

**O PODER DO
RELACIONAMENTO**

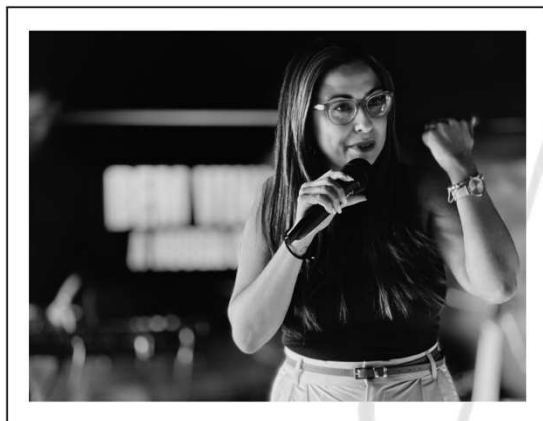
Editora: Rocha Editora
Coordenação Editorial: Saulo dos Santos
Capa: Maria Godinho
Revisão: Gabriela Cristina do Amaral

Falar com a autor: geral@alinerocha.pt

**Proibida a reprodução total ou parcial para qualquer meio sem a
autorização por escrito do autor.**

Aline de Oliveira Marcondes M. Rocha
O Poder do Relacionamento
Autoajuda
Rocha Editora
www.rochaeditora.com

SOBRE A AUTORA:



Aline Rocha

Nasceu em **São Paulo** Capital em 1986, professora, escritora, pedagoga, pastora, psicanalista e mentora de casais.

Esteve realizando trabalhos **voluntários** durante 6 anos na **Argentina**, onde estudou e se casou com **Saulo Rocha dos Santos desde de maio de 2015**.

Esteve trabalhando na área pastoral no **Chile, Suíça** e atualmente mora com seu marido em **Portugal** desenvolvendo varios projetos juntos, incluindo Legacy House, eventos presenciais, palestras para **mulheres** e **mentoria** para **casais empreendedores**, a maioria de seus projetos são focados na área de desenvolvimento pessoal.

A mais de **20 anos cuidado de pessoas**,
empresaria a mais de **6 anos**.

Seu forte é ajudar pessoas na transição de novos níveis no relacionamento, autora do Livro **O Poder do Relacionamento**

SUMÁRIO

1. Uma ferramenta eficaz
2. Remontando as peças
3. Paternidade uma das bases da família
4. Desenvolvendo um modelo familiar
5. Comunicação inteligente
6. Tudo bem perder o controle
7. O caminho do amadurecimento
8. Mente e espiritualidade
9. Importância de ressignificar
10. Passando por etapas

AGRADECIMENTOS

Como não ser grata por cada pessoa relevante que faz parte da minha vida; pessoas que me impulsionaram e me fizeram crescer.

Quero agradecer primeiramente a Deus! Esse livro foi inspirado nele - cada palavra e pensamento. Depois agradeço ao meu companheiro de muitas aventuras, meu marido Saulo Rocha, por ser incondicional, esposo, amigo, mentor, líder. Agradeço infinitamente por me apoiar em todas as circunstâncias e desafios!

A todos os amigos que passaram por nossas vidas, em especial Brenda Papazian e Esteban Javier Bustos, amigos incondicionais, com quem tivemos a honra de trabalhar e aprender, que também passaram ao nosso lado momentos difíceis e alegres. Construimos uma história juntos no período em que estivemos na Argentina, que nunca será apagado da nossa memória.

Nosso agradecimento se estende também a nossa amiga pastora Alice Lucente e António Lucente, amigos tão especiais que nos abriram tantas portas e fizeram com que muitos de nossos sonhos se tornassem realidade, sem eles nada do que conquistamos até hoje teria sido possível.

Agradecer aos meus pais, Mauricio Marcondes Moreira e Helena de Oliveira Marcondes Moreira por estar comigo no início da minha vida, obrigada tudo, amo vocês.

A todos vocês: muito obrigada! Quero dedicar a cada um o meu amor, carinho e total admiração.

COMENTÁRIO

O Poder do Relacionamento é um guia esclarecedor e prático que explora a importância e o impacto dos relacionamentos em nossas vidas.

A autora, com uma escrita acessível, oferece uma análise sobre como as conexões humanas podem mudar o destino de pessoas e até mesmo de países.

