Facílimo. Inevitável.

Você não escolhe amar o verdadeiro – simplesmente ama, no momento em que reconhece a verdade.

Amor afetivo

Amor afetivo



Outra dimensão da experiência humana é a afetividade.

É a dimensão do avaliar.

A todo instante — mesmo sem perceber — você está atribuindo valor às coisas e às pessoas.

Quando você diz "eu te amo" para alguém, está fazendo exatamente isso: atribuindo valor. Dizendo que essa pessoa é cara — importante, apreciada, insubstituível. Cada um avalia por si. Por isso caro e nulo são relativos — relativos à avaliação de cada um.

O que avaliar tem a ver com amor?

Tudo.

Você quer o nulo? Não. Ninguém quer. E por quê?

Porque na dimensão afetiva, você ama o caro e odeia o nulo.

É automático — natural e inevitável como respirar.

Quando você entende que algo é caro, ama. Sem esforço, sem convencimento. Quando entende que algo é nulo, odeia. Com a mesma naturalidade, a mesma inevitabilidade.

O que é caro e o que é nulo varia de pessoa para pessoa. Mas o mecanismo é universal: todo ser humano ama o caro e odeia o nulo.

Isso é Amor Fácil Afetivo.

Fácil. Facílimo. Inevitável.

Você não escolhe amar o caro — simplesmente ama, no momento em que reconhece o valor.

Amor sensorial

Amor sensorial



Outra dimensão da experiência humana é a sensorialidade.

É a dimensão do gostar. A todo instante — mesmo sem perceber — você está lidando com o gosto, com o que é bom e o que é ruim.

Quando você diz "adoro rock", está dizendo uma coisa simples: ouvir rock é bom. É gostoso. Cada um gosta por si. Por isso bom e ruim são relativos — relativos ao gosto de cada um.

O que gostar tem a ver com amor?

Tudo.

Você quer o ruim? Não. Ninguém quer. E por quê?

Porque na dimensão sensorial, você ama o bom e odeia o ruim.

É automático — natural e inevitável como respirar.

Quando você entende que algo é bom, ama. Sem precisar se convencer. Quando entende que algo é ruim, odeia. Com a mesma naturalidade, a mesma inevitabilidade.

O que é bom e o que é ruim varia de pessoa para pessoa. Mas o mecanismo é universal: todo ser humano ama o bom e odeia o ruim.

Isso também é Amor Fácil Sensorial.

Fácil. Facílimo. Inevitável.

Você não escolhe amar o bom — simplesmente ama, no momento em que reconhece o gosto.

Amor físico

Amor físico



A quarta dimensão da experiência humana é a fisicalidade.

É a dimensão do ponderar. A todo instante — mesmo sem perceber — você está avaliando o que faz bem e o que faz mal.

Quando você diz "gosto de caminhar pela manhã", está dizendo uma coisa simples: caminhar de manhã faz bem para você. É benéfico. Cada um pondera por si. Por isso bem e mal são relativos — relativos à ponderação de cada um.

O que ponderar tem a ver com amor?

Tudo.

Você quer o mal? Não. Ninguém quer. E por quê?

Porque na dimensão física, você ama o bem e odeia o mal.

É automático — natural e inevitável como respirar.

Quando você entende que algo é bem, ama. Sem precisar se convencer. Quando entende que algo é mal, odeia. Com a mesma naturalidade, a mesma inevitabilidade.

O que é bem e o que é mal varia de pessoa para pessoa. Mas o mecanismo é universal: todo ser humano ama o bem e odeia o mal.

Isso também é Amor Fácil Físico.

Fácil. Facílimo. Inevitável.

Você não escolhe amar o bem — simplesmente ama, no momento em que reconhece o benefício.

Amor fácil

Amor fácil



Eis os quatro amores fáceis:

- 1. Dimensão Intelectual – Amor ao vero.
- 2. Dimensão Afetiva – Amor ao caro.
- 3. Dimensão Sensorial – Amor ao bom.
- 4. Dimensão Física – Amor ao bem.

Amar o vero, o caro, o bom e o bem, é amor fácil, facílmo, inevitável.

Quatro dimensões. Quatro amores fáceis.

Nenhum deles precisa ser aprendido. Nenhum deles precisa ser cultivado. Todos acontecem sozinhos – inevitavelmente, automaticamente.

Amor Fácil não é opcional. É natural.

Amor impossível

Amor impossível



Então o que é Amor Difícil?

A resposta aparentemente óbvia seria: amar o falso, o nulo, o ruim e o mal. O oposto exato do Amor Fácil.

Eis o engano.

Amar o falso, o nulo, o ruim e o mal não é difícil.

É impossível.

Pense assim:

Você ama o verdadeiro porque odeia o falso. Se fosse possível amar o falso, seria impossível amar o verdadeiro – os dois não cabem juntos.

Você ama o caro porque odeia o nulo. Se fosse possível amar o nulo, seria impossível amar o caro.

Você ama o bom porque odeia o ruim. Se fosse possível amar o ruim, seria impossível amar o bom.

Você ama o bem porque odeia o mal. Se fosse possível amar o mal, seria impossível amar o bem.

