

No filme *A Agenda Secreta do Meu Namorado*, Stacy Holt (Brittany Murphy), faz de tudo para descobrir o passado dele

Desconfio demais

"Namoro há sete meses e sempre desconfio dele. Sinceramente não tenho motivos, afinal, sempre que meu amor vai sair, me avisa. O problema é que, mesmo assim, fico com um pé atrás, achando que ele vai acabar ficando com outra menina. Não aguento mais as brigas por desconfiança. São horríveis. Me ajudem!"

F., 16 anos



Foto: Divulgação

Confie no seu taco

"Eu também já passei por isso! No começo do meu relacionamento, eu era superneurótica. Ficava chorando em casa antes de dormir, achando que a qualquer momento ele poderia arranjar outra. Mas uma hora a gente percebe que essa falta de confiança desgasta o namoro. As brigas viram rotina e o que era pra ser um namoro saudável vira uma chatice! Acho que, assim como eu, você deve se convencer de que a confiança é a base de um relacionamento e que, se você gosta dele realmente e quer continuar esse namoro, deve acreditar sem medo de ser feliz! Quando a insegurança bater, lembre-se de que ele escolheu você e não outras! Isso é razão suficiente para acreditar no seu taco."

Bruna Pinheiro, 15 anos, é da Galera Capricho

Não seja neurótica

"Não tem coisa pior para um garoto do que ver a namorada desconfiando sem motivo. Sinceramente: esse tipo de coisa só desencadeia uma vontade verdadeira de trair. Afinal, a menina já está julgando mesmo! É claro que tem menino sem noção, que topa namorar e fica sacaneando a garota, mas garanto que não é assim com a maioria. Concorde que não existe a necessidade de assumir um namoro se, na real, o que o cara quer é curtir? Ele está com você porque quer estar com você: pare de ser neurótica! Ficar arranjando briguinha o tempo todo por besteira só vai fazer de você uma namorada chata. Aposto que não é isso que você quer, né? Então, acredite na escolha que você fez e confie nele."

Bruno Martins, 17 anos, está há três anos com a mesma menina

Libere o sentimento

"Com tanta desconfiança, você acaba criando situações de medo de perdê-lo. Então, você provoca brigas sem nenhum motivo concreto, desgasta o relacionamento e, com isso, vai se tornando cada vez mais insegura. Tente pensar antes de agir. Quando perceber o sentimento de desconfiança, peça licença e saia de perto. Corra até o banheiro, chore, grite, libere o que sente! Assim que se sentir melhor, volte e converse, expresse o que você quer. É óbvio que você não deixará de sentir ciúme, mas estará demonstrando muita maturidade ao assumir para você aquilo que sente."

Gilberto Katayama, terapeuta e diretor do Núcleo Ser (treinamento voltado para a autoestima e autoconfiança de adolescentes)

Valorize-se!

"Achar que a qualquer momento pode ser trocada por outra e que o seu namorado pode estar enganando você só mostra que sua autoestima está muito baixa. Antes de gostar dele, deve gostar de você. Valorize-se mais, faça uma lista das suas qualidades (foi por isso que ele escolheu você!), tenha tempo para os seus amigos, cuide da sua família, dos seus estudos e da sua saúde. Quando você começar a se respeitar, a se admirar mais e a entender quais são os valores que fazem de você uma garota legal, vai perceber que o seu namorado está com você por opção. Dessa forma, não tem porque enganá-la. Escreva na agenda: "Não corra atrás das borboletas. Cuide do seu jardim que elas virão até você!"

Regina Vaz, terapeuta de relacionamentos (www.reginavaz.com.br)