

**Por que
você
mente
e eu
acredito?**





Prem Milan

**Por que
você
mente
e eu
acredito?**

O amor resiste a tudo, menos à mentira

Editora  Namastê

Capa
Dante Vasuman

Projeto Gráfico
Dante Vasuman

Diagramação
Dante Vasuman

Ilustrações
Dante Vasuman
Ana Trishna

Revisão
Yamini Benites
Prem Ojayit
Shuyam Piccin
Nirava Elisiane

Fotolitos e impressão
ANS Gráfica

Copyright © 2023 by Prem Milan
Todos os direitos desta edição são reservados
à Editora Namastê. Rua da República, 528
Porto Alegre, RS - CEP 90050-320
Telefone: (51) 98310-7083
Site: <http://www.namaste.com.br>
E-mail: editora@namaste.com

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Milan, Prem

Por que você mente e eu acredito? : o amor resiste a tudo, menos à mentira /
Prem Milan. - Porto Alegre : Editora Namastê, 2023.

ISBN 85-7312-493-8

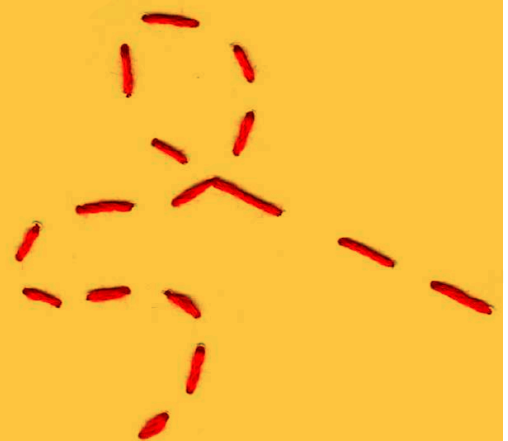
1. Amor 2. Comunicação interpessoal 3. Homem-mulher - Relacionamento
4. Relações interpessoais 5. Verdade e falsidade I. Título

06-2467

CDD-158.25

Índices para catálogo sistemático:

1. Amor e mentira : Relacionamentos amorosos : Psicologia aplicada 158.25





SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| <i>Prefácio</i> | 11 |
| <i>Introdução</i> | 15 |
| 1 Amar vale a pena, mas tem que ser pra valer | 21 |
| O animal, o humano e o espiritual | 24 |
| Os problemas não estão no amor | 26 |
| 2 Verdades sobre amar de mentira | 31 |
| Fingindo para não sentir carência | 34 |
| Vivendo um amor de mentira | 36 |
| 3 Sinais de que o amor está indo embora | 41 |
| Que só dure o tempo que mereça | 44 |
| Quem sabe o príncipe virou um chato | 49 |
| Você é assim, é tudo pra mim | 51 |
| Quem não tem colírio usa óculos escuros | 56 |
| Amor é prosa, sexo é poesia | 58 |
| Propriedade privada: não entre | 61 |
| Comigo ninguém pode | 63 |
| Papai me empresta o carro | 67 |
| Só vou se for com você | 70 |
| É muita areia para o meu caminhãozinho | 72 |
| Sou fera ferida | 73 |
| 4 Por que as pessoas não dizem a verdade? | 79 |
| Por medo de ser rejeitado | 82 |
| Para parecer uma pessoa legal | 86 |
| Para evitar a dor | 89 |
| Para evitar o conflito | 91 |
| Porque preferem mentir para si mesmos | 94 |
| Para não correr riscos | 97 |
| Para evitar o amor | 98 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 5 | A verdade para quem prefere amar | 103 |
| | Você também é responsável pelo outro mentir para você..... | 108 |
| | Mentiras que parecem verdades | 110 |
| 6 | Dicas do Milan para amar pra valer | 115 |
| | Expresse seus sentimentos | 118 |
| | Fale sobre seus medos e sonhos | 120 |
| | Não deixe o ciúme estragar tudo | 121 |
| | Esteja consciente da sua verdade | 122 |
| | Confie no amor | 122 |
| | Invista em seu crescimento | 127 |
| 7 | Sempre vale a pena lembrar (ou relembrar...) | 131 |
| | Perceba necessidades do outro | 132 |
| | Entenda que ninguém ama em tempo integral | 133 |
| | Viva mais a sexualidade na relação | 134 |
| | Lembre-se de que o amor não é eterno | 138 |
| | Aceite a dor e a insegurança do amor | 139 |
| | Assuma os atritos como parte do amor | 140 |
| | Se não estiver legal, termine | 142 |
| | Conclusão - Você merece muito mais do que sobreviver | 145 |





