

**THIAGO DE ALMEIDA**  
(organizador)

**Relacionamentos  
amorosos:**

**o antes,**

**o durante...**

**e o depois.**

**volume 4**

- Bruno Flores Lima • Iracema Teixeira • João Marcos Panho.
  - Kalil Cesar Marão • Maria Luiza Lourenço
- Natália Rita Prudente • Paulo Franklin Moraes Canezin
- Renata “Diana Prince” Figueiredo • Thiago de Almeida

# **Relacionamentos amorosos:**

**o antes,  
o durante...  
e o depois**

vol. 4



**THIAGO DE ALMEIDA**  
(organizador)

**Relacionamentos amorosos:**

**o antes,  
o durante...  
e o depois**

vol. 4



**Pedro & João**  
editores

São Carlos - SP  
2020

**Copyright © Thiago de Almeida**

Todos os direitos garantidos. Qualquer parte desta obra pode ser reproduzida, transmitida ou arquivada desde que levados em conta os direitos das autoras e dos autores.

---

**Thiago de Almeida (Organizador)**

**Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois –  
Vol. 4.** São Carlos: Pedro & João Editores, 2020. 275p.

ISBN 978-85-7993-849-8 [impresso]  
978-85-7993-850-4 [Ebook]

1. Relacionamentos amorosos. 2. Psicologia. 3. Amor. 4. Autores. I.  
Título.

CDD – 152

---

**Capa:** Andersen Bianchi, com arte de Denis Aguirra

**Revisão:** Carlos Alberto Turati

**Bibliotecária responsável:** Maria Luiza Lourenço

**Editores:** Pedro Amaro de Moura Brito & João Rodrigo de Moura Brito

**Conselho Científico da Pedro & João Editores:**

Augusto Ponzio (Bari/Itália); João Wanderley Geraldi (Unicamp/ Brasil);  
Hélio Márcio Pajeú (UFPE/Brasil); Maria Isabel de Moura  
(UFSCar/Brasil); Maria da Piedade Resende da Costa (UFSCar/Brasil);  
Valdemir Miotello (UFSCar/Brasil); Ana Cláudia Bortolozzi Maia  
(UNESP/Bauru/Brasil); Mariangela Lima de Almeida (UFES/Brasil); José  
Kuiava (UNIOESTE/Brasil); Marisol Barenco de Melo (UFF/Brasil);  
Camila Caracelli Scherma (UFFS/Brasil)



**Pedro & João Editores**

[www.pedroejoaoeditores.com.br](http://www.pedroejoaoeditores.com.br)

13568-878 - São Carlos – SP

2020

## Dedicatória

Somos feitos do mesmo material: realidade e sonho, determinação e poesia. E como é bom poder dizer que o meu ponto fraco tem um nome, um endereço e um sorriso lindo. Será que existe amor à primeira vista? Não sei, talvez exista. Mas acredito, firmemente, que o que existe é a pessoa certa, no momento certo. E, que coincidência: você estava lá, neste exato instante. Admiro muito como você cuida das coisas a sua volta, assim como cuida do meu coração. Afinal, ele era para ser sempre seu. E como é estranho dizer isso: a vida é minha, mas o coração é seu. O sorriso é meu, aliás, uma vitrine de sorrisos, mas o motivo é você.

Você sempre foi a minha melhor metade, o meu melhor sorriso, a página mais linda que o destino pôde e quis escrever na minha vida, a esperança renovada de toda manhã e o mais belo sonho de toda noite. E, por falar nisso e sobre os paradoxos do amor, como é engraçado poder perceber que a mesma pessoa que tira o seu sono de noite é aquela que te faz dormir melhor quando está em seus braços a qualquer momento do dia.

Você me ensinou a recriar o melhor de mim todos os dias, sem limites e sem medo de mudar para melhor. Você me ensinou que só o amor constrói pontes indestrutíveis. Ah Amor, certamente, todas as histórias de amor são lindas, mas a nossa é a minha favorita. Você me faz acreditar continuamente que nada existe sem amor, veio para me dar rumo e prumo a minha vida, veio para me mostrar o caminho que quero percorrer a cada dia, veio para trazer música para a minha alma, paralisar o tempo e o espaço, ao mesmo tempo dinamizá-los e expulsar qualquer monotonia mortífera da minha rotina e fazer completamente tudo de bom valer a pena.

Como é prazeroso, para mim, enfrentar o mundo todo com uma só mão, tendo a certeza de que você sempre está segurando a minha outra mão. Eu carrego o seu coração comigo, sempre se

lembre dessa realidade, e jamais estou sem ele. Assim, onde estiver o amor, aí estará também os nossos corações batendo juntos e fortemente, influenciando as pessoas a nossa volta como um modelo. Afinal, para todas as pessoas que verdadeiramente amam, não existe adeus, mas um breve até logo. Portanto, a distância não significa nada, quando alguém significa tudo para você. E não é verdade? O Amor Verdadeiro não se esconde. Ele fica e luta, percorre distâncias... Por isto Deus o fez tão forte para que ele chegasse até você e iluminasse o meu caminho. Você é a medida exata de tudo o que eu quis para a minha vida. Assim, em troca, o que posso lhe garantir? A minha sincera dedicação, a minha compreensão, a minha mão amiga, o meu abraço apertado e muitos, muitos beijos apaixonados. Logo, a você, dedico este livro e todo o meu viver!

Thiago de Almeida

## Minicurriculo dos autores:

### Organizador:

**Prof. Dr. Thiago de Almeida** é psicólogo, pesquisador e professor universitário que se especializou em dificuldades do relacionamento amoroso, tais como: baixa autoestima; ciúme; timidez; inibição; infidelidade; quadros depressivos associados a relacionamentos amorosos; tratamento para ejaculação rápida; tratamento de anorgasmia, frigidez e de falta de desejo com o parceiro; tratamento de vaginismo; atendimento psicoterápico a vítimas de violência doméstica; tratamento de Parafilias (Exibicionismo, Fetichismo, Frotteurismo, Masoquismo, Sadismo, Fetichismo travéstico, Voyeurismo); e psicoterapia de casal. Possui bacharelado em Psicologia/Formação para Psicólogo pela Universidade Federal de São Carlos (2003), mestrado pelo Departamento de Psicologia Experimental do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP) (2007) e doutorado em Ciências pelo Departamento de Psicologia da Aprendizagem, do Desenvolvimento e da Personalidade do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP) (2018); Possui consultórios estabelecidos na cidade de São Paulo e na cidade de São Carlos. Tem experiência na área de Psicologia Cognitivo-Comportamental de caráter breve, com ênfase na Psicologia do Amor, atuando principalmente nos seguintes temas: amor, relacionamentos amorosos, ciúme, timidez e casais. Escreveu vários livros como: *Ciúme e suas consequências para os relacionamentos amorosos*; *A arte da paquera: inspirações à realização afetiva*; *Sexualidade, cinema e deficiência*; Faz parte do corpo editorial de conceituados periódicos científicos dentro e fora do Brasil. Maiores informações sobre seu atendimento, especializações e acesso integral a sua produção científica acessar: <http://www.thiagodealmeida.com.br/site> ou



<http://lattes.cnpq.br/1289628584126736>. E-mail de contato com o autor: [Thiagodealmeida@thiagodealmeida.com.br](mailto:Thiagodealmeida@thiagodealmeida.com.br)

### **Prefacista:**

**Prof. Dr. Carlos Alberto Turati** é graduado em Letras pela Fundação de Ensino Octávio Bastos, é mestre e doutor em Linguística pela Universidade Federal de São Carlos. Atua como revisor textual e professor de língua portuguesa, comunicação e produção textual na educação básica regular e na educação de jovens e adultos. E-mail de contato com o prefacista: [carlosturatti@yahoo.com.br](mailto:carlosturatti@yahoo.com.br)

### **Colaboradores:**

**Bruno Flores Lima** é graduado em Odontologia. Trabalhou como cirurgião-dentista durante 25 anos. Fez uma mudança radical na vida profissional. Formou-se em direito em 2011. Atualmente atua como servidor público federal na Justiça do Trabalho. E-mail para contato com o autor: [bfloreslima@gmail.com](mailto:bfloreslima@gmail.com)

**Iracema Teixeira** é psicóloga (05/8968), psicoterapeuta formativa, doutora em Psicologia (UFRJ), mestre em Sexologia, membro docente do Centro de Psicologia Formativa® do Brasil – Leblon/RJ, docente convidada em cursos de pós-graduação, responsável por clínica privada e projetos educativo-terapêuticos. E-mail de contato com a autora: [Iracema@iracemateixeira.com.br](mailto:Iracema@iracemateixeira.com.br)

**João Marcos Panho** é graduado em Psicologia pela Faculdade de Pato Branco – FADEP; Especialista em Terapia Clínica Cognitivo-Comportamental pela UNIFIA. Currículo do autor em: <http://lattes.cnpq.br/2033498824949452>. E-mail para contato: [joaomarcos\\_jmp@hotmail.com](mailto:joaomarcos_jmp@hotmail.com)

**Kalil Cesar Marão** é cirurgião dentista com especialização em harmonização orofacial (CROSP 101944). E-mail para contato: kalilcesar@hotmail.com

**Maria Luiza Lourenço** é Bacharel em Biblioteconomia pela Faculdade de Biblioteconomia e Documentação (FESP/SP) e Bibliotecária (CRB 8ª 5037). E-mail para contato com a autora: maluy14@gmail.com

**Nátalia Rita Prudente** é graduada em Fisioterapia pela Anhanguera Educacional de Campinas. Pós-graduada em Saúde Estética pelo Nepuga de São Paulo. Pós-graduada em Cosmetologia pelo I-cosmetologia de São Paulo. Atualmente, trabalha na clínica de Bioestética Dra. Jessica Leistayo localizada na Av. Lins de Vasconcelos, 3147, 04112-012 São Paulo, Brazil. Telefone de contato: (11) 99130-9367. E-mail para contato: natalia\_prudente@hotmail.com

**Paulo Franklin Moraes Canezin** possui graduação em Psicologia pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul. Atua na clínica como terapeuta analítico-comportamental em Campo Grande - MS, desde 2016, atendendo adultos e casais. Participa de projetos que visam o bem-estar emocional nas relações humanas, bem como amorosas. E-mail para contato: Paulo\_Franklin@msn.com

**Renata “Diana Prince” Figueiredo** é jornalista e escritora. Tem dois livros lançados, assinados com sua verdadeira identidade. Costuma se fantasiar de Mulher Maravilha no Carnaval. E-mail de contato com a autora: diana.prince51@yahoo.com.br



## Sumário

<i>Parte I – o Antes</i>	23
1 – Pensando a masculinidade: expressões do homem heterossexual-cis no contexto dos relacionamentos amorosos e suas possibilidades	25
2 – Racismos, machismos, homofobias, misoginias e outras hipocrisias no mundo atual	41
<i>Parte II – o Durante...</i>	73
3 – Não basta amar. É preciso desenvolver competências!	75
4 – A jornada da heroína lésbica: da descoberta ao relacionamento na prática	101
5 – A importância da harmonização orofacial para a manutenção dos relacionamentos afetivo-sexuais	127
6 – Algumas dúvidas e respostas sobre procedimentos estéticos conduzidos por dentistas e suas relações com a manutenção dos relacionamentos amorosos	153
7 – O limite entre o saudável e o doentio: o amor e a dependência patológica	179
<i>Parte III – o Depois</i>	221
8 – Tratamentos cosméticos e sua relação com a vaidade: quando a estética chega, depois que os relacionamentos amorosos se foram	223
9 – Luto amoroso e pensamentos distorcidos diante de uma situação de perda: mitos e verdades	247



## Prefácio

O amor é um tema presente em toda a cultura humana, nos mais distintos lugares e em toda sua história. Em especial, desde as lendas e mitos orais da antiguidade até as formas de comunicação digitais da contemporaneidade, a cultura é repleta de narrativas e expressões líricas sobre o amor romântico, forma mais popular de designar o relacionamento afetivo-sexual. Todavia, apesar dessa presença universal na cultura e, portanto, na vida, em seu cotidiano ameno as relações amorosas pouco apresentam do que desperte o interesse artístico, a fruição e a curiosidade popular. O motivo disso é que, por um lado, a vida sempre nos apresenta dificuldades diversas e junto da vontade de sermos felizes queremos também saber como os outros conseguiram ser ou que foi que não deu certo; por outro lado, em seus momentos dramáticos, conflitivos, intensos, convulsivos, alucinantes, intempestivos, trágicos e tristes as relações amorosas podem se tornar o elã, a inspiração artística, a razão de viver e o motivo de morrer.

Compreendemos, assim, que embora alguns possam dizer que o amor seja bobagem, muitas vezes tentando convencer a si próprios disso, na realidade, o amor romântico tem uma importância singular na vida das pessoas. E em muitos casos essa importância chega mesmo a ser extremada.

É justamente considerando essa importância que a obra *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante e o depois* se propõe a tratar dos diversos aspectos que envolvem os relacionamentos afetivo-sexuais. Desde as primeiras páginas, logo na introdução, encontramos reflexões com os quais nos identificamos quando o assunto é o amor. Através dessas reflexões, os autores procuram, em cada capítulo, desconstruir preconceitos e estereótipos que prejudicam tanto o engajamento em relacionamentos afetivos quanto o seu desenvolvimento saudável. Os autores demonstram

que sem nos darmos conta disto, tais preconceitos e estereótipos se manifestam em comportamentos, em imagens que a cultura produz, reproduz e as pessoas consomem, em expectativas que as pessoas constroem de como as coisas deveriam ser e, em diversos aspectos, na própria linguagem, isto é, nos significados transmitidos pelas palavras, nas formas como as coisas são nomeadas e as pessoas e papéis sociais são designados. Além disso, os autores também procuram oferecer ao leitor algumas alternativas para repensar atitudes e comportamentos, bem como para melhorar a autoimagem e, conseqüentemente, a autoestima, argumentando ser esta uma condição essencial tanto para um relacionamento quanto para uma vida mais saudáveis.

No conjunto, a obra configura uma espécie de sociologia do amor romântico, todavia com um tratamento mais leve do que um relatório científico, inclusive na linguagem e na apresentação de dados, isto é, de exemplos de situações vividas e outras possíveis de o serem. Por outro lado, apesar dessa facilidade construída para o leitor, os autores não abrem mão de pressupostos teóricos consistentes ou de dados empíricos que comprovam afirmações e dão mais clareza para as análises, ponderações e argumentos. De tal modo, os autores concretizam bem a proposta de falar para um público mais amplo, mantendo um estilo dialogal e mais próximo de seu leitor, sem perder de vista os fundamentos científicos que embasam as informações transmitidas. Por isso mesmo, de uma maneira mais didática, a obra cumpre um papel bastante instrutivo tanto para pessoas que se encontram em situações de sofrimento amoroso quanto para aquelas que, mesmo sem sofrer, não conseguem compreender determinados conflitos de relacionamento e o motivo de não conseguirem manter relacionamentos estáveis.

Nos diversos capítulos, os autores procuram responder alguns questionamentos essenciais que fazemos em relação a nós mesmos e a outra pessoa: Por que eu gosto de quem não gosta mim? Por que eu não gosto de quem se interessa por mim? Por que nunca dá certo? Por que ela deixou de me amar, o que eu fiz de errado? Por

que eu gostava tanto dela e não gosto mais? Eu queria gostar dela ainda, era perfeita pra mim. O que eu poderia fazer para ela sentir mais atração por mim? Por que não dá mais certo? Por que a gente não se ama mais como antes? O que eu vou fazer agora sozinho? Como poderei ser feliz de novo? Eu nunca vou encontrar outra pessoa igual a ela. Eu entreguei a ela minha juventude, como poderei começar de novo?

São essenciais esses questionamentos porque se correlacionam com e, por vezes, determinam a imagem que fazemos de nós mesmos, bem como nossa autoestima. Fundamentalmente, a obra constrói a lição de que relacionamentos positivos, produtivos, saudáveis e mais seguros começam pelo autoconhecimento e pela autoestima. Assim, confirmamos nesta obra aquilo de que sempre suspeitamos: a nossa satisfação amorosa em relacionamentos afetivo-sexuais tem um papel fundamental em nossa existência. Nossos relacionamentos amorosos podem promover ou arrasar nosso bem-estar, nossos projetos de vida, nossa saúde emocional, social e física quando não somos capazes de compreender os seus diversos aspectos positivos e negativos. De tal modo, como um convite à aprendizagem, este livro nos oferece conhecimento e formas de autoconhecimento para vivermos melhor com a pessoa que amamos e com quem somos, algo que certamente não é apenas o sonho de alguns ou a sorte de outros, mas um projeto de existência de todos nós, simplesmente porque amamos... e amando, queremos amor.

Prof. Dr. Carlos Alberto Turati





## Introdução

Embora cada pessoa viva uma realidade singular, vamos parar para pensar: o quão carente de informações acerca do assunto relacionamentos amorosos estamos antes, durante ou depois que eles aconteçam? Todos já tivemos dúvidas a respeito desse assunto. Mas, a quem recorrer nos momentos de desespero amoroso, a um familiar, a um amigo, a um psicoterapeuta ou, atualmente, às redes sociais? É interessante repararmos que quando estamos adoentados acorremos a um médico e não a um carteiro. Quando algum aparelho eletrônico estraga, procuramos um técnico e não levamos ao cabelereiro para dar palpites. Mas, por que quando estamos com problemas em nossos relacionamentos, mais do que nunca buscamos ajuda em redes sociais ou com pessoas que não estão capacitadas, tampouco passaram pelas situações-problema pelas quais estamos passando? Essa tendência, tal como se pode perceber, tem aumentando. Seja pelo fato de acharem difícil, seja pelo fato de acharem caro procurar uma ajuda profissional especializada, infelizmente, as pessoas vão se alienando cada vez mais em respostas que não suprem as dúvidas que carregam. E isso só agrava o seu estado.

Não são poucas as pessoas que que, diante de um aparente fracasso de um projeto amoroso, de uma vida a dois, perdem o referencial de vida e ficam com sua autoestima abalada? E se tornam pessoas amargas e multiplicam o desamor e as mágoas afetivo-relacionais que sofreram por parte dos parceiros que compuseram sua história de vida? Quem vive situações de timidez, ciúme, infidelidade amorosa e de abandono, somente para citarmos algumas possibilidades, diz se sentir completamente só com seu desespero e com suas angústias existenciais. Quais as melhores palavras que produzirão acalanto aos nossos desalentos? Da boca de quem se originará tal unguento terapêutico? Não cometa esses mesmos erros que podem fazer com que, ao seguir dicas

superficiais e fundamentadas em senso comum, à sua vida venha a derrocada.

Quem foi que disse que as relações amorosas não poderiam vicejar por um período determinado, sem significar fracasso de alguma das partes? Quem foi que disse que vale a pena investir na reconciliação com meu ex? Será mesmo, para todos os casos? Aquela é a pessoa certa para mim? Devemos terminar, mesmo que tudo tenha ido bem até agora? Posso me dar ao luxo de ser vaidoso em minha aparência, sem me sentir culpado por isso? O que procurar e onde procurar para aumentar a minha autoimagem e a minha autoestima? O quanto eu posso ser tolerante com atitudes tóxicas que contaminam o meu relacionamento, por exemplo, conviver com atitudes misóginas?

Embora seja algo tão comum, muitos de nós não estamos preparados para sentir dúvidas no que concerne ao campo dos relacionamentos amorosos e, geralmente, sofremos muito com isso. Frequentemente, as dúvidas sobre os relacionamentos podem indicar uma dificuldade mais profunda e que pode e deve ser resolvida, caso contrário, a relação não prosperará, seja em termos de duração, seja de qualidade. No entanto, em muitas outras ocasiões, as dúvidas no amor surgem porque nossas expectativas sobre como um casal deve ser não são realistas. Certamente, Hollywood disseminou algumas crenças sobre o amor e os relacionamentos que são muito prejudiciais para a vivência entre os casais hodiernos. Conseqüentemente, muitas pessoas projetam um modelo de romance e de parceiro perfeitos. Porém, com o passar do tempo, a realidade mostra que relacionamentos não são contos de fadas e que as pessoas não são perfeitas.