Um revela o outro. Um exige o outro. Um impossibilita o outro.

Amar o falso, o nulo, o ruim e o mal não é difícil.

É impossível.

E a prova mais simples disso é que você nunca conseguiu — por mais que tenha tentado, por mais que tenha se esforçado, por mais que alguém tenha insistido que você deveria.

Você não fracassa no amor impossível porque é difícil, você fracassa porque é impossível.

Então onde está o Amor Difícil?

Amor difícil

Amor difícil



Amor Difícil surge naturalmente – mas só quando você percebe algo fundamental: o amor impossível é impossível. Para você. E para o outro também.

O outro não é você.

Parece óbvio. Mas é a coisa mais difícil de viver na prática.

O outro tem seus próprios amores fáceis. Suas próprias certezas, seus próprios gostos, seus próprios valores – tão naturais e inevitáveis para ele quanto os seus são para você. O que é vero para você pode ser falso para o outro. O que é caro para você pode ser nulo para o outro. O que é bom para você pode ser ruim para o outro. O que é bem para você pode ser mal para o outro.

Amor Difícil é respeitar o amor fácil do outro.

É reconhecer que o outro não errou por amar diferente – ele simplesmente é diferente. Ímpar. Singular. Único.

Como você.

E por que é difícil?

Porque você não tem prática.

Você passa a maior parte do tempo tentando o impossível – amar o que odeia, mudar o amor do outro, uniformizar o que é plural. Tentando fazer todos os amores diferentes caberem dentro da mesma caixa.

Quando você finalmente percebe que essa tentativa é impossível — não difícil, impossível — algo afrouxa.

E aceitar o amor fácil do outro fica, pela primeira vez, possível.

Egoísmo Maior

Egoísmo Maior



Amor Difícil não é abnegação.

Não é sacrifício. Não é generosidade heroica. Não é você se apagando pelo bem do outro.

É egoísmo maior.

Assim como você opta pelo Amor Fácil por egoísmo — porque amar o vero, o caro, o bom e o bem é simplesmente a melhor opção — você também opta pelo Amor Difícil por egoísmo.

Porque também é a melhor opção.

A melhor coisa que você pode fazer por você é dar liberdade ao outro para amar fácil.

Não por bondade. Por liberdade. Para viver e conviver bem.

Quando você liberta o outro para ser outro — para amar diferente — quem se liberta é você. Você que não precisa mais insistir no impossível. Que não precisa mais carregar o peso de tentar mudar o que nunca vai mudar.

Você dá liberdade ao outro. E recebe a sua de volta.

Abnegação é um equívoco.

É acreditar que é possível amar o que você odeia — e se obrigar a viver assim. É missão impossível disfarçada de virtude.

É amor ignorante.

Amor é egoísmo

Amor é egoísmo

Narciso win.

Você não ama o outro. Você ama a si mesmo — no espelho do outro.

A crença de que você ama o outro é um equívoco bonito, romantizado, cantado em verso e prosa. Mas é equívoco.

Primeira coisa a perceber:

Você não ama o outro. Você ama características do outro.

Sua esposa não é uma pessoa — é uma constelação de características. Cada uma delas é quase uma pessoa diferente. E você não ama todas. Ama algumas. Tolerar outras. Odeia outras.

Você não ama ela. Você ama partes dela.

Segunda coisa a perceber:

Você não ama essas partes pelas partes. Você as ama pelo que proporcionam a você.

Ama o sorriso dela porque o sorriso dela é bom para você. Ama o talento culinário dela porque a comida é boa para você.

Pense nisso. Se o sorriso da sua esposa fosse horrível e a comida fosse ruim — você amaria esses aspectos dela?

Claro que não.

Você ama o que nela é verdadeiro, caro, bom e bem para você.

Amor não é santidade. Não é conto de fadas. Não é entrega total ao outro.

Amor não é amor.

Amor é egoísmo.

O amado é espelho. Você se vê nele — e ama (ou odeia) o que vê. O outro existe, sim. Mas o que você ama e odeia não é ele. É o reflexo do seu desejo no espelho que ele oferece.

Ninguém ama ninguém. E não tem problema nenhum nisso.

O problema é ignorar isso.

Apague o amor

Apague o amor

Você tem um dicionário na cabeça.

É por causa dele que você olha para um amontoado de letras e surge entendimento. L-I-M-Ã-O não é uma fruta — é só cinco letras. Mas seu dicionário mental transforma essas cinco letras numa imagem verde, esférica, azeda, com cheiro e tudo.

A imagem não vem das letras. Vem do dicionário.

O mesmo acontece com E-G-O-Í-S-M-O.

Seu dicionário mental abre essa palavra e encontra: capeta. Demônio. Pecado. Ruim. Proibido. Errado. Vergonhoso.

Por isso dói quando alguém diz que amor é egoísmo. A frase machuca antes mesmo de ser pensada — porque o dicionário já reagiu.

Mas pense comigo:

Egoísmo é desejo. Desejo é amor. Logo, amor é egoísmo.

Não é provocação. É lógica.

O problema não é o conceito. É a definição que seu dicionário guardou.