PREFÁCIO

Prem Milan é um terapeuta muito intenso em tudo que faz e por isso esse livro tem essa energia de comprometimento.

Certa vez, eu estava escutando ele falar sobre como se constrói uma bomba atômica. Eu não sei se ele conhece muito sobre bombas atômicas, mas certamente conhece muito de gente. Ele disse:

- É muito simples construir uma bomba atômica. Você precisa apenas de 4 quilos de urânio enriquecido. Sabe o que é urânio enriquecido? É um urânio com um elétron especial que tem mais energia do que o normal. Pois bem, é preciso 4 quilos de urânio. Se você tiver 3 quilos e 999 gramas não dá para fazer uma bomba atômica. Mas quando você coloca esse 1 grama extra, a coisa explode!

Então ele me fez pensar em quantas pessoas se esquecem dessa grama extra. Você já parou para pensar nas coisas que não deram certo na sua vida porque você não usou a quantidade adequada de energia? Você até se esforçou, mas não chegou aos 4 quilos. Deu menos do que seria necessário para fazer a coisa acontecer.

Ou então você se esqueceu de que precisava de uma energia especial e investiu uma energia comum. Mas, se não é urânio enriquecido, não adianta, a bomba não vai explodir!

Muitas pessoas reclamam que os seus relacionamentos são sempre insatisfatórios, mas será que o problema são as suas relações ou a energia que elas dedicam à sua vida afetiva?

Na verdade, o que falta para as pessoas é se entregar e se comprometer de verdade nos seus amores.

É por isso que muitos relacionamentos fracassam, apesar de muita luta. Elas perdem as oportunidades de amar por não perceberem que, para colhermos os frutos do nosso esforço, precisamos nos dedicar pra valer!

O problema é que, como em geral essas pessoas desistem um pouquinho antes do que deveriam, investem 1 grama a menos do que seria necessário para fazer a bomba explodir, o resultado costuma ser tão ruim que a sensação é a de não terem feito nada para seus relacionamentos florescerem.

Quando as pessoas aprenderem a ser verdadeiras em seus relacionamentos, elas irão produzir com muito mais plenitude.

Para amar de verdade, as pessoas precisam diferenciar amor de insegurança, possessividade e necessidade de controle. São coisas totalmente diferentes que têm somente a forma parecida. A possessividade nasce da pobreza afetiva e do medo enquanto o amor nasce da vida em todo o seu esplendor.

O livro do Prem Milan tem ideias que alimentarão a sua reflexão sobre a sua maneira de amar, mas principalmente darão a você a consciência de que amar pode dar certo se você acreditar na verdade do amor.

Tenho certeza de que você vai adorar fazer essa viagem pelos caminhos do amor.

Com o carinho de sempre,

Roberto Shinyashiki

Escritor, autor de *Amar Pode Dar Certo*





INTRODUÇÃO

Há 17 anos atrás eu lancei esse livro “Por que Você Mente e Eu Acredito?” sobre relacionamentos. Na época foi um grande sucesso, foram vendidos mais de 30 mil exemplares. O tempo foi passando e agora, 17 anos depois, eu fui relê-lo e fiquei impressionado como é atual para relacionamentos. Então estou fazendo o relançamento dele, sem modificá-lo – no início, queria modificar, mas não tenho o que acrescentar nesse livro, está tudo muito claro. E é uma grande oportunidade pra você olhar para tua relação e crescer dentro dela, revigorá-la.

