



# ESTANTE LIVRE

## O MANUAL DE RELACIONAMENTOS

Um guia simples para relacionamentos satisfatórios

De Dr. George Pransky · 2017 · 246 Páginas

*"Este título pode ser fictício, a tradução original deste título pode ainda não existir."*

### MELHORES IDEIAS

Está tudo no olho de quem vê

Um novo começo  
é sempre possível

+ Intimidade

Comprometimento

O poder da escuta

Comportamento vs  
Estado Mental

Mudança Permanente

Lidando com problemas

Achando soluções

Arrumando o problema do outro

Eu discordo!

“Existe um problema genérico nos relacionamentos entre casais onde a infelicidade é gerada através de seus pensamentos, mas a culpa é posta na outra pessoa. Eles vivem na ilusão de que o relacionamento é o problema. Então esta é a cura genérica: entender como a mente funciona. Quando os casais entendem isso eles conseguem aproveitar o tempo que passam juntos. É simples assim.” - George Pransky

Este trecho resume bem o ponto principal deste livro. Enquanto outros experts sobre relacionamentos falam sobre mudar comportamentos, focar em comunicar problemas e concertar as relações, George Pransky traz uma visão completamente diferente, olhando para a fonte e causa da insatisfação e dos problemas em primeiro lugar. Ele sugere que vivemos a maior parte do tempo sob mal entendidos sobre a causa das nossas emoções, então quanto mais entendemos como os problemas (e soluções) realmente são criados, naturalmente criamos relacionamentos mais íntimos e aproveitáveis de dentro para fora. Mesmo para casais que estão tendo dificuldades em ter um novo começo.

### Está tudo no olho de quem vê

Este é o ponto chave do livro e na minha opinião, o que faz a maior diferença nos relacionamentos.

Nós temos a tendência de culpar os outros ou as circunstâncias por nossos sentimentos e emoções negativas, já notou?

Você vê a cozinha uma bagunça e já começa a ficar nos nervos, pensando “Ninguém limpa nesta casa, eu que tenho que fazer tudo sozinho, por que fulano sempre faz isso comigo!” Ou se alguém te corta no trânsito, o sangue já sobe e pensa “Quem ele pensa que é, não sabe dirigir não!”

E até para emoções positivas também, quando alguém nos elogia por exemplo, uma das tendências é sentir bem valorizado e feliz.

Mas será mesmo as nossas emoções, tanto positivas quanto negativas, estão vindo da situação ou das pessoas?

George Pransky fala que os casais que têm mais dificuldades geralmente relatam muitos problemas em seu parceiro, mas isto só acontece pois há um mal-entendido sobre como nossa experiência é criada.

Nota que várias vezes as situações e pessoas não mudam tanto e mesmo assim a nossa experiência sobre elas muda completamente. Uma hora a cozinha estar suja é um baita problema e outra hora, “ah, não faz mal, eu limpo rapidinho”.

Um dia a gente está de bom humor e nem percebe que é cortado no trânsito e num outro dia receber um elogio é motivo para ter suspeita se aquela pessoa realmente estava sendo genuína.

O ponto é que se as pessoas e as situações realmente fossem a causa dos nossos sentimentos, não haveria exceções, nós iríamos nos sentir o mesmo todas as vezes.

Está tudo no olho de quem vê porque nós na verdade vemos o mundo a partir de uma lente imaginária que é criada na nossa mente. Se esta lente tiver um aspecto de cansaço, vamos achar que tudo precisa de muito esforço. Se tiver com medo, vemos tudo como um possível

“É o pensamento de incompatibilidade que cria o sentimento de incompatibilidade”

~ George Pransky

ataque. Se tiver um aspecto de alegria, a vida é boa e se tiver compaixão, todos tem boas intenções.

Quando você estiver culpando o outro por como você se sente ou vendo problemas nas outras pessoas, pare um segundo e se pergunte, qual estado mental que você se encontra neste momento? Será que as pessoas são realmente tão problemáticas como você pensa ou será que esta negatividade é um fruto da sua percepção?

## Um novo começo é sempre possível

Este ponto pode parecer difícil de acreditar – ou melhor, ver que é verdade – especialmente quando a gente fica se lembrando as inúmeras vezes em que o relacionamento foi por água abaixo.

Mas se você parar para pensar, não importa o que tiver acontecido no relacionamento, se ambas as pessoas voltarem a sentir um sentimento de paz, de amor e intimidade entre elas, as chances são praticamente certas de que haverá um novo começo. Talvez não como antes, talvez até melhor.