Um dos pontos altos do livro para mim é a questão da paternidade e do olhar sobre o papel da família na base da comunicação como um princípio inegociável e incontestável. Não há nada mais importante que a maneira como nos relacionamos. Esse livro nos faz perceber o quanto investimos em conhecimentos e informações ao longo da vida e nos esquecemos de aprender e treinar o que deveria ser o primordial. Deus nos fez para viver relacionamento.

Leia esse livro e você será impulsionado a entender o poder dos relacionamentos por uma visão histórica, bíblica, psicológica e atual.

Salonica Ngombo (Psicóloga e pastora)

INTRODUÇÃO

Todo ser humano foi criado para se relacionar e, a partir do relacionamento saudável, construir sua história. Em algumas etapas da vida, principalmente logo após grandes acontecimentos que nos marcaram de forma negativa ou intensa demais, podemos criar a famosa “casca grossa”. E isso nos traz o efeito que chamo de “efeito caverna”.

O “efeito caverna” é a tendência de nos isolarmos da multidão. Alguns perfis e personalidades têm uma predisposição ainda maior para isso. Os introvertidos sabem muito bem do que estou falando.

Lembro-me que recentemente participei de uma jornada sobre autoconhecimento com o incrível neurocientista Pedro Calabrez e ele nos deu uma definição fantástica sobre os dois polos da personalidade. Ele falou sobre os extrovertidos e os introvertidos, e, de forma muito simples e superficial, eu irei descrever a seguir um pouco sobre ambas as personalidades.

Uma das características dos extrovertidos é que eles adoram estar com pessoas, pois isso recarrega sua bateria e os satisfazem. Por outro lado, os introvertidos levam a vida de forma oposta, querendo mesmo estar quietos e até sozinhos; essa é a forma deles recarregarem suas energias e renovar sua mente.

Não há problema nenhum em ser extrovertido ou introvertido, desde que você aprenda a dosar e colocar limites em cada uma dessas características fantásticas da sua personalidade. Por essa razão, acredito ser fundamental o autoconhecimento: para saber até onde podemos chegar.

Em toda nossa vida vamos precisar lidar com pessoas de ambas as personalidades e é exatamente isso que me chama atenção, pois se você for extrovertido e, por consequência, não dosar sua necessidade de aprovação, querendo estar bem com todos, você pode fugir dos conflitos com as pessoas. Essa atitude pode barrar seu crescimento.

De igual forma, se tiver altas doses de introversão, você se verá por diversas vezes limitado em construir novos relacionamentos e ser grandemente prejudicado por isso. Algumas pessoas que se isolam ou se privam de relacionamentos terminam afetadas de uma forma negativa, causando a si mesmas danos psicológicos, emocionais e físicos.

Construir relacionamentos saudáveis é importante para o nosso desenvolvimento, uma vez que somos seres humanos ativos e que fazemos parte de uma sociedade em constante transformação.

Nossa infância é totalmente guiada pela construção do desejo de se relacionar. A todo momento somos marcados pelos relacionamentos que nos rodeiam, sejam eles bons ou ruins, principalmente no decorrer do nosso crescimento. Também existe a necessidade que temos em satisfazer o outro, o que muitas vezes nos leva a negarmos a nós mesmos.

Nessa fase de aprendizado, vamos sendo formados para estabelecer atuais e futuros relacionamentos. Na etapa entre infância e adolescência, o sentido de pertencer a uma família, tribo ou grupo é ainda mais aguçado. Muitas vezes nos sentimos incompletos e permanecemos nessa guerra entre ser eu mesmo ou satisfazer a outros, sem nos perguntarmos se tudo isso que ouvimos e vimos é a realidade que queremos levar para a vida nem sequer sabemos se

esse formato é o ideal para nos proporcionar uma vida emocionalmente feliz ou estável. Com isso, vamos seguindo o fluxo.

Entretanto, quando chegamos a fase adulta nos damos conta de que precisamos readequar nosso modelo de relacionamento assim, entramos em um processo que eu chamo de reprogramação.

Em um dado momento da vida, todos nós passamos por esse prisma de realidade, porque é só assim que conseguimos reprogramar. Em alguns casos, é preciso aprender tudo de novo - rever modelos de família, casamento, amigos, finanças, emoções e vida profissional. Se você ainda não chegou nessa etapa, prepare-se, pois com certeza irá chegar aquele momento de dizer: “Eu preciso urgentemente de uma mudança!”