É muito importante que você leia e olhe por outro ângulo a sua relação. Aquilo que você quer, aquilo que você faz. Então é um convite pra você querer amar profundamente. Esse é o maior convite que eu posso fazer: é uma leitura imprescindível para todo casal, se você realmente quer apostar no amor. Porque o amor é o que vale a pena na nossa vida – tudo é passageiro. Quando você estiver no leito de morte, vai fazer o que com o seu dinheiro? Vai fazer o que com seu carrão, sua casa na praia? Mas, se tiver amores, talvez estejam do seu lado agradecendo pelas vivências bonitas. O amor é algo permanente, indestrutível. O amor com profundidade, com sexualidade é algo forte e fundamental para a vida. Ele vai resgatar sua vida.

Então um grande convite: vai fundo nessa viagem, que vai ser inesquecível para você.

Quero conversar direto com você, de ser humano para ser humano. Você que quer ser mais pleno em seus relacionamentos. Você que deseja um espaço a sua volta com pessoas que amem de um jeito mais profundo, mais corajoso, mais desafiador. Com pessoas

que estejam comprometidas mais seriamente com a verdade.

Muito tempo atrás, eu tive a coragem de me lançar pelos caminhos do amor. Dediquei toda a minha energia a essa busca e hoje colho os frutos disso. Mas continuo sendo um viajante. Todos somos, a vida é uma viagem em busca do amor. Quero convidar você a viajar comigo e compartilhar minha bagagem: as experiências que acumulei ao longo da estrada.

Sua companhia, para mim, é importante, pois juntos podemos criar uma atmosfera mais amorosa no planeta. Afinal, já cantava Raul Seixas: *“Sonho que se sonha só é só um sonho que se sonha só, mas sonho que se sonha junto é realidade”*.

Nesses mais de trinta anos como terapeuta, buscando meu caminho e ajudando meus clientes a encontrarem os seus, fiz muitas descobertas. Uma delas diz respeito aos relacionamentos amorosos: o maior problema nesse campo é o fato de as pessoas esconderem a verdade de seus companheiros. E, ao contrário do que diz o ditado popular, o que os olhos não veem o coração sente, sim.

O mestre indiano Osho dizia:

“A verdade não está velada, não está encoberta; está sempre bem em frente dos seus olhos. Se você a perde, não é por causa dela, mas porque seus olhos estão fechados. O véu não está na face da verdade, o véu está em você. E não apenas um - muitos, milhões de véus.”

Sobre a verdade e a maneira como nos colocamos em nossos relacionamentos, é interessante ainda observar o que diz o médico americano Alexander Lowen no livro *Alegria - A Entrega ao Corpo e à Vida* (Summus, 1997):

“Se fomos frustrados ou profundamente feridos em nossa infância, nosso avanço em direção a um relacionamento amoroso maduro será inseguro, nosso empenho hesitante e nossa abertura para vida, contraída”.

Em outras palavras, quando crianças, aprendemos a camuflar nossos sentimentos, a fingir que estamos felizes quando na verdade estamos ressentidos, a mentir sobre nossos reais desejos para não irritar nossos pais. Acalentamos por muito tempo a ilusão de que no futuro as coisas iriam melhorar... Mas o futuro já chegou, nós já somos adultos e as coisas não melhoraram. É a essa verdade que me refiro.

Quando crescemos e estruturamos nossos relacionamentos, acabamos mantendo os mesmos padrões de conduta da infância: fingimos estar alegres quando estamos tristes, fingimos nos sentir seguros quando estamos assustados, fingimos orgasmo mesmo sem sentir nenhum desejo. Para evitar conflitos, as pessoas começam a lançar mentiras “inofensivas”.

