

HAYDU, V. B. É possível esquecer um grande amor? **Tribuna do Vale do Paranapanema**, Rolândia, nº 1203, p. 7, 18 fev. 2006.

### **É possível esquecer um grande amor?**

Mauro sofreu uma grande decepção. Ele apaixonou-se “perdidamente” por Maria e ela rompeu com ele de forma brusca e sem explicação, revelando ser insensível e egoísta. Mauro está sofrendo muito e voltou a sentir-se uma pessoa sem valor, um derrotado. Ele não consegue entender por que Maria agiu daquela forma. Ele sente uma grande dor no peito, uma grande tristeza e uma grande revolta. Os seus sentimentos são completamente confusos. Às vezes ele pensa em procurá-la e perguntar o que aconteceu. Em outros momentos, ele sente muita raiva e pensa em dizer a ela que a odeia. Em outros, diz a si mesmo que ela não merece o seu sofrimento, que ele vai, simplesmente, esquecer que ela existe. A confusão de sentimentos e de pensamentos é, no entanto, superada por uma forte vontade de estar ao lado dela. Quando pensa em ir falar com ela, imagina que, durante a conversa, ela se arrependerá e voltará para ele, sendo tudo superado com um abraço muito intenso. O fato é que Maria não lhe sai da cabeça.

Se não bastassem estes pensamentos e sentimentos, há uma série de situações e coisas que fazem com que ele se lembre dela, quase que o tempo todo: o ônibus em que se conheceram; o perfume que ela gostava; *ketchup* - ela adorava colocá-lo nos sanduíches; pôr-do-sol, ah... o pôr-do-sol, ela se deleitava em acompanhá-lo... Quando a “música deles” começava a tocar, ele sentia um friozinho na barriga e, quando entrava no barzinho em que eles costumavam namorar, seu coração disparava.

Mauro queria livrar-se desses seus pensamentos e sentimentos, mas não conseguia! Estava sofrendo demais com a separação e, sempre que podia, tentava olhá-la, mesmo que de longe. Quando isso acontecia, o coração dele parecia querer saltar pela boca. Maria, no entanto, parecia bem e indiferente a tudo que havia acontecido. Alguém, no trabalho, chegou a comentar que ela e Pedro iam se casar. Mauro parecia não ter mais nenhuma chance de reconquistá-la. O único jeito era esquecê-la. Mas como?

Bem, vou dar algumas sugestões de como lidar com uma situação deste tipo. Em primeiro lugar, devo esclarecer que um grande amor não se esquece nem deve ser esquecido. Amar alguém intensamente é uma experiência tão importante em nossas vidas, que as lembranças a ela relacionadas devem ser preservadas. No entanto, estas lembranças não devem ser fonte de

perturbação, de angústia e de sofrimento. Se você sentir raiva e ódio, sofrerá ainda mais e, se continuar devaneando ou imaginando que ela ou ele vai voltar, poderá estar se iludindo e sofrendo, sem parar.

O primeiro passo é tomar uma decisão. No caso de Mauro, ele teria que decidir entre procurá-la ou fazer com que ela se torne apenas uma boa lembrança, um fato do passado. Tomar uma decisão, em uma situação de conflito como esta, pode não ser fácil. Vamos supor que Mauro tenha decidido não procurá-la mais. O que ele deve fazer para não continuar sofrendo e, muito importante, para que continue vivendo a sua vida?

Em primeiro lugar, ele pode livrar-se de todas as coisas que o fazem lembrar-se dela. Por exemplo, bilhetes, cartas, fotos, presentes e esvaziar a caixa de correspondência eletrônica. Se ele quiser guardar algumas lembranças desse seu grande amor, não tem problema! Pode colocar tudo em uma caixa e pedir a um amigo, por exemplo, para guardar para ele, longe de seu alcance.

Entretanto, há coisas que não podem ser eliminadas. Não dá para Mauro evitar que a “música deles” seja tocada no rádio, assim como, não dá para ele deixar de tomar o ônibus para ir para casa. Em relação a estas coisas e tantas outras que não podem ser eliminadas, ele pode fazer com que elas adquiram outro significado. Por exemplo, no caso da “música deles”, gravar uma fita ou um CD com esta música em mais de uma faixa. Ouvir, então, esta fita ou CD todos os dias. A música será ouvida tantas vezes que, com o tempo, não mais fará ele sentir aquele friozinho na barriga. Ele, possivelmente, vai até enjoar da música. O mesmo tipo de ação pode ser adotado em relação a outras coisas e, também, a lugares. Ele não deve evitar o barzinho no qual eles costumavam namorar. Ao contrário, deve ir lá, com bastante frequência, e procurar companhias agradáveis. Quem sabe, poderá até encontrar uma outra pessoa com quem se relacionar.

E quanto aos pensamentos? E se Maria não “sair de sua cabeça”? A sugestão é a mesma que fiz acima: ele não deve tentar esquecer-la, pois se ele ficar o tempo todo repetindo “eu tenho que esquecer Maria”, ele, então, estará pensando nela o tempo todo! Funciona mais ou menos assim: se eu disser a vocês “não pensem em rosas vermelhas”. No que vocês pensaram, de imediato? Com certeza em rosas...

Para esquecer um grande amor, não pense que você tem que esquecer-lo! Se dê ao direito de recordar, pois foi uma coisa boa em sua vida, entretanto, substitua este pensamento, por um outro, assim que ele começar. Mantenha-se bastante ocupado(a) e quando ele ou ela vier à sua mente, procure pensar no que estiver fazendo nesse momento.

E o Mauro, o que fará? Para não continuar sofrendo, ele tem que tomar uma decisão: procurar Maria para saber o que aconteceu ou, quem sabe, encontrar um novo amor e fazer com que a Maria se torne, para ele, apenas lembranças.

Concluo, lembrando das palavras de Sergio Jockymann: “Desejo, também, que nenhum de seus afetos morra, por ele e por você. Mas que, se morrer, você possa chorar sem se culpar e sofrer sem se lamentar.”

Você pode acessar os textos anteriores desta coluna, em meu *site* pessoal: [www.uel.br/pessoal/haydu](http://www.uel.br/pessoal/haydu).

Verônica Bender Haydu  
Professora da Universidade Estadual de Londrina  
Doutora em Psicologia pela Universidade de São Paulo