



JOSÉ MARIA DORIA

**ROSAS E**  
**ESPINHOS**  
NO AMOR  
DE CASAL

*44 rotas para a coerência*

EDIÇÕES  
MAHATMA 

---

---

---

*A todos aqueles que descobrem a fonte do amor no seu coração, a cultivam em casal e a expandem à humanidade inteira.*

*A todos aqueles que se atrevem a viver em comunicação sincera com o companheiro, mesmo que à custa de possíveis perdas.*

*A todos aqueles que estabelecem apegos seguros numa base de intimidade comprometida e se responsabilizam pela felicidade na relação com o companheiro.*

*(Nota da tradutora:*

*Pela única razão de simplificar a leitura, optámos por utilizar somente a forma masculina nos casos que implicam feminino e masculino. Ex.: “o seu companheiro”, em vez de “o seu companheiro ou a sua companheira”.)*

---

---

---

# Prólogo do autor

O nosso mundo desenvolvido conseguiu garantir à maior parte dos seus habitantes três aspectos que, para os restantes seres deste planeta, são apenas um sonho. Trata-se de comida, computador e casa.

Este habitat privilegiado já não tem de perder o sono para poder comer, comunicar e dormir debaixo de um tecto com almofada. No entanto, deixou de conseguir dormir por outro tipo de problemas que têm mais a ver com as suas relações emocionais e as tensões que delas derivam. O absentismo laboral e a desmotivação resultantes das sequelas de rupturas familiares deitam por terra o bem estar, a grande aposta do desenvolvimento.

Alcançámos um mundo tecnicamente avançado, que defende as grandes democracias e os valores sociais, com base nos quais todos podemos hoje votar. Os nossos filhos vão à escola, vêem televisão, jogam em écrans e dispõem de telemóvel para telefonar a qualquer hora. Em poucos anos conseguimos um progresso espectacular, com a esperança de melhorar a qualidade de vida e de olhar a felicidade de frente. No entanto, os medicamentos para combater a depressão e o stresse batem recordes, acompanhando as muitas crises de casal que inundam diariamente as consultas dos terapeutas.

Ninguém pode negar que crescemos enquanto civilização mas que, subjacente ao desenvolvimento parcial alcançado, existe uma

imaturidade emocional que escraviza milhões de pessoas que, com as suas adições soterradas, sobrevivem intoxicadas de forma refinada.

Este manual nasceu como proposta de reflexão, após ter sido pedido a um grupo de terapeutas que partilhasse as perguntas que mais frequentemente surgiam no ambiente das suas consultas. É por esta razão que, ao longo das suas 44 abordagens, este livro mostra que o amor é um estado de consciência que toca a essência e que, para chegarmos até ele, não podemos evitar atravessar um labirinto de rosas e espinhos. Um labirinto com experiências que contraem e outras que expandem a nossa natureza, servindo ambas à expansão da consciência. Da mesma forma que as suas páginas evocam a música da lealdade, da cumplicidade e do respeito, fazem também incidir o olhar nas infidelidades, nas dependências e nas manipulações existentes nas famílias da nossa cultura humana.

Parece certo que atravessamos uma crise de profundidade. A nossa sociedade faz o culto aos shopping centers, ao mesmo tempo que se sente fascinada com o mundo das formas e das aparências. Entretemo-nos com estímulos e, perante a possibilidade de chegada da dor, enredamo-nos em relações que anestesiam. Cremos que o dinheiro resolverá os nossos problemas e entretanto vendemos a nossa coerência por aquilo que brilha e logo se apaga. Esquecemos o fundamento sagrado da vida, ao mesmo tempo que os sinais do corpo e da alma nos pedem que olhemos dentro, para reconhecermos o pulsar da nossa essência.

Ao que parece, muitas pessoas estão a tocar no fundo ao sentirem-se desalinhadas com a sua coerência íntima. Pode dizer-se que emerge uma grande ânsia de recuperar a sintonia que existe entre o que se sente, o que se pensa, o que se diz e o que se faz, um alinhamento que liberta o ser humano desta sensação de vazio.

Vivemos um tempo em que nos vemos obrigados a desmontar os nossos automatismos e necessidades de gratificação imediata.

