

ANTÔNIO ROBERTO

antonio.roberto@uai.com.br



CORAÇÃO DE MÃE

DÉA JANUZZI
dea.januzzi@uai.com.br

Dificuldade na relação a dois

"Tenho dificuldades com meu marido, por não suportar algumas características dele. Dificilmente, ele fala que me ama, além de ser fechado e teimoso. Como posso mudá-lo?"

■ **Katheleen**, de Belo Horizonte

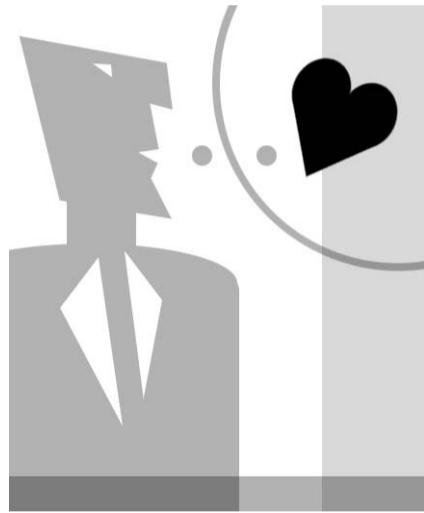
O encontro amoroso é um encontro de diferenças. Aliás, o bonito do mundo é a diversidade das pessoas, que ensina e permite a complementaridade. A tentativa social de padronização tem gerado a intolerância e o fracasso das relações. Cada pessoa é única, nos seus aspectos positivos e negativos.

O amor é a aceitação incondicional do outro como alteridade, como ser livre e como humanamente imperfeito. Só podemos amar o outro no que ele tem de diferente de nós. Amá-lo no que ele é igual a nós não é amor a ele, mas a nós próprios. Acredito que a principal doença das relações está na tentativa de fazer a outra pessoa à nossa imagem e semelhança. A intenção violenta de mudar alguém esbarra em dois grandes equívocos: o primeiro é achar possível a mudança da outra pessoa a partir das nossas críticas e do nosso controle; o segundo é que seremos felizes, se o outro tornar aquilo que esperamos dele.

A arte e a sabedoria das relações felizes estão na competência de nos situarmos na realidade do outro. A diferença, inclusive nos defeitos, é um convite ao nosso crescimento em direção à tolerância e à aceitação. Culturalmente, somos ensinados a ser intransigentes com os negativos das outras pessoas. O limite que uma relação nos impõe é sugestão para nosso desenvolvimento. Quanto pior for o marido, o filho, o amigo, mais competente temos que ser como mulher, pais e amigo para darmos conta.

A visão infantilizada de que as pessoas estão no mundo para nos satisfazer tem que dar lugar a uma outra forma de ver as relações. Escolho alguém para partilhar o meu ser, a minha alegria, a minha forma de existir. E ser amigo é o principal requisito para qualquer relacionamento. Ser amigo é conhecer todos os seus pontos fracos e ajudá-lo a conviver melhor com eles. A crítica constante e a tentativa de mudar o outro são formas competitivas e sufocantes de destruir o relacionamento.

Vejam o exemplo da leitora. Ela reclama que o marido é fechado e não declara constantemente seu amor. Essa característica da pessoa que ela escolheu para amar é um desafio para que ela alargue seu nível de percepção e descubra o amor dele independentemente das palavras. Há inúmeras formas de demonstrar o amor. E cada pessoa faz isso de um jeito. A



"A crítica constante e a tentativa de mudar o outro são formas competitivas e sufocantes de destruir o relacionamento"

possessividade e o ciúme exigem provas padronizadas de amor e levam a um sofrimento, às vezes, desnecessário. Para piorar, a cobrança sistemática do comportamento do outro alimenta nele o traço que não aceitamos. Muitas relações que têm tudo para ser ricas, prazerosas e construtivas, são desperdiçadas em uma competição sem fim.

O segredo da felicidade está em usufruir e viver aquilo que temos, em vez de sonhar em ter aquilo que gostaríamos de ter. Aprendemos essa distorção na infância. Só tínhamos o amor dos pais se correspondêssemos às expectativas deles. A condicionalidade do amor nos levou a uma insegurança básica e à falta de auto-estima. Perpetuamos essa forma de relação para a vida afora e não sabemos porque as relações são tão complicadas.