Dessa forma, é fundamental que homens e mulheres reflitam sobre como se vive o amor na nossa cultura, principalmente no que diz respeito a essas e outras dúvidas que serão trazidas e que procuraremos responder ao longo dos capítulos com os quais entraremos em contato. Depois do sucesso de leituras e *downloads* que foi a série Relacionamentos amorosos: o Antes, o Durante e o Depois... com mais de 1 milhão de *views* e *downloads* gratuitos para

cada um dos exemplares, fomos instigados a reunir um novo time e criar um novo volume para contemplar novas dúvidas e propor novos esclarecimentos, que divergem do que as redes sociais ou seus colegas podem lhe propor. Tudo isso em um conjunto de nove capítulos que serão discutidos por vários autores de especialidades distintas para nos ajudar a entender os processos que ocorrem antes, durante ou depois de os relacionamentos amorosos surgirem em nossas vidas.

No capítulo 1, o autor, um psicólogo, mostra-nos que relacionamentos amorosos são um conjunto de comportamentos sociais específicos. Avaliar uma relação como saudável está sujeito à observação dos comportamentos de cada indivíduo em função do outro em prol do relacionamento. Esse capítulo abordará alguns dos comportamentos dos homens exclusivamente heterossexuais e brancos, no cenário brasileiro, característicos ao período que antecede seu engajamento em relacionamentos amorosos. Tem-se por objetivos analisar boa parte das atitudes masculinas fundamentadas na hegemonia do Cis-heteropatriarcado, como tais atitudes estão se tornando tóxicas e prejudicando, no momento, o engajamento em relações amorosas; e apresentar novas possibilidades de um repertório menos prejudicial. Percebe-se, através de exemplos e situações cotidianas, o quanto as possibilidades e perspectivas dos homens em relação às interações amorosas estão limitadas e podem expandir-se em grande proporção. Movimento que levará um bom tempo e desconstrução de vários padrões e regras da “caixinha” que define o homem heterossexual-cis.

No capítulo 2, o autor discorrerá sobre os mais variados preconceitos com os quais convivemos e (não) temos que suportar. O autor nos mostra como a homofobia, a misoginia, o machismo e o racismo são como doenças da sociedade que infectam muitas pessoas e prejudicam não apenas os infectados, mas toda a sociedade, em todas as esferas da vida humana, seja no trabalho, no ambiente familiar, na vida social, seja nos relacionamentos amorosos. Prejudicam no aspecto psicológico e no físico, pois, não

raramente, estão relacionadas a situações de negligências, violências e até mesmo à morte. Essas doenças tendem a ser hereditárias e contagiosas, mas felizmente há remédios e antídotos para elas: podem ser curadas com o devido conhecimento, com solidariedade, com empatia pelo próximo. Basta que estejamos com a mente aberta, tenhamos o desejo sincero de um mundo com mais harmonia e amor e tenhamos uma atitude proativa na luta pelo fim dos preconceitos, que tanta infelicidade têm trazido para tantas pessoas ao longo de séculos.

No capítulo 3, a autora apresenta a perspectiva da experiência amorosa enquanto uma realidade única e integradora da subjetividade e corporeidade; pensar o amor e a anatomia humana. Na visão dela, o amor constitui-se, portanto, como uma realidade corporificada, não somente da ordem abstrata, e, por desconhecimento desse aspecto, muitas pessoas entendem que basta sentir amor para a relação se manter satisfatória. Neste ponto reside grande engano, uma vez que se a experiência amorosa não for expressa em ações e comportamentos em nada adianta amar.

No capítulo 4, a autora, uma jornalista, trará uma narrativa antropológica bem-humorada sobre os percalços de ser bissexual ou homossexual na sociedade contemporânea e de suas descobertas, aventuras e desventuras utilizando-se, para tal, de uma interessante metáfora valendo-se das personagens de Histórias em quadrinhos Mulher Maravilha e de seu alter ego Diana Prince. Por fim, a autora ainda contribuirá com um esclarecedor tópico ao discorrer acerca dos mitos e verdades sobre lésbicas e bissexuais, com base na sua experiência e observação empírica.

No capítulo 5, o autor, que é um dentista especializado em harmonização facial, explicará como a harmonização orofacial interfere na manutenção dos relacionamentos afetivo-sexuais. Ele também mostrará os principais produtos e serviços utilizados para contribuir para uma melhor aparência orofacial e nos mostrará o antes e o depois da aplicação desses procedimentos.

No capítulo 6, o autor buscará responder especificamente algumas das dúvidas que, frequentemente, responde em seu consultório e em suas palestras. Ele também nos mostrará como procedimentos estéticos podem influenciar a qualidade de vida das pessoas que já estão inseridas em um relacionamento amoroso e qual a importância da harmonização orofacial para a manutenção dele.

No capítulo 7, o autor tem como objetivo expor a definição acerca do amor ao longo da história, bem como analisar comportamentos disfuncionais de indivíduos em um relacionamento afetivo-amoroso, tais como a dependência emocional, e como esses comportamentos podem se configurar como critérios para uma possível patologia que esteja se manifestando, causando significativo sofrimento pessoal e para a pessoa amada. Conseqüentemente, busca-se identificar alguns critérios que possam sinalizar alerta para quadros de dependências emocionais, como o ciúme patológico, definido também como síndrome de Otelo, e sua toxicidade nas relações afetivo-conjugais. O autor desse capítulo conclui, por meio do embasamento teórico construído, que em todo amor pode existir também o aspecto do sofrimento, sendo sempre esperados indicativos emocionais ou comportamentais de uma forma patológica; conclui também que o ciúme é um sentimento pertencente ao ser humano e está relacionado à proteção do bem amado, mas que, todavia, essa proteção exagerada pode causar alterações ou até mesmo a perda da relação amorosa.

No capítulo 8, a autora, uma esteticista, procurará desmistificar a vaidade. Segundo a autora, a vaidade é um fenômeno onipresente, ou seja, manifesta-se em toda ação humana. Desde o início dos tempos, os seres humanos tentam diferenciar-se uns dos outros com finalidades diferentes, seja para conquista amorosa, seja para a diferenciação social. A maioria das mulheres busca cada vez mais uma adequação estética ao seu corpo, seja uma cirurgia plástica, um procedimento estético como uma limpeza de pele, seja simplesmente a rotina de fazer manicure e pedicure toda

semana. Com um envelhecimento ativo, é cada vez mais comum, após o luto do término dos relacionamentos, a pessoa que foi deixada procurar procedimentos estéticos com o objetivo de encontrar ajuda para combater a depressão, aumentar a autoestima e melhorar a qualidade de vida. Então, nesse texto veremos como tais procedimentos influenciam a autoimagem, o autoconceito e, sobretudo, a autoestima das pessoas que acorrem a esses tratamentos.

No capítulo 9, os autores, um psicólogo e uma bibliotecária, procurarão discorrer a respeito de alguns denominadores comuns referentes aos casos de rompimentos amorosos com os quais ele teve contato ao longo de mais de 15 anos de atendimento clínico e às demais escutas do dia a dia da experiência dos autores. Eles procurarão elucidar, ao longo do texto, algumas das principais dúvidas que foram encaminhadas para eles na tentativa de promover encaminhamentos para as pessoas que passam ou passarão por uma situação de rompimento amoroso. Eles levantarão os principais pensamentos distorcidos diante de uma situação de perda amorosa. Os autores concluem que nenhuma relação afetivo-sexual que tivermos deverá consumir nossa saúde física e nosso bem-estar mental a ponto de questionarmos o nosso amor-próprio.

Há de se ressaltar que os capítulos podem ser lidos de forma independente e, não necessariamente, serem lidos todos. Imaginamos, entretanto, que poderão se beneficiar as pessoas que fizerem a leitura do conjunto da obra. Leia, aproveite e, se puder, repasse aos amigos que podem estar precisando de um contato com textos como esses. Boa leitura. Ao Amor... Sempre!!

Prof. Dr. Thiago de Almeida  
(O organizador da obra)

# Parte I

## O Antes

*Não prometo um final feliz, mas garanto um começo  
inesquecível...  
(Simon-Poeta).*





## **Capítulo 1 – Pensando a masculinidade: expressões do homem heterossexual-cis no contexto dos relacionamentos amorosos e suas possibilidades**

*Na luta por um mundo de equilíbrio, desenvolvimento e igualdade para todos e todas, é fundamental uma nova atitude masculina na relação consigo e com os outros. (Relatório ONU Eles Por Elas - Pesquisa Qualitativa).*

### *Considerações iniciais*

Relacionamento, segundo o Dicionário Priberam (2008), significa ato de se relacionar, ligação entre duas pessoas e, segundo Skinner (1953/2003), trata-se de um repertório específico do comportamento social na interação entre duas ou mais pessoas que se comportam de maneira a influenciar o comportamento da outra. Consequentemente, por essa perspectiva, relacionamentos amorosos são, então, um conjunto de comportamentos sociais específicos. Logo, avaliar uma relação como saudável está sujeito à observação dos comportamentos de cada indivíduo em função do outro em prol do relacionamento, isto é, maiores habilidades comportamentais saudáveis aumentam a probabilidade de se estabelecerem relacionamentos saudáveis. O presente capítulo abordará alguns dos comportamentos dos homens, no cenário brasileiro, característicos do período que antecede ao engajamento deles em relacionamentos amorosos. São objetivos deste artigo analisar boa parte das atitudes masculinas fundamentadas na ideia do que é ser homem e como tais atitudes estão prejudicando, atualmente, o engajamento em relações amorosas, bem como apresentar novas possibilidades de um repertório menos prejudicial.

Primeiramente, vamos a uma conceituação indispensável para a compreensão deste texto. O que é Cisgênero? Cisgênero (Cis) é o

termo utilizado para se referir ao indivíduo que se identifica, em todos os aspectos, com o seu "gênero de nascença". A origem etimológica desse termo: cis significa "do mesmo lado" ou "ao lado de", em latim.

No homem heterossexual-cis, ao longo das épocas, agregaram-se ao seu modo de ser características específicas. Conseqüentemente, essas estabeleceram-se como critérios para representar o papel do homem masculino e seus comportamentos. Perpetuam-se alguns desses comportamentos, inclusive, desconsiderando-se o tempo e as mudanças que o avanço social está promovendo, por exemplo, características do homem enquanto provedor e aquele que traz o sustento para casa. Tal repertório, desenvolvido, talvez, desde a época das cavernas, na qual a mulher ficava com a prole e o homem saía à caça, sustenta-se até hoje. Mas, na sociedade contemporânea, as mulheres ocupam espaços e são igualmente capazes de serem provedoras do sustento de uma casa. Isso não as torna masculinas e elas não deixam de ser mulheres. Tal fato gera um conflito entre comportamento de prover versus 'ser homem'. O homem perpetua certos comportamentos para se identificar como tal, porém alguns desses modos de agir não pertencem e nem definem, exclusivamente, o que é ser homem, no sentido em que pessoas heterossexuais-cis entendem, qual seja, viris. Ao passo que essa dinâmica de rompimento cultural acontece, os relacionamentos se tornam mais difíceis de se estabelecer, visto que para alguns casais, junto com a dinâmica passivo-ativo que antes funcionava, agora o padrão ativo-ativo também se encaixa. De maneira alguma esse avanço social deve ser considerado um problema, o fato é que a partir da evolução e das mudanças sociais, podem ser ampliadas as perspectivas em relação ao modo de ser atual e os futuros repertórios, a fim de promover maior bem-estar ao indivíduo e aos que estão ao seu redor.

Segundo pesquisa feita pela ONU Mulheres (2016), em parceria com o portal 'Papo de Homem', a construção dos estereótipos da identidade masculina é expressa em nove ensinamentos: Cultura do herói, Expressão de violência,

Heterossexualidade, Restrição emocional, Capital viril, Pertencimento ao grupo, Sexo, Trabalho e Provedor (Majores informações sobre a pesquisa Ler 'Pesquisa Quali – Precisamos falar com os homens? Uma jornada pela igualdade de gênero'). Meninos se tornarão homens e durante sua fase de aprendizagem esses estereótipos, principalmente a agressividade/violência, pautam o que se espera deles enquanto futuros homens. Precisam ser fortes, precisam proteger as mulheres por 'serem mais frágeis', não levam desaforo para casa, precisam aprender a se defender sozinhos, entre outros ensinamentos. Aprendem a partir dos modelos e comportamentos já perpetuados na sociedade. A partir dessas condutas ensinadas, o homem se depara, ao longo da vida, com Tensões, conflitos de como ser e agir, muito a partir da ideia de que precisa provar ser homem. Ainda segundo estudo da ONU Mulheres (2016), os homens passam por tensões a respeito da sua vaidade e afeto para provar que são heterossexuais/viris – muitas vezes, mesmo não sendo heterossexuais, precisam provar que são fortes, poderosos, não se deprimem ou não se emocionam, precisam estar sempre preparados para uma relação sexual. Há um constante medo de perderem sua identidade masculina, a qual precisam provar e reproduzir a todo tempo, o que estimula a violência, preconceito, inabilidade social e obsessões por controle, poder, sexo e dinheiro.

Em diversos contextos é possível notar como essa construção da identidade do homem traz prejuízos aos outros e a si próprio. Por exemplo, durante uma crise financeira e demissão, muitos passam a sentir-se menos homem e impotentes. Nos relacionamentos não é diferente, falta repertório para expressar as emoções, dificilmente conseguem ter uma comunicação não agressiva e, até mesmo, deixam de explorar o prazer pelo corpo com receio de que isso não seja adequado para um homem. Logo, todo o prazer obtido concentra-se no pênis, que é o órgão representante de sua masculinidade – o que também se torna problema quando ele não “cumpre o seu dever”.

Outro ponto está nas estatísticas a respeito do feminicídio. Segundo o jornal G1, em matéria publicada no ano de 2019 no dia internacional da mulher (oito de março), ocorreram 1173 mortes por feminicídio no ano de 2018. O Brasil tem a quinta maior taxa de homicídios contra mulheres. Em boa parte dos casos, os agressores são parceiros ou ex-parceiros dessas mulheres. Entretanto, dificilmente os homens dão atenção a essas possibilidades prejudiciais até que, realmente, o problema aconteça, daí se torna mais difícil aceitar e saber lidar com a situação.

### *Expressões masculinas versus pré-relacionamentos*

Começo aqui abordando a cultura do herói em função do êxito de se engajar em relações amorosas. Geralmente, o homem heterossexual-cis não pode ter medo de tentar algo com uma mulher, deve estar pronto para proteger as donzelas indefesas e salvar as princesas dos contos de fadas. Consequentemente, precisa mostrar sua força, além da física, sua força social, seu status, pois o mundo é violento e existe o bem e o mal a ser combatido. De acordo com o ONU MULHERES (2016):

A imagem do homem corajoso, forte e viril de um lado e da mulher sexy, delicada e doce, de outro, é comunicada de forma constante e por meio dos estereótipos do “herói” e da “princesa” (p. 20).

A identificação com a figura do herói acontece devido a manifestação de um ideal masculino com a perfeição física e quando o herói dos filmes se apresenta como alguém vivendo conflitos similares aos que um homem comum pode enfrentar. Assim sendo, um modelo de homem ideal atraente e bem-sucedido para atrair as pessoas, no caso mulheres, é estabelecido como regra. É comum em discussões sobre sedução e atração amorosa regrinhas como: demonstração de valor superior, comportamentos de um macho alpha, status de um homem protetor, não demonstrar muito

interesse, ser visto como desejado, não parecer afeminado, pagar a conta e ser cavalheiro.

Agregar valor à sua pessoa por meio desses aspectos fundamentados na cultura do herói para gerar atração tem sido uma prática comum entre os homens. Carros luxuosos, músculos, agressividade, ostentação financeira são alguns exemplos. Funciona, as pessoas se atraem por isso. Em curto prazo, realizam desejos e prazeres, conseguem ter interações amorosas, contudo, em longo prazo, sofrerão com a superficialidade das relações ou, até mesmo, com a solidão, quando não há mais o que ostentar ou quando isso já perdeu a graça. Para uma vida e um relacionamento saudável isso pode funcionar como um tiro no pé, pois, como seres humanos, as pessoas não conseguirão sustentar essa imagem sempre, o que colocará barreiras entre elas. E nos casos de quem não consegue estar dentro desse grupo, a pessoa sofrerá durante a tentativa de ser algo que não é muito comum, por exemplo, é o endividamento para agradar os outros e manter luxos. Logo, é mais positivo agregar valor enquanto um ser humano interessante, com boas habilidades de comunicação, assertividade, empatia, experiências de vida e saber expressar emoções, assim a pessoa será mais coerente com quem realmente é e não com o que alguns estereótipos estabeleceram que é o melhor. Além disso, boa parte dos estereótipos citados podem trazer consequências prejudiciais aos sujeitos que não se identificam com eles ou não se encaixam no padrão, bem como às pessoas ao seu redor na forma como são tratadas.

Certa vez, em palestra com jovens de 16 a 23 anos a respeito das possibilidades de uma masculinidade mais saudável, um dos participantes explicou que para ele era dever dele, enquanto homem, demonstrar para suas pretendentes que era um cara confiante, seguro, protetor e que se não tivesse condições de pagar a conta toda, nem convidaria para sair. Aprendeu isso com seus pais, argumentou sobre o cavalheirismo e concluiu sua fala com um “sei lá, só acho que tem que ser assim”. Apesar de sua certeza do seu dever, enquanto homem heterossexual-cis, ele concluiu com

um “sei lá” sobre o motivo da obrigação de se comportar de maneira específica. Foi apontado que é comum seguirem regras e deveres sem ao menos saber o porquê de as seguirem, sabendo apenas de onde elas surgiram. Ao escutar isso, o jovem ficou, visivelmente, abalado e sem palavras. Outro rapaz, logo em seguida, exclamou: “Ah, da próxima vez, então, eu vou perguntar se a *mina* quer pagar.” Alguns riram, mas abriu-se uma possibilidade à nova discussão: “Já pensaram se a outra pessoa está confortável e como ela se sente com aquilo? Ou apenas cumpriram seus deveres sem levar a outra pessoa em consideração?” Assim, ampliaram-se as perspectivas, perguntar para a outra pessoa pode ser uma alternativa a simplesmente exercerem seus “papéis”. Em momento algum colocou-se como errado o modo de ser daquelas pessoas, mas permitiu-se, através de discussão, novas possibilidades de interações interpessoais com seus possíveis futuros parceiros. Está tudo bem ser diferente do padrão dominante, não se torna menos ou mais masculino por isso, a ampliação das possibilidades relacionais permite um melhor convívio e certeza do que o sujeito gostaria de ser. Não apenas um “sei lá, tenho que ser assim”.

Também, notou-se como muitos deles abrem mão de realizar atividades em função do que devem demonstrar para os outros e como tentam reproduzir, de forma arbitrária, alguns desses padrões. Por exemplo, antes da discussão, pediu-se para cada um contribuir com acordos de convivência para que pudessem ter uma discussão mais agradável a todos, em alguns dos “acordos” estava escrito “mulheres, álcool e drogas”, totalmente fora de contexto e sem nenhum motivo para aquilo estar ali se não a própria necessidade de se afirmar como masculino, já que essas palavras estão ligadas a boa parte do mundo masculino tóxico.

Um homem de 49 anos, após o divórcio de um relacionamento de 20 anos, conta o quanto era difícil estabelecer novos relacionamentos. Não conseguia manter contato com as pessoas com as quais gostaria de ter algum tipo de relacionamento amoroso e sentia que muitas das mulheres que estavam interagindo com ele

tinham interesse financeiro. Aprofundando mais a conversa, notou-se que todas as ferramentas de atrair pessoas as quais ele proporcionava eram, praticamente, o status financeiro, roupas de marca, caminhonete de luxo, entre outros artifícios de valor material, reforçados pela cultura do herói. É claro que teriam interesseiros, pois faltavam habilidades sociais não envolvendo bens. Foi em um momento descontraído e mais intimista, num grupo de pessoas do seu convívio, quando conseguiu demonstrar sua vulnerabilidade, emoções e carinho, que ele, nas próprias palavras, encontrou o amor de sua vida. Não foram os bens, foi a experiência, as conversas, a escuta, o cuidado em se fazer, verdadeiramente, conectado àquela pessoa que fez com que ele se engajasse num relacionamento bastante feliz. Todas as noções de como ser para gerar atração foram configuradas. Sentiu-se melhor com ele mesmo e conseguiu, no relacionamento, uma felicidade e diversidade de experiências únicas. Sem medo de estar vulnerável e sem padrões para seguir, apenas vivendo um dia de cada vez.

As regras da heteronormatividade-cis para se conectar social e interpessoalmente permeiam os homens-cis, sobretudo os de etnia caucasiana, e, independentemente de sua sexualidade, qualquer indivíduo é tratado com descaso, humilhação e até violência caso fuja da regra heterossexual. Está recheada de estereótipos: como andar, como falar, como se vestir, como se comportar etc. O homem que segue o padrão está constantemente preocupado com o que vão pensar e se está adequado, se aquela blusa rosa pode ser usada ou se é “gay demais”. Torna-se, praticamente, um robô social na hora de interagir amorosamente com as pessoas, aplicando técnicas e seguindo regras que aprendeu ao longo da vida.