Casais que ficam constantemente se lembrando do seu passado com negatividade se sentem bloqueados e atolados no passado e obviamente não conseguem ter acesso à sentimentos de amor entre eles. As memórias negativas obscurecem estes sentimentos positivos.

Não é que o passado não está deixando o casal evoluir e ser feliz, é na verdade a lembrança sobre o passado de uma forma negativa, remoendo todas aquelas memórias de novo e de novo, sentindo isso como se tivesse virado realidade no presente.

O autor diz que para ter um novo começo é somente necessário clarear a mente destes pensamentos dolorosos e para fazer isto é preciso perdoar e esquecer.

Algumas pessoas acham patético perdoar e esquecer o que aconteceu no passado, mas segurar sentimentos de raiva e rancor dói muito. O rancor é igual a beber veneno para castigar o outro, é você quem sofre.

*“Não existe um ponto sem retorno em um relacionamento. As relações sempre podem ter um novo começo”*

~ George Pransky

“

*“Quando as pessoas percebem que tudo o que precisam fazer é não aceitar suas reações emocionais, elas automaticamente sentem amor, bem-estar emocional e carinho.”*

~ George Pransky

”

O melhor é que o perdão é uma capacidade inata, não precisa ser aprendida. Quando uma pessoa descobre que seu ente querido adquiriu uma doença letal, não importa o quanto rancor ela tenha, ela larga mão de memórias negativas de uma vida inteira em segundos para ficar com ele. Se conseguimos fazer isto em uma emergência, conseguimos a qualquer momento.

## + Intimidade

Embora muitas pessoas achem que aquela sensação de estar perto e íntimo com outra pessoa vem de conversas profundas ou passar bastante tempo juntos, na verdade a intimidade é um estado que sentimos como consequência de duas pessoas estarem presentes ao mesmo tempo.

A intimidade é um estado natural de todo o ser humano, a gente não precisa fazer nada para “conquistar” a intimidade. Funciona assim: quando a nossa mente está clara, sem estar distraída em pensamentos, automaticamente sentimos mais próximos das outras pessoas. Isto não é algo a ser trabalhado ou melhorado, é simplesmente notar que 2 pessoas podem estar juntas, mas se o corpo estiver lá e a mente não estiver, não há intimidade.

Quando um casal não percebe isto, eles tentam chegar a esta intimidade com mais discussões e brigas, quase que demandando o outro a estar presente. É...se você não já percebeu, isso não funciona bem, na verdade nos leva ao oposto da intimidade.

Mas quando a gente relaxa neste espaço de presença dentro da gente, mais íntimos vamos estar nos relacionamentos e mais fácil é da outra pessoa relaxar nesta presença também. Quanto mais vemos isto, nos deixamos voltar para este espaço naturalmente.

## Comprometimento

Neste livro George Pransky dá um giro de 360 graus sobre o conceito de comprometimento. Geralmente as pessoas pensam que estar comprometido significa se sacrificar ou uma troca entre as pessoas “eu te dou isto, você me dá aquilo”, mas na verdade comprometimento pode ser algo incrivelmente melhor não só para a outra pessoa, mas para nós mesmos.

O George fala que intimidade e comprometimento estão diretamente relacionados com a nosso envolvimento mental sobre algo naquele momento.

Por exemplo, se eu estou em um relacionamento e ao mesmo tempo com pensamentos de dúvidas sobre o futuro, indecisões sobre ficar na relação, me lembrando de memórias negativas sobre o passado, com medo se a minha real alma gêmea está lá fora esperando por mim, então é claro que há uma falta de comprometimento, porque eu estou tão investido em pensamentos inseguros que não há espaço ou atenção para estar completamente presente e envolvido com a pessoa que está na minha frente.

Para mim ver o comprometimento desta maneira tira toda a pressão e autocritica que eu teria. Eu não preciso ficar me criticando por não ter me dado o suficiente na relação ou ficar contando pontos com expectativas da outra pessoa. Se falta de comprometimento é só o fato de que naquele determinado instante eu estava distraído com outra coisa ou apegado à pensamentos inseguros ou estressados, eu posso simplesmente voltar a prestar atenção na pessoa (ou na tarefa) que está na minha frente.

Observe as pessoas que vivem completamente engajadas com tudo o que fazem, elas têm mais vitalidade e foco, assim como as crianças, pois não estão pensando “mas, e se...”. Estar comprometido não é sobre o outro, é na verdade uma escolha de viver algo por inteiro para nós mesmos.

