



# A Arte de se Relacionar

Aquecimento **Surtei a Toa**

Você tem o saco **furado**  
ou o saco **vazio**?

 @ARIANASCHLOSSER\_

# Oi, maravilhosa!

Seguimos hoje com nossa série de conteúdos sobre os  
**"Os 4 Perfis de Mulheres com dificuldades para se relacionar."**

Já falamos sobre a **Durona-demais** e sobre a **Salvadora de tudo e todos**.

Hoje vamos descobrir a **carente e a dependente que vive em nós**.

**E talvez você pense que não existe uma carente ou dependente aí dentro de você. Talvez você inclusive tenha horror de pessoas carentes.**

Mas fica aqui comigo que garanto que você vai se surpreender...

Então vamos lá... **muitas mulheres possuem traços desses perfis**, em maior ou menor grau, especialmente se:

- Sentem baixa autoestima;
- Têm dificuldade para navegar uma relação como adultas;
- Se sentem sem força para ir para a vida;
- Se sentem dependentes.

Hoje vamos falar sobre 2 perfis diferentes: **o da Dependente e o da Carente**. Esses perfis são muito parecidos, mas têm diferenças importantes.

Eu costumo falar que:

- **A dependente tem um saco furado.** Ou seja, os outros podem dar, dar e dar pra ela, mas nada fica, nada é retido e nada a preenche, porque seu saco está com um grande furo.
- **A carente tem um saco vazio.** O saco dela não tem furo mas está vazio pois não está preenchido com o essencial, com o que vai verdadeiramente nutrir ela. Ela tentar se preencher com outras coisas, preenche o saco dos outros, mas não olha e preenche seu próprio saco com o que ele realmente precisa.

**Vamos então começar a entender o que isso significa?**

## ***A Dependente: O Saco Furado***

A pessoa que tem o saco furado **se sente muito vazia**, mas ao contrário do que ela pensa, ela recebe muito. Ela recebe AMOR mas exige que seja do seu jeito e precisa sempre de mais, e mais, e mais.

Ela **pede, exige, RECEBE**, mas ela **não "TOMA" verdadeiramente**. E isso tem uma grande diferença. Enquanto receber é um ato passivo, tomar é um ato ativo.

Eu sempre gosto de ilustrar isso com a seguinte metáfora: Alguém pode te dar um copo cheio de água, e você pode RECEBER esse copo em suas mãos, mas escolher não tomar a água. **Talvez você não tome porque a água não é como você queria, não é da marca ou acidez que você esperava**. Ou você pode receber o copo d'água nas suas mãos e fazer o ato ativo de colocar na sua boca, puxar a água que tem ali para dentro de si... e tomar. Do jeito que aquela água é, e assim, finalmente, **MATAR A SUA SEDE**.

A Dependente está com sede, **recebe** muitos copos de água de amor, experiências que a preencheriam, geralmente ela tem muito perto de si a única "água que mataria a sua sede", mas ela escolhe **não tomar** aquela água porque não é como idealizou.

Essa é a Dependente. **Ela recebe, mas o que ela recebe nunca é bom o suficiente**. Então ela não toma.

**Ela fica esperando o perfeito e não aceita que tem que se expor à imperfeição do mundo e do outro**. Ela se recusa a tomar o amor e tudo o que ela recebeu - porque acredita que não foi suficientemente bom.

***A frase da dependente é:  
"O mundo me deve. Estou esperando."***

## ***E então como fica a vida desta mulher?***

Ela se coloca em uma eterna posição de filha. Ela escolhe ficar em um lugar em que ainda é uma menininha, em que alguém toma as decisões da vida por ela, fala como ela tem que viver, o que tem que fazer.

Um lugar em que ela não precisa se responsabilizar por nada, em que ela não precisa bancar suas decisões, necessidades, sentimentos e erros.

## ***Mas a vida adulta não é sobre isso.***

A vida adulta custa, e custa caro. Custa a gente dar a cara a tapa, e sentir o desconforto da vida. É preciso pagar o preço para receber a recompensa.

O preço de ficar confusa e não saber o que estamos fazendo. De ser incompetente no começo. De se expor. De ir para a vida.