Compreender os limites do outro, respeitá-lo como ser autônomo, embora cheio de sombras, procurar adaptar-se às suas dificuldades, procurar ver lados luminosos, não levar tão a sério os pontos fracos do outro é pavimentar a estrada do amor e de uma relação feliz. Não me interessa se o marido da Terezinha é tímido, teimoso e fechado. Eu gostaria de saber se eles têm se divertido juntos, se são alegres, se estão construindo objetivos comuns, se são afetuosos e companheiros. Em uma relação amorosa, que nos ajude a ser felizes, precisamos de parceiros, não de donos e nem escravos.

Cadernos de receitas

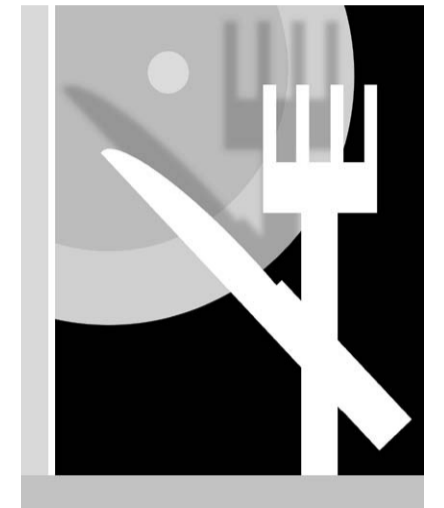
Ela acordou com vontade de comer biscoito de polvilho assado que a mãe sabia fazer tão bem, mas não se lembrava da receita. Correu para a casa da mãe e perguntou onde estava o caderno de receitas. Devagar, a mãe de 89 anos resgatou, na gaveta da cozinha, aquele tesouro. O caderno estava velho, sujo, com as páginas soltas, as letras manchadas que revelavam o longo e saudável manuseio das receitas para os almoços de família, hoje já tão distantes. Durante horas, ela ficou curtindo as receitas, com os nomes de quem experimentou pela primeira vez, gostou e foi repassando: avós para mães, que comprovaram as delícias e, generosamente, doaram para as filhas, amigas, irmãs e assim por diante, tecendo fios invisíveis de afeto, solidariedade, troca de ingredientes.

Cada uma com o seu modo de fazer, ora com pitadas de criatividade, outra com mais ternura e pimenta, menos sal, mais gosto, temperos, mas sempre nutrindo com amor. Ao abrir o caderno, ela voltou à infância, com as receitas da tia Juracy Palhares, de beijinho de côco, casadinho, amor em pedaços, tortinha de abacaxi, que faziam a festa nos aniversários. Encontrou também receitas da prima Beatriz, lá de Barão de Cocais, que acalentaram os almoços de Páscoa, deram o tom sagrado dos natais. Como esquecer o bacalhau espiritual de Beatriz, com biscoitos água e sal, creme de leite, ovos, manteiga? Como não voltar no tempo com as broinhas de fubá, os biscoitos de polvilho que eram preparados bem cedinho, lá em Guanhães, e ficavam na mesa o dia inteiro?

Caderno de receitas sugere troca, diz a herborista Magui, lá no Sítio Sertãozinho, em Moeda, revirando as páginas despencadas do seu, também recheado de lembranças e manchas de gordura. Ela e Magui gostam de folhear cadernos de receitas, pequenos tesouros que contam histórias de gerações. Ao ler a receita da torta de pêssego da Biga, sua avó, como não ver o xale, o leque sussurrando mensagens ao vento?

Logo abaixo da receita da torta de pêssego, uma anotação da avó, de próprio punho e em letras maiores: "Muito grã-fina, para grandes ocasiões", escreveu Biga, que já se foi deste mundo, mas deixou gravada, em cada página, a bonita letra de forma, bordada com a mesma nobreza de suas receitas. Ingredientes? Biscoitos champanhe e sorvete de creme para ocasiões mais do que especiais. Dela também são as receitas do pão paraense e dos biscoitos de polvilho. No caderno de Magui, tem bolo de farinha de milho da Afonsina, sua vizinha em outros tempos. Tem até o bolo da Maria da Cláudia, que era delicioso. Só para esclarecer que Maria que deu a receita do bolo era empregada da Cláudia, vizinha da Magui.

O biscoito de araruta e a geléia de hortelã são da Regina, que passou para a Afonsina e depois para a Regina. A



"Nesse laboratório de transformação interna que é a cozinha, muitas coisas são ditas sem pronunciar uma palavra. Só com o dom de fazer com amor"

Cláudia também copiou antes de passar para a Magui, que pretende dar de presente para a filha, quando ela começar a cozinhar. Quem quiser experimentar a sopa cremosa de couve-flor tem que seguir o mesmo caminho das outras. Esperar que a corrente das receitas mais apreciadas chegue até as mãos de cada uma. Do contrário, vai desandar.