O despertar do sonho vai-se expandindo, abrindo o peito a um de cada vez, qual vírus de atenção e presença. E a cada dia que passa torna-se mais evidente que a vivência do momento presente aumenta de forma imparável na crescente espaciosidade do agora. Assistimos a uma cultura emergente do silêncio e da atenção plena, cuja massa crítica cresce imparável, seguindo os sinais intuídos e energizando aqueles que buscam, confusos, a saída da amnésia.

As relações de casal começam a ser o laboratório de auto-descoberta por excelência. Começamos a compreender o grande espelho que, a partir do nosso interior, reflecte o outro na convivência quotidiana, um tempo no qual observamos de forma cada vez mais imediata que, quando o obstáculo da relação aparece, já não saímos a correr, mas sim gerimos o confronto de forma cada vez mais profunda e reveladora.

As crises de casal são consideradas como aceleradores que dinamitam as barreiras do coração, ao mesmo tempo que atravessam as defesas da própria sombra. Há uma nova dimensão das relações à espreita no seio de uma sociedade em rede onde, embora sejamos capazes de arranjar companheiro a milhares de quilómetros, apostamos em novos programas mentais e caminhos demarcados da alma, de forma quantas vezes desesperada.

Desejo ao leitor que não busque propriamente informação técnica neste texto, e que abra os capítulos desta leitura ao acaso. Na realidade, recomendo que abra o livro de forma aleatória, ao mesmo tempo que o coração se prepara para as ressonâncias com o que possa suceder em algum recôndito lugar da sua possível biografia. Se as reflexões aqui apresentadas inspirarem e funcionarem, serão

bem-vindas as compreensões que ampliem as portas de entrada à dimensão transpessoal que tanto fortalece e traz coerência à relação de casal enquanto caminho.

Se as possíveis tomadas de consciência resultantes desta leitura melhorarem o clima emocional de quem indaga, e por consequência o da sua casa, o seu propósito e o da Escola Espanhola de Desenvolvimento Transpessoal, que dirijo, ter-se-á cumprido, e o coração de muitos baterá com um maior grau de coerência.

**José María Doria**



# 1

## Do enamoramento ao amor

*Em que consiste o enamoramento? Vivo com a minha parceira mas já não sei se estou apaixonado. Como posso sabê-lo?*

Vejamos o que significa “estar apaixonado”.

Alguém confundirá ainda o enamoramento com o amor?

Na realidade o que chamamos de enamoramento é essa intensa paixão romântica que reconhecemos não ser amor, mas uma sua possível porta.

Será o enamoramento um cocktail formado por projecções idealizadas e esperança erotizada?

Talvez o enamoramento seja um sonho feliz e febril. No entanto, assim como irrompe, qual bomba de hormonas luminosas, subitamente desperta e começa a paisagem quotidiana das duas caras. É neste ponto que pode nascer um projecto de união a maior escala, se soubermos deixar para trás a estimulante “seita” de duas pessoas.

O enamoramento assemelha-se a uma bolha que vive permanentemente ameaçada por uma agulha, e o que nos está a ser pedido quando neste estado, é que voltemos atrás para partirmos do ponto zero e começarmos realmente a viver a verdadeira aventura. Mesmo reconhecendo que a paixão implica um grau de obsessão, quando aquela chega celebramos o facto de o Mistério nos ter envolvido docemente para expansão da consciência.

Na verdade, quanto mais maduros, menos confundimos o enamoramento com o estado de amor desejado pela nossa alma. O amor pede ao nosso coração uma total integridade, discernimento e renúncia. É por isso que, quando a paixão acaba, pode dizer-se que o amor começa.

*Enquanto que o romance droga, o amor desperta.*

Reconhecemos que o enamoramento se comporta como um disparo cor de rosa que distrai e tapa as nossas carências mais íntimas. O amor, pelo contrário, pede-nos que levemos a dor ao coração e que assumamos dia a dia como nosso aquilo que parece coisa alheia. E assim como o romance contorna os obstáculos, o amor, pelo contrário, compromete-se e enfrenta a causa interna dos desequilíbrios.