Por isso tenho uma sugestão:

Apague a palavra amor do seu dicionário mental.

Substitua por desejo.

Mil por cento dos seus problemas com o amor vão desaparecer.

Amor é o problema

Amor é o problema

John Lennon errou.

All you need is not love. All you need is despertar da consciência.

Amor não é solução. Amor é o problema.

Quer ver?

Por que o homem-bomba faz kabum? Porque ama a Deus. Por que os alemães dizimaram os judeus? Porque amavam a pátria. Por que seu pai te obriga a usar sapato 36 sendo que você calça 37? Porque te ama. Por que você aceita? Porque ama seu pai.

É tudo por amor. Sempre. Inevitavelmente.

Essa é a primeira obviedade para a qual você deve despertar.

A segunda é mais desconfortável:

Você não sabe amar.

Você ama em absoluta ignorância do que é amor, para que serve e como funciona. Você ama cantando — love, love, love — enquanto produz exatamente o que quer evitar.

O sonho não precisa acabar: precisa se tornar lúcido.

Porque sonho sem lucidez é sonambulismo.

Amar ao próximo

Amar ao próximo

Amar ao próximo como a si mesmo é impossível.

Não por falta de esforço. Não por fraqueza moral. Por impossibilidade estrutural.

A religião te dá a missão “amar ao próximo” mas não te explica o que é amar. Você interpreta do jeito óbvio: amar significa sentir afeto pelo próximo. Carinho por todo e qualquer ser que cruzar seu caminho.

E aí você tenta.

E fracassa.

E se culpa pelo fracasso.

Sem perceber que a missão, como você entendeu, era impossível desde o início.

Você pode respeitar o que não ama.

Mas amar o que não ama — sentir afeto genuíno por quem não desperta afeto — é impossível. Ninguém consegue. Nunca conseguiu. Jamais conseguirá.

Então o que é amar ao próximo?

É revogar a lei do amor impossível.

Amar ao próximo é dar ao próximo a liberdade de amar fácil — mesmo que o amor fácil dele seja completamente diferente do seu. Mesmo que você não entenda. Mesmo que discorde. Mesmo que doa.

Isso você consegue.

Isso é possível.

O ensinamento amar ao próximo visa salvar você da missão impossível e não fazer de você um salvador. Não é sobre o outro — é sobre você. Não é missão, é libertação.

Fidelidade eterna

Fidelidade eterna

Quando o outro faz algo que você odeia, você odeia o outro.

Não importa quem seja.

Sua esposa. Sua amante. Seu marido. Sua mãe. Romeu. Julieta. Cinderela. Jesus Cristo. Buda. O Papa. O Espírito Santo. Deus encarnado em pessoa.

Não importa.

Quando o outro faz algo que você odeia — você odeia o outro. Imediatamente. Profundamente. Inevitavelmente.

Quando o outro te dá o que você quer — a teta, a chupeta, o orgasmo, o afeto, a razão, o bem-bem, o bombom — você ama o outro com devoção eterna.

Eterna até a próxima dor. Claro!

Eis como funciona a fidelidade:

Todo ser é fiel ao amor. Só e sempre. Nunca ao amado.

Amor é platônico

Amor é platônico

Eu amo açaí.

Desde o primeiro encontro, numa lanchonete. Foi inevitável.

Por que estou te contando isso? Porque meu amor pelo açaí vai te explicar algo sobre todo amor que você já sentiu.

Meu amor pelo açaí é platônico.

Começa em mim. Termina em mim. O açaí não me ama de volta — e você há de concordar comigo nisso. Já pensei em ameaçá-lo de abandono. O açaí não ligou. Tanto faz para ele. E eu sei que não vou abandoná-lo. E o açaí, ingrato, também sabe.

Continuo amando esse ingrato.

Achou graça no meu amor platônico pelo açaí?

Pois saiba: **todo amor é platônico.**

Todo amor começa em você e termina em você. O açaí estimula algo que está em mim — o prazer de comer açaí. Esse prazer não está no açaí. Está em mim. O açaí é só o gatilho.

Amor é desejo. Desejo é atração. Você ama coisas, situações e pessoas por conta própria — independentemente se a coisa, a situação ou a pessoa ama de volta.

Isso é amor platônico.

Seu amor pelas pessoas também é platônico.

E o amor delas por você, também.

Mas você só se permite amar quem te ama de volta — como se o amor dependesse de reciprocidade para existir. Por isso fica confuso. Por isso sofre. Por isso chama de desamor o que é apenas amor não correspondido.

O má convivência acontece por uma razão simples:

Ninguém percebe que o amor é platônico.

Presos na ilusão da reciprocidade, as pessoas se unem para mútua satisfação — e se odeiam quando a reciprocidade acaba. Como se o outro tivesse quebrado um contrato. Como se amar de volta fosse obrigação.

Não é. **Nunca foi.**

O açaí nunca me amou. Eu nunca deixei de amar o açaí por isso.

Lacan lacrou

Lacan lacrou

Lacan lacrou:

"Não queremos o outro — queremos que o outro queira o que queremos."