Todo mundo tem medo, mas as pessoas encaram esse medo. **Mas ela se recusa.**

Muitas vezes a gente diz que sofre de pouca confiança... mas sabe... **a gente só ganha confiança fazendo**, na arena da vida. Só aprendemos a nos relacionar nos relacionando, passando pelos riscos de rejeição, os sofrimentos que fazem parte e aprendendo com cada um. "Tomando" cada experiência.

E é justamente isso que a Dependente ainda não está disposta a fazer.

## ***Ela fantasia.***

Fica parada, no lugar de *"quando eu estiver 100% preparada e não sentir mais nenhum desconforto eu vou"*.

**A nossa Dependente ainda se recusa a ir para a arena da vida adulta e sujar as suas mãos como uma pessoa comum.**

Luta contra o processo de Amadurecer, que passar por "amar o duro da vida". Afinal, a vida é dura, mas é só na dureza (onde tem estrutura) que as coisas boas e maravilhosas acontecem.



***Então agora eu tenho algumas perguntas desconfortáveis para a nossa parte Dependente:***

- **Será que ela está buscando alguém realmente para amar, ou ela está buscando alguém para "usar"?** ○ quanto a busca por alguém está de fato conectada com o Amor?
- **Será que ela tem mesmo um problema de autoestima ou ela simplesmente não está disposta a pagar o preço** de se expor a vida, as possibilidades de rejeição que todas as outras pessoas passam diariamente?

## ***A Carente: O Saco Vazio***

Se a Dependente recebe e não toma, a Carente não recebe.

Ela não pede, diz que não precisa. E ela nunca percebeu que tem um saco que está ali e precisa ser preenchido - e que está vazio.

**A carente muitas vezes se esconde atrás da fachada de Salvadora ou de Durona. Mas essa fachada está na verdade escondendo uma profunda carência.**

**E talvez justamente por isso ela tenha pavor de pessoas carentes - porque essa é sua própria sombra.**

E quem é a carente? A carente é aquela pessoa que está carecendo do essencial. Do arroz com feijão, do básico. Assim como a Dependente, ela também está com sede no deserto, e não está tomando a água.

**Mas enquanto a Dependente não toma porque a água é imperfeita, a Carente não toma porque não pode admitir que precisa.**

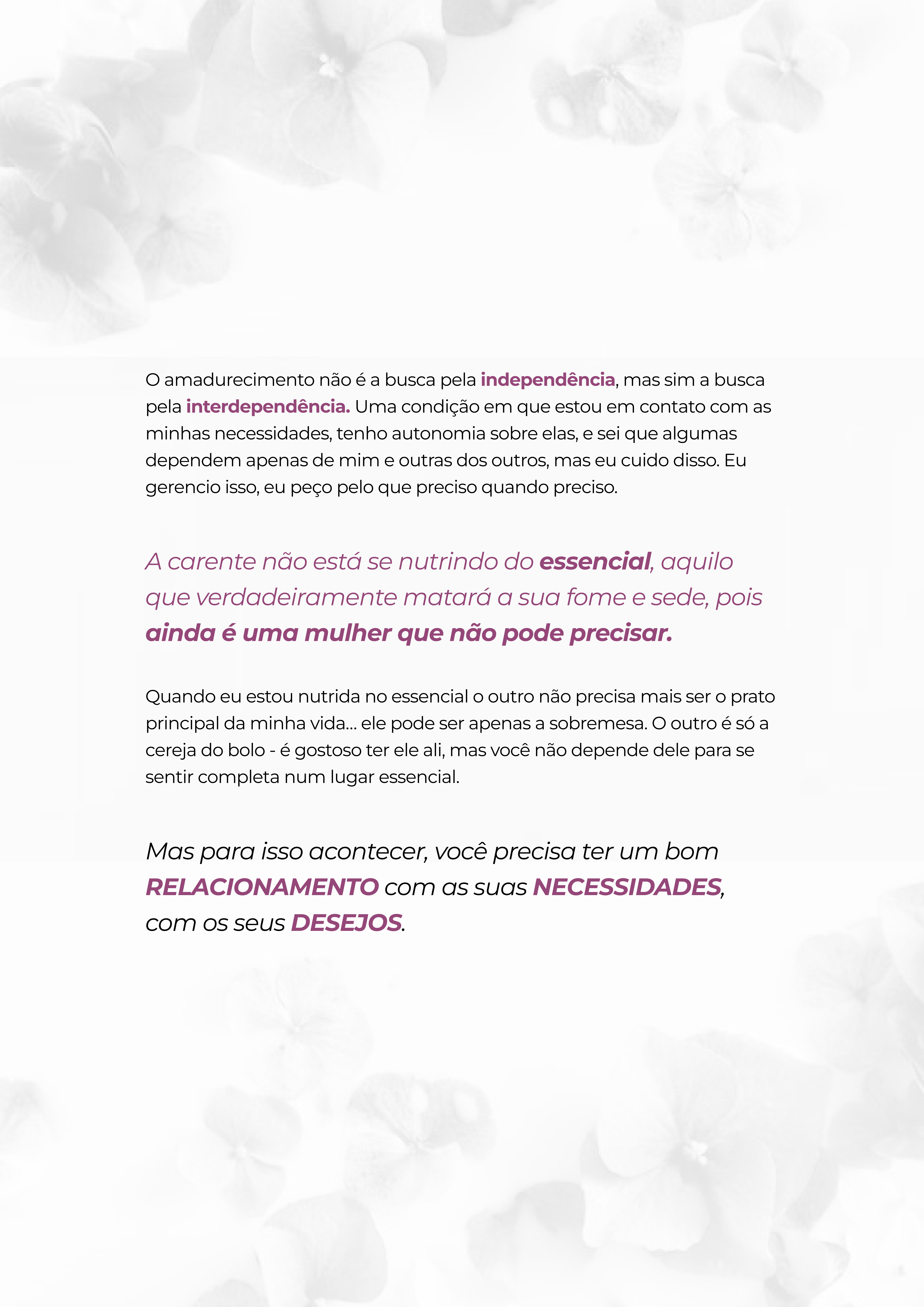
E veja, aqui preciso fazer um parênteses importante:

***Precisar é diferente de depender.***

Todas nós precisamos. Inclusive meu trabalho é levar as mulheres a entenderem que elas precisam, que elas podem precisar e tá tudo bem.

O problema não é precisar.

O problema é depender em um grau extremo, em que sinto que não tenho autonomia para lidar e me relacionar com minhas próprias necessidades.



O amadurecimento não é a busca pela **independência**, mas sim a busca pela **interdependência**. Uma condição em que estou em contato com as minhas necessidades, tenho autonomia sobre elas, e sei que algumas dependem apenas de mim e outras dos outros, mas eu cuido disso. Eu gerencio isso, eu peço pelo que preciso quando preciso.

*A carente não está se nutrindo do **essencial**, aquilo que verdadeiramente matará a sua fome e sede, pois **ainda é uma mulher que não pode precisar**.*

Quando eu estou nutrida no essencial o outro não precisa mais ser o prato principal da minha vida... ele pode ser apenas a sobremesa. O outro é só a cereja do bolo - é gostoso ter ele ali, mas você não depende dele para se sentir completa num lugar essencial.

*Mas para isso acontecer, você precisa ter um bom **RELACIONAMENTO** com as suas **NECESSIDADES**, com os seus **DESEJOS**.*

## **Do que a Carente e a Dependente Precisam?**

A pergunta que elas devem se fazer é: Como se nutrir do essencial.

O primeiro passo, é se nutrir do amor mais básico e que mais nos preenche: O fluxo de força de amor dos nossos pais. Seja eles quem sejam. É preciso se conectar como este fluxo de amor e "tomá-lo".

E eu sei que isso soa estranho, ainda mais para quem mais precisa. Há alguns anos atrás talvez eu fecharia e pararia de ler nesta parte. Mas a grande cura começa neste ponto aqui. E na aula que gravei para você eu te conto melhor sobre isso.

**É preciso “desinterromper” o movimento  
que está interrompido dentro delas de TOMAR.  
E isso começa nos pais.**

Elas precisam aprender a tomar a água que tem. O amor como os pais podem dar. E eu sei que pode parecer que você não foi amada, ou não existia nada para você ali, mas eu quero te mostrar que o amor dos pais é diferente daquilo que idealizamos. E não tem outro. Ou tomamos deles, ou não tomamos. Pode ser imperfeito. Mas é suficiente e real. e só ele nutre.

**E isso inclui lidar com a frustração, poder ter espaço para suportar a frustração natural das coisas não serem do nosso jeito.** A vida real é frustrante. Filhos, relacionamentos, trabalho, tudo é cheio de frustrações. Elas precisam desenvolver esse espaço interno que vai permitir lidar com as frustrações da vida adulta.

**Assim elas podem passar a abrir mão do sentimento de que a vida está devendo algo a elas... e se moverem para uma real gratidão. É esta gratidão, que não é um sentimento, e sim um ação em direção a vida é o que trará a força para começarem a cuidar dessa vida, que custou tanto para tantas pessoas antes dela.**

Além de outros passos, tanto a Dependente quanto a Carente precisam **amadurecer seu casamento interno**. Elas precisam curar seu feminino e seu masculino internos, e unir estas forças.

O masculino é a força de ir para a vida. E a Dependente precisa dessa força pra viver no mundo concreto, no mundo que a gente vê. Da força de se prover, de se bancar, de agir, de colocar limites, de decidir. E ela precisa pegar essa força lá com o seu pai.

Mas ela também precisa da força do feminino, da mãe. Ela precisa de lastro emocional. Ela precisa sair do drama e começar a sentir. Começar a bancar e suportar por ela mesma o que existe dentro dela.

**Quando a sua energia feminina está casada com a sua energia masculina, você, mulher, pode escolher ir pro mundo com seu feminino.** Pode se tornar uma mulher feminina no mundo, e que conta com a força do seu masculino aí dentro como apoio e não como principal fonte de energia.

**E por fim... estas duas mulheres precisam fazer uma coisa muito importante: SAIR DO DRAMA!**

Drama é diferente de sentir.

***Quantas mulheres dizem sentir demais, mas estão no drama.***

Drama é quando, por exemplo, uma mulher ao invés de SENTIR a sua tristeza verdadeiramente ela RESISTE a sua tristeza. Ela resiste entrar em contato com aquela dor o faz doer mais ainda. E isso parece muitooooo com sentir demais. Mas na verdade é um não sentir. É uma recusa a sentir. É uma briga, uma birra, uma resistência ao que é... e por isso algumas emoções e sentimentos dolorosos persistem por anos e anos dentro de nós.

**E isso uma das grandes causas que nos faz buscar algo de fora para nos salvar.** A nossa, ainda, incapacidade de sentir nossa dor, faz com que busquemos algo fora para aliviá-la.

**Sentir de verdade** é entrar em contato com esse sentimento, tocar essa emoção, bancar essa tristeza. Somente assim essa tristeza pode se transformar em outra coisa.

E parte do amadurecer é sentir essa agonia e esse desconforto.

RECOMENDO MUITO que você assista a aula completa em que falo sobre a Carente e a Dependente dentro de nós.

***Essa é uma aula para a vida, que você vai querer ver e rever muitas vezes.***

Assista por aqui:

## **AULA COMPLETA** **A CARENTE E A DEPENDENTE DENTRO DE NÓS**

E se você quer aprender a ***sair do drama e verdadeiramente sentir curando seu feminino, amadurecer, tomar o amor dos seus pais e finalmente começar a viver sua vida como uma mulher adulta***, te convido a conhecer o “Surtei a Toa”, meu curso mais completo que é uma verdadeira **cura** de vínculos e relações.

**Vou abrir uma nova turma no dia 18 de Julho.**

Se você quer aprender a desenvolver relacionamentos melhores, a desenvolver lastro emocional, colocar limites e criar vínculos e intimidade de fato, te convido a conhecer mais sobre o curso e fazer sua pré-inscrição.

É só clicar no LINK abaixo 

**Quero entrar na Lista VIP para o Surtei a Toa**

E se você começou a acompanhar essa série agora e perdeu os conteúdos anteriores sobre a Duração-demais e a Salvadora, vou deixar aqui o convite para essas duas aulas tão esclarecedoras:

**ASSISTIR AGORA**

Nos vemos amanhã com o último perfil: a Perdida nas Relações ;)

**Aproveite **  
**Grande abraço,**  
**Ariana. **