O enamoramento, embora seja uma ponte possível na direcção do amor, tem sinais regressivos. Na verdade, na sua exaltação faz reviver aquela fusão perdida da primeira infância, e por isso o final do enamoramento e o princípio do amor inevitavelmente pressupõem um certo grau de desilusão.

No amor cooperativo, ao contrário do enamoramento, existe espaço suficiente para a confrontação e inclusivé para a raiva, quando desprovida de hostilidade e violência. Quando estamos presos no enamoramento, temos mais tendência a romantizar do

que a enfrentar os obstáculos que, embora com dor, permitem o desenvolvimento e o progresso.

Quando baixam os fogos de artifício do enamoramento, abre-se uma porta em direcção à profundidade do vínculo e aos derivados de fundo, que sem dúvida compensam essa ausência. Não se trata no entanto de mitificar o amor ignorando o lado negro que todo o casal mais cedo ou mais tarde enfrenta, e que muitos superam. Na verdade, tudo tem um limite quando aparece o aborrecimento, a desmotivação, a comunicação plana, a resignação, a frustração e o desprezo, coagulando o fluxo de vida e mais parecendo água estagnada.

Em que momento se deve terminar o vínculo e dar por finda a convivência? Como podemos reconhecer os sinais que anunciam o possível final do amor no seio de uma convivência fastidiosa? Que programas emocionais não resolvidos invadem um alto número de casais, cujo ódio e rancor aparecem mais do que a conta?

O amor, nascido da observação atenta e silenciosa, é o verdadeiro remédio. Um amor que não é especificamente um sentimento, mas sim um *estado de consciência* em ressonância com a dimensão profunda da nossa essência profunda. Honremos finalmente o enamoramento que, com o seu feitiço, cumpre a sagrada missão de fazer entrar o futuro casal no maravilhoso labirinto do crescimento e da auto-consciência.

Três paixões simples, mas incrivelmente intensas, governaram a minha vida:

A ânsia de amor,  
A busca de conhecimento,  
E uma insuportável piedade pelo sofrimento humano.

Busquei o amor, em primeiro lugar, porque conduz ao êxtase, um êxtase tão grande que não raro teria sacrificado o resto da minha existência por umas horas deste gozo. Busquei-o, em segundo lugar, porque alivia a solidão, essa terrível solidão que, numa consciência trémula, assoma na borda do mundo para mirar o insondável abismo sem vida.

Busquei-o, finalmente, porque na união do amor vi, em miniatura mística, a visão antecipada do céu que imaginaram santos e poetas. Era isto o que eu buscava e, embora pudesse parecer demasiado bom para esta vida humana, isto é o que encontrei, no final.

Bertrand Russell

## 2

# Lentes novas em cada dia

*É possível ver uma pessoa, com a qual já convivemos há muitos anos, com novos olhos e “olhar de principiante”?  
Como cultivar esta atitude que parece neutralizar o aborrecimento e a rotina?*

Sim, claro que é possível olhar o rosto do nosso companheiro e descobrir que hoje, pela primeira vez, se manifesta algo vivo e mutável. Isto é possível quando cultivamos um estado de atenção e presença onde nos é permitido viver cada instante como novo, tendo as nossas lentes internas que passar por um processo sustentável de *reset*. Trata-se de cultivar um *olhar de principiante*, através do qual se percebe a realidade sem preconceitos ou suposições, ou seja, cada momento tal qual, sem o peso da recordação e da memória.

Por outro lado, também acontece enfrentarmos vivências intensas que por alguma razão nos tocam muito fundo, após as quais sentimos que já não somos os mesmos, e que nada pode voltar a ser como era antes.

Por vezes este estado dá-se pós uma viagem de aventura. Outras vezes é a chegada de uma notícia que desencadeia um projecto de

possibilidades jamais sonhadas. Outras ainda é um encontro de amor e paixão que expande as nossas avenidas cardíacas. O que acontece então é que nesse dia, ao regressar a casa e olhar o que nos rodeia, tudo é redescoberto como se antes nunca o tivéssemos conhecido. Parece então que o nosso passado se apaga e, com ele, as memórias emocionais associadas. Olhamos o nosso parceiro, assim como muitas das coisas quotidianas, e sentimo-las libertas de anteriores significados e de velhas cenas. São momentos em que sabemos que a mudança não veio de fora, e que essa sensação do novo vem do nosso próprio olhar.