Se você não deseja uma mudança notória em sua vida, peço encarecidamente que feche as páginas desse livro e corra para o sofá assistir uma boa série, porque esse livro se trata exatamente disso - MUDANÇA. Ele é destinado àqueles que desejam viver uma mudança real e marcante em seus relacionamentos, hábitos e em áreas que definem sua vida de modo geral.

Um dos grandes desafios da minha vida sempre foi ligado a relacionamentos: como lidar melhor com as pessoas, como melhorar minha comunicação, melhorar minhas capacidades em se relacionar com as pessoas. Perguntei-me diversas vezes sobre esse tema, tive dificuldades de desenvolver maturidade nesse aspecto e percebi que meus questionamentos sempre estavam conectados a isso.

Desde pequena eu gostava de estudar. Quando comecei o ensino médio tive uma paixão ainda maior pelos estudos, mesmo sem saber muito como

fazer, como adquirir mais conhecimento, afinal eu sou da época de trabalhos em grupo e pesquisas em bibliotecas.

Meus pais nunca precisaram me obrigar a fazer as tarefas da escola, pois sempre fui curiosa e por causa disso estive longe de ser a melhor aluna da classe, porque essa curiosidade me fazia ser uma a pessoa um pouco fora do padrão, já que sempre fazia muitas perguntas.

Muito curiosa, porém péssima em matemática. Um pouco retraída, observadora, com os olhos bem abertos, eu gostava de letras e história. Eu era diferente. Nunca me considerei uma pessoa inteligente no padrão, mas talvez do tipo bem espertinha.

Depois de muitos anos fui aprender o real conceito de inteligência, que não é algo fixo, mas que pode ser aperfeiçoado e melhorado ao longo da vida. Esse pensamento pertence à Dra. Carol S. Dweck descrito no livro *Mindset*¹. Essa autora mudou a minha vida com suas teorias.

Mas voltando ao assunto sobre minha curiosidade, com ela nasceu a vontade de buscar conhecer tudo! E quando digo tudo é tudo mesmo, inclusive tudo sobre Deus.

Nunca fui aquela menina que ia na conversa dos outros; sempre tive que provar as coisas primeiro para dizer se eram boas ou ruins e isso nem sempre foi muito bom, porque eu já me meti em cada problema. Como boa formadora de opinião, eu segui o meu caminho, nunca fui de ficar em lugares que me privasse de pensar e questionar.

¹ DEWECK, Carol S. *Mindset: a Nova Psicologia do Sucesso*. Editora Objetiva, 2017.

Minha busca pela verdade foi bem desafiadora e o primeiro lugar que eu fui procurar respostas foi em um homem que se dizia vidente e afirmava que podia ver o futuro das pessoas. Não deu muito certo e logo fui buscar o espiritismo. Foi bem impactante, mas também não me preencheu.

Depois fui a uma cartomante que errou todos os diagnósticos possíveis! Acho que aquele dia ela não estava muito bem (risos). Lembro de entrar em uma sala escura e ela estava sentada em uma cadeira do outro lado de uma mesa pequena, coberta por uma toalha branca. A mesa ocupava o centro do quarto, atrás da mulher havia uma janela com as cortinas fechadas.

Logo quando entrei, ela me olhou e me pediu para se sentar. Eu deveria ter uns 15 anos e quando encarei os olhos dela tive mais vontade de correr ou sair pela janela. Hoje dou risada sempre que conto essa história, mas naquele dia não teve muita graça. Lembro-me de ela me perguntar meu nome e eu pensei: “Se ela é adivinha, por que ainda não sabe meu nome? Já deveria saber!”

Depois ela me perguntou por um rapaz jovem, nessa hora eu pensei: “Hum, ela sabe mesmo do que está falando”, porém descreveu a pessoa errada e logo me perguntou se eu estava grávida. Eu não disse nada e ela seguiu narrando várias coisas sem sentido, afirmando em seguida: “Você está grávida.”. Eu me calei e pensei: “Impossível.” Afinal, eu estava exatamente no meio do meu período, ou seja, ela errou absolutamente em todas. Paguei a consulta e saí. E com uma insatisfação, percebi que aquele não era o meu lugar.

Após essa experiência com a cartomante, conheci uma amiga na escola que os pais dela eram da igreja dos mórmons. Ou seja: mais uma oportunidade de buscar a verdade em um lugar novo. Decidi passar pela igreja dos Mórmons e ali minhas perguntas também não foram esclarecidas; faltava algo para mim.