Foi na veia do outroísmo. É uma das melhores definições de mal viver que já ouvi. Judas de Freud ou não, dessa vez ele acertou.

Na declaração de incompetência, a 1ficina diz:

Eu me declaro incompetente em querer por você.

Eu lhe declaro incompetente em querer por mim.

Sua competência é querer por você.

Minha competência é querer por mim.

Simples. Óbvio. E completamente ignorado por todos.

Querer que o outro queira igual a você é possível. Você pode querer isso. Mas é irrealizável.

Essa é a pegadinha. Esse é o engodo.

Dois tentando realizar o irrealizável — você e o outro — com dedicação total. O resultado é garantido: má convivência.

Rita Lee cantava: "Eu só queeeeeero que você me queeeeeira."

A música se chama Ando Meio Desligado.

Meio desligado é pouco, Rita. Quem quer uma impossibilidade dessas está completamente desligado. Está delirando na trilha sonora do outroísmo.

E por favor, não leve a mal!

Amar o que tem

Amar o que tem

Amor é desejo. Desejo é busca. Busca é sempre pelo que falta.

Nunca pelo que se possui.

Por isso você não ama o que tem. O que você tem, você já tem — não falta, não puxa, não chama. Você não deseja. Não ama.

O pulmão cheio não deseja o ar. O pulmão cheio deseja o que não tem. O pulmão cheio deseja ficar vazio. Então, o pulmão cheio expulsa o ar e fica vazio.

Agora o pulmão vazio deseja ficar cheio. Então, o pulmão inspira e fica cheio. O pulmão realizou seu desejo: se tornou cheio.

Esse é o ciclo do desejo.

Que é o ciclo do amor.

Que é o pulso da criação.

Não existe amor sem falta. Não existe criação sem vazio.

A falta não é o oposto do amor.

É a prerrogativa para sua existência.

Cinquenta tons

Cinquenta tons

É impossível amar e odiar uma pessoa ao mesmo tempo.

Amar e odiar são dois lados da mesma moeda — o afeto. Se a moeda está virada para um lado, não está para o outro. Um estado anula o outro.

Afeto é cara ou coroa. Preto ou branco. Ou você ama ou odeia.

Não tem cinza.

Só que uma pessoa não é uma moeda só.

Uma pessoa é uma coleção de aspectos — e cada aspecto é como uma pessoa diferente habitando a mesma pessoa. Por isso você pode amar um aspecto de alguém e odiar outro aspecto da mesma pessoa, ao mesmo tempo, sem contradição nenhuma.

Os cinquenta tons não são de amor ou ódio.

São de características.

Você não se relaciona com pessoas.

Você se relaciona com os aspectos das pessoas — e tem uma moeda diferente para cada um. Cada moeda com dois lados. Cada lado com sua resposta clara, imediata, inevitável.

Cara ou coroa.

Sempre.

Entender isso é básico. É fundamental.

Sendo que é você que está vendo, então, é um aspecto que tem correspondência em você. Se você ama esse aspecto, esse amor é indicativo de que esse aspecto é desejado e você deve cultivá-lo em si. Se você odeia esse aspecto, esse ódio é indicativo de que esse aspecto é indesejado e você deve abandoná-lo em si.

Amor e ódio são ferramentas de autoconhecimento.

Super proteção

Super proteção

A mamãe águia não tem dó. Joga o filhote penhasco abaixo.

Ou aprende a voar. Ou morre.

E sente culpa? Nenhuma. Porque a mamãe águia sabe o que a mãe humana esqueceu: viver bem requer maestria. É preciso saber voar. Ou voa — ou se esborracha no chão.

E o amor incondicional? O amor verdadeiro? O amor de mãe?

Fica assim:

Amor que corta as asas. Amor que corta a capacidade de pensar. Amor que deixa os filhos aleijados. Amor que deixa os filhos dependentes. Amor que mata os filhos enforcados no próprio cordão umbilical.

Isso não é amor.

É superproteção. É criação de super mimados, super dependentes, super incompetentes.

E você — supermãe — ainda reclama que sua vida é um fardo. Que vive sobrecarregada. Que está estafada.

Claro. Óbvio. Você está colhendo o que plantou.

Plantou filho dependente e espera colher filho autônomo?

Impossível. A colheita é sempre de acordo com o plantio.

Mãe boa é mãe desnecessária.

Moeda de troca

Moeda de troca

Se você faz por doação, por amor, por altruísmo — por que cobra?

Simples. Porque é mentira.

Você não é santo. É manipulador. Sua doação não é doação — é armadilha. Uma transação disfarçada de generosidade. Você doa esperando receber. Quando não recebe, cobra. Quando cobra, sofre.

Primeiro você se doa. Depois você se dói.

Você não está consciente disso. Mas pode ficar, se quiser. Basta observar a cobrança — e notar o que ela produz. Estresse. Ressentimento. Má convivência. A doação some e fica só a dor.

Era só maquiagem.

Doação verdadeira não dói. Por que não?

Porque doação verdadeira não é doação — é apenas ação.

Uma árvore não faz fotossíntese para doar oxigênio. Apenas faz fotossíntese. O oxigênio é efeito colateral — não intenção, não moeda, não comercio.