## O poder da escuta

O livro traz que uma das principais características de um mau relacionamento é uma má escuta. Quando duas pessoas estão realmente escutando há um sentimento de respeito, compaixão e curiosidade. Uma boa escuta vai de mão dadas a uma boa comunicação.

Escutar bem não significa simplesmente conseguir repetir de volta o que o outro fala, mas sim ser impactado e afetado por suas palavras. Muitas vezes não escutamos bem porque não estamos presentes com a outra pessoa, estamos pensando no que responder, julgando o outro na nossa mente ou presumindo

*“O único truque na vida é ser grato com seus altos e graciosos com seus baixos.”*

~ George Pransky

“

*“Vocês acham que resolver suas diferenças lhe fariam feliz como casal. Estamos dizendo que ser feliz como casal resolveria suas diferenças.”*

~ George Pransky

”

o que está sendo dito.

É só quando a gente para de tentar ter a certeza de tudo que então se abre um espaço para sermos mais curiosos e realmente entender a realidade do outro.

Nota o quanto você está focado nos seus pensamentos enquanto ouve outras pessoas, talvez esteja pensando no que dizer a seguir, pensando “e se eu não souber o que dizer?”, tentando analisar o que está sendo dito para ver se você concorda ou não, ou até tentando descobrir uma maneira de concertar a pessoa ou o problema dela.

## Comportamento vs Estado mental

Entender esta distinção mudou completamente a maneira que eu via e me relacionava com as pessoas.

Por não entender o motivo por detrás dos comportamentos das pessoas, é muito fácil focar toda a nossa atenção no que as pessoas fazem. Mas quando prestamos atenção somente nos comportamentos, ignoramos o ser humano por detrás deles. As pessoas fazem o que faz sentido naquele momento baseado no estado mental em que se encontram.

Se uma pessoa “A” grita com raiva com “B” é porque naquele momento o escopo da sua percepção está mais limitado, seu estado mental está mais distorcido, ela tem um pensamento de raiva e dá tanta atenção àquele pensamento que julga ser importante e essencial se defender para parar de sofrer.

Claro que então, a partir deste estado mental, ela irá fazer todo tipo de coisa para se sentir melhor, se expressar aumentando sua voz e brigando com a outra pessoa é só uma destas maneiras. Mas a pessoa “A” não é uma má pessoa e também não é uma pessoa raivosa por natureza, ela só está agindo a partir daquele estado mental negativo e habitual.

Se “B” consegue perceber que “A” está agindo a partir de um estado mental desequilibrado, ela vai ter mais compaixão, pois entende que todos nós temos momentos de baixa perspectiva onde levamos qualquer coisa na pessoal. Agora, se “B” reage focando somente no comportamento inaceitável, seu estado mental também terá uma perspectiva limitada e ela irá tentar se defender, causando ainda mais problemas.

E ter compaixão não é o mesmo que se submeter a qualquer comportamento, nós podemos amar e entender a pessoa por detrás de suas ações e ao mesmo tempo usar o nosso bom senso para decidir caso um comportamento seja aceitável ou não. A diferença está na culpa e vergonha pelo mal-entendido, quando temos compaixão não culpamos ou envergonhamos a outra pessoa, nem julgamos ela por ter algo intrinsecamente errado com sua natureza.

Simplesmente entendemos que o comportamento imprudente está vindo de uma visão distorcida da situação e uma tentativa inocente de se proteger e sentir melhor. Ficar discutindo o que fez e o que não fez ou analisando as palavras que usou não ajuda.

Quanto mais se consegue ver a diferença entre o que uma pessoa faz e o estado mental que está por detrás de seu comportamento, maior as chances de sentir compaixão e lidar com conflitos.

## Mudança permanente

O autor menciona que a mudança não ocorre no nível do comportamento, a mudança ocorre quando os nossos pensamentos e sentimentos mudam e se tornam mais elevados, mais sábios e positivos.

Quando estamos de bom humor, voltamos ao nosso bem-estar, nós naturalmente somos mais sábios, temos mais acesso ao nosso bom senso e sabemos lidar com a situação de uma maneira mais inteligente. Então a única coisa que nos afasta da mudança permanente são pensamentos inseguros que acreditamos ser verdade.