A empresa de desodorante Axe fez uma campanha de publicidade baseada em perguntas mais comuns feitas por homens, coletadas diretamente do Google (Link do vídeo: <https://youtu.be/0WySfa7x5q0>). Colocou-se no buscador “É ok para um cara...” e a função autocompletar do site apresentava as opções mais buscadas. Apareceram resultados como: “É ok para um cara usar rosa?”, “É ok para um cara gostar de gatos?”, “É ok



para um cara ser virgem?” e por aí vai. A publicidade conclui com a frase “É ok para um cara ser ele mesmo?”. Isso mostra o quanto caras estão buscando aprovação de normas heterossexuais e, a partir dessas, engajam-se em relações sociais, inclusive amorosas, deixando de lado quem realmente são.

Um exemplo comum é o comportamento de dançar. Os homens se restringem de tal atividade para preservar sua masculinidade/heterossexualidade e os que praticam acabam sendo considerados fora da regra e estereotipados como homossexual, sendo ou não. Dançar é uma arte bastante útil na hora de conquistar alguém e manter seus laços, uma expressão do corpo de fácil conexão com os outros, mas deixada de lado se não estiver sendo condizente com o meio social. Porém são muito comuns relatos de pessoas que se atraem ou têm interesse em homens que dançam. Isto é, homens com dificuldades de se engajar em relacionamentos poderiam usar a dança como ferramenta para conhecer pessoas e, quem sabe, estabelecer uma relação amorosa.

Explorar outros caminhos que, supostamente, fugiriam do heteronormativo é uma possibilidade de expressão masculina mais saudável, levando em consideração o fato de que a inibição da prática de atividades como a dança está atrelada a seguir o padrão e não ao que realmente quer o sujeito. Dançar não torna um homem menos homem ou menos masculino, pois é uma atividade do corpo, assim como caminhar e conversar.

Um aluno de dança de salão de um projeto de extensão de uma universidade relata que entrou nas aulas de dança com intenção de melhorar seu desempenho social, segundo ele, para “destravar”. Também disse ser um lugar interessante para se aproximar das pessoas, conhecê-las e, quem sabe, convidar para sair e estabelecer relacionamentos. Contraditoriamente, diz que não conta para ninguém a respeito, pois muita gente pode julgá-lo ou achar que ele não é heterossexual. Avalia que isso dificulta sua vida social, como se tivesse vidas paralelas.

Não há nada de errado em não querer que os outros saibam de sua vida toda, mas a partir do momento em que ele não estava no

contexto da dança, ele se tornava a pessoa que segue as regras e não dança. Não era julgado e não sofria com tipos de homofobia, porém deixava de aproveitar uma enorme parcela da sua vida que lhe fazia bem. Logo, o interessante seria se ele conseguisse ignorar as normas sociais masculinas heterossexuais, cheia de preconceitos, e aproveitasse para fazer em diversos contextos aquilo que ele gosta e lhe faz bem. O rapaz foi incentivado a isso e quando passou a realizar, conta que conseguiu aquilo que sempre quis. Diz ter “destravado”, ter muito mais contatos amorosos com as mulheres fora do contexto das aulas de dança, inclusive até seus amigos passaram a admirá-lo e invejá-lo, segundo ele, por ser um cara que dança.

A fragilidade masculina é disfarçada pelas expressões de força, da virilidade e outras citadas pela pesquisa da ONU MULHERES (2016). Tão frágil que se não se cumprir os requisitos a masculinidade está em jogo a ponto de não existir mais (?!?).

Outro exemplo de expressões masculinas antes dos relacionamentos é a necessidade de dar em cima de alguém para não perder a oportunidade ou garantir um número maior de mulheres. Que homem nunca ouviu de outro, quando começou a namorar ou se casou, o famoso “Game over”, como se a vida tivesse acabado, pois não poderá mais acumular quantidade e dar em cima de todo mundo? Vale mais a quantidade do que a qualidade de uma boa experiência. No fim, não ficar com ninguém e ser reconhecido como o ‘pegador’, pronto para próximas. Por exemplo, o relato de um homem de 28 anos, retirado da Pesquisa Quali (ONU MULHERES, 2016, p. 23):

Meu pai dizia que eu tinha de transar com todas as mulheres até os 30 anos e depois escolher uma pra casar e para conseguir isso, valia tudo: dar bebidas, passear de carro, pagar jantares, dar presentes [...].

Um Jovem de 22 anos relata sua experiência de carnaval quando um pouco mais novo. Seus amigos apostavam quem “pegaria mais”, inclusive, tinham um jogo de pontuações.

Mulheres “mais gostosas” = 5 pontos, mulheres bonitas = 3 pontos, mulher trabalhando no evento = 6 pontos, e por aí vai. Brincadeira “inocente” de adolescente no carnaval. No final do dia, ao fazer as contas das pontuações, ele sempre perdia. Seus amigos acumulavam de 20 a 30 pontos, ele só conseguia alguns poucos pontos, quando conseguia. Daí, o perdedor era responsável por pagar algumas bebidas para os outros. Podemos olhar para isso como brincadeira, “coisa de garoto”. Mas, por trás disso, percebemos que as mulheres são tratadas como objetos, cria-se uma competitividade entre os homens para decidir quem é melhor enquanto homem e o perdedor tem prejuízos financeiros em relação aos outros. Além de que perder nesse jogo significa ser, nas próprias palavras do rapaz, “Lerdo, vacilão ou viadinho”. Uma competição “inocente” que traz prejuízos nada pequenos. O mesmo rapaz conta que passou boa parte da sua vida se isolando de eventos, mesmo querendo participar, por conta dessas competições ou pressões dos amigos. Conta que gostava dos amigos, não tinha problemas com eles, mas não sabia o que fazer naquelas situações, não achava certo e, de alguma maneira, se expressasse isso era como se ele estivesse errado. Certa vez, forçaram-no a beijar uma menina, seguraram ele e a menina, um de frente para o outro, e soltaram, apenas, quando se beijaram.

Dentre várias implicações, o exemplo acima mostra o quanto homens competem entre si e forçam outras pessoas a entrarem nessa competição. As mulheres se tornam objetos da competição sem ao menos saberem que existe uma. Outra coisa, quem não cumpre a meta passa a sentir-se menos homem e passa a acreditar que não conseguirá estabelecer relacionamentos amorosos como os outros. O rapaz passa a evitar relacionar-se, quase todas as experiências de relações afetivas são sob pressão, logo se torna aversivo estar nesse tipo de contexto e ele adquire um repertório de esquiva.

Segundo Sidman (1989/2001), a desvantagem do comportamento de esquiva é que ele empobrece o repertório comportamental do indivíduo, pois este passa a evitar as

contingências da vida que poderiam ampliar seu repertório, sob controle do que aconteceu anteriormente. Além disso, contingências de esquiva são coercitivas e se caracterizam pela presença de fortes respostas emocionais como raiva, tensão, medo e ansiedade.

Não há ganhador, em termos de relacionamento saudável. Quem está sob pressão e perde a competição pode desenvolver inabilidade social e quem “ganha” o jogo se torna alguém com falta de empatia e egoísta, muito provável, uma pessoa com dificuldades de se engajar em relacionamentos, fica só no primeiro encontro.

Outro ponto em relação à competitividade é o fato de que homens não aceitam “perder” para mulheres. Com o avanço da sociedade, as mulheres se mostraram bastante capazes de muitas tarefas, antes, exclusivas dos homens. Ao se depararem com isso, no período anterior aos relacionamentos, homens perdem sua capacidade, sentem-se menos importantes e potentes. “Minha mulher ganha mais do que eu e isso me deixa irritado. Não me sinto competente” (Homem de 36 anos).

Segundo uma matéria escrita por Filipe Isensee (2019), no site da editora Sextante, um dos repertórios comportamentais mais nocivos para os relacionamentos é o da competitividade. Uma disputa pelo controle, pelo espaço no armário, pela razão. Ambiente de tensão, em que tudo vira motivo de queixas ou sabotagens. Quando resolvem passar a limpo os desdobramentos desse mal-estar, o risco de tudo desandar de vez é grande. “No calor da discussão que foi tão postergada, a pessoa que sempre engoliu as ofensas vomita tudo que causava indigestão e se sente aliviada de todas aquelas toxinas” explica a psicanalista Lígia Guerra<sup>1</sup>. (ISENSEE, 2019).

Outro ponto a ser levantado é que os homens não costumam se preocupar com a própria saúde. Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2016), quase um terço dos homens brasileiros não procura serviços de saúde para acompanhar seu estado e não busca

---

<sup>1</sup> <https://www.sextante.com.br/tag/relacionamentos/>

auxílio para melhorar a qualidade de vida. Qualidade de vida e saúde envolvem autoconhecimento e, antes mesmo de se relacionar, o autoconhecimento é primordial. Uma vez que os relacionamentos têm funções para cada indivíduo, isso, de maneira alguma, deve ser confundido com a individualidade de cada um. São duas pessoas ou mais compartilhando algo, mas não é o todo da própria pessoa em si pertencente ao relacionamento.

Percebe-se, então, levando em consideração os estereótipos apresentados pelas pesquisas, incluindo o da ONU Mulheres (2016), que os homens estão reproduzindo estereótipos e buscando ser homem masculino sem ao menos buscarem autoconhecimento. Isso pode levar a diversos problemas no momento das interações amorosas. Se esperam um dia estabelecer relacionamentos saudáveis, é interessante que busquem cuidar da sua individualidade, como um todo, de forma mais saudável primeiro. Assim, o repertório de habilidades na interação com o outro será cada vez mais aprimorado e permitirá novas perspectivas de ser e de se relacionar.

Muitas outras histórias como as citadas ao longo deste capítulo são comuns à grande maioria dos homens. Existem milhares de relatos destas e outras situações que envolvem o sofrimento dos homens em relação a cumprir o seu papel e como isso os afeta na hora de se relacionarem. Portanto, é de suma importância que os homens, antes mesmo das relações, procurem autoconhecimento e formas de repensar suas atitudes. Preocupando-se com o próprio comportamento, isto é, buscando bem-estar e uma vida saudável, existem chances maiores de estabelecerem bons relacionamentos. Para tal, valho-me do sábio conhecimento de Skinner (1975, p. VIII) ao afirmar: “Não considere nenhuma prática como imutável. Mude e esteja pronto a mudar novamente. Não aceite verdade eterna. Experimente”.

Segundo a pesquisa da ONU Mulheres em parceria com o portal Papo de Homem, algumas atitudes que os homens podem assumir, antes mesmo de se relacionarem, para se tornarem agentes de mudança social em prol de relacionamentos interpessoais mais

saudáveis são: questionar e confrontar outros homens; não interromper as mulheres; não subestimar ou desconfiar de sua capacidade; reconhecer que é machista – foram ensinados ao longo dos anos, inclusive pelas próprias mães, alguns repertórios de enaltecimento do homem; desenvolver uma comunicação não violenta ou não agressiva; não expor fotos ou vídeos íntimos de mulheres; evitar expor as vulnerabilidades das pessoas; demonstrar afeto; não se omitir de situações de abuso ou violência por parte de outros homens; conversar sobre temas como violência contra a mulher, masculinidade, sexualidade; estar aberto a aprender mais sobre o assunto; sair da zona de conforto da hegemonia do homem e nunca usar a força para ameaçar; aprender a ouvir as pessoas e tratá-las bem de acordo com o que elas consideram como bem; respeitar o outro, quem seja ele. Não há nada mais sedutor do que uma conversa harmoniosa, sincera e acolhedora.

Conscientizar os indivíduos para a desconstrução dos estereótipos de gênero nocivos começa por meio de questionamentos e atitudes que ajudem todos a se libertarem de um modelo único e obsoleto para as necessidades da atualidade. Começando no dia a dia, buscando alternativas aos padrões pré-estabelecidos, que, como se discutiu, funcionam, mas também acompanham prejuízos significativos aos indivíduos e aos que estão ao seu redor. E, assim, aprender novas possibilidades de relação entre homens e sua realidade, provendo mais saúde e bem-estar a si mesmo e ao meio em que vive.

As novas crenças sobre o que é ser homem serão construídas ao longo das próximas décadas, em resposta aos desafios que o modelo de masculinidade dominante enfrenta e seguirá enfrentando. Precisa-se estar de acordo com os avanços sociais e ser coerente com a igualdade entre as pessoas, acabar com a noção de que ser homem é ser melhor que os outros, dar espaço a uma noção melhor de amplas perspectivas do masculino e seus relacionamentos. A pesquisa ONU MULHERES (2016) ainda enfatiza: “Não tem que formatar o homem de outra maneira.

Tem que aceitar a diminuição [das regras e padrões] e transitar nela mulher, especialista, São Paulo” (p. 76).

### *Considerações finais*

Para finalizar esse texto, referencio o entendimento da pesquisadora Brené Brown (2013), que afirma que coragem e vulnerabilidade são palavras sinônimas. Não há ato de coragem mais puro do que expor a própria vulnerabilidade. Diante das mudanças e dificuldades enfrentadas para se relacionar amorosamente é de suma importância que os homens comecem a expor sua vulnerabilidade. Tirem as máscaras construídas pelas regras e padrões sociais e estejam sensíveis a si mesmos e aos outros. Uma pessoa que se preocupa com melhorar o próprio comportamento está em melhores condições de estabelecer relacionamentos mais saudáveis.

### **Referências**

- BRASIL. Ministério da Saúde. Um terço dos homens não acompanha o estado de saúde, 2016. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/25093-um-terco-dos-homens-nao-acompanha-o-estado-de-saude>. Acesso em: 19 de out., de 2019.
- BROWN, B. A **coragem de ser imperfeito**. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.
- DICIONÁRIO PRIBERAM DA LÍNGUA PORTUGUESA. Porto, 2008. Disponível em: <http://www.priberam.pt/dlpo/relacionamento>. Acesso em: 06 de out. de 2019.
- ISENSEE, F. **Os comportamentos mais nocivos para os relacionamentos amorosos**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019. Disponível em: <https://www.sextante.com.br/saude-e-familia/os-comportamentos-mais-nocivos-para-os-relacionamentos-amorosos/>. Acesso em: 19 de out. de 2019.

ONU MULHERES. Pesquisa Quali: precisamos falar com os homens? Uma jornada pela igualdade de gênero. 2016. Disponível em: [https://issuu.com/onumulheresbrasil/docs/relat\\_\\_rio\\_onu\\_eles\\_por\\_elas\\_pesqui](https://issuu.com/onumulheresbrasil/docs/relat__rio_onu_eles_por_elas_pesqui). Acesso em: 19 de out. de 2019.

SIDMAN, M. **Coerção e suas implicações**. Trads. M. A. Andery e T. M. Sério. Campinas: Livro Pleno, 2001. (Trabalho original publicado em 1989).

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. Trads. J. C. Todorov; R. Azzì. São Paulo: Martins Fontes. 2003 (Trabalho original publicada em 1953).

\_\_\_\_\_. **Walden two: uma sociedade do futuro**. Trads. R. Moreno; N. R. Saraiva. São Paulo: Herder, 1975. (Trabalho original publicado em 1948).





## Capítulo 2 – Racismos, machismos, homofobias, misoginias e outras hipocrisias no mundo atual

Bruno Flores Lima

*[...] a cultura determina como deve comportar-se em cada situação, os valores, o que é bom, o que é mau, as lendas [...] (LASSO)*

### *Considerações iniciais*

Este capítulo traz uma reflexão do autor baseada em sua experiência de vida, adquirida em tudo que assistiu em novelas, filmes, entrevistas de TV ou revistas, em sua convivência em família, com amigos, colegas em escola e universidades, em leitura de livros, inclusive biográficos, em artigos publicados por cientistas, obras culturais e artísticas em todas as suas formas, textos de psicólogos e neurocientistas. A partir desse levantamento prévio, o autor refletiu muito sobre o tema e propõe ao leitor que ele também reflita a respeito dos assuntos aqui abordados. Saliento que meu pensamento a respeito foi amadurecendo e se modificando ao longo dos anos e, evidentemente, ainda está em constante amadurecimento, sempre na busca do ideal de um mundo mais harmônico e de respeito mútuo entre todas as pessoas do planeta.

Gostaria também de inserir a discussão desse tema e relacioná-lo com o início dos relacionamentos amorosos. Em outras palavras, como a Homofobia, a Misoginia, o Machismo, o Racismo, entre outras atitudes como essas influenciam os relacionamentos afetivo-sexuais, mesmo antes deles começarem? Como identificar no discurso ou nas atitudes pessoas misóginas, machistas, racistas e com atitudes que podem comprometer a qualidade e a duração de um relacionamento amoroso? Por quanto tempo ele pode durar?

Essas serão algumas perguntas que eu me proporei a responder durante esse texto.

Antes de começar a tratar do tema propriamente dito, gostaria de dizer que o autor tem uma visão e um olhar um tanto quanto “de fora”, distante, haja vista que é homem, branco, heterossexual e de classe média, portanto nunca tendo sentido exatamente na pele a discriminação e o preconceito que as pessoas homossexuais, sejam masculinos ou femininos, as mulheres e os negros sofrem no dia a dia de suas vidas, seja no trabalho, seja no contexto familiar e social. Observo ainda que meu olhar sempre busca ser empático com o outro, com o diferente, pois assim concebo o sentido da vida.

### *Homofobia x Hipocrisia*

De acordo com o dicionário eletrônico Houaiss (2009), podemos entender a homofobia como um substantivo feminino, rejeição ou aversão a pessoa homossexual e/ou à homossexualidade. Ainda de acordo com Lasso:

Acreditamos que a homossexualidade é: [...] com toda a probabilidade, um fato com o qual os diferentes grupos humanos tiveram e têm de enfrentar-se ao nível cultural para dar-lhe um sentido, um enquadramento, uma explicação ou uma condenação como uma forma de sexualidade diferente da heterossexualidade, inapta para a procriação, mas sim para resolver instintivamente o impulso sexual, desafogando-o, ou para organizar as categorias hierárquicas entre os machos da espécie. (LASSO, 1985, p. 33).

Já hipocrisia é o ato de fingir ter crenças, virtudes, ideias e sentimentos que a pessoa na verdade não possui, frequentemente exigindo que os outros se comportem dentro de certos parâmetros de conduta moral que a própria pessoa extrapola ou deixa de adotar. A palavra deriva etimologicamente do latim *hypocrisis* e do grego *hupokrisis* – ambos os termos significando a representação de um ator, atuação, fingimento (no sentido artístico). Essa palavra

passou mais tarde a designar moralmente pessoas que representam, que fingem comportamentos.

A violência contra LGBTs é denominada “LGBTfobia” ou simplesmente “homofobia”, um conceito relativamente recente do que é exteriorizado pela sociedade, um conjunto de violações socioculturais, econômicas e políticas que estruturam os valores morais sobre os gêneros e as sexualidades (PEIXOTO, 2018).

Infelizmente a sociedade ainda tolera HIPOCRITAMENTE a homofobia. Em outras palavras, fingimos uma pacífica convivência e ainda bradamos em alto e bom tom: “Eu não sou homofóbico, eu ATÉ tenho amigos que são gays”, como se isso fosse um grande favor para a sociedade. Apesar de existirem vários movimentos em defesa do direito de minorias como as étnico-raciais, mulheres, pessoas com deficiência, quando o assunto é o combate à violência pelos direitos da população LGBT, poucos se apresentam. Dizer em público que não simpatiza ou mesmo que odeia homossexuais ainda é algo permitido pela sociedade, uma forma comum de afirmação e de constituição da heterossexualidade masculina (DINIS, 2011, p. 41).