Quando você faz um bem porque fazer te faz bem — porque é sua natureza, porque é sua fotossíntese — o benefício que o outro recebe é efeito colateral do seu egoísmo.

Não há moeda de troca. Por isso não há cobrança.

Nada é obrigatório. Você não tem obrigação de fazer nada pelo outro. O outro não tem obrigação de fazer nada por você. Quando você entende isso de verdade — não como conceito, mas como obviedade — algo muda. Tudo que o outro faz por você deixa de ser o mínimo esperado e vira o que sempre foi:

Motivo de gratidão.

É assim que se transforma cobrança em gratidão.

Amor não funciona

Amor não funciona

Faça o seguinte experimento.

Compre um celular. Dê para alguém que nunca viu um.

Peça para essa pessoa entrar no WhatsApp e enviar um emoji de coração para um grupo.

Se ela disser que não sabe como fazer — diga que não precisa saber. Que basta usar o poder mágico do amor. Que com amor tudo se resolve.

Diga para ela amar o celular profundamente, do fundo do coração.

Depois espere o emoji chegar.

E morra esperando.

Você é um ser humano. Sua natureza humana é como um celular — é através dela que você vive, ama, pensa, sente e age. E assim como o celular, ela funciona de um jeito específico.

Entenda o seguinte. É simples. Independentemente de você saber ou não como algo funciona. Independentemente de você amar ou odiar o funcionamento.

Tudo funciona como funciona.

Quando você não sabe como algo funciona e precisa usá-lo bem — você tem um caminho só: descobrir como funciona.

Não tem atalho. Não tem amor que substitua. Não tem intenção que resolva.

Para usar bem o amor, você precisa entender como o amor funciona. Para entender como o amor funciona, você precisa estudar sua natureza humana.

Amor não serve para fazer as coisas funcionarem, para fazer as coisas funcionarem — qualquer coisa — você precisa saber e não amar.

Ignora isso é se condenar ao fracasso do funcionamento.

O emoji de coração não chega na sua vida pelo amor.

Chega pelo autoconhecimento.

Penso logo love

Penso logo love

Quando você TEM QUE amar, não é amor. É obrigação.

E obrigação é a gasolina do ódio. Obrigação gera medo. Medo gera mentira. E mentira tem perna curta.

Por isso não funciona se obrigar a amar o inimigo. Nem o amigo. Nem ninguém.

Como amar, então?

Pensando.

Ao invés de se obrigar a amar, use essa mesma energia para perguntar:

Qual é o benefício de aprisionar o outro?

Seu amor nascerá da resposta.

Amar não é questão de santidade. Não é bondade. Não é nobreza. Não é ética. Não é nem mesmo de amor.

Amar é questão de inteligência.

Penso, logo, love.

Não existe forma mais inteligente de viver do que amando.

Pense nisso.

E ame.

Doença de Sísifo

Doença de Sísifo

Naquela sala saturada de poeira, fumaça de cachimbo e volumes encadernados em couro, um jovem de olhar febril busca uma fresta de luz na sabedoria de Schopenhauer.

— Qual é a decisão mais sábia que um homem pode tomar na vida? — o jovem pergunta.

Com o peso de quem já esgotou os mapas da existência, o filósofo responde, seco:

— Já não tomou.

— Como assim?

— A decisão mais sábia que um homem pode tomar, ele já não tomou — replica o filósofo.

O rapaz mergulha dentro da própria mente, atordoado pela resposta enigmática. Não encontrando lógica na declaração ouvida, pergunta:

— Que decisão é essa?

— Não nascer.

— A decisão mais sábia que um homem pode tomar é não nascer? É isso que está me dizendo?

— Sim, exatamente.

— E por que diz isso?

— Porque, ao nascer, o homem se condena ao inevitável sofrimento de viver. Pense na sua vida. Toda a dor que você já atravessou e que ainda atravessará deriva unicamente desse primeiro passo, não é mesmo?

Milênios antes dele, Sidarta Gautama — o Buda —, após atingir a iluminação, inaugurou seus ensinamentos com as Quatro Nobres Verdades. A primeira delas, despida de eufemismos, resumia-se a isto: nasceu, fodeu. Sidarta não utilizou esse vernáculo exato, devidamente atualizado para o século XXI, mas foi precisamente o que quis dizer.

O interlocutor, frustrado pelo pessimismo cortante da resposta, mas agarrado a uma esperança teimosa como amor de mãe, insiste:

— Mas, filósofo, dado que já cometi o erro de nascer, qual é a decisão mais sábia que posso tomar agora?

Schopenhauer liga o rádio. Gira o dial devagar. A primeira estação cospe uma música de sofrência. A segunda repete o mesmo lamento. A terceira, sem surpresa, insiste no mesmo acorde doloroso. Música após música, sem trégua ou exceção, o aparelho apenas sintoniza a sofrência em looping. Então, desliga-o e encara o jovem:

— Entendeu a resposta?

— Não — admite seu interlocutor.

Schopenhauer explica, com a lucidez fria de uma lâmpada fluorescente:

— A melhor decisão para um homem já nascido também pertence ao reino do impossível.