Imagina que você vai falar em público e pensa “Não tem como eu fazer isso! Eu vou esquecer o que dizer, todos vão rir de mim!”. Este é um pensamento inseguro, não é verdade que você consegue prever o futuro, só parece que consegue. Agora nota que na ausência deste pensamento você naturalmente sentiria bem, tranquilo e pronto para subir no palco.

Com pensamentos inseguros, o mau humor se eleva e

*“ Quando as pessoas estão inseguras o que elas querem e não querem é muito mais atraente para elas ”*

*~ George Pransky*

“

*“ Quando as diferenças são vistas com respeito, os parceiros são vistos como complementares. As mesmas diferenças vistas de um sentimento de descontentamento farão com que os parceiros pareçam incompatíveis.”*

*~ George Pransky*

”

tentamos fazer de tudo para sentir bem de novo, para aliviar a tensão, o estresse e insegurança. O problema é que agir a partir de um estado de insegurança é contra produtivo, pois pode gerar ainda mais insegurança, fazendo com que a gente se perca em uma teia de pensamentos negativos. Podemos até sentir um alívio por agir impulsivamente, mas é temporário, este alívio logo passa.

O que faz a diferença é perceber que a insegurança é só um dos milhares de pensamentos passageiros de má qualidade, não precisamos trabalhar para sentir menos inseguros ou concertar nossos pensamentos. Quando se entende que a insegurança é gerada internamente e não tem nenhuma relação com o mundo externo, é então possível dispensar estes pensamentos e criar um espaço entre quem somos e o que experienciamos.

A mudança permanente de um comportamento habitual negativo é em perceber que fundamentalmente sempre há uma paz e felicidade interna por debaixo de qualquer nuvem de pensamentos inseguros.

## Lidando com problemas

Uma das explorações trazidas no livro é que “problemas” realmente não existem em realidade, eles só existem na nossa mente quando estamos em um estado mental inseguro.

Funciona assim: Situação + estado mental inseguro = a ilusão de um problema.

Situações acontecem o tempo todo, as vezes é o que gostaríamos e as vezes não. E sempre foi possível lidar com situações que não desejamos, mas quando estamos em um estado mental mais inseguro aquela situação parece aumentar de tamanho e dificuldade na nossa percepção. Então “problemas” passam a existir...mas na verdade não, só na nossa mente.

O autor trás o exemplo de dinheiro. Muitos casais têm problemas com dinheiro, mas muitos também não tem. Os casais que não se queixam veem dinheiro como algo muito claro e simples: se temos dinheiro, compramos; se não temos, não compramos; se não concordamos em como lidar com dinheiro, discutimos sobre isso e se a discussão não chega a

lugar algum, eles supõem que o problema vai se resolver sozinho depois.

Porque na verdade não existe um real problema, o que parece ser um “problema” vai se resolver sozinho pois quando abordamos a mesma situação com uma mente mais clara e aberta achamos soluções que estavam na frente dos nossos olhos, mas com uma mente insegura não conseguimos ver.

Com insegurança não conseguimos achar soluções para o que queremos criar, pois tudo parece mais do mesmo, não há espaço para ter um pensamento novo, uma nova ideia ou realização.

## Achando soluções

Existem dois modelos de pensar para lidar com qualquer situação, um é o modelo de problemas e o outro é o modelo de soluções.

Quando usamos o modelo de problemas, focamos em analisar, repassar, defender nossas ideias e convencer os outros que estamos certos. Geralmente rodamos em círculos, não resolvemos nada ou trazemos opções ruins.

Com o modelo de soluções, a nossa mente está quieta, calma e eficiente. Deixamos os pensamentos irem e virem, refletindo, ouvindo e olhando em uma certa direção, até que do nada...uma ideia! Muitas vezes é uma coisa óbvia e aceita por todos, mas com uma mente ocupada não era possível enxergar.

Um ponto muito importante que o autor menciona é que para todos os problemas há sempre uma ou mais soluções. Se isto é um fato, tudo que precisamos é continuar olhando em uma certa direção e confiar que a inteligência natural por detrás da nossa mente vai nos trazer soluções.

Ao invés de encher a sua mente de problemas e detalhes, deixe ela se acalmar, sabendo muito bem que com reflexão suficiente ela irá te trazer uma nova ideia.