- Eu nunca amei de verdade...
- Eu te amo todos os dias da minha vida.
- Se você não vai comigo à festa, não tem graça nenhuma.

Um mente e o outro, para não ficar por baixo, entra nas mentiras também:

- Não consigo viver sem você.
- Antes de você, nunca amei ninguém de verdade.
- Nunca senti atração por ninguém desde que conheci você...

As mentiras levam ao fingimento, pois, já que está decretado que eu amo minha parceira todos os dias,

tenho que fazer cara de apaixonado mesmo estando muito bravo com ela. E assim por diante. No final das contas, o relacionamento passa a se resumir a uma coisa: quanto tempo nós aguentamos fingir que estamos felizes.

É lógico que as pessoas não aguentam mentir e fingir por muito tempo. Então, um dos dois começa a olhar para outras pessoas, e aí surge a cobrança: “você não disse que não tem interesse por outras mulheres? Agora fica olhando para todo mundo?” Do fingimento salta-se para as brigas, até que um dia um dos dois não aguenta mais e vem a separação, as mentiras matam o amor. Porque, um dia, a hora da verdade sempre chega. Neste livro, quero convidar você a experimentar se relacionar de uma nova maneira: verdadeira, honesta e autêntica. Sem mentiras, que criam ilusões e só destroem o amor. Sem fingimentos, que apenas levam o outro a ter uma ideia errada de você. Sem desculpas esfarrapadas, que só servem para justificar a solidão.

Esse não é um caminho fácil, pois a maioria de nós aprendeu a esconder ou a falsear os sentimentos. Mas tenho certeza de que é a única maneira de criar relacionamentos plenos. Esse caminho traz consigo a possibilidade de você revelar sua alma, a beleza de se descobrir todos os dias, a coragem de se mostrar como realmente é, a energia para fazer desabrochar um amor de verdade.

Para nos ajudar nessa busca, vou lançar mão muitas vezes dos conhecimentos de Alexander Lowen, discípulo do médico alemão Wilhelm Reich e criador da análise bioenergética. Reich viveu entre 1897 e 1957 e introduziu na psicanálise a observação do corpo. Bioenergética, por sua vez, são exercícios corporais que, vinculados à respiração, podem nos ajudar a desbloquear sentimentos reprimidos.

Para facilitar o entendimento de determinadas situações, usarei muitos depoimentos de clientes que buscaram tratamento nos centros de meditação e terapias corporais que coordeno e coordenei em várias partes do Brasil. São depoimentos de pessoas reais que querem expressar melhor suas emoções e buscam mais profundidade nas relações. Apesar de meus clientes terem autorizado a publicação de seus nomes verdadeiros, preferi omiti-los por respeito à privacidade de cada um.

O mestre indiano Osho, um dos mais influentes líderes espirituais do século XX, serve de inspiração e guia em muitos momentos deste livro. Porque sempre insistiu em experienciar a verdade por si mesmo, seus ensinamentos servem como uma luva para o tema sobre o qual nos debruçamos aqui: a busca de um jeito verdadeiro de amar. Osho morreu em 1990, aos 58 anos, deixando uma comunidade em Puna, na Índia, e milhares de seguidores. Seus discursos foram publicados em mais de 650 títulos e traduzidos para mais de trinta línguas.

Do fundo do meu coração, torço para que você tenha coragem de ser você mesmo e que prefira amar. Sempre. Com simplicidade... Porque gente complicada é um porre. Com delicadeza... Porque gente que gosta de machucar os outros não está com nada. Com bondade... Porque esse sentimento revela a divindade que há dentro de você.

Lembre-se: para ser você mesmo, não é preciso desrespeitar a verdade do outro. Para ser você mesmo, você simplesmente precisa dar atenção à sua verdade. Precisa olhar para dentro de si com o mesmo carinho com que olha para o outro. Precisa querer amar pra valer!

Um grande abraço, *Prem Milan*