Para nossos fins, podemos compreender a homofobia como o preconceito e a discriminação contra os homossexuais. Quem são as pessoas homossexuais? Simplesmente, é cada pessoa que se homoafilia a pessoas do mesmo sexo que o delas. O que quero dizer com isso? É curioso, mas caro leitor, você sabia que as pessoas crossdressers, drag queens/drag kings, transsexuais e outras variações de sexualidade que fogem do padrão pré-concebido da “normalidade” heterossexual nem sempre são homossexuais? Em outras palavras, nem sempre pessoas com essas características, possuem uma orientação homoafetiva para pessoas do mesmo sexo. Vejamos mais especificamente a que se referem algumas dessas categorias segundo o que apontam os autores Carvalho (2018) e Jesus (2012):

- Os crossdressers usam ocasionalmente roupas do gênero oposto, mas não sentem a necessidade de fazer modificações físicas permanentes, como os transgêneros. Vale lembrar que

essa prática nada tem a ver com afiliação erótica. Inicialmente, esse termo se originou do fetiche que alguns homens tinham de se vestir como mulher para satisfazer uma fantasia sexual;

- Drag queen é o homem cisgênero (pessoa que se identifica com o sexo biológico com o qual nasceu) que se veste com roupas femininas de forma satírica e extravagante para shows e outros eventos. As roupas são questões artísticas. Atualmente, há diversos outros tipos de drag queens que não necessariamente utilizam o humor como base para as performances, como a cantora Pabllo Vittar, que trouxe maior visibilidade às drags. Já o drag king é a versão masculina das drag queens, ou seja, uma mulher que se veste com roupas masculinas para performances artísticas;
- Transexual é a pessoa que não se enxerga no gênero em que nasceu. Exemplo: uma pessoa que nasce em um corpo biologicamente masculino e, de alguma maneira, não se sente social nem culturalmente representado dessa forma e passa a se sentir confortável na forma feminina. Muitos e muitas se submetem a intervenções cirúrgicas para realizarem a adequação de gênero, mas não é regra;
- Travesti: muita gente faz confusão entre transexuais e travestis. Travesti é a pessoa que nasce do sexo masculino, mas que tem sua identidade de gênero oposta ao seu sexo biológico. Muitas travestis modificam os corpos por meio de hormonioterapias, aplicações de silicone ou por meio de cirurgias plásticas. Porém, vale ressaltar que isso não é regra. Diferentemente das transexuais, as travestis não desejam realizar a cirurgia de redesignação sexual (a famosa mudança do órgão genital). Utiliza-se o artigo definido feminino “a” para falar da travesti.

Independentemente dessas colocações, observa-se que a homofobia categoriza todas essas pessoas em uma vala comum e promove uma inadequada hierarquização na qual os heterossexuais se sentem numa posição de superioridade moral em relação a essas pessoas. Logo, a homofobia consiste em um problema social e político, por incutir medo ao que é diferente do

que é considerado padrão majoritário ou, ainda, por relacionar inadequadamente características como: só porque é gay, deve ser aidético, mau-caráter, entre outras pérolas que costumamos ouvir por aí.

Acredito que os padrões heteronormativos e o fenômeno da homossexualidade são construções e práticas histórico-culturais gestadas no interior de cada sociedade. De acordo com Hugo (2003, p. 54), “[...] foi a humanidade que criou o conceito de que a normalidade é a heterossexualidade. Mas no processo cultural, o homem desenvolveu outras formas de amor e sexualidade [...]” e “[...] a homossexualidade também é um produto da humanidade e jamais poderá ser entendida como aberração. Sem dúvida, foi uma construção coletiva que veio responder às necessidades da humanidade [...]”, então, “[...] a homossexualidade nesse caso é natureza, natureza homossexual, uma maneira de viver, de sentir, seja como for a maneira como se produziu [...]”, através de construções complexas ou induzidas. Vou explicar melhor o que quero dizer, na sequência.

O autor desse texto, que teve sua infância nos anos 1970 e sua adolescência nos anos 1980, cresceu vendo programas humorísticos de televisão com quadros nos quais os homossexuais eram sempre tratados em tom de deboche e de forma estereotipada. Nas novelas ou obras ficcionais mais sérias sequer apareciam. Transsexuais, então, nem se fala, eram praticamente uma aberração, sendo vistos com certa parcimônia apenas se tivessem grande beleza física, de acordo com os padrões vigentes, e figurassem em capas de revistas. Transformar-se-iam, assim, em símbolos sexuais e ganhariam algum prestígio e dinheiro com essa popularidade, embora não possa ser avaliado como estivessem suas estruturas psíquicas diante do uso de suas imagens, apenas pelo aspecto peculiar e, talvez, circense/carnavalesco que representavam por ocasião da época.

Lembro-me, também e muito bem que ser chamado de “viado” ou “bicha”, nos anos 1970 ou 1980, era uma ofensa gravíssima, como se fosse um crime imperdoável ter desejo por

peças do mesmo sexo. Isso era visto como algo vergonhoso, pecaminoso e doente. E, por falar em doença, por volta de 1983, numerosos casos de AIDS envolvendo celebridades homossexuais começaram a ser divulgados, o que contribuiu à época para que o preconceito pré-existente ganhasse contornos piores: a doença chegou até a ser apelidada de “câncer gay”! Líderes religiosos fundamentalistas de mais de uma religião afirmavam que a doença seria obra da espada de Deus para punir os pecadores devassos e gays. Desconsideraram-se as pessoas usuárias de drogas e mesmo as heterossexuais que disseminavam a doença como vetores para suas parceiras e até mesmo para outros homossexuais. Foi uma época terrível onde muitos homossexuais contraíram uma doença gravíssima que não tinha tratamento eficaz e sofriam duplamente, pelos efeitos nefastos da enfermidade em si e pelo preconceito da sociedade. Logo foi esclarecido que a doença também atingia heterossexuais, mas o estigma estava consolidado e, embora atenuado, permanece até os dias de hoje.

Posso, com muita tristeza, imaginar o quanto os homossexuais sofriam àquelas épocas há 20 anos ou mais, sendo obrigados a esconderem sua condição por uma vida inteira, o que certamente gerou, em toda uma geração, grande angústia que certamente repercutiu nos relacionamentos amorosos dessas pessoas. Muitos se casaram, tiveram filhos e foram obrigados a reprimir sua sexualidade ou então a exerciam de forma escondida e velada. Alguns viraram padres católicos, pois desta forma precisariam praticar o celibato e o sexo deixaria de ser uma questão em suas vidas. Evidentemente que não se pode generalizar, mas muitos casos de abusos e pedofilia nas igrejas demonstram que a repressão sexual não costuma trazer bons resultados.

Soube de um caso, nos anos 1980, de um importante e respeitável intelectual brasileiro que, já idoso, foi vítima de chantagem e preferiu cometer suicídio a ter sua intimidade exposta publicamente, tal a “vergonha” social e familiar que aquela revelação provocaria em sua vida.

Essa cultura estabelecida em nossa sociedade no decorrer dos anos 1990 e 2000 foi sendo modificada pela crescente preocupação com o que se convencionou denominar de “politicamente correto”. Termo este que vem sendo sistematicamente atacado, sendo o combate a ele uma das plataformas de campanha do atual presidente da República. Com frequência, a mera menção a algum episódio que envolva racismo, homofobia, sexismo, machismo ou xenofobia é desqualificada com referência ao termo, que estaria nos impedindo de sermos nós mesmos, de sermos espontâneos. É como se “politicamente correto” fosse um ser com vontade própria, um movimento, um sujeito dotado de consciência. A expressão politicamente incorreto é usada para descrever a linguagem ou ações que são vistas como excludentes, que marginalizam ou insultam grupos de pessoas que são vistos como desfavorecidos ou discriminados. No discurso político de determinada corrente ideológica e na mídia, o termo geralmente é usado como pejorativo, implicando que essas políticas são excessivas. Recentemente, um termo comumente usado, inclusive nas redes sociais como crítica, é o “mimimi”. Normalmente, quando se fala em “politicamente correto”, refere-se à neutralização de uma linguagem ou discurso, evitando o uso de narrativas estereotipadas ou que possam fazer referências às diversas formas de discriminação existentes, como o racismo, o sexismo, a homofobia etc.

A partir de meados dos anos 1990 e, com mais força, a partir dos anos 2.000, esse quadro mudou. Novelas nas televisões brasileiras e filmes de cinema passaram a inserir personagens gays de forma não estereotipada e sem fazer uso de forma depreciativa e debochada em seus enredos. Creio que isso tenha de certa forma contribuído para que a sociedade em geral passasse a enxergar a questão com outros olhos e o preconceito foi diminuindo, ou pelo menos as pessoas, em geral, passaram a ter um certo constrangimento em expô-lo abertamente, desde que o “problema” não fosse evidentemente na própria família (reparem a hipocrisia aparecendo).



Com o advento da Internet e das redes sociais, meios pelos quais as pessoas conseguiram expor seus pensamentos e ideias de forma anônima, sem precisar sofrer qualquer consequência, passamos a perceber que o preconceito não havia diminuído tanto quanto se supunha, estava na verdade apenas reprimido.

Não sei se o leitor já parou para ler comentários em qualquer notícia em portais da Internet quando se trata do assunto homossexualidade ou quando tem algum homossexual envolvido na nota. Isso vale também para outros tipos de preconceito que serão abordados oportunamente no avançar deste capítulo. É realmente de estarrecer tomarmos conhecimento do que se passa na cabeça de um sem número de pessoas que não pensam duas vezes antes de extravasar seus ódios gratuitos e humilhar e ofender pessoas que sequer conhecem. Esse tipo é costumeiramente chamado de “hater”, que significa “quem odeia”, em inglês. Não vou me arvorar em possíveis explicações psicológicas para a motivação que leva essas pessoas a terem tal comportamento de ódio, pois não é minha seara de conhecimento, consigo apenas observar, constatar e lamentar.

Quando ilusoriamente se acreditava que a homofobia estava aos poucos sendo superada pelas novas gerações, que já nasceram ou cresceram com o conceito do politicamente correto estabelecido, que presenciaram inicialmente a união estável ser reconhecida pelo Judiciário como legítima e válida e, posteriormente, até mesmo o casamento entre pessoas do mesmo sexo, um certo retrocesso começou a se configurar. Líderes religiosos que, a meu ver, podem ser considerados fundamentalistas, propagam a ideia, em cultos e programas de televisão, de que a homossexualidade é um grave pecado que precisa ser combatido, chegando a propor uma suposta “cura gay” que poderia ser conseguida através de aconselhamentos religiosos ou terapias psicológicas com esse intuito. Interessante notar que nesse aspecto os credos fundamentalistas se coadunam, seja com o cristianismo, seja com o islamismo. Ouso afirmar que há mais semelhanças entre o cristianismo fundamentalista e o islamismo fundamentalista do que entre essa vertente que alega

seguir Jesus Cristo e uma vertente cristã mais progressista, que prega acima de tudo o amor e a tolerância com o diferente.

E o preconceito não se dá somente no aspecto religioso, infelizmente os familiares, que deveriam dar apoio, estão entre as pessoas que mais discriminam. Observou-se que no ambiente familiar, os parentes próximos, 49,66%, foram os principais responsáveis dos atos. Quanto à violência sofrida, destaca-se a violência física, 45,08%, e sexual, 3,56%, após a revelação de sua identidade no ambiente familiar. As discriminações não ficaram restritas à família, 48,98% e 62,71%, respectivamente, relataram episódios na escola e no trabalho, com consequentes efeitos negativos para a saúde (SOUSA; ROCHA; BARROS, 2018).

Há um filme, lançado no início de 2019, dirigido pelo australiano Joel Edgerton e fundamentado no livro de memórias do norte-americano Garrard Conley chamado "*Boy erased*", que retrata um caso verídico no qual o personagem central, um jovem filho de um pastor protestante, é internado pelos pais contra a própria vontade num centro de "reorientação sexual", mantido por uma organização fundamentalista cristã. Os horrores e humilhações que os jovens, meninos e meninas, passam nesse Centro são realmente chocantes e é estarrecedor que esse tipo de instituição ainda exista em pleno século XXI, ainda mais num país de primeiro mundo. O filme retrata também a hipocrisia dos religiosos moralistas que quando supostamente não estão sendo vistos são flagrados cometendo "graves pecados" os quais não hesitariam em julgar e condenar nas outras pessoas. Por exemplo, um religioso pai de família que assiste a filmes pornográficos escondido, entre outros atos mais graves.

Um caso relativamente recente no Brasil, ocorrido em 2018, chocou e entristeceu as pessoas que dele tomaram conhecimento. Foi noticiado, no site *Catraca Livre*<sup>2</sup>, o caso de um adolescente que cometeu suicídio por ser discriminado pela família. E o mais

---

<sup>2</sup> [https://catracalivre.com.br/cidadania/jovem-gay-comete-suicidio-apos-desabafar-sobre-a-familia-na-web/?fbclid=IwAR1baWZPLorlfMr2wO0gnR00Euk3iY\\_Xlko6GID5Cazs62Ljs9nlsr2XJCE](https://catracalivre.com.br/cidadania/jovem-gay-comete-suicidio-apos-desabafar-sobre-a-familia-na-web/?fbclid=IwAR1baWZPLorlfMr2wO0gnR00Euk3iY_Xlko6GID5Cazs62Ljs9nlsr2XJCE)

estarrecedor é a hipocrisia dessa mesma família que ele expôs em publicações nas redes sociais. Nessas ele contava casos de pedofilia, abusos sexuais, estupro, abandono de filhos e manifestações de racismo explícito, todos protagonizados pelos avô, tio e pai. Mas o que realmente seria grave, pecaminoso e motivo de vergonha para os familiares era a homossexualidade! Muito triste de se pensar que o caso não é isolado.

Chegou a haver recentemente no Brasil um grande e polêmico embate no qual o Conselho de Psicologia tomou parte, determinando que a denominada “cura gay” não poderia ser objeto de terapias, o que causou revolta de famosos líderes religiosos que esbravejaram invocando perseguição religiosa. Interessante notar a hipocrisia dessas religiões que muito se preocupam com a sexualidade das pessoas, muito se preocupam com o que maiores de idade fazem entre quatro paredes em suas residências, mas não demonstram o mesmo interesse por combater a violência doméstica, o abandono parental e outros problemas realmente importantes que afetam de modo muito negativo as famílias e a sociedade como um todo.

Em relação a essa preocupação excessiva de líderes religiosos e políticos com a sexualidade alheia, vale lembrar a sábia fala do médico e escritor Dráuzio Varella (2014) a respeito quando ele diz em vídeo que está disponível no Youtube:

A homossexualidade é um tipo de comportamento sexual tão respeitável quanto à heterossexualidade. Discriminar os homossexuais por causa do próprio comportamento, por causa do tipo de desejo que eles têm, é uma ignorância absurda.

Eu vou te perguntar uma coisa: que diferença faz para você, para sua vida pessoal, se o seu vizinho dorme com outro homem; se a sua vizinha é apaixonada pela colega de escritório? Que diferença faz para você? Se faz diferença, procura um psiquiatra. Você não está legal. (VARELLA, 2014).

Recentemente, no mês de setembro de 2019, uma polêmica nesse sentido ocupou os jornais e redes sociais gerando debates e manifestações inflamadas. Uma Bienal do Livro no Rio de Janeiro tinha entre suas obras, à venda e em exposição, um livro de quadrinhos da Marvel Comics destinado a jovens no qual aparecia um beijo entre dois personagens homens. Isso foi motivo para imediata reação do prefeito da cidade, ligado a uma igreja pentecostal, para mobilizar vários funcionários da Prefeitura, em pleno domingo, e mandar recolher todos os livros, num ato eminentemente arbitrário, sob o argumento de que as crianças precisavam ser protegidas de conteúdo sexual inadequado. A Bienal sofreu ameaça de ter seu alvará cassado, se acaso não cumprisse as determinações da Igreja, digo, da Prefeitura (desculpem o ato falho). Poucas vezes a hipocrisia teve tanto significado simbólico. Ao mesmo tempo, do lado de fora da Bienal, crianças com menos de 10 anos de idade cheiravam cola, passavam necessidades nas ruas, sem alimentação, sem saneamento básico, sem qualquer amparo do mesmo governo. Ou seja, para o prefeito, uma criança ver um quadrinho com homens se beijando na boca é mais nocivo do que passar fome ou frio pelas ruas. Infelizmente, muitas pessoas, pelos mais diferentes motivos que não me cabe analisar ou julgar, corroboram esse pensamento hipócrita que está levando nossa sociedade a um perigoso retrocesso no campo dos direitos e liberdades.

Creio que muitos desses pastores evangélicos atuais, que povoam inúmeros horários, em vários canais de TV aberta e a cabo, possam ser, em sua hipocrisia, comparados com os fariseus, grupo político-religioso judeu que viveu e teve grande influência à época de Jesus. Os fariseus, que chegaram a organizar as sinagogas que eram os templos judeus, julgavam conhecer mais que qualquer outro grupo todas as leis de Deus e queriam exigir que toda a sociedade as cumprisse com máximo rigor, julgando de forma impiedosa quem eles consideravam como graves pecadores, por exemplo, as prostitutas. Em certo aspecto, caminhamos perigosamente nessa linha, quando líderes religiosos e seus

seguidores estão assumindo cargos públicos importantes em todas as esferas de Poder: além do Executivo e do Legislativo, recentemente, aventou-se até que o próximo componente da Suprema Corte brasileira seja de uma determinada religião, de forma a impor a toda a sociedade os valores desse grupo de indivíduos que julgam serem os porta-vozes de Deus na face da Terra. Ou talvez apenas usem essa intolerância para exercerem sua manipulação sobre seus fiéis, mas isso é tema para outra discussão que não cabe neste capítulo.

Este que vos escreve gostaria de relatar algo que pôde experimentar em sua passagem como voluntário do CVV (Centro de Valorização da Vida). Para quem não conhece, é uma instituição de prevenção ao suicídio, onde pessoas de qualquer área profissional, sem qualquer pretensão de serem terapeutas, pois não têm formação na área psicológica, atendem por telefone ou presencialmente pessoas que buscam um socorro emergencial para situações de abandono emocional e de desespero que podem, em tese, até mesmo levar ao suicídio.

Por diversas vezes, conversei com adolescentes e jovens, meninos e meninas, que se enxergavam como homossexuais, mas que não aceitavam a própria condição ou muito sofriam em decorrência dela, pois sempre lhes fora dito pelos pais e pelos pastores que isso seria uma condição vergonhosa e inaceitável para a sociedade e para Deus. Alguns tinham um medo assombroso dos próprios pais, como num caso em que um rapaz de 17 anos me relatou que seu pai afirmava que preferia “ter um filho morto a um filho gay”. Por sinal, essa frase já foi também proferida por um político muito famoso que chegou até a receber alguns aplausos por ela. Esse jovem chegava a temer ser assassinado pelo próprio pai e pensava em suicídio para se ver livre de tamanha angústia. Gostaria de ressaltar que não é a totalidade dos pastores que pensam e agem com essa intolerância. Conheço alguns que pregam a tolerância e amor ao próximo, como diretrizes de suas igrejas, para seus fiéis. Infelizmente, estes não têm tanta visibilidade. É de se imaginar que um jovem homossexual que sofre tal tipo de

repressão até no local onde se deveria esperar acolhimento, que é o próprio lar, terá muita dificuldade de desenvolver qualquer tipo de relacionamento, seja por medo, por vergonha, por dificuldade de autoaceitação.

Não há dúvida de que na formação de nosso caráter e nos conceitos (e preconceitos) que adquirimos em nossas vidas, há uma forte influência do que nos foi passado pelos nossos pais, seja pelo que eles dizem, seja pelos exemplos que observamos em seus comportamentos. Se queremos uma sociedade mais livre e mais harmônica para nossos filhos e netos, com uma melhor convivência entre as pessoas, onde os relacionamentos sociais e amorosos se iniciem de forma saudável e assim se estabeleçam, precisamos, ainda que com compaixão e compreensão pelos nossos pais e avós, questionarmos os ensinamentos por vezes tortos e obsoletos que nos foram passados.

Evidentemente que a homofobia presente em nossa sociedade prejudica de maneira singular o início de um relacionamento amoroso, pois a pessoa sabe que o casal precisará enfrentar muita rejeição em várias esferas, seja esfera familiar, seja religiosa, seja perante a sociedade. Em certos horários e regiões do País, um simples beijo em local público pode desencadear até mesmo o risco de o casal homossexual sofrer grave agressão psicológica, física ou até mesmo do caso chegar ao extremo do homicídio, como infelizmente já ocorreu algumas vezes em nosso país. Em outras palavras, um casal homossexual, para se estabelecer, como tal, perante a sociedade, precisa romper muito mais barreiras e enfrentar muito mais dificuldades que um casal heterossexual. Acredito que a luta por uma sociedade mais harmônica, em que cada um possa exercer sua afetividade e sua sexualidade da maneira que lhe convier, sem repressão ou patrulha, seja tarefa de todos nós, pessoas de bem, e não apenas dos grupos discriminados. Isso vale também para outros grupos minoritários (ou não) vítimas de preconceito, tais como negros, índios, imigrantes, refugiados, mulheres...