Ao darmo-nos conta de que tudo é novo, flui também a esperança de não voltar a cair nos mesmos erros, e intuímos além disso que dispomos de mais recursos e que estamos mais desenvolvidos. Sentimos que o hoje é mais pleno que o ontem e que o que estamos a descobrir foi já antes intuído. Sentimos que tudo é possível e que nos encontramos no núcleo de uma bela profecia.

É a criança divina que cruzou a linha e se manifesta para lá das memórias. É o nosso ser transpessoal que vê tudo a partir do zero, sem condicionamentos nem fotocópias. Trata-se de uma segunda inocência que brota quanto o processo da vida está maduro. Uma inocência que permite atravessar protecções e blindagens acumuladas, ao mesmo tempo que encontramos na nossa vulnerabilidade a fonte da verdadeira força.

*E sêde como crianças para entrar no reino dos céus.*

Como podemos chegar a ser tais crianças para entrar nos céus, a partir desta *tão magna inocência*?

Quiçá as crianças conscientes não entrem nos céus, sendo

elas na realidade esses céus que todos somos na essência. E para ser “como crianças” nada se pode fazer com o pensamento, o controle e as memórias. A criança consciente vive noutros registos, aos quais somente acedemos através de um estado criativo que transcende e atravessa a mente racional. Silêncios conscientes, respirações atentas, um dar-se conta do que está a acontecer aqui e agora. Somente saindo do tempo e abraçando a presença seremos visitados pela infinitude sem demora. Sabemos que o tempo é uma criação da mente pensante, e sabemos também que só fazendo a sua travessia superamos a tirania das recordações e das memórias.

Na verdade, para cultivar a dimensão de tão suprema inocência e viver com lentes de ver a realidade sempre nova, convém deter-se frequentemente a sentir o coração, apesar de este padecer de certo grau de amnésia.

Sempre que a Beleza olha,  
o Amor está também ali.  
Sempre que a Beleza mostra a sua face rosada,  
o Amor acende o seu fogo com essa chama.  
Quando a Beleza mora nos obscuros vales da noite,  
o Amor vem e encontra um coração enredado nos seus  
cabelos.  
A Beleza e o Amor são corpo e alma.  
A Beleza é a mina, o Amor o diamante.  
Juntos estiveram  
desde o princípio dos tempos,  
lado a lado, passo a passo

**Rumi**

# 3

## Queremos terapia

*O meu parceiro e eu estamos diariamente em conflito e prestes a separar-nos. Ou fazemos terapia, ou temos que nos divorciar, se queremos manter a saúde mental. Não sabemos se devemos fazer terapia em conjunto ou individualmente.*

O processo terapêutico é um grande acontecimento que trabalha as fontes da dor e do conflito no mais íntimo e recôndito da própria pessoa. É por isso que, para facilitar o reconhecimento das próprias sombras e limpar as lentes de eventuais projecções, cada terapeuta pode em princípio trabalhar a sós com um membro do casal.

Quando estamos perante problemas de convivência, o primeiro que devemos fazer é entrar na própria morada interna e, mais tarde, quando este trabalho está feito, as coisas “externas” vão-se colocando no seu lugar sem esforço e por si só. Por outro lado, o facto de trabalharmos individualmente com um terapeuta que se centra somente em nós é uma forma de este não ameaçar a desejada imparcialidade necessárias para manter ao longe projecções e preferências subteis. Nas primeiras etapas, o desejável é recomendar que cada um trabalhe com um colega diferente.



Recordemos a máxima que diz:

*Aquele que tem um problema com o outro, na realidade tem-no consigo mesmo.*

Se isto for aplicado de forma equilibrada, contribui para se trabalhar e resolver o conflito de cada um consigo mesmo e, a partir daí, o do casal. Tenhamos em conta que o nosso próprio crescimento e a clarificação das nossas próprias batalhas acaba por influenciar de forma benéfica todos os âmbitos da nossa existência.