## Arrumando o problema do outro

Não é possível concertar um problema para outra pessoa, pois

*“O que traz nova proximidade e boa vontade a um relacionamento são sentimentos mais positivos - não mais conversas.”*

~ George Pransky

“

*“Ouça a verdade no que a outra pessoa está dizendo quando há uma diferença de opinião”*

~ George Pransky

”

uma situação só existe como um “problema” na mente dela. É por isso que não importa quantas soluções nós trazemos para os outros, nenhuma é realmente aceita por completo, pois eles só irão realmente ver soluções quando o seu sistema de pensar mudar para um com mais perspectiva.

As vezes as pessoas parecem sim aceitar nossas soluções, mas na verdade isso só acontece porque elas ou acreditam que sua paz vai vir de uma solução externa ou porque um momento antes de escutar a sugestão seus pensamentos desaceleraram, dando mais espaço para ver algo novo.

Dependendo em que estado mental você está, você verá as situações de diferentes maneiras. Isto é muito bom, pois nós podemos usar nossas perspectivas e sentimentos como um guia para saber se estamos aptos a encontrar soluções ou não.

Por exemplo, se você perceber que está vendo:

- Muitas limitações e se sentindo deprimido ou sem esperança, isto é um sinal vermelho. A sua mente está muito ocupada.
- Se perceber que está vendo várias possibilidades e se sentindo aberto a explorar. Sinal verde. Você está no caminho certo para o campo das soluções.

Entender isto é fundamental para lidar com o “problema” dos outros, pois ao entrar em uma discussão, se você identificar os sinais vermelhos da outra pessoa você então sabe que o que ela precisa é de uma mente calma e não mais esforço mental. Isto me ajuda a não ser influenciado pelo estado negativo do outro e a continuar tendo uma mente mais aberta. Nada ajuda mais a outra pessoa a ter uma mente mais clara do que nós mesmos sermos um exemplo disto.

Quando ouvir uma pessoa expressando diversos problemas, perceba que é só o estado limitado e inseguro dela que está falando, e não há nada de errado com isso, é normal para todo ser humano. Continue presente, ouvindo e segurando um espaço para que ela se reorienta automaticamente à um estado pleno.

## Eu discordo!

Há cinco maneiras de responder à visão do outro. Censurar, discordar fortemente, argumentar, considerar e aprender.

“

“Não podemos desfrutar de nada enquanto nossas mentes estão analisando e criticando”

~ George Pransky

”

Colocando na prática: imagina que você está em um relacionamento e seu parceiro fala que seu filho precisa lavar mais a louça para aprender a ter mais responsabilidade não ser desleixado.

Se você responder a isto com censura você nem vai esperar ele terminar de falar e já vai reprimir sua opinião.

Discordando fortemente você provavelmente vai atacar ele verbalmente e emocionalmente por ter expressado sua opinião.

Se responder com argumentos você sempre verá o lado negativo no que ele está falando e poderá completamente discordar que o seu filho é desleixado (o que foge do ponto no que foi expresso).

Ao considerar você verá que essa pessoa está querendo o mesmo que você, que o seu filho seja uma pessoa responsável e que ele não seja desleixado, você verá a verdade mútua e ouvirá para entender. Aqui já começa a sentir intimidade.

E por fim, ao responder com aprendizado você se sentirá grato por ele ter trazido esta nova visão e curioso em ouvir mais e aprender como isso seria possível.

Quanto mais insegurança você sentir, mais você vai ser contra o que está sendo dito, quanto mais você ignorar todas as pequenas discordâncias, mais você vai ver a verdade e mais íntimo você vai estar com a outra pessoa.

Boa exploração!

*Felipe*

Se gostou desta revisão, você também pode gostar de:

No Ritmo da Vida

O Pequeno Livro de

Grandes Mudanças



Sobre o(a) Autor(a) deste livro

Dr. George Pransky

Dr. George Pransky é um dos dois fundadores profissionais da compreensão dos Princípios da Mente, do Pensamento e da Consciência. Ele ensina os Princípios há quarenta anos a indivíduos, casais, empresas e colegas. Durante sua carreira, atuou no corpo docente de três universidades de pós-graduação e continua a ser pioneiro nesse entendimento em novas indústrias. Atualmente, ele é sócio da Pransky and Associates e do comitê executivo da Comunidade Global dos Três Princípios.



Sobre o Autor Desta Revisão

FELIPE BERNARDO T.

Felipe Bernardo é apaixonado por amplificar sabedoria, evocar o melhor em nós e presenciar as pessoas tendo sucesso de dentro para fora, não só ao tornar seus sonhos realidade, mas também em aproveitar cada momento da jornada. Felipe é comprometido em explorar o que é verdade e compartilhar suas descobertas para o bem de todos.