Uma pesquisa realizada pelo IPEA (MATOSO, 2014) mostra números assustadores que demonstram o tipo e o montante de discriminação que um casal homossexual terá que enfrentar. Citarei abaixo alguns desses números:

- 51,7% dos entrevistados acham que o casamento homossexual deveria ser proibido;
- 59,2% dos entrevistados se incomodam ao ver duas pessoas do mesmo sexo se beijando na boca em público.

Não obstante a Justiça brasileira já ter, diante da omissão da legislação pátria, determinado que homofobia é crime similar ao de racismo, o que sem qualquer dúvida foi um passo muito importante para salvaguardar a honra e a integridade física dos homossexuais, ainda há muito chão a ser percorrido para que o entendimento do senso comum brasileiro se coadune com o entendimento jurídico, haja vista, inclusive, as intensas reclamações protagonizadas por grupos políticos e religiosos a respeito dessa decisão do STF. Atualmente, estamos vivendo (escrevo em outubro de 2019) uma onda de forte conservadorismo no País, que se retrata no Parlamento e no Poder Executivo, em várias esferas, o que acaba dificultando avanços e até mesmo promovendo retrocessos. Outro avanço importante no combate à homofobia que aconteceu no Brasil, na última década, foi o ensino do respeito às diversidades sexuais nas escolas, acompanhado de educação sexual. Infelizmente, houve forte reação das igrejas e de grupos políticos conservadores que chamaram esse ensino de “ideologia de gênero”, como se fosse um estímulo para que crianças e adolescentes pudessem se transformar em homossexuais, deturpando totalmente a proposta que apenas visava o respeito e a inclusão social das minorias.

Há de se observar que essa onda conservadora não está restrita ao nosso país, porém, em alguns outros, na Europa, por exemplo, a xenofobia está na pauta da extrema direita de uma forma mais forte que a homofobia, diferentemente do fenômeno brasileiro.

Antes de adentrar nas considerações a respeito do machismo, gostaria de citar um texto do advogado e sociólogo Renan Quinalha

(2018), no qual ele relaciona intimamente os dois fenômenos, colocando um como produto do outro ao dizer que: “Nossa sociedade é instituída no campo da sexualidade por uma norma de heterossexualidade compulsória associada à suposta natureza superior dos homens em relação às mulheres. Assim, a inferiorização das mulheres e a estigmatização de tudo o que encarna esses traços tidos como típicos do gênero feminino têm impactos profundos na vida dos homossexuais”. Ainda ao asseverar que: “Um verdadeiro homem, assim, nessa lógica machista, seria aquele que rejeita qualquer associação às características atribuídas às mulheres, como passividade, fragilidade, cuidados domésticos e assim por diante. Os homens “verdadeiros” devem ser forjados por uma masculinidade agressiva e viril.” (QUINALHA, 2018).

#### *Machismo, Misoginia: hipocrisia às quais não nos damos conta*

De acordo com o dicionário eletrônico Michaelis, podemos entender o machismo como: (1) qualidade, comportamento ou modos de macho (homem); macheza, machidão; (2) orgulho masculino em excesso, virilidade agressiva; (3) ideologia de supremacia do macho que nega a igualdade de direitos para homens e mulheres.

A respeito de misoginia, assim define o mesmo livro: antipatia ou aversão mórbida às mulheres.

Compartilhei, anteriormente, uma definição que pode ser considerada clássica do que venha a ser machismo, mas há de se considerar que não há um consenso estabelecido e o termo acaba ganhando diversos contornos, enfoques e significados de acordo com a ideologia de quem escreve a respeito. Vou citar como exemplo algumas definições livres que encontrei num site chamado Dicionário Informal (2015), as quais realmente me causaram forte estranheza por seu conteúdo carregado de... machismo! Ei-las:



Característica do homem natural que não se deixou influenciar pelo Marxismo Cultural, cujo objetivo é afeminar os homens e masculinizar as mulheres. Homem que valoriza a sua masculinidade e sente atração por mulheres femininas, decentes e de família. Homem que despreza mulheres promíscuas e masculinizadas. Orgulho de ser homem; diferente de certas definições deturpadas, o machismo afirma que é normal o homem sentir orgulho de sua virilidade, masculinidade e de qualquer característica inerente ao homem. (DICIONÁRIO INFORMAL, 2015).

A partir daí, podemos ter uma boa ideia do quanto o machismo pode até mesmo almejar ressignificar o termo em nome de uma ideologia. Da mesma forma que passei minha experiência pessoal, desde minha infância até os dias de hoje, a respeito da homofobia, tentarei traçar um paralelo no que diz respeito ao machismo. Cresci nos anos 1970 ouvindo certos conceitos como: “O homem é o chefe da casa e da família”; “O homem é o cabeça da família”; “Cabe ao homem o sustento da casa e da família”; “Cabe à mulher cuidar da casa e dos filhos”; “Se você me amasse faria isso ou aquilo”; “Eu não quero você falando com ele”... e por aí vai. Minha mãe, mesmo, embora tivesse uma boa profissão, foi persuadida a abandonar o trabalho e uma carreira promissora para poder se dedicar à criação dos filhos e à administração da casa. Caso ela tivesse se rebelado contra essa decisão de meu pai, provavelmente teria encontrado oposição até de sua própria família de origem, sem contar da sociedade como um todo. Essa era a regra vigente nos anos 1970, que começou a se modificar com mais força nos anos 1980, quando os movimentos feministas começaram a ter mais voz e realmente influenciar a sociedade. Na minha geração (nasci em 1967), e entre os mais jovens, o incomum é a mulher que não trabalha fora e exerce apenas a função de “dona de casa”. Gostaria de salientar que não vejo qualquer mal no fato da mulher se restringir aos cuidados da casa e dos filhos, desde que seja uma decisão não imposta pelo marido ou pela igreja ou pela sociedade.

Em 1972, o genial ex-Beatle John Lennon gravou uma música composta por ele e sua esposa Yoko Ono com fortíssima crítica ao machismo vigente à época e, “por tabela”, ainda criticou o racismo ao denominar a canção de “*Woman is the nigger of the world*” título que traduzido para nosso idioma diz que a mulher é o negro do mundo, porém usando uma palavra que é considerada pejorativa (*nigger*) para se chamarem as pessoas negras nos EUA, seria similar ao se referir aos negros no Brasil como “crioulos”. A letra demonstra de forma contundente a hipocrisia da sociedade na forma de tratar as mulheres e conclama para que as pessoas reflitam e façam algo a respeito.

Apesar de ter se passado quase meio século do lançamento da canção, constatamos que embora tenha havido evolução e conquista de direitos, ainda há um longo caminho a ser percorrido. De acordo com o Mapa da Violência criado pela Organização das Nações Unidas (ONU, 2015), o Brasil apresenta uma taxa de 4,8 homicídios por 100 mil mulheres. O Brasil, num grupo de 83 países com dados homogêneos, fornecidos pela Organização Mundial da Saúde, ocupa uma pouco recomendável 5ª posição, evidenciando que os índices locais excedem, em muito, os encontrados na maior parte dos países do mundo. Efetivamente, só El Salvador, Colômbia, Guatemala (três países latino-americanos) e a Federação Russa evidenciam taxas superiores às do Brasil. Mas as taxas do Brasil são muito superiores às de vários países tidos como civilizados:

- 48 vezes mais homicídios femininos que o Reino Unido;
- 24 vezes mais homicídios femininos que Irlanda ou Dinamarca;
- 16 vezes mais homicídios femininos que Japão ou Escócia.

De acordo com esses mesmos dados, o preconceito, a misoginia e a violência se dirigem para um segmento específico, o das mulheres negras. Com poucas exceções geográficas, a população negra é vítima prioritária da violência homicida no País. As taxas de homicídio da população branca tendem, historicamente, a cair, enquanto aumentam as taxas de mortalidade entre os negros. Por esse motivo, nos últimos anos, o índice de

vitimização da população negra cresceu de forma drástica. E as violências contra a mulher são diversas, como posso citar algumas, que estão de acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2001) e estudiosos que trabalham essa questão:

- Física: é dentre todas a mais conhecida. Refere-se àquela onde são causados danos corporais pelo uso de força física, compreendendo tapas, estupro e o uso de instrumentos como armas brancas ou de fogo;
- Psicológica: envolve humilhações, chantagens, ciúme excessivo, proibições e controles, ridicularizações ou ameaças. Frases como “Você não vai conseguir fazer isso ou aquilo”, “se você largar de mim, duvido que algum homem venha a te querer”, “Nosso relacionamento não é abusivo. Eu nunca te bati, você apenas merece cada coisa que te falo”, “quem você pensa que você é para estar falando comigo desse jeito?”, “você não está se achando muito gorda/feia/velha” ilustram algumas dessas atitudes psicológicas abusivas;
- Violência sexual é toda ação na qual uma pessoa, em situação de poder, obriga uma outra à realização de práticas sexuais contra a vontade, por meio da força física, da influência psicológica (intimidação, aliciamento, sedução) ou do uso de armas ou drogas;
- Negligência é a omissão de responsabilidade, de um ou mais membros da família em relação a outro, sobretudo, com aqueles que precisam de ajuda por questões de idade ou alguma condição específica, permanente ou temporária.

É uma vergonha para o nosso país termos uma mulher morta a cada duas horas vítima da violência. Os números são do Monitor da Violência, um estudo do G1 em parceria com o Núcleo de Estudos da Violência da USP e o Fórum Brasileiro de Segurança Pública.

Nos anos 1970, até o senso comum sobre o feminismo era aquele afirmado pelos homens e repetido por muitas mulheres: as feministas seriam mulheres feias, “mal-amadas”, “imorais” que, por não terem conseguido um bom casamento, queriam que as

mulheres fossem “iguais” aos homens. Esse conceito era e, até hoje, ainda é defendido inclusive por muitas mulheres, algumas em altos cargos de poder, por mais paradoxal que isso possa ser. Por sinal, não faltam em nossos dias circunstâncias totalmente incoerentes e hipócritas. Vejam bem, uma mulher que conseguiu alçar um altíssimo cargo público defendendo que as mulheres não devem estudar muito e devem ser submissas aos companheiros. Como classificar e enquadrar tal postura, foge ao meu conhecimento, restando-me apenas constatar a patente hipocrisia. Assim como a afirmação de que os meninos vestem cor azul e as meninas vestem cor rosa. Esta afirmação, embora possa à primeira vista parecer inocente, na realidade carrega com ela um conceito tanto de homofobia, ao considerar errado um menino querer se vestir diferentemente, como um conceito de machismo, ao querer determinar qual é lugar que a mulher deve ocupar e o papel que deve desenvolver na sociedade, distinto do homem.

O filósofo Mário Sergio Cortella tem uma definição muito simples e didática do que seria o feminismo, quando ele diz que machismo não é o contrário de feminismo, machismo é a concepção de que os homens são superiores, enquanto o feminismo não é a crença de que as mulheres são superiores aos homens e sim iguais (CORTELLA, 2017). Tanto um homem pode ser feminista, quanto uma mulher pode ser machista.

Assim como acontece com a homofobia, quando os heterossexuais se colocam numa posição hierarquicamente superior aos homossexuais ou transsexuais, no machismo os homens se colocam como superiores às mulheres. A religião, principalmente nas expressões do islamismo radical e do cristianismo fundamentalista, que é muito preponderante e crescente em nosso país, está diretamente ligada à disseminação desse conceito. Tais expressões se baseiam em alguns trechos das escrituras ditas sagradas para afirmarem que essa é a vontade e a ordem de Deus.

Recentemente, um poderoso “bispo”, proprietário de um canal de televisão, e forte apoiador do governo federal, proclamou

em um culto que as mulheres devem ser submissas ao marido e que não deveriam estudar além do ensino médio, pois uma mulher tão ou mais culta que o marido seria prejudicial à família, o que acabaria por trazer infelicidade conjugal. Por mais estarecedor e medieval que esse pensamento possa parecer, ele foi proferido em pleno 2019, com milhares de seguidores a endossar e aplaudir. Pois bem, na minha modesta visão, seria exatamente o oposto o que pode prejudicar sobremaneira o casamento e principalmente o início e a continuidade de uma relação amorosa é a premissa de que esta vai se estabelecer com o domínio e a submissão de um perante o outro. Salvo que a mulher comungue também desta ideologia e aceite de bom grado a submissão, um relacionamento amoroso provavelmente não terá sucesso dessa forma. Ainda que tenha, consideraria questionável a saúde psíquica de tal relação. Uma relação amorosa que comece com respeito mútuo e sem hierarquia de gênero tem um potencial muito maior de ter sucesso e felicidade para o casal, cada um dando sua contribuição na construção da relação e futuramente, quem sabe, na construção de um verdadeiro lar! Isso vale também quando o casal tem filhos. Para ilustrar o machismo estrutural presente em nossa sociedade, cito aquela fala super usual de um marido que diz que “ajuda muito a esposa em casa ao lavar a louça ou a trocar a fralda do filho”. Ele não considera que faz sua obrigação nos cuidados da casa ou dos filhos, mas, sim, que está sendo muito legal e generoso ao ajudar a esposa! E realmente não fala isso conscientemente, muitas vezes não parou para pensar no absurdo de sua fala ou pensamento, pois talvez seu pai e avô nem mesmo essa tal “ajuda” tenham dado em casa. Muitas vezes, as mulheres trabalham fora como os maridos e ainda lhes cabem as tarefas domésticas, o que as deixa sobrecarregadas e estafadas... novamente a letra da música referida acima do John Lennon se fazendo super atual, quando faz uma analogia das mulheres com escravas.

Faz-se importante que a mulher, logo no início de um relacionamento, preste atenção a como seu namorado (ou candidato a sê-lo) se refere a outras mulheres, sejam amigas,

colegas de trabalho, ex-namoradas. Se ele fala delas com o devido respeito as suas condições de mulher ou se usa adjetivos machistas e misóginos, já podem ser bons indícios de como a tratará num futuro. Cabe à mulher estar atenta aos sinais e não apenas à forma como ela é tratada num início de relacionamento.

A submissão leva o homem, muitas vezes, a se considerar praticamente um proprietário da esposa ou até mesmo namorada, querendo determinar o que ela vai vestir, se pode ou não trabalhar, os amigos que vai ter. Daí, essa situação poderá evoluir para uma violência física, caso a mulher não siga corretamente a cartilha estabelecida é um passo. Os casos de agressão física contra mulheres vêm crescendo a despeito até da existência de uma lei produzida com o específico intuito de defender as mulheres da violência de seus companheiros, a denominada Lei Maria da Penha. Assim como a despeito do estabelecimento do feminicídio como uma condição qualificadora do crime de homicídio quando o crime é praticado por razões da condição do sexo feminino, quando o crime envolve violência doméstica e/ou familiar ou menosprezo ou discriminação contra a condição da mulher (Lei 13.104/2015). Vale lembrar que o Código Penal Brasileiro trazia até 2005, sim, repito, até 2005(!), o bizarro termo “mulher honesta” em artigo tratando de crime sexual. Sendo assim, pode-se considerar que essas leis mais recentes representam um avanço no combate às formas mais graves de manifestações do machismo e de misoginia, quando estas levam os homens a serem violentos ou até mesmo homicidas. Dito isso, faz-se necessário que a sociedade como um todo repense os seus conceitos e ideologias que levam à necessidade constante de artifícios legais para coibir os nefastos efeitos de um pensamento que só traz desarmonia e tragédia.

Em 2014 foi realizada uma pesquisa pelo IPEA (MATOSO, 2014), cujo resultado estarreceu a parte da sociedade que acredita e luta por uma sociedade igualitária em relação aos gêneros. Vou expor aqui alguns desses resultados, que são, a meu ver, assustadores, para que o leitor reflita e se for viável, possa dar sua parcela de contribuição para mudarmos esse fenômeno social.

Abaixo elencados alguns dados da pesquisa; estes e outros índices podem ser encontrados em Matoso (2014).

- 26% dos entrevistados concordaram que mulheres que usam roupas que mostrem o corpo merecem ser atacadas;
- 27,2% dos entrevistados concordam que a mulher casada, mesmo quando não tem vontade, deve satisfazer o marido sexualmente;
- 54,9% dos entrevistados acham que há mulher para casar e há mulher para a cama;
- 15,5% dos entrevistados acham que a mulher que apanha do marido deve ficar quieta;
- 63% dos entrevistados acham que casos de violência dentro de casa devem ser discutidos apenas dentro do âmbito familiar.

Diante desses números, podemos concluir o quanto o machismo encontra-se arraigado dentro de nossa sociedade. E para agravar ainda um pouco o quadro as mulheres foram maioria entre as pessoas entrevistadas.

### *Racismo x Hipocrisia*

Antes de adentrarmos nesse tema, gostaria de expor as diferenças entre racismo e discriminação racial. De acordo com Michaelis (1998), racismo seria definido desta forma:

1. Teoria ou crença que estabelece uma hierarquia entre as raças (etnias). 2. Doutrina que fundamenta o direito de uma raça vista como pura e superior de dominar outras. 3. Preconceito exagerado contra pessoas pertencentes a uma raça (etnia) diferente, geralmente vista como inferior. 4. Atitude hostil contra certa categoria de indivíduos. Discriminação racial seria o ato de segregar ou não aceitar uma pessoa ou grupo de pessoas por conta da cor da pele. (MICHAELIS, 1998).

Gostaria de começar salientando que o conceito de raça atualmente é controvertido, pois foi muito usado para fomentar o

racismo e hoje em dia está cada vez sendo menos usado. Como ensina o Prof. Dr. Kabengele Munanga (2010):

Alguns biólogos antirracistas chegaram até a sugerir que o conceito de raça fosse banido dos dicionários e dos textos científicos. No entanto, o conceito persiste tanto no uso popular como em trabalhos e estudos produzidos na área das Ciências Sociais. Estes, embora concordem com as conclusões da atual Biologia Humana sobre a inexistência científica da raça e a inoperacionalidade do próprio conceito, justificam o uso do conceito como realidade social e política, considerando a raça como uma construção sociológica e uma categoria social de dominação e de exclusão. (MUNANGA, 2010).

Desta forma, ainda que concordando que raça não seja um termo muito adequado quando se trata de humanos, tomarei a liberdade de usá-lo vez ou outra apenas para facilitar o entendimento e a exposição das ideias. Embora possa haver outros tipos de racismo, o autor vai se ater ao racismo contra negros, pois é o que configura o problema mais grave no Brasil, que teve ao longo de mais de três séculos negros trazidos do continente africano para serem escravos em suas terras. Gostaria também de ressaltar que meu enfoque é de um branco, filho e pai de pessoas brancas e que nunca sofreu na pele qualquer tipo de discriminação racial. Não sei por experiência própria o que é ser humilhado ou ver seus pais ou filhos serem discriminados por questões raciais. Dito isto, sou um ser humano que, ao menos, tenta ter empatia com o outro e que pode, sim, sofrer (sem querer comparar o sofrimento) ao ver e constatar tal aberração que é alguém ser julgado pela cor de sua pele ou pelo tipo de cabelo que tem. Acredito firmemente que a luta contra o racismo deve ser de todas as pessoas, concordando plenamente com a filósofa norte-americana Angela Davis, citada por Figueiredo e Figueiredo (2018) quando diz que: “Numa sociedade racista, não basta não ser racista. É necessário ser antirracista” (p. 1). Cito também o religioso sul-africano e ganhador



do Prêmio Nobel da Paz, Desmond Tutu<sup>3</sup>, quando afirma que: “Se você fica neutro em situações de injustiça, você escolheu o lado do opressor.” Vale lembrar que Tutu foi um forte ativista contra o Apartheid que perdurou em seu país natal até 1994, onde os negros (maioria no país) eram até, então, oficialmente cidadãos de segunda classe. Seu país foi o último do mundo a adotar uma legislação oficialmente discriminatória.

Negros foram oficialmente considerados seres humanos inferiores, durante muitos séculos, e a forma como a escravidão foi abolida no Brasil não propiciou uma inserção dos negros na sociedade e no mercado de trabalho, de modo que eles pudessem ter as mesmas oportunidades que os brancos. O resultado disso pode ser muito facilmente observado em pleno 2019, bastando olhar para uma fotografia de uma turma de formandos em medicina ou engenharia numa boa universidade e contar quantos negros ou pardos aparecem. Trarei aqui alguns números de uma pesquisa realizada pelo IBGE em 2018 (CALEIRO, 2018), os quais são um retrato racial do Brasil. Renda média: R\$ 1.570,00 para negros, R\$ 1606,00 para pardos e R\$ 2.814,00 para brancos (quase o dobro). Em 2015, no grupo do 1% mais rico da população, apenas 17,8% eram de negros e pardos embora eles representassem 54% da população. A taxa de analfabetismo entre negros e pardos é mais que o dobro do que entre brancos e a porcentagem de brancos com ensino superior é mais que o dobro do que negros e pardos.