— Por quê?

— Porque a única decisão que anularia o sofrimento seria não amar. Mas essa decisão não existe.

— Por que anularia o sofrimento? — A pergunta sai fraca, quase um sussurro de quem preferia não tê-la feito.

— Porque amar é a premissa sine qua non do amor frustrado, ou seja, do sofrimento. Mas é impossível não amar. Amar não é uma escolha, é uma incontinência. O amor brota no peito com a mesma falta de educação com que a fome rasga as vísceras. Logo, ao nascer, o homem está condenado a amar e, conseqüentemente, condenado a sofrer.

Possuído pela esperança cega dos ingênuos, e mesmo golpeado pela lógica implacável do filósofo, o rapaz insiste, buscando uma fresta no muro da própria prisão:

— Qual é a decisão mais sábia que um homem pode tomar, uma vez que já nasceu e descobriu-se incapaz de não amar?

Schopenhauer não responde.

Caminha até a estante com a calma de quem se rendeu à inevitabilidade do sofrimento. Desliza os dedos sobre uma pilha de discos como quem folheia a Bíblia. Para de repente. E pinça um deles. Coloca-o no toca-discos e deixa a agulha encontrar as ranhuras do vinil.

Enquanto a voz de Lara Fabian inunda a sala, Schopenhauer abre uma garrafa de Chartreuse. Serve uma dose para si e outra para o visitante. O ritual se repete: outra rodada, mais uma, e mais outra, até os versos de "Je Suis Malade" serem cantados por ambos a plenos pulmões.

Quando a música termina, com os olhos turvos de álcool e ironia, Schopenhauer pede que o jovem repita sua última pergunta. O jovem repete:

— Qual é a decisão mais sábia que um homem pode tomar, uma vez que já nasceu e descobriu-se incapaz de não amar?

Schopenhauer responde:

— Conhece o mito de Sísifo?

? Perguntas

Perguntas

Amo uma pessoa que me rejeita. O que faço?

Isso também acontece comigo. Eu amo banana. Sou apaixonado por banana.

Só que a banana não me ama.

O que eu faço?

Eu continuo amando a banana e comendo a banana.

No seu caso, se a pessoa te rejeita, você pode continuar amando, mas não pode comê-la sem o consentimento dela. O amor é seu, a rejeição é dela.

Respeite a liberdade dela e lide com o seu desejo.

Amor difícil é amar ao próximo? Por que não consigo?

Porque você dá à palavra "amor" o significado de afeto (sentimento).

Amar ao próximo não é dar mamadeira para o outro, fazer cafuné, lavar a louça, lavar a cueca, fazer almoço e janta, ficar preocupado, limpar a bunda do outro, enfim, cuidar do outro assim como sua amorosa mãe cuidou de você.

Amar ao próximo é dar liberdade ao outro de ser outro, diferente de você.

Só isso.

Amor difícil é caminho para conquistar o que desejo?

Se o que você deseja é boa convivência, sim. Se for outra coisa, não — vai te atrapalhar.

O que você deseja pode não desejar você.

Você deseja Maria, mas Maria deseja Roberto. Se você pratica amor difícil, dá a Maria a liberdade de desejar Roberto. E isso atrapalha seu desejo de tê-la.

Amor difícil é tolerar a intolerância?

A palavra tolerância pode ser entendida como aceitação e daí pular para submissão.

Amor difícil não é se submeter à vontade do outro, é dar ao outro a liberdade de ser outro, diferente de você. E o outro nem precisa da sua permissão para isso.

O outro é outro, diferente, inevitavelmente.

Quando você dá ao outro a liberdade de ser diferente, não está libertando o outro. Está libertando a si mesmo da crença da uniformidade.

Amor difícil produz felicidade nos relacionamentos?

Não, produz boa convivência.

Por exemplo, você quer fazer sexo com sua esposa, mas ela não quer.

Se você pratica amor difícil, respeita o desejo dela e não a força. Isso gera boa convivência. Mas você ficará insatisfeito.

Amor impossível é o mestre da felicidade?

Não. Amor é desejo. Felicidade e sofrimento são emoções.

Seu sistema emocional não deseja — quem deseja é você. Mas você só fica consciente do seu desejo através das emoções.

Felicidade é seu sistema emocional dizendo que você quer algo. Sofrimento é seu sistema emocional dizendo que você não quer.

Se você sofre com seu emprego, esse sofrimento denuncia que seu emprego é indesejado. Se você é feliz com ele, o contrário.

Seu sistema emocional é o Mestre da Felicidade porque revela o que você deseja.

Amor impossível pode se transformar em amor fácil?

O amor impossível não.

Você jamais irá amar o mal, o ruim, o nulo e o falso — isso é impossível.

O que pode mudar é sua experiência com o objeto, e daí, o tipo de amor que você tem em relação a ele.

Por exemplo, você ama Fulano pela honestidade dele. Até que descobre que Fulano não era tão honesto assim. Como você ama honestidade, deixa de amar Fulano.

O mesmo acontece com qualquer objeto.

Como deixar de ser escravo do desejo?

Impossível. Você é uma unidade existencial desejante. Logo, você é "escravo" da sua vontade.

O desejo vem primeiro e o arbítrio vem depois — assim como a gasolina vem primeiro e o volante vem depois.

Arbítrio é volante: serve para dirigir, não para impulsionar.

Desejo é o que impulsiona.

Sem desejo você seria um ser inerte. Morto.

Sua função, como motorista, não é se livrar do desejo — é usá-lo como gasolina na viagem de autorrealização.

Tentar eliminar o desejo é falta de lucidez.

Como praticar o respeito se ao fazê-lo me desrespeito?

Exato. Por isso, primeiro respeite a si mesmo — respeite sua unicidade, o que é bem, bom, caro e vero para você.

Daí você entenderá que todos os seres humanos buscam viver em acordo com o que é bem, bom, caro e vero para eles. Exatamente como você.

Quando você fica consciente disso, amar difícil deixa de ser esforço e vira a única opção inteligente.

Como você descobriu que amor é magnetismo?

Atração e repulsão é magnetismo. Logo, amor é magnetismo.

Desejar boa convivência é amor fácil?

Amor fácil é amar o bem, bom, caro e vero. Boa convivência é bom, então, sim.

Desejo pode virar neurose?

Desejo não, mas como você lida com o desejo, sim. Neurose diz respeito à forma como você lida com o desejo, não é desejo em si. As diferentes neuroses são diferentes bolos, parecem diferentes, mas são todas feitas da mesma coisa: outroísmo.

É possível amar difícil com mentalidade materialista?

Amor difícil surge da consciência de duas obviedades:

- Você é diferente do outro e vice-versa.
- A melhor forma de convivência é respeitar essa diferença.

Qualquer pessoa, com qualquer mentalidade, pode observar e constatar essas duas obviedades. Então, sim, é possível.

É possível mudar o desejo?

Não. Se fosse possível, você já teria conseguido — e não haveria tanta música de sofrência no mundo.

Você só tem quatro desejos: o bem, o bom, o caro e o vero.

Só isso. Constantes e inevitáveis.

Você não tem como inibi-los ou alterá-los.

Seu poder frente a eles é o poder de gestão através do arbítrio.

É possível um amor impossível ficar fácil?

Sim. Mas isso leva tempo. No instante em que está impossível, impossível está.

Só amor fácil pode ser prejudicial para o amadurecimento?

Só amor fácil é como morar eternamente na barriga da sua mãe.

Dentro do eterno útero não haveria dor, sofrimento, frustração, boleto — nenhum amor impossível. Só amor fácil.

Compare seu amadurecimento atual com o seu amadurecimento quando estava na barriga da sua mãe. A resposta está na comparação.

Eu vivo mal porque sou carente?

Não. É impossível deixar de ser carente — carência é desejo, e todo ser é desejante.

O bem viver não vem do fim da carência. Vem de lidar bem com ela.

Existe lei da atração?

Lei da atração é um equívoco. Desejo não atrai — empurra.
O desejo do macaco não atrai a banana. Empurra o macaco em direção a ela.
O funcionamento do desejo é exatamente o oposto do que a lei da atração divulga.

Lei da atração é magnetismo?

Em termos físicos, sim. Em termos psicológicos, é desejo.
E sendo que desejo é amor, amor é magnetismo.
Por isso o que você ama é atraente e o que você odeia é repelente.

Não existe abnegação?

Abnegação é a crença de que é possível amar o que se odeia. Como isso é impossível, abnegação é autoengano disfarçado de virtude.

O amor materno, que tudo suporta dos filhos, é qual tipo de amor?

Amor fácil afetivo.
Afeto é valor. Não tem nada mais valioso para uma mãe do que seus filhos — o filho é uma extensão dela mesma.
Por isso o afeto de uma mãe por seu filho é tão forte e singular.

O estuprador estupra por amor?

Sim. Cada caso é um acaso, mas provavelmente por amor sensorial: prazer.

O que faço com um desejo que me consome?

Usa como estudo de caso para produção de autoconhecimento.
Você não está vivendo uma vida — está vivendo uma eurekaatividade. A vida não é uma atividade biológica, é uma atividade pedagógica.
O que você chama de Gilberto não é uma pessoa, é uma escola. As neuroses de Gilberto não existem para te fazer viver mal — existem para te ensinar a viver bem através do mal.

Use as neuroses de Gilberto como estudo de caso. Caso contrário, estará desperdiçando e sofrendo à toa.

Por que amo ou odeio algo?

Você ama quando está em acordo com sua unicidade e odeia quando está em desacordo.

Por que amor fácil dá treta?

Porque você tenta uniformizar seu amor fácil.

Você ama estrogonofe — então quer que tudo tenha sabor de estrogonofe. Sua esposa, seus filhos, todos os seres do universo. Só que cada um tem seu próprio sabor. E você está determinado a fazer o outro ter o sabor do seu desejo.

Como o outro não consegue ser diferente do que é, começa a treta.

Se você for o único teimoso do universo, a treta é pouca. Agora imagina se cada um quiser que o outro tenha o sabor do seu prato preferido.

Imagina o tamanho da treta.

Por que é importante ficar consciente que amor é desejo?

Três motivos.

1. O ser humano é quaternário — tem quatro desejos. E sendo que amor é desejo, você ama em quatro dimensões.
 2. O amor incondicional do qual tanto se fala é amor difícil. Mas enquanto você não entende que amor é desejo, é impossível entender o que é respeito e como praticá-lo.
 3. A ignorância disso te mantém preso na abnegação — e vivendo mal.
-

Por que é impossível ser equânime?

Porque você é um ser desejante — e a natureza do desejo é polarizada. Nunca neutra.

Por que mesmo consciente do amor fácil opto pelo amor impossível?

Dois motivos:

1. Na maior parte do tempo você opta subconscientemente.
2. Você programou seu subconsciente para optar de forma outroísta.

Por que ninguém ama ninguém?

Você ama a experiência do bem, bom, caro e verdadeiro que o outro estimula em você — não o outro.

No instante em que o outro para de estimular isso e começa a estimular mal, ruim, nulo e falso, você começa a odiá-lo.

Imediatamente. Inevitavelmente.

Por isso ninguém ama ninguém.

Por que protejo meus filhos e não o filho dos outros?

Porque seus filhos são caros para você e o filho dos outros são nulos. Se fosse o oposto, seu comportamento seria o oposto.

Por que você usa a palavra "caro" para afeto se caro é dinheiro?

Porque afeto é valor. Quando uma pessoa tem muito valor para você, essa pessoa é cara para você.

Caro é sinônimo de querido — que é sinônimo de afeto.

O oposto do caro é o nulo.

Por isso, no amor afetivo você deseja o caro e odeia o nulo.

Qual é o desejo último de todo ser?

O desejo de todo ser é ser (autorrealização).

Qual é o problema com o meio termo?

Meio termo, em si, não tem problema. O problema é a obrigação de chegar a um meio termo.

Eu e você discordamos. Daí você vem insistindo que TEM QUE chegar num meio termo. E se eu não quiser meio termo?

TEM QUE ter meio termo é obrigação disfarçada de meio termo.

Não é meio termo de fato.

Satisfazer a gula é amor fácil?

Gula é busca por prazer, é amor ao bom — amor fácil sensorial.

Se amor fácil é inevitável, como fica o arbítrio?

Seu arbítrio não está em amar o que você ama — isso é inevitável. Está em optar por viver ou não em acordo com o que você ama.

Se é a banana que atraí o macaco e não o oposto, então eu não tenho dinheiro porque o dinheiro não me atrai?

Justamente o oposto. O dinheiro te atrai porque você não tem dinheiro.

Igual chocolate. Depois do oitavo ovo de páscoa, você não quer nem ver chocolate.

Quando ficar rico, vai enjoar do dinheiro.

Mas enquanto for pobre, vai desejá-lo.

Se prático amor difícil não há necessidade de perdão?

O que você chama de perdão é engolir sapo.

Você se obriga a aceitar o que não aceita — e ao fazer isso, não perdoa, não vive bem e ainda se violenta.

Se obrigar a aceitar não funciona. Se funcionasse, já teria funcionado.

O perdão não acontece com você se obrigando a aceitar o que não aceita. Acontece com você se permitindo não aceitar o que não aceita.

Quando você considera algo errado, aceite que considera errado. Ao invés de engolir o sapo, saboreie o óbvio. Esse é o primeiro passo.

O segundo passo é considerar que do ponto de vista do outro, o que você chama de problema ele chama de solução.

O terceiro passo é perceber que isso é fato.

Quando você chega no terceiro passo, não precisa mais executar o perdão — os três passos são o perdão sendo executado.

Sofro por me obrigar a amar um irmão que não amo. O que me diz?

Irmão é pouco. Irmão você até se permite odiar. Pior é quando você não ama sua própria mãe ou seu próprio filho.

O amor é um acontecimento.

Se não acontece de você amar seu irmão, aceite isso.

Obrigar-se a amar só gera culpa e ódio.

Pratique o amor difícil: dê a ele a liberdade de ser quem ele é e dê a si mesmo a liberdade de não amá-lo.

Respeito não exige afeto.

Tem amores que são tão impossíveis que o melhor é se afastar?

Quando um amor é completamente impossível, essa pergunta nem acontece. Quando é completamente mal, ruim, nulo e falso, você se afasta imediatamente – sem dúvida.

Você já viu gato com dúvidas em se afastar da água fria?

Se você tem dúvidas, é porque seu amor não é completamente impossível. Tem amor fácil envolvido.

Cabe a você colocar na balança e decidir.

Mas saiba que na nova opção também haverá prós e contras – inclusive os que você não consegue imaginar agora, mas que virão no pacote.



1ficina



1ficina é uma escola virtual, gratuita e moderna que ensina a praticar autociência e produzir autoconhecimento – existencial, psicológico, pessoal e social.

Diferente, autônoma e universalista.

Sua missão: ajudar cada um em seu processo de autorrealização.

Sua ferramenta: a comunicação.

Visite o site: 1ficina.com.br