O trabalho individual com um terapeuta não exclui a possibilidade de o casal participar em sessões de grupo, constelações familiares e workshops de desenvolvimento da consciência. Isto significa que, à medida que o processo vai avançando, e quando se atinge um certo auto-amadurecimento emocional, a terapia pode prever encontros nos quais ambos os membros do casal façam algum trabalho em conjunto, nos quais partilham enfoques e sombras mútuas.

De qualquer forma, consideremos que o nosso parceiro não será o melhor terapeuta, nem o serão os nossos amantes, irmãos, pais, filhos e amigos. A figura de acompanhante terapêutico deve ser alheia a implicações pessoais, de forma a que se mantenha um espaço de confiança e aceitação sem juízos de valor nem exigências. Na verdade, o que é verdadeiramente importante em torno de um processo terapêutico é exercer o resultado do crescimento e da aprendizagem com estabilidade emocional.

Vejamos o caso de uma mulher que chega a um terapeuta querendo, por exemplo, separar-se do seu marido pois afirma que este não a ama nem a deseja. Imaginemos que afirma que este não faz outra coisa senão atirar-lhe à cara amargamente as suas próprias frustrações

e que, entre acusações, a culpabiliza constantemente de todas elas. Continua dizendo que a sua vida é um inferno e que se sente sem forças. Qual será então o trabalho do terapeuta? Apoiá-la de imediato na ideia de separação para conseguir que esta doa o menos possível?

Neste caso o terapeuta, mais do que recomendar ao marido que faça terapia com um colega, poderá trabalhar de forma independente com ela a fim de conseguir que esta recupere o poder que entregou ao outro, algo que a diminui e vitimiza. Para tal começará um processo de auto-descoberta e consciência com o objectivo de superar a susceptibilidade e chegar a conseguir que o suposto “tirano” não a afecte com as mil e uma acusações que hoje a ferem e a descentram. Uma vez descobertos os seus padrões de conflito e tendo a sua personalidade amadurecido de forma suficiente, estas atitudes do parceiro não a afectarão nem a conseguirão descentrar. E estará então em condições de decidir sobre separar-se ou continuar com a relação, mas neste caso com a lição bem aprendida e sem o risco de repetir no ciclo seguinte aquilo que até agora a tem diminuído e amargurado.

A terapia por excelência será a que nos permita abrir o coração e deixar-se encontrar pela compaixão que nasce quando o verdadeiro amor aflora. Acontece que a abertura do coração não é uma anedota sentimental, nem sequer a entrega que brota num instante de emoção intensa. O coração é o verdadeiro mistério, e a compaixão é o fruto benévolo que este outorga ao perfumar tudo aquilo que abraça.

## **Auto-indagação terapêutica para a vida de casal 20 perguntas para auto-descoberta**

- 1 Qual foi o conflito mais relevante que enfrentou a relação dos seus pais entre si?

- 2 Que grau de repetição geracional de conflito se manifesta na sua relação? Reconhece nos sucessivos parceiros com os quais se relacionou um padrão que se repete uma e outra vez?
- 3 Como viveu a relação com o seu pai e mãe, relações estas que de alguma forma representam o primeiro homem e a primeira mulher da sua vida?
- 4 Qual é o principal aspecto que realmente “sustém” a sua relação actual de casal? E qual é o nó da vossa relação que mais vos separa?
- 5 Em que medida a sexualidade influi na manutenção e bem estar global da sua relação? Que aspectos são relevantes para o bom entendimento nesta prática?
- 6 Manteve outras relações enquanto vivia em casal? Em que casos ou em que medida a ocultação e a mentira afectam ou afectaram a relação consigo mesmo e com o seu parceiro? O que decide contar e o que não partilha com o seu parceiro no caso de se relacionar com uma terceira pessoa?
- 7 Em que momento crê que começa a chamada infidelidade? No momento de imaginar, no desejo de fazer, no fazer real, no momento em que o já feito não se pode contar...?
- 8 Em que medida idealiza a relação de casal como caminho que traz um sentido profundo ou, pelo contrário, lhe retira o seu carácter transcendente considerando-a como um puro sistema funcional?