Ao se falar de criminalidade, os números assustam ainda mais: de acordo com estudo realizado pelo Ipea e Fórum Brasileiro de Segurança Pública em 2018, o número de negros assassinados em 2016 foi 2 vezes e meia superior ao de não negros e o que é ainda pior, esses índices parecem estar numa ascendente, haja vista que de 2006 para 2016 a taxa de homicídios de negros cresceu 23,1% enquanto a de não negros caiu 6,8%. Ou seja, de acordo com os dados desse estudo, as diferenças entre negros e brancos não está

---

<sup>3</sup> <https://www.imagineie.com.br/enem/exemplo-de-redacao/o-desequilibrio-entre-consumo-e-sustentabilidade/1491049>

caindo, mas sim subindo! Ou seja, “tapar o sol com a peneira grossa” e se comportar como se o racismo no Brasil fosse um problema superado em nada vai ajudar a resolver o problema, ao contrário, vai agravar, aliás, está agravando.

Algumas políticas chamadas “afirmativas” vêm sendo adotadas, nos últimos anos no Brasil, com o objetivo de diminuir a distância socioeconômica existente no País entre negros e brancos, por exemplo a política de cotas para ingresso nas universidades e em concursos públicos. No entender deste autor, essa política, embora polêmica e problemática, acaba por trazer benefícios e por minimizar um pouco o abismo social. Dito isto, reconheço que há argumentos respeitáveis em sentido oposto ao se considerar que essas políticas acabam eximindo o governo de adotar medidas estruturais mais sérias em educação, saúde e moradia que visem tornar não mais necessária a política de cotas no futuro. Enfim, séculos de escravidão, séculos de racismo, discriminação e preconceito não se apagam ou se superam com apenas uma ou outra medida afirmativa. Faz-se necessário o engajamento de toda a sociedade para que, com o passar do tempo, os efeitos nefastos dessa nossa história possam ser minimizados e, quem sabe um dia, superados. Quando esse dia chegar, as políticas afirmativas como a de cotas perderão o sentido, assim como o racismo será um tema apenas de livros de história e não mais tema de debates ou reflexões como a que este livro propõe.

Algumas gerações passadas foram acostumadas a repetir piadas ou histórias repletas de racismo sem se questionar se isso seria eticamente correto, se seria justo ou se seria moralmente aceitável. As famosas histórias do escritor infanto-juvenil Monteiro Lobato estão recheadas de racismo e sempre foram aceitas e toleradas, pois apenas retratavam o que acontecia nas famílias brancas de classe média, que tinham serviçais negros não muito longe do que seriam os escravos. Não se trata aqui de julgar o antigo e célebre escritor cujas histórias fazem parte da infância de muitas gerações, a minha incluída. Ele foi criado e viveu em outro contexto histórico, mas o fato é que os tempos são outros e não

podemos tolerar mais o que antes aceitávamos. Assisti outro dia a uma entrevista do escritor de novelas Walcyr Carrasco na qual ele contou estar reescrevendo a obra infanto-juvenil de Lobato, mas a adaptando ao mundo de hoje, tanto no aspecto de costumes, inserindo a tecnologia hoje presente no nosso cotidiano como telefone celular e internet, assim como, e principalmente, tornando a obra, que certamente tem enorme valor, aceitável sob o ponto de vista do respeito às diversidades que compõem nossa sociedade contemporânea.

Alguns conservadores gostam de afirmar que o “politicamente correto” tornou o mundo mais chato, uma vez que hoje em dia não se pode mais fazer piadas ou bullying de caráter racista, homofóbico ou machista. Discordo totalmente dessa premissa. Ainda que sem julgar ou condenar escritores e humoristas do passado, a sociedade precisa evoluir como tal, assim como nós, indivíduos, precisamos evoluir enquanto seres humanos em busca de um mundo mais justo em que alguns grupos, minoritários ou não, não sejam mais discriminados por condições que eles não escolheram ter e muitas vezes sofrem calados.

Alguns avanços ocorreram no século XX, como a criminalização do racismo, mas é fato que na prática o racismo estrutural não desapareceu, tampouco diminuiu consideravelmente. Inúmeras passagens e fatos em nossa sociedade comprovam e demonstram claramente que um pensamento preconceituoso ainda permeia o ideário de muitas pessoas. Recentemente, uma famosa jornalista negra, que “ousou” ter uma participação de destaque em um importante noticiário da televisão, foi alvo de inúmeros comentários racistas na Internet, sempre de pessoas que se escondem sob o manto do anonimato através de perfis falsos, mas não têm qualquer escrúpulo ao expor ofensas e pensamentos que nem mesmo no século XIX seriam publicamente aceitáveis. Prefiro nem repetir certas frases aqui para não causar náuseas no leitor mais sensível e a consequente interrupção desta leitura.

Uma vez que citamos o caso de uma jornalista vítima de racismo, gostaria de lembrar outro caso também ligado ao jornalismo da mesma emissora, mas de mão inversa, onde um importante e famoso entrevistador foi flagrado fazendo uma infame piada racista “em off”, sem imaginar que as câmeras e microfones estariam ligados, muito menos que haveria divulgação do material. Não cabe aqui a condenação da pessoa específica, mas, sim, do racismo estrutural do qual ele próprio muito provavelmente nem se dava conta e foi ao mesmo tempo vítima (acabou sendo demitido da emissora) e algoz.

Ainda pior do que as ofensas sofridas pela jornalista e muitas outras pessoas de origem negra no dia a dia é o extermínio que vem ocorrendo em lugares como o Rio de Janeiro, onde um tratamento totalmente diferenciado é dado pela polícia (com aval do governo) aos moradores de favelas (criminosos ou inocentes), em sua esmagadora maioria, negros. Após uma menina negra ser assassinada por policiais por engano em uma favela carioca, foi publicada uma charge que muito bem retrata a triste situação: uma menina negra levanta sua blusa para sua mãe e lhe diz: “Olha mãe, eu tenho a mesma marquinha de nascença que a senhora...” Um alvo está marcado em seu abdômen. A imagem traz um misto de profunda tristeza e revolta a qualquer cidadão minimamente empático com a dor alheia.

Negros já nascem e crescem com uma probabilidade muito maior de morrerem vítimas da violência urbana, seja pela polícia, seja por bandidos. Como demonstrado no início desta exposição, lamentavelmente esses números vêm crescendo. Uma outra charge dá conta de retratar duas realidades distintas: num quadrinho, um menino branco de cerca de 10 anos de idade diz à sua mãe que está saindo para a rua, no que ela responde: “Não esquece o casaco!”. No quadrinho seguinte, um menino negro de mesma idade diz à mãe da mesma forma que está saindo pra rua, mas neste caso as recomendações da mãe zelosa vão muito além da preocupação com o frio, ela lhe diz: “Não esquece o casaco, não use nada que cubra seu rosto, não faça movimentos bruscos se for abordado por um policial, responda em voz baixa e deixe suas mãos sempre à vista, não...”.

Recentemente assisti a uma palestra de uma famosa atriz negra da televisão (ARAÚJO, 2017), esposa de um igualmente famoso ator negro, ambos famosos e ricos. Pois bem, ela dizia que enquanto famosos e ricos que eram, dificilmente seriam alvos de preconceito explícito, mas ela tinha consciência de que seu filho, mesmo criança, ao sair à rua precisaria tomar certos cuidados extras.

Um menino branco de 14 ou 15 anos de idade andando por um bairro praiano do Rio de Janeiro descalço e sem camisa será visto com total naturalidade, mas se o menino negro de mesma idade for visto nos mesmos trajes no mesmo local será alvo de batidas policiais (mesmo que os policiais sejam negros, e aí reside o racismo estrutural) ou olhares desconfiados das pessoas, que atravessarão a rua ou recolherão suas bolsas. Em outras palavras, na realidade ele não tem os mesmos direitos de qualquer pessoa, embora a Constituição os garanta. Só os terá quando a sociedade for mais igualitária. Só para deixar registrado, há pessoas que classificariam esse pensamento como vitimismo.

No tocante aos relacionamentos amorosos, podemos contextualizar toda essa situação analisada afirmando que uma pessoa branca, ao iniciar ou tentar iniciar uma relação com uma pessoa de origem negra, certamente já enfrentará um problema a mais. Uma pessoa branca, ao iniciar um relacionamento amoroso com uma pessoa negra, já sabe que no caso de vir a constituir uma família com filhos e tal, assumirá que passará a conviver com uma problemática que não estaria obrigado a assumir ao se relacionar com uma pessoa branca, e certamente nem todos estão dispostos a isso. Há ainda outros aspectos que podem dificultar a relação.

A psicanalista Noemi Kon (citada em SANZ, 2017) afirma que “o racismo pode fazer com que as pessoas se sintam menos qualificadas a ocupar determinados espaços na sociedade e a estabelecer relações amorosas de qualidade, por exemplo”. Numa afirmação onde une o enfoque antirracista e ao mesmo tempo feminista, a mestre em psicologia Clélia Prestes (<https://revistaforum.com.br/noticias/a-solidao-tem-cor/>) afirma que:

Desde o nascimento e ao longo do processo identitário, a autoestima é influenciada pelos referenciais coletivos de beleza, nos quais as mulheres negras praticamente não estão representadas, apesar da maioria da população brasileira ser negra. Como resultado, no imaginário social e em concepções pessoais, pensamentos e sentimentos que tratam a diversidade com hierarquia de valores, prejudicando drasticamente a forma como mulheres negras são vistas e, conseqüentemente, sua autoestima e relações afetivas. (PRESTES, 2015).

Em alguns casos haverá oposição dentro da família, provavelmente uma família de bem que hipocritamente afirmará que não é racista (são raros os racistas assumidos), desde que a “branquitude” de seus descendentes não venha a ser ameaçada. Recentemente, um importantíssimo político que claramente tem índios e/ou negros entre seus ascendentes postou uma foto de seu neto, de pele mais clara que a dele, com a seguinte legenda: “Meu neto é um cara bonito, viu ali? Branqueamento da raça”. Sem querer fazer um trocadilho, foi um exemplo muito “claro” do racismo estrutural que leva até mesmo algumas pessoas de origem negra a desejarem o branqueamento de sua família e ao mesmo tempo liga a beleza física à raça branca, conceito absolutamente equivocado, mas tantas vezes afirmado durante séculos por uma sociedade racista que até mesmo uma pessoa “esclarecida” o toma como uma verdade.

### *Considerações finais*

A discriminação de homens contra mulheres, de heterossexuais contra homossexuais ou transsexuais, de brancos contra negros e pardos é algo que vem sendo passado através de gerações e gerações de pais para filhos e muitas vezes as pessoas sequer se questionam sobre a razão de exercerem seus preconceitos, simplesmente repetem o que lhes foi passado. Algumas vezes lhes convém essa (falsa) sensação de superioridade, de exercer poder sobre o outro, que pode estar fragilizado por ser

minoria, por ter menos condição econômica ou força física. As razões que levam o ser humano a agir com preconceito são muitas e têm raízes históricas, sociais, religiosas, psicológicas, umas atuando para justificar as outras e dessa forma o problema vai se perpetuando. A sociedade evolui de forma extremamente rápida no que diz respeito aos avanços tecnológicos na engenharia, assim como no que diz respeito aos avanços científicos na medicina e outras áreas, mas dá a impressão de que no campo social e psicológico essa evolução não se dá da mesma maneira e na mesma rapidez. Não concebemos mais a vida sem antibióticos, sem as novas drogas que combatem as disfunções sexuais masculinas, sem as vacinas para doenças outrora incuráveis, sem aviões e carros cada vez mais modernos, ou sem os smartphones que nos colocam em contato com o outro lado do planeta (sim, redondo...) em uma fração de segundo, porém continuamos em alguns aspectos nos comportando como nossos avós e bisavós faziam em relação a conceitos pré-estabelecidos sobre como vemos o outro e o diferente. Chegou o tempo da sociedade parar pra pensar numa evolução também no campo social, sexual e afetivo, onde cada indivíduo seja livre para gostar e se relacionar com quem quiser, seja a pessoa de outro sexo ou não, de outra etnia ou não, onde todas as raças ou etnias sejam respeitadas, onde todas as orientações sexuais sejam respeitadas. A humanidade ainda tem muito para evoluir como tal, parece que ainda precisa descobrir que em todos os níveis da vida humana não há nada melhor que o amor, em todas as suas expressões! Nesse aspecto eu ousaria dizer que temos lições a aprender com alguns animais...

### Referências

ARAÚJO, T. **Como criar crianças doces num país ácido**. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=H2Io3y98FV4>. Acesso em: 25 de out. de 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Violência intrafamiliar: orientações para a prática em serviço**. Brasília: Ministério da Saúde, 2001. (Caderno de Atenção Básica, 8).

CALEIRO, J. P. Os dados que mostram a desigualdade. **Exame**, 2018. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/brasil/os-dados-que-mostram-a-desigualdade-entre-brancos-e-negros-no-brasil/>.

Acesso em: 25 de out. de 2019.

CARVALHO, M. “Travesti”, “mulher transexual”, “homem trans” e “não binário”: interseccionalidades de classe e geração na produção de identidades políticas. **Cadernos Pagu**, p. 33-67, 2018. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/cadpagu/article/view/8652636>. Acesso em: 10 de ago. de 2019.

CORTELLA, M. S. **Machismo não é o contrário de feminismo**. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wGgWP4pyW4>. Acesso em: 25 de out. de 2019.

DICIONARIO INFORMAL. 2015. Disponível em: [www.dicionarioinformal.com.br](http://www.dicionarioinformal.com.br). Acesso em: 25 de out. de 2019.

DINIS, N. F. Homofobia e educação: quando a omissão também é signo de violência. **Educar em Revista**. Curitiba: UFPR, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/er/n39/n39a04>. Acesso em: 25 de out. de 2019.

FIGUEIREDO, T. S.; FIGUEIREDO, P. S. Literatura antirracista: prática em ensino fundamental. In: CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO - CONEDU, 5., 2018, Recife. Campina Grande: Realize, 2018. v. 1. p. 01-12.

HUGO, V. **Segurança Pública (a partir dos excluídos de entre os excluídos)**: a presença de minorias sexuais na sociedade brasileira. Rondônia: VH Editores da Amazônia, 2003.

HOUAISS. **Dicionário Eletrônico Houaiss da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

JESUS, J. G. **Orientações sobre a população transgênero: conceitos e termos**. Brasília, 2012.

LASSO, P. Antropologia cultural e homossexualidade: variantes do comportamento sexual, culturalmente aprovadas. In: VIDAL, M. et



al. (Orgs.). **Homossexualidade: ciência e consciência**. Edições Loyola, São Paulo, 1985.

MATOSO, F. **Para 58,5%, comportamento feminino influencia estupros**. 2014. Disponível em: <http://g1.globo.com/brasil/noticia/2014/03/para-585-comportamento-feminino-influencia-estupros-diz-pesquisa.html>. Acesso em: 25 de out. de 2019.

MICHAELIS. **Moderno Dicionário da Língua Portuguesa**. São Paulo: Melhoramentos, 1998.

MUNANGA, K. **Uma abordagem conceitual das noções de raça, racismo, identidade e etnia**. Inclusão social: um debate necessário? [2010]. Disponível em: <https://www.ufmg.br/inclusaosocial/?p=59>. Acesso em: 10 de out. de 2019.

PEIXOTO, V. B. Violência contra LGBTs: premissas históricas da violação no Brasil. **Periódicus**, Salvador, n.10, v.1, 2018.

PRESTES, C. **A solidão tem cor**. In: ANJOS, A. B.; ARRAES, J. Disponível em: <https://revistaforum.com.br/noticias/a-solidao-tem-cor/>. Acesso em: 25 de out. de 2019.

SANZ, B. **Racismo não dá descanso e impacta a saúde e o trabalho dos negros no Brasil**. 2017. Disponível em: [https://brasil.elpais.com/brasil/2017/11/17/politica/1510954056\\_774052.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2017/11/17/politica/1510954056_774052.html). Acesso em: 25 de out. de 2019.

SOUSA, J. A.; ROCHA, T. M. A. C.; BARROS, C. R. S. Prevalência de discriminação na vida, entre travestis, transexuais e transgêneros. **Cadernos de Gênero e Sexualidade**, v. 4, n. 1, 2018. Disponível em: <https://portalseer.ufba.br/index.php/cadgendiv>. Acesso em: 25 de out. de 2019.

VARELLA, D. **Homossexualidade**. 2014. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=rqi-UTb9f9Y>. Acesso em: 25 de out. de 2019.

## **Parte II**

### **O durante**

*Que seja eterno enquanto for recíproco  
(Autor desconhecido)*



### **Capítulo 3 – Não basta amar. É preciso desenvolver competências!**

Iracema Teixeira

*(...) Quem de dentro de si não sai. Vai morrer sem amar  
ninguém.*

*(Vinícius de Moraes e Baden Powel)*

Vivemos com a herança do amor romântico do século XVIII. O amor idealizado, que tudo supera e engrandece. O amor como amálgama suficiente para garantir a sustentação do relacionamento. Doce ilusão!

O contexto da vivência amorosa pode variar na linha do tempo. Assim nos apresenta Rougemont (1988) um percurso histórico sobre sexo, amor e casamento – que nem sempre “caminharam” juntos. Para os hebreus, o amor não constituía fator necessário para a união; as ordens social e econômica eram as motivações principais. Segundo o referido autor, a prática do levirato possuía o objetivo de preservar a homogeneidade do grupo familiar e o nome da linha masculina, além de salvaguardar o patrimônio econômico familiar. Na cultura grega, o amor possuía um aspecto essencialmente lúdico; era vivenciado fora do casamento e em relacionamentos homossexuais. Já na tradição romana, o amor poderia estar aliado ao casamento, porém a finalidade principal da união era a reprodução e os interesses econômicos. O amor, na perspectiva do cristianismo, deveria ser puro e divino, portanto, desvinculado do sexo; o casamento era entendido como um decreto divino e mantinha os princípios romanos da reprodução e manutenção de interesses econômicos. Na Idade Média, surge o “amor cortesão”, um misto de mistério, arrebatamento, sofrimento e felicidade. Contudo, era um “amor adúltero”, já que o foco das uniões continuava a ser os arranjos

econômicos e o amor era vivido em relações escusas. De acordo com Ariès e DUBY (1985), naquela época não havia nenhum texto, de origem leiga ou clerical, que desse ao amor um significado e sentido positivos, pois estava sempre atrelado à paixão irracional e destrutiva. O amor, enquanto solidez material e estabilidade no casamento foi a marca do século XIX. Essa associação emerge por volta do século XVIII, com o surgimento da classe média, conforme situa Safilios-Rothschild (1977 apud JABLONSKI, 1991). O amor, até o século XX, era algo a ser “construído” ao longo do convívio conjugal, não sendo decisivo para o casamento (JABLONSKI, 1991). Somente com as grandes e profundas mudanças socioculturais ocorridas ao longo daquele século que o amor passou a ser fator motivador para o estabelecimento de uma relação duradoura, ou casamento; o ser humano passou a escolher seu par. Giddens (1993), contudo, situa que durante o século XIX as ideias do amor romântico se faziam presentes, principalmente nos grupos burgueses, e influenciavam a formação dos casais. Nos dias atuais vivemos em uma cultura descorporificada. Deparamo-nos com um culto ao corpo, que, em realidade, é uma apologia da estética. O corpo é negligenciado, a prioridade é a imagem. Assim, a conquista passa a ser do que o indivíduo representa e não da pessoa em si.

Peres (2001) nos diz que já não acreditamos, nem obedecemos, orientamos ou admiramos uns aos outros. O descartável predomina atualmente, desde objetos até valores e pessoas, pois as realizações individuais não se solidificam; conseqüentemente, a vida passou a ser uma sucessão de reinícios, já que a regra é do descarte. Nesse ambiente, os vínculos tendem a ser frouxos e os compromissos revogáveis. Os indivíduos passaram a ser, ao mesmo tempo, mercadoria e consumidor: é a vida no mundo líquido de Bauman (2007 e 2008).

Os sentimentos e as sensações vividos quando nos apaixonamos não são suficientes para organizar comportamentos que contribuem para a manutenção do vínculo afetivo-sexual. Neste sentido é que não basta amar, é preciso desenvolver habilidades e comportamentos para sustentar o amor a dois. Pois

amar alguém passa necessariamente por viver uma relação de cooperação, pró-crescimento, pró-cura/procura pelo bem-estar pessoal e do parceiro. O primeiro ato de amor consiste em desenvolver amor por si mesmo, para depois viver com o outro e ter o que oferecer, ao invés de depositar as expectativas de felicidade fora de si.