Não quero menosprezar nenhum formato de busca por espiritualidade, mas esses formatos não serviram para mim; não foi suficiente e isso é pessoal. Minha experiência se torna uma verdade absoluta *para mim* e me faz entender que existem experiências que servem para mim que podem não servir para você. Entretanto, sempre temos a oportunidade de aprender um com o outro.

Na minha saga, passei por uma experiência um pouco traumática que me fez decidir visitar um lugar onde me disseram que ali seria o lugar ideal. Percebi algo diferente naquela igrejainha no interior de São Paulo, que foi fundamental para o meu crescimento; foi uma base sólida, mas ainda não era o lugar para mim. Após um período, eu estava diferente, me abri para o novo, me senti segura e protegida e queria saber mais, entender sobre minha identidade e meus conflitos. Sempre estive atrás de respostas, e certo dia comecei a encontrar algumas delas, que no decorrer desse livro você irá saber.

Demorei tanto para encontrar algo que já estava dentro de mim, que só precisava crescer, expandir e tomar forma, talvez por não saber por onde procurar, talvez por ouvir que deveria procurar algo em vez de alguém. Demorei mais do que devia, passei por caminhos bem difíceis.

Acredito que o que fez a diferença foi o não desistir. Uma das coisas que mais me impactou foi quando decidi quebrar o preconceito e ler a bíblia pela

primeira vez. Já tinha escutado tantas coisas sobre ela, mas a verdade é que hoje eu sei que ela é uma das maiores ferramentas de todos os tempos! Foi exatamente confrontador para mim, pois percebi que havia um plano ali; vi que alguém havia pensado e arquitetado cada detalhe para que sua criação alcançasse o seu melhor potencial. Foi quando ficou bem claro que tudo gira em torno dos relacionamentos que formamos ao longo da vida!

Depois de muitos anos dessa viagem em busca de respostas nasceu o livro: ***O Poder do Relacionamento***. Desejei compartilhar com o mundo tudo aquilo que me impactou e ainda impacta até os dias de hoje. Existe uma complexidade e leveza em se relacionar com o outro! Percebi que o que eu precisava fazer era desconstruir alguns conceitos e reprogramar minhas atitudes com respeito ao relacionamento.

Para entendermos um pouco de como somos movidos por relacionamentos, vamos falar sobre nossa formação como seres humanos. Nosso desenvolvimento evolui à medida que construímos, partilhamos e transmitimos afetividades. Quando um bebê está no útero, ele desenvolve vínculos com sua genitora e, ainda nesse contexto, sua primeira percepção sobre relacionamento é formada; sua personalidade é construída a partir das emoções da mãe no período de gestação. Acreditam?

Momentos de tensão podem influenciar na formação e desenvolvimento da criança, criando gatilhos que podem ser acionados depois do nascimento. Isso nos explica como um pequeno bebê pode ter reflexos fortes de uma personalidade em formação. Isso é fantástico aos nossos olhos adultos.

Porém, o caráter de uma criança continua a ser construído de acordo com os ensinamentos transmitidos pelos adultos conforme observam o que os adultos fazem, muito mais do que ouvem o que eles falam. Os bebês começam a transmitir esse aprendizado através da imitação do comportamento deles, como uma esponja aprendem absolutamente tudo o que ouvem e veem. Tudo isso as prepara ou pode se tornar um grande e grave empecilho para lidar com seus relacionamentos futuros.

A minha intenção é fazer desse livro uma ferramenta para aprendermos a melhorar os nossos relacionamentos em qualquer esfera da vida e assim formar pessoas que desenvolvam um equilíbrio ou gestão emocional satisfatória, para se tornarem bem-sucedidas.

O primeiro passo nesse processo é reavaliar se o nosso papel como pais, líderes, professores, psicólogos ou simplesmente como indivíduos é digno de imitação. Somos responsáveis por transformar essa geração em pensadores e formadores de opiniões.

Para que essa geração atual não destrua valores e princípios básicos para o desenvolvimento das próximas, meu cuidado é fazer desse livro uma carta para futuras gerações. Tudo isso começando em casa, pois muitas crianças se veem envolvidas em transtornos e problemas emocionais que influenciam em seu desenvolvimento.

O ambiente que deveria ser o cenário principal de amor, fidelidade e bondade acaba por destruir vidas, o que traz consequências no futuro que podem ser causadoras de estragos maiores em outras famílias.

O poder do relacionamento saudável nos levará a conhecer aspectos incríveis sobre como construir uma vida em base ao modelo que Jesus nos ensinou, mudando nosso paradigma, nos dando um novo sentido para a construção de relacionamentos futuros.

Hoje em dia é perceptível que os acontecimentos ao redor do mundo são ligados à falta de coerência na base do ser humano, base familiar, afetiva, social e psicológica. As instituições que trabalham na formação do caráter do indivíduo têm a tarefa de restabelecer valores, desarraigar traumas, trabalhar com os pontos de desgaste que a geração passada causou na geração atual. Isso significa que teremos um grande trabalho pela frente!

Acredito que um dos causadores desse aumento de desequilíbrio é a falta que o ser humano tem em assumir as responsabilidades. Assumir que devo ser o protagonista da história, assumir o controle da minha vida e trabalhar em mim para melhorar; uma vez feito isso posso, então, corrigir aquilo que está à minha volta.

Alguns pais sentem que já perderam as rédeas da situação e a frieza e distanciamento são os diversos exemplos que vemos diariamente. Com o grande crescimento das redes sociais, todos nós recebemos um modelo pronto de como devemos ser, como temos que nos vestir, qual deve ser o modelo do corpo ideal.

Esse acesso descontrolado a todo tipo de informação, tem aumentado o índice de pessoas procrastinadoras, pois passam tempo demais nas redes sociais. Somos a era da tecnologia e a próxima geração será dona da era da super tecnologia, uma evolução gigantesca sem precedentes. Alguns já estão

falando de Metaversos! Hoje um bebê já sabe usar os aplicativos que nem eu sei (risos).

Não sou contra a tecnologia e acredito que podemos usar tudo da melhor forma possível, com muita qualidade e excelência. No entanto, ela tem se tornado em muitos casos um dos pivôs da deturpação da imagem, da identidade e da personalidade das pessoas, ocasionando feridas enormes que geram mais caos emocional, trazendo um modelo falso de felicidade, superficialidade e um bombardeio à identidade das crianças e adultos, mudando sua forma de enxergar o mundo. Por isso nem sempre podemos nos deixar levar por tudo o que os meios de comunicação oferecem. O jornalismo de hoje tem sido cada vez mais uma fonte pesada de manipulação, faltando com a verdade, trabalhando com parcialidade e favorecendo ainda mais os favorecidos.

Um dos comportamentos resultantes de tudo isso é o distanciamento social. As pessoas de hoje preferem estar conectadas, porém ausentes. Já não é mais prioridade estar com pessoas, pois é mais cômodo mandar uma mensagem por WhatsApp, expressar minha opinião só por Instagram ou Twitter. Tudo ficou mais fácil e mais distante, bem mais frio, e nos mantém sempre na zona de conforto.

A fonte de entretenimento é a televisão; as séries se tornaram o maior meio de distração, já não saímos com nossa família e amigos, preferimos o sofá. Porém, não estamos construindo nada na vida real, nossa identidade foi tomada por exigências de ter e valorizar coisas, como marcas, roupas e tudo o que é proposto por influenciadores. Não quero deixar a impressão de que sou

contra ao uso dessas ferramentas boas e indispensáveis, sei que a evolução é importante, mas será que estamos preparados emocionalmente para tanta mudança? A máquina nunca será capaz de substituir nosso desejo e necessidade por afeto, o excesso de uma vida superficial não pode suprir aquilo que só obtemos através do relacionamento com o outro.

Existe uma vida lá fora, precisamos construir além das câmeras digitais; temos que formar nossa identidade sobre uma forte estrutura em longo prazo e não possuir uma estabilidade momentânea; precisamos sair da superficialidade.

Nunca houve e nem mesmo haverá uma geração como essa, capaz de perder o que é preciso em troca do que é banal e fútil. Capaz de perder quem mais se ama, para não ter o trabalho de restaurar o que está sendo perdido.

Para viver a vida dentro de relacionamentos saudáveis é preciso desconstruir para construir - desconstruir paradigmas, conceitos, estruturas na mente e até mesmo culturais para poder acrescentar um novo formato de ideias e valores que podem nos ajudar a obter êxito na vida.

No decorrer deste livro, vamos conhecer várias histórias e personagens que nos darão muitas ferramentas, modelos de vida inspiradores, pessoas extraordinárias, que traçaram o caminho maravilhoso do relacionamento.

À medida que avançamos as páginas deste livro, vamos juntos identificar a ponte que nos leva direto às nossas origens e o que precisamos para tornar mudanças positivas mais efetivas. Quero levar você, leitor, a uma maior compreensão da sua própria identidade e entender a total importância de