Nesse laboratório de transformação interna que é a cozinha, muitas coisas são ditas sem pronunciar uma palavra. Só com o dom de fazer com amor, de experimentar o morno, o quente, o ferver, o ensopar, o destringir, o revolver dessa alquimia de cheiros, sabores, misturas, com mais um ovo, menos açúcar, fogo brando e outros ingredientes que só quem fez a receita sabe.

O caderno de dona Sinhá ficou de herança para a neta Ludmila, que jamais se esquece do tempo da avó que já partiu, mas deixou o gosto da comida feita em casa, cujo principal tempero era o amor à família. Mas a neta gostava mesmo era do trivial arroz com feijão, jiló e sardinha frita.

Quando não tinha tempo de copiar a receita, dona Sinhá ia colocando dentro do caderno, que ficava recheado de páginas repassadas por amigas e vizinhas, até engrossar e virar uma enciclopédia, para harmonizar briga de irmãs, amores desfeitos, tristeza de filho, mau humor de marido, comemorações, aniversários e tantas datas festivas, que alimentam a alma para sempre.

CARTAS E CONSULTAS

● Ronco

"O ronco e a apnéia do sono estão relacionados à obesidade? Sou magro, mas sofro com esses problemas. Qual seria o tratamento no meu caso?"

R.P., por e-mail

O ronco é a sensação sonora do ar, passando por uma via aérea semi-obstruída. A apnéia indica a interrupção completa da respiração durante o sono. Qualquer fator mecânico que dificulte a passagem do ar ou o relaxamento anormal da parede da via aérea pode levar ao ronco e à apnéia. A obesidade provoca depósito de gordura na via aérea, favorecendo o ronco e a apnéia do sono, porém, nem todos os pacientes que sofrem desses problemas estão acima do peso. O tratamento do ronco e da apnéia depende do seu diagnóstico correto e da classificação de gravidade. O ronco não necessariamente implica apnéia do sono. Para o diagnóstico, realizamos exame de polissonografia, em que o paciente dorme monitoriza-

do, para verificação de paradas respiratórias durante a noite, queda da oxigenação sanguínea e presença de ronco. De acordo com o resultado desses exames, poderemos indicar o tratamento apropriado. Para apnéias moderadas a graves usamos aparelho (CPAP), com máscara nasal ou oronasal, que manda um fluxo de ar contínuo na via aérea durante a noite, impedindo o fechamento da mesma e, conseqüentemente, o ronco e a apnéia.

Andréia Gomes Chiari, pneumologista, presidente do Comitê de Doenças do Sono do Departamento de Pneumologia da Associação Médica de Minas Gerais (AMMG)

● Dor

"Sinto dor do lado direito do pescoço quando me viro para qualquer lado. O que pode ser?"

M.M., por e-mail

Se a dor na região lateral do pescoço durante os movimentos não vier acompanhada de outros sintomas, como choque ou formigamento irra-

diados para o membro superior, ela provavelmente deve ser de origem muscular. No entanto, se a dor for persistente, uma avaliação médica é indicada para afastar outras causas, como as osteoartroses da coluna cervical, lesões de partes moles e algumas doenças metabólicas.

Ana Paula Coutinho Fonseca, fisiatra, integrante do Departamento de Medicina Física e Reabilitação da Associação Médica de Minas Gerais (AMMG)

● Gravidez

"Mulheres grávidas podem consumir produtos dietéticos e adoçantes?"

G.P., por e-mail

A gravidez não é a época adequada para iniciar uma dieta. Embora haja um aumento nas necessidades básicas diárias de nutrientes e no gasto energético durante a gravidez, a alimentação da gestante deve ser equilibrada e conter todos os grupos de nutrientes: carboidratos (açúcares), proteínas, gorduras, vitaminas,

fibras e sais minerais. É importante lembrar que há uma confusão no mercado quanto ao que é diet ou light. A composição desses produtos também é variável. Se há necessidade de restrição da ingestão de qualquer desses nutrientes, a gestante deverá ser cuidadosamente avaliada e orientada quanto às possibilidades existentes.

Márcia Mendonça Carneiro, ginecologista e obstetra, diretora do Departamento de Ginecologia e Obstetrícia da Associação Médica de Minas Gerais (AMMG)

● Contato

"Gostaria de receber o contato da terapeuta corporal citada na reportagem Drenagem linfática na gravidez, publicada no dia 31 de novembro."

Luciana Diniz, por e-mail

NOTA DA REDAÇÃO

Os telefones da terapeuta corporal Renata Silva são: (31) 3223-4481 ou 9649-6787.