Apesar dos desafios intra e interpessoais, sonhamos em ter ou estar com alguém. Sobre esse aspecto, Turkenicz (1995) afirma não haver dúvidas quanto ao desejo humano de formar e manter vínculos afetivo-sexuais, com a intenção de construir a felicidade ou evitar a infelicidade, talvez porque a cultura nos transmite que “é impossível ser feliz sozinho”. Vínculos afetivo-sexuais fazem parte da história humana. O ser humano, motivado pelo instinto gregário, como estratégia de sobrevivência, para ser aculturado posteriormente, com normas e regras sociais, percebeu que a formação em pares, além de compor ações de buscar e trazer o outro para si, a fim de compartilhar algo, garantia a sobrevivência. Esse pulso de proximidade/distância configura uma dança de corpos, ora perto, ora distante. Dois corpos com histórias e realidades próprias que se encontram para criarem uma história, uma terceira entidade – a relação. Portanto, o amor é uma experiência subjetiva que se expressa por uma série de comportamentos sociais. O amor não reside somente nos pensamentos, sentimentos e impulsos subjetivos, envolve ação no mundo – é uma experiência atuante e está a serviço das forças evolutivas (BUSS, 1987).

#### *As etapas da formação do vínculo*

Da sedução ao encontro, a experiência de amar passa por algumas fases: inicia por uma emoção intensa, conhecida como paixão, segue para uma fase em que o sentimento apresenta uma menor intensidade – amor romântico, e depois chega ao amor companheiro, mais lento e envolvente, de acordo com as pesquisas realizadas por Fischer (1995). A paixão ou o apaixonamento

envolve um período de cerca de dois anos. É um período de grande excitação e expectativas, do coração acelerado, da ansiedade do encontro, do par envolvido pela ânsia por contato sexual. Ao iniciar a segunda fase – o enamoramento ou amor romântico – o deslumbre diminui, mas surge uma onda de querer bem, quer estar junto de uma forma mais lenta. Tentamos mostrar o nosso “melhor” e vemos o “melhor” do outro, concentramo-nos nas qualidades positivas um do outro, idealizamos. Nesta fase do amor romântico, ninguém tem defeito, estamos cegos de amor. Mas, nem tudo é perfeito. A terceira fase é a ligação ou vinculação – amor companheiro. É um momento em que o relacionamento fica mais tranquilo, com tendências ao aprofundamento, por conseguinte, uma sensação de calma e de união se faz presente, favorecendo a elaboração de projetos de longo prazo.

Esse é o momento em que se apresentam os desafios da sustentação do relacionamento. Com um pouco mais de convívio, percebemos que o “pacote é completo”: manias, exigências, temperamentos diferentes, interesses nem sempre compatíveis e que o amor por si só não será suficiente para manter o relacionamento. Precisamos desenvolver competências / habilidades / comportamentos com o objetivo de conceder durabilidade à relação. Até porque, formar e manter um relacionamento afetivo-sexual constitui um dos anseios humanos mais essenciais, conforme mostra as pesquisas de Fowers (2001), as quais sugerem que o bem-estar e a satisfação conjugal são experiências consideradas como mais importantes do que o bem-estar material e financeiro.

Desde o início do processo amoroso percebemos que o principal desafio, na formação e manutenção dos vínculos, concentra-se em desenvolver e gerenciar um *continuum* de proximidade e distância. O que é isso? O ir e vir do contato / com tato.

O gerenciamento do *continuum* de proximidade/distância retrata uma verdadeira gangorra de intimidade. Kaplan (1999) alerta que alguns casais desejam intensamente a experiência de

proximidade, contudo, à medida que aumenta o contato, tornam-se ansiosos e começam a criar barreiras que garantam certa distância. Assim que se instala um nível de distanciamento entre os pares, nova ansiedade surge e, com ela, o desejo de proximidade.

Masters, Johnson e Kolodny (1988) chamam a isso de medo da intimidade. Afirmam que, para a formação e a manutenção de vínculos afetivo-sexuais, é fundamental a criação de uma intimidade entre os pares. Contudo, apesar de a maioria das pessoas desejarem viver intimidade com seus parceiros, parece que atualmente esse é um grande conflito.

Por que tal anseio se configura um problema? Acreditamos que Bauman (2004) apresenta parte da resposta a essa questão, ao afirmar que somos habitantes de um “líquido mundo moderno” no qual, ao mesmo tempo em que sonhamos por um relacionamento, somos vividos pela cultura do descartável. Vincular-se incitaria desejos conflitantes de apertar os laços, mas ao mesmo tempo mantê-los frouxos, de se relacionar, mas sem se envolver. Este “encontro desencontrado” reflete o medo de comprometer-se com encargos que poderiam limitar uma tal liberdade. A ambivalência a que Bauman (2004) se refere está inserida em um cenário da modernidade: líquida pela imprevisibilidade e pela impermanência dos sinais e códigos que compõem as relações interpessoais. Tudo, ou quase tudo, pode ser construído e desconstruído, tecido e desmanchado, tal como teia que tecemos e na qual ficamos presos para sermos devorados. Assim, afirma ele: “em nosso mundo de furiosa ‘individualização’, os relacionamentos são bênçãos ambíguas” (2004, p. 8). Situação típica da sociedade moderna que estimula a organização de comportamentos utilitários e uma crescente autonomia associada às relações coletivas, inclusive na vida afetiva.

Não podemos esquecer que o encontro entre duas pessoas só é possível pela aproximação de dois corpos. É no corpo e pelo corpo que tudo vive. Não há existência pessoal sem a presença de um corpo. Não há relação sem a presença de dois corpos pulsantes, vivos.



Essa ideia é corroborada com as considerações que Damásio (2011) apresenta, a partir de seus estudos sobre a formação da consciência. Ele afirma que:

A tarefa de gerir a vida consiste em gerir um corpo, e essa gestão torna-se mais precisa e eficiente graças à presença de um cérebro (...) o corpo vivo é o lugar central” da existência. (DAMÁSIO, 2011, p. 119-139).

A experiência da amorosidade e do vínculo, portanto, se dá enquanto experiência corporificada. Pensar o amor como uma experiência que emerge do corpo pode parecer estranho, mas o amor pulsa em todo corpo e é orquestrado pelo cérebro.

#### *Uma visão da corporeidade do amor*

A Psicologia Formativa®, criada por Stanley Keleman<sup>4</sup>, apresenta uma visão diferente da experiência amorosa quando afirma que anatomia e comportamento são componentes básicos do processo de vinculação.

Keleman (1996) afirma que se vincular envolve a capacidade de ir em direção ao mundo (ao corpo do outro) e voltar para o próprio mundo (a própria interioridade/corporeidade). Expandir e recuar a própria fronteira, num vir-a-ser pulsátil, é um processo organizador da existência adulta. Lembra, ainda, que a distância não significa isolamento, retirada ou retraimento, mas um maior envolvimento consigo e, quanto maior for esse envolvimento, mais profundo é o contato com outro. Estar próximo de si implica certa distância do mundo externo, do outro; em contrapartida, aproximar-se de alguém gera certo distanciamento da própria

---

<sup>4</sup>A Psicologia Formativa® fundamenta-se em uma concepção evolucionista e estabelece interface com a neurociência, com a fenomenologia e com a teoria sistêmica. Situa-se no contexto das abordagens corporais contemporâneas. Apresenta o conceito de vida como um processo evolutivo e postula, ainda, que a nossa estrutura anatômica é a nossa forma de realização no mundo.

realidade interna, sem, contudo, abandoná-la. Uma relação adulta-madura envolve estar dentro de si para estabelecer, ao mesmo tempo, contato e conexão com o outro.

Na visão da psicologia formativa®, tornar-se adulto é um impulso presente desde a fecundação, que compreende um anseio por formar vínculos. Assim sendo, ao longo do desenvolvimento humano (da fecundação até a morte), está presente o desejo de ser aceito e de pertencer, incitando o ser humano a buscar a pessoalização dos seus padrões inatos de afeição.

O estilo de uma pessoa vincular-se à outra envolve processos e padrões de ação, que vão da célula à ação motora. A interação verbal é parte de todo um processo que é muito maior do que a dinâmica emissor-receptor, é antes um fenômeno intraorganísmico.

É fundamental esclarecer quanto à necessidade de não atribuir um juízo de valor negativo ou positivo em relação às diferentes estruturas. Possuímos diferentes estilos de interação, que variam de situação para situação, de pessoa a pessoa, e do momento de vida. A autorregulação é o ponto chave para a regulação do contato; premissa básica presente no pensamento formativo.

Nem todo distanciamento é hostil, nem toda aproximação é positiva. Isso significa que a condição básica para a formação de um vínculo pró-crescimento implica o envolvimento de cada um do par com seu próprio padrão pulsatório de proximidade e distância, sob pena de perder o contato intrapessoal; ou seja, perder as próprias referências e criar os dilemas de contato. O excesso de distância leva a experiências de isolamento, de rejeição ou de abandono. O excesso de proximidade favorece a fusão, a dependência e a perda da autonomia pessoal.

A vinculação é um processo que depende de como a pessoa está “corpando”<sup>5</sup> a si mesma, de como está usando seu corpo para

---

<sup>5</sup> “Corpando” – neologismo adotado para traduzir melhor expressão “embodiment”. De acordo com Edelman (2005) “corpando ou corporalizando” é uma expressão que traduz a profunda conexão entre cérebro, corpo e ambiente na produção de comportamentos.

se vincular. A experiência de se vincular consigo e com o(s) outro(s) propicia a criação de uma profundidade na experiência de maturação pessoal. Não se trata de um processo simbólico, mas de um processo de apropriação da condição corporificada.

Em seus estudos sobre o processo de vinculação humana, Keleman (1996) reconhece quatro fases que nos remetem à embriogênese, posteriormente, ao período dos cuidados maternos e, por fim, às etapas de socialização. São etapas do desenvolvimento que reproduzem os movimentos de pulsação que refletem conexão e separação.

1º) **embrião-útero-placenta:** remete-nos ao período embrionário onde ocorre o “diálogo” entre o embrião, o útero e a placenta. É o momento de implantação, de fusão, de uma relação indiscriminada. Um sentimento de unicidade está presente pela conexão feto-mãe e o movimento de dar e receber alimento e oxigênio gera uma corrente contínua de pulsos: expansão, pausa, encolhimento / expansão, pausa, receptividade / invasão, pausa, ser invadido. Nesse ir e vir pulsátil, “de contração e expansão, estabelecem-se as formas celulares de conexão, aceitação, calor e crescimento.” (KELEMAN, 1996, p. 88). Em outras palavras, antes de nascermos, ficamos mergulhados dentro de um corpo (o útero), onde vivemos uma interação de grande fusão, de uma relação indiferenciada. A relação mãe/bebê e bebê/mãe retrata, desde cedo, a qualidade e a quantidade de distância e proximidade como primeiro esboço de organização de vínculos futuros. Nesse primeiro momento existe, ao mesmo tempo, um impulso de vinculação e uma necessidade de manter uma separação. Precisamos de um corpo maior para sobreviver (o útero), porém estamos separados pela placenta. É como se disséssemos: "Faça parte de você, mas não sou você". Essa relação vivida no útero, a partir das trocas de sangue, do crescimento celular, do bombeamento placentário é uma relação que antecede o contato pessoal, a qual Keleman chama de conexão; é a fase que antecede ao vínculo, propriamente dito, é o vínculo pré-pessoal.

2º) **boca-seio:** é a fase da maternagem. Um estado de amparo de um corpo menor por um corpo maior, com vistas a garantir a sobrevivência desse corpo menor. É o início da pessoalização do vínculo, em que a diferenciação entre eu-tu se esboça até a distinção completa, tempos depois. A conexão ininterrupta presente na fase embrião-útero-placenta é substituída por uma conexão episódica: separação / reencontro, cuja característica principal concentra-se nas demandas permanentes de gratificação das necessidades básicas de cuidado, afeto e alimento. Isso significa dizer que ao nascermos entramos em um corpo ainda maior, o mundo externo, e iniciamos, de forma mais definida, um novo processo de separação e individuação. Inicia-se a segunda fase da relação mãe-criança que é semelhante à conexão uterina, mas agora é o corpo da mãe e seus seios, em particular, que se constituem as estruturas que sustentam o contato; configura-se, portanto, um nível mais pessoal. Dependendo da qualidade do contato, a emissão de calor, a satisfação das necessidades básicas e a concessão de amparo possibilitam a emergência de sentimentos de pertencimento, de segurança e satisfação. É o momento em que o eixo de sustentação concentra-se na parte superior do corpo, nos pulmões e no tubo digestivo. É como se disséssemos: “Você me dá tudo que preciso e quero, mas não sou você”.

3º) **sexual-genital:** o terceiro momento caracteriza-se pela maior participação do pai e demais pessoas que compõem o corpo familiar. A relação não é mais dual, torna-se coletiva. O contato e a conexão são distintos e estão definidas as fronteiras, logo a relação eu-tu se consolida em termos somáticos e emocionais por completo. Passo a passo, uma maior inserção no mundo externo vai acontecendo. O corpo coletivo apresenta-se e vai sendo introjetado gradativamente pela criança, iniciando-se, assim, a organização de um corpo social. É uma fase longa que envolve dois momentos: a 3ª infância como primeira etapa, e a puberdade, segundo momento marcante. É na puberdade que ocorre uma mudança na autoimagem e na busca distinta por proximidade, pois nessa etapa, devido às ondas hormonais, afloram desejos diferenciados de

contato que pedem por contorno. Surge, portanto, a necessidade de aprender a sustentar o contato, regular as próprias necessidades e dar os limites cabíveis às necessidades alheias. É como se disséssemos: “Eu quero estar com, mas não me perco”.

4º) **corpo-a-corpo**: momento de entrada completa no mundo social, quando o indivíduo aprendeu a estabelecer e sustentar o contato, para assim completar o circuito de proximidade e distância: vai para o mundo externo / volta para o mundo interno. O vínculo caracteriza-se pela realização conjunta de atividades, tarefas, resolução de problemas, não mais pelas necessidades instintivas de gratificação. É o estágio em que o corpo está envolvido por inteiro na organização de um ser adulto. Período de consolidação da individualidade. A relação envolve contato pela cooperação emocional e interdependência, onde há o reconhecimento da própria necessidade e a solicitação de que o outro também reconheça a sua própria. É como se disséssemos: “Eu posso estar comigo e com você ao mesmo tempo”.

Em cada estágio da formação do vínculo acontece uma migração de pulsos, que se dá mediante ao reconhecimento das distinções sobre conexão, contato e controle. Assim nos situa Keleman (1996):

Movimentamo-nos de 1) uma fusão contínua e ininterrupta entre self e o outro, para 2) uma conexão episódica da parte superior do corpo, movida pela demanda, para 3) uma intensa conexão da parte inferior do corpo, para 4) a sustentação de uma pulsação contínua interna e externamente. [...] O contato muda do 1) algo dado, para 2) uma demanda, para 3) uma necessidade controlada, para 4) uma experiência internalizada, e o controle muda do externo para o interno, para uma combinação dos dois. (KELEMAN, 1996, p. 89).

E é na família, nas interações primárias que se inicia todo o processo. A família é entendida como um corpo coletivo/social. Um terreno onde a criança irá desenvolver seu processo de maturação pessoal e organizar seu estilo próprio de dar e receber afeto. Todo

o corpo familiar possui um *script* que espera ser seguido pela criança. São expectativas marcadas pelo sucesso ou fracasso, pelo incentivo à confiança em si mesmo ou à insegurança, pelo encorajamento ou temor ao crescimento. São expectativas que propiciam o desenvolvimento de um senso de capacidade e de autonomia ou de incapacidade e de menos-valia. Podemos afirmar que, conforme a organização familiar, a criança irá maturar ou não sua individualidade. Neste sentido, a criança utilizará os adultos, com os quais interage, para formar seu próprio adulto. Ela irá lançar mão de várias estratégias para pertencer ao seio familiar e garantir seu desejo de ser aceita; tais como imitar, competir, submeter-se, cooperar, isolar-se, invadir, confrontar, aproximar-se, desafiar, juntar-se. A criança organiza um estilo como resposta de superação aos desafios e insultos, conforme descritos anteriormente.

O movimento de busca pelo contato é reproduzido e atualizado em todos os momentos da vida. Na fase adulta, etapas vividas no início da vida são reeditadas. Dois corpos pulsam no *continuum* de proximidade e de distância: aproximar-se na busca por intimidade, embora sem fusão, e buscar distância, mas sem separação. Nesse ir e vir, Teixeira (2009) identifica quatro etapas na formação e manutenção dos vínculos afetivo-sexuais. A saber:

- Na primeira etapa um estado intenso, vibrátil, expansivo, apaixonado, em que tudo é novo e o anseio por estar sempre junto prevalece. O par vivencia o pulso mótil do encantamento;
- Em um movimento crescente, passa-se para uma segunda etapa, em que o casal inicia um aprofundamento do envolvimento, um enamoramento. Um estado poroso, com alguma forma, apresenta-se mediante a continuidade dos encontros. Alguns limites e fronteiras são estabelecidos, concedendo certa estrutura, além de ajudar a conter a excitação típica do encantamento;
- No momento seguinte do processo, percebemos o início de um comprometimento, no qual um estado rígido, com mais forma, dá o tom. É a fase na qual projetos são delineados e uma

estrutura relacional está criada. Podemos afirmar que já existe um corpo relacional-conjugal, porém em seu início de organização, ainda com pouca sustentação;

➤ Na fase seguinte, notamos que o corpo relacional-conjugal está formado e consolidado. Um senso de compromisso com um projeto de longo prazo caracteriza esta fase, que se estabelece a partir de um pulso denso que concede sustentação e consolidação do vínculo. É quando o investimento para proteger a relação está bem configurado, a ponto de impedir que a proximidade de um terceiro ameace o par, seja um filho ou outro parceiro(a).

A modulação do *continuum* de proximidade e distância, juntamente com a organização de fronteiras e seu gerenciamento, são elementos essenciais na formação de um corpo relacional-conjugal e de sua intimidade. Vale reforçar a concepção de que, para a Psicologia Formativa®, a existência humana ancora-se na existência de um corpo possuidor de diferentes intensidades de excitação interna. A motilidade, presente nos diferentes estilos de contato, organiza e sustenta a identidade pessoal que se manifesta no mundo pela ação e movimento próprios, gerando distância e proximidade, contato e conexão. E, assim, constrói-se a intimidade, a liga dos vínculos e componente do amor. Damásio (2011) nos diz que a nossa ligação com o outro não ocorre somente pela linguagem e pela inferência lógica, mas através de “algo mais entranhado em nossa carne” (p. 138).

O desenvolvimento da experiência de dar e receber afeto ou de amar e ser amado envolve também quatro fases pelas quais a criança passa, a fim de organizar comportamentos afetivos futuros (KELEMAN, 1996). A qualidade das relações que a criança vivenciou com seus pais e/ou outros adultos cuidadores interfere na transição de uma fase para outra, ou na fixação em algum ponto. As fases ou estágios do amor são:

**1ª. Ser cuidado-** Do nascimento até aproximadamente 03 anos de idade a criança necessita de um adulto para provê-la de suas necessidades básicas, como: nutrição, calor, higiene. Em outras

palavras, ela precisa sentir-se perto da fonte de nutrição para garantir a continuidade do seu processo de crescimento biológico, bem como perceber a presença de um corpo maior que dê suporte e a proveja de calor e proteção. A qualidade da interação nessa fase propiciará, na criança, a organização de um senso de garantia que seu crescimento prosseguirá, pois existe alguém que está olhando por ela. O pedido tácito da criança aos adultos é: "Cuide de mim, me dê suporte".

**2ª. Ser foco de interesse-** Após os três/quatro anos a criança anseia por sentir-se como foco de interesse dos pais. À medida que a criança cresce, um sentimento de autodomínio vai se organizando, assim o foco dos adultos deverá estar em como ela irá formar suas relações e que tipo de relacionamento desenvolverá. Cabe aos adultos, portanto, importarem-se com suas crianças e com o modo pelo qual elas se adaptam às situações sociais. Essa fase suscita a organização do sentimento de pertencer, que ela faz parte de uma comunidade de corpos. Seu pedido aos adultos é: "Olhe para mim". "Veja o que eu fiz".

**3ª. Compartilhar-** Em torno dos seis anos, inicia-se a transição do apego para o compartilhamento, ou seja, o adulto "ensina" a criança sobre o que é companheirismo. É uma fase que envolve, concomitantemente, experiências de separação e proximidade, propiciando na criança sentimentos de confiança de que ela poderá contar com alguém, independentemente da distância. O relacionamento forma-se pelo movimento de um corpo junto com outro – senso de estar acompanhado. É o momento em que a criança expressa seus próprios sentimentos e percepções e possui a expectativa de que os adultos lhe deem alguma resposta. A criança "diz": "Aprendi isso... Senti isso... Experimentei isso." e solicita uma resposta dos adultos.

**4ª. Ser cooperativo-** Por volta dos nove anos se inicia a formação de um corpo cooperativo. A criança interessa-se e compromete-se com algo maior do que ela. Ela envolve-se mais com a interação familiar e precisa perceber que cooperar vai para além do acompanhamento, que inclui o senso de possuir um papel



a desempenhar na família. Nesse momento, a criança, bem como os adultos, precisa perceber a necessidade de um esforço mútuo para sustentar o envolvimento em longo prazo. Além disso, precisa perceber que cooperar é fazer algo junto em prol de um objetivo maior do que o desejo individual. O pedido da criança aos adultos é: "Quero participar".

Nas duas primeiras fases, a criança necessita de um cuidador e nas demais de um cuidador/companheiro. Ao assumirem esses papéis, os pais e/ou cuidadores, estimularão a formação do corpo adulto maduro. Como ilustra o verso: "Quando a gente gosta, claro que a gente cuida". É preciso também se interessar pelo ser amado, compartilhar a vida e intimidades e cooperar para manter o amor e a relação. Finalmente, viver seu próprio processo de maturação e ajudar o outro a viver o dele é um ato de amor. Esse aprendizado segue por meio do tocar ternamente, olhar nos olhos, beijar com interesse, trabalhar junto, expressar calor, dar os limites necessários, ouvir e dizer não, ser receptivo e não complacente, e assim por diante. Dessa forma, espera-se que na família os adultos (corpo maior) ensinem a criança (corpo menor) a cuidar, interessar-se, compartilhar, ser íntimo, brincar e trabalhar em conjunto.

Os estágios do amor na visão kelemaniana, apesar de terem sido descritos sob o prisma da relação adulto-criança, continuam durante a vida toda; portanto, não obedecem apenas a uma cronologia. São experiências presentes em todos os contatos e relacionamentos amorosos que o indivíduo vivencia ao longo de sua história, ou seja, em todos e quaisquer relacionamentos tais estágios se sobrepõem, em certa medida. São vividos enquanto etapas de um processo de construção contínua e permanente e se caracterizam por atitudes e comportamentos expressivos de cada intenção.

No âmbito das relações afetivo-sexuais, Teixeira (2009) nos aponta como cada fase ou como cada atitude amorosa se processa:

1. **CUIDAR** – Compreende as experiências corporificadas de calor, contato e proteção, sem com isso infantilizar ou diminuir o

outro. Exemplos: troca de carinho, o cuidado em momentos de fragilidade física ou emocional;

2. **IMPORTAR-SE** – Configura o sentimento de pertencimento, ser motivo de interesse. Exemplos: dar atenção ao que o outro diz, entusiasmar-se com as conquistas e/ou dar força e ânimo frente às frustrações ou obstáculos;

3. **COMPARTILHAR** – Envolve o senso de companheirismo. Sentir que alguém está com você independentemente da distância. Exemplo: sentir que você pode contar com ela (ele);

4. **COOPERAR** – Caracteriza o comprometimento com algo maior do que si mesmo. Implica em um esforço para sustentar o envolvimento, a formação de um corpo cooperativo. Co-operar = operar junto. Exemplo: negociação de orçamento na execução de um projeto comum.

As experiências decorrentes de cada estágio do amor não são experiências descorporificadas, são acima de tudo organizações / atitudes / comportamentos somático-emocionais organizados a partir da volição. Pressupõe-se, assim, um caminho de mão dupla, pois o investimento deve ser de ambos. O par constrói a relação que vive, lembrando que a capacidade de reconstrução é permanente e depende da disponibilidade interna por organizar deliberadamente atitudes amorosas. Requer atenção, volição e empenho, já que a convivência é desafiadora; porém é a força motriz do crescimento humano. O outro é nosso espelho humanizante, lembra Mendel (1969).

*O que e como desenvolver?*

Fromm (1966) propõe dois tipos de amor: o verdadeiro amor – envolve atitudes de cuidado, de ser responsável, de respeitar o outro; o falso amor – caracteriza-se pela submissão, passividade e perda da autonomia pessoal. O amor verdadeiro traduz uma maturidade com a qual supera o sentimento de isolamento, além de preservar a integridade pessoal e individualidade de cada um. Por trás do amor-passividade ou falso amor está a fusão, a relação

simbiótica, na qual a pessoa busca no outro suprir suas “lacunas” afetivas, anseia por diluir a própria solidão. Evita intensamente o movimento de distanciamento e separação, pois desperta grande medo do isolamento e do abandono; pulsa na proximidade simbiótica, buscando o corpo do outro para existir. A nosso ver o que importa não é qualificar o amor como verdadeiro ou falso, mas desenvolver habilidades que possibilitem consolidar a relação e estimulem a satisfação mútua. Para isso devemos nos abrir para a autopercepção e para a autorregulação.

Devemos lembrar que a formação de um casal implica na aproximação de dois corpos que anseiam por contato; porém, preservando e respeitando suas fronteiras e seus espaços individuais. E para que isso aconteça, cada membro do par utiliza seu corpo para gerar proximidade e distância e, assim, criar uma intercorporeidade, um campo de existência diádico, um corpo relacional-conjugal. Cada corpo com seu legado, sua história e seus anseios. Relacionar-se, portanto, envolve a presença de dois corpos vivos que pulsam entre querer bem, amar, sentir carinho, saudade, desejo, tesão, ternura e sentir ansiedade, medo da intimidade, idealizar, criar expectativas, desejar mudar o outro, disputar/competir; enfim, viver e lidar com os percalços da convivência. Por conseguinte, uma das questões principais presente no dia a dia da convivência diz respeito a como o outro nos afeta, como lidamos com a forma de ser do nosso parceiro(a)? Não possuímos o poder de mudar o outro, mas podemos regular intensidades, reorganizar padrões de respostas, construir novas formas interativas e responsivas, influenciando padrões musculares e emocionais.

Possuímos complexos padrões organizados de ação e expressão e usamos nossa estrutura neuro-motora para expressá-los e/ou efetivá-los. Em nossa vida diária procuramos resolver dificuldades, lidar com desafios e conflitos, criar espaços relacionais de confiança, expressar afetos; enfim, viver o dia a dia da maturação pessoal e relacional (KELEMAN, 1995). Como podemos desenvolver habilidades para formar e manter nossos relacionamentos? Devemos reconhecer que os conflitos, os desejos,

os sentimentos não estão somente dentro de nosso cérebro ou nos pensamentos, envolvem-nos por inteiro, todo o corpo. E, perceber **COMO** corporificamos, **COMO** nos usamos, quais partes do corpo ficam mais presentes, pode ser um caminho eficaz de autopercepção e autorregulação.

Propomos algumas reflexões, inspiradas nos trabalhos de Stanley Keleman (1995):

1. Você tem o desejo de abraçar. Como você reage a esse seu desejo?

- Você se lança sobre o outro, abraçando-o intensamente, sem se dar conta da real disponibilidade?

- Você se faz de frágil, carente, pede para ser abraçado(a)?

- Você abraça se tornando grande, forte e protetor(a)?

- Você se segura? Prefere não abraçar, apesar da vontade? Espera a melhor oportunidade?

2. Você se aborreceu com seu (sua) parceiro(a). Como você corporifica a experiência?

- Você confronta e pede explicações?

- Você desaba e chora?

- Você infla e seduz?

- Você se encolhe e acomoda?

3. Que papel você assume na relação?

- Salvador(a)?

- Frágil?

- Protetor(a)?

- Servil?

4. Como você cuida de seu (sua) parceiro(a)?

- Você faz tudo para se tornar especial, insubstituível?

- Você acha que não consegue cuidar porque ele (ela) é mais forte e capaz?

- Você resolve tudo, do contrário as coisas podem dar errado?

- Você diz o que tem que ser feito e controla como?

5. Qual o estilo mais presente ao você estabelecer contato com outra pessoa?

- Você é amistoso, alegre, divertido, bastante próximo?
- Você é cordato, mais retraído, distante por não se sentir capaz de estar junto?
- Você é voluntarioso, aproxima-se através da tentativa de dominar e controlar?
- Você é sério, mantém-se distante, mas com muito desejo de se aproximar?

6. Você se reconhece, na maior parte das vezes...

- Obediente?
- Passivo?
- Autoritário?
- Desafiador?

Agora, observe como você pode influenciar em sua postura?

- Você está organizado(a) mais na expansão ou na retração?
- O que você faz fisicamente para estruturar a forma como se comporta?
- Quais músculos você pode soltar um pouco?
- Em quais músculos você pode dar um pouco mais de firmeza?
- Você pode aumentar um pouco seu volume? Ou seria melhor diminuí-lo?
- Você pode fazer alguma alteração em sua postura de forma a influenciar em sua respiração, por exemplo?
- Como você pode influenciar na sua estrutura corporal? Fazendo mais ou fazendo menos pressão, firmeza, maciez, intensidade?
- Como pequenos ajustes você sente que podem interferir no seu estado somático-emocional?

Essas são algumas reflexões que podem auxiliar no reconhecimento de posturas, atitudes e comportamentos no dia a dia da interação amorosa. Na medida em que mapeamos e reconhecemos o modo **COMO** organizamos nosso comportamento – como cuidamos, importamo-nos, compartilhamos, cooperamos,

amamos – nossas dificuldades de amor adquirem mais clareza e, portanto, é mais fácil de reorganizá-lo (KELEMAN, 1996; DAMÁSIO, 2011).

O que podemos, especificamente, organizar? Silva e Vandenberghe (2008) afirmam que a comunicação entre o casal, em geral, é ineficaz. Muitas vezes, conversar, a conhecida DR (Discutir a Relação), pode agravar o conflito ao invés de resolvê-lo. Negociar é necessário no gerenciamento do cotidiano da relação; portanto, uma comunicação clara é fundamental. No entanto, uma boa negociação ou comunicação não são suficientes para garantir satisfação; outros aspectos precisam ser considerados. Então, cabe indagar-se: Quais as expectativas que cada um possui sobre o outro? O que espera da relação? Quais as exigências que cada um faz ao outro?

Algumas sugestões para melhorar a convivência:

- Elogie seu par;
- Ao criticar, não desqualifique;
- Diga quanto ama;
- Concilie e colabore;
- Ceder às vezes é necessário;
- Comprometa-se a dar o seu melhor;
- Avalie se alguns comportamentos são destrutivos e invista na reorganização deles;
- Seja claro(a), específico(a) na descrição de sua opinião, pedido ou ponderação;
- Fale de si e não do outro;
- Inicie a conversa sempre na 1ª pessoa do singular – eu;
- Diga o que deseja ao invés do que não quer;
- Deixe claro o que pensa, sente e deseja, pois o outro não pode adivinhar;
- Não faça acusações em público;
- Tenha clareza do que dá prazer e compartilhe;

- Avalie se o que você pretende dizer corresponde a sua realidade, se é verdade, se é o momento apropriado, se vai contribuir para o crescimento de ambos e da relação;
- Dê o foco no positivo, mesmo ao dizer algo desagradável;
- É preciso buscar coerência entre o que se fala, o que se sente e o que se expressa, para evitar mensagens ambíguas;
- Se tiver dúvida, pergunte;
- Tente se colocar no lugar do outro antes de qualquer atitude;
- Tenha clareza da intenção do que quer comunicar e das possíveis consequências;
- Esteja receptivo(a) a ouvir o que outro tem a dizer;
- Sustente o bom humor, ria junto, invista no aspecto lúdico da relação.

Christensen et al. (1995 apud SILVA; VANDENBERGHE, 2008) propõem alguns passos na organização de uma negociação:

- 1º. Definam claramente o problema;
- 2º. Listem todas as possibilidades de solução, mesmo aquelas mais sem sentido aparente (podem até rir de algumas);
- 3º. Abstenham-se de qualquer acusação, censura e julgamento de si e do outro;
- 4º. Avaliem cada proposta – vantagens e desvantagens, estratégias viáveis;
- 5º. Descartem as alternativas absurdas e irrealis;
- 6º. Estabeleçam metas e criem estratégias de concretização da solução;
- 7º. Comprometam-se mutuamente no desenrolar do processo de execução das estratégias;
- 8º. Colocar no papel cada etapa do processo de execução e a responsabilidade de cada um pode ajudar a se ter mais clareza de toda a situação.

Amar é a disponibilidade para viver o processo formativo/crescimento pessoal e ajudar o outro a viver o dele.

Implica em agir com interesse, compartilhar, prover satisfação e estar conectado. Envolve ceder, retrain, não compartilhar, mas receber a expressão do outro em tais movimentos. Viver o movimento de proximidade e distância como um processo de entrega e recolhimento / doação e descanso.

Viver a intimidade e preservar a individualidade é como uma brincadeira de esconde-esconde: ora estar junto e compartilhar momentos, ora se dar ao direito de estar sozinho(a) ou realizando atividades do próprio interesse. A manutenção do equilíbrio requer esforço das duas partes, lembrando sempre que individualidade não deve ser confundida com individualismo.

A atitude de dividir é essencial na vida a dois; é um dos verbos que ambos devem conjugar. Para que isso ocorra, a negociação deve ser clara, pois se o casal quer realmente criar um projeto de convivência, é necessário dividir as tarefas e obrigações e compartilhar os ganhos e conquistas. Ambos devem estabelecer alguns parâmetros de convivência, como: a) a divisão de despesas deve ser proporcional aos ganhos; b) a divisão das tarefas deve levar em conta tempo livre e um possível prazer que a pessoa possa ter na tarefa; c) ambos devem ficar com a responsabilidade no gerenciamento doméstico, como tirar a mesa, colocar as roupas sujas no lugar certo, não deixar o banheiro molhado depois do banho, entre outras; d) reservar momentos para namorar e para o lazer a dois. A equidade, portanto, é um elemento que contribui para a satisfação do casal. Um relacionamento vivido a partir de uma interação equitativa tende a ser mais leve, devido à ausência de sentimentos de não estar sendo explorado ou de explorar o outro.

A cristalização de comportamento, ou seja, hábitos arraigados, mina o convívio amoroso. Dizer “sou assim mesmo” ou “você me conheceu assim”, são atitudes que refletem pouco investimento no crescimento pessoal e, por sua vez, dificultam o crescimento da relação.



Amar implica em compartilhar valores, sentimentos, interesses e objetivos, além de conceder suporte emocional ao outro.

Não podemos esquecer, também, de que o casal precisa elaborar e realizar projetos de vida, tanto no âmbito pessoal como relacional. A gratificação pessoal serve como combustível para a saúde da relação.

Sustentar o vínculo de forma gratificante para o par implica em trabalhar no equilíbrio entre o dar e o receber. É necessário que o investimento afetivo seja proporcional, pois se damos mais do que recebemos ou se recebemos mais do que damos, arriscamos a minar e a enfraquecer o vínculo. Para refletir: Como estamos conjugando o verbo amar? “Me ame” ou “Eu me amo” ou “Nos amamos”.

Outro aspecto importante diz respeito ao gerenciamento das interferências das famílias de origem. O casal precisa estabelecer acordos, deixando claros os limites e os contornos necessários para a proteção da relação conjugal.

Cabe lembrar que não existe relação ideal, mas uma construção permanente, diária e constante. O ideal é ilusório e devemos ter o cuidado para não reforçarmos a expectativa da satisfação permanente/perene. A negociação é fundamental; situações, atitudes e desejos podem ser percebidos, pelo menos, em três perspectivas: negociável OU parte negociável OU inegociável.

### *Considerações finais*

Apresentamos a instigante visão do corpo como a única via da existência amorosa humana. Falar da experiência de amar é falar de um corpo que ama outro corpo, é falar sobre como corpos pulsam na proximidade e na distância.

Nossa intenção foi convidar a repensar o binômio amor e anatomia humana. Entender o amor como algo maior que o sentimento que brota do coração ou da mente ou do materialismo estático. Não tivemos a pretensão de apresentar o pensamento

kelemaniano em sua totalidade, somente um pequeno recorte dos aspectos teóricos foi oferecido. Pensar formativamente requer uma mudança paradigmática profunda para, assim, desenvolver uma compreensão somática do viver humano como uma existência corporificada.

Perceber o corpo humano e sua anatomia significa compreendê-los enquanto um processo vivo e dinâmico, enquanto gênese do sentimento, do pensamento e da ação. Corpo e anatomia referem-se às histórias de amor. E, assim, podemos afirmar que, para a psicologia formativa®, os relacionamentos humanos estão alicerçados na anatomia. Conhecer as fases pelas quais passa a organização do vínculo e as etapas da formação do amor, sob a ótica da corporeidade kelemaniana, incentiva cada um de nós a olhar para seu próprio processo de maturação pessoal-amoroso.

Lembramos os posicionamentos de Kaplan (1999) e Masters, Johnson e Kolodny (1988) ao sinalizarem a existência de uma ansiedade impeditiva à formação de intimidade nas interações conjugais, já que o mal-estar surge tanto na proximidade, pelo medo de perder a individualidade, como no distanciamento, quando mobiliza o medo da perda e conseqüente solidão. Questionamos: atualmente, seria o medo o incondicional companheiro do amor?

Ousamos afirmar que a presença do amor, numa relação conjugal, enseja grande possibilidade na formação vincular; o inverso nem sempre existe. Nem sempre um casal se vincula pelo amor; outras variáveis interagem na formação desse enlace. Contudo, ao considerarmos a universalidade do amor e as naturezas filogenética e neuro-motora da experiência vincular, podemos dizer que o vínculo afetivo-sexual e/ou a experiência amorosa constituem-se fenômenos adaptativos, evolutivos, a serviço da manutenção da espécie e da sanidade humana, além de envolver atitudes e ações motoras.

Entender o amor enquanto experiência corporificada possibilita compreender que amar suscita calor, maciez e

crescimento. Assim, é lícito considerar que o amor está a serviço da vida e da evolução humanas.

A nosso ver dois poemas traduzem a experiência de amar:

- “(...) *Quem de dentro de si não sai. Vai morrer sem amar ninguém.*”

Vinícius de Moraes e Baden Powel

- “*Um corpo quer outro corpo. Uma alma quer outra alma e seu corpo...*”

Adélia Prado.

## Referências

ARIÈS, P.; DUBY, G. **História da vida privada**: do Império Romano ao ano mil. São Paulo: Companhia das letras, 1985. v.1.

BAUMAN, Z. **Amor líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

\_\_\_\_\_. **Vida líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2007.

\_\_\_\_\_. **Vida para consumo**. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.

BUSS, D. M. Love Acts: the evolutionary Biology of Love. In: STERNBERG, R. J.; BARNES, M. L. (Eds.). **The psychology of love**. Yale University Press: New Haven & London, 1987, p. 100-118.

DAMÁSIO, A. R. **E o cérebro criou o homem**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

EDELMAN, G. M. **Mais vasta do que o céu**: o dom fenomenal da consciência. Lisboa: Relógio D'Água, 2005.

FISHER, H. **Anatomia do amor**: a história natural da monogamia, do adultério e do divórcio. Rio de Janeiro: Eureka, 1995.

FOWERS, B. J. The limits of a technical concept of a good marriage: exploring the role of virtue in communication skills. **Journal of Marital and Family Therapy**. n. 27, p. 327-340, 2001.

FROMM, E. **A arte de amar**. Belo Horizonte: Itatiaia, 1966.

GIDDENS, A. A. **Transformação da intimidade**: sexualidade, amor & erotismo nas sociedades modernas. São Paulo: Universidade Estadual Paulista, 1993.

- JABLONSKI, B. **Até que a vida nos separe**: a crise do casamento contemporâneo. Rio de Janeiro: Agir, 1991.
- KAPLAN, H. S. **Transtornos do desejo sexual**: regulação disfuncional da motivação sexual. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.
- KELEMAN, S. **Corporificando a experienciar**: construindo uma vida pessoal. São Paulo: Summus, 1995.
- \_\_\_\_\_. **Amor e vínculos**. São Paulo: Summus, 1996.
- MASTERS, W. H., JOHNSON, V. E., KOLODNY, R. V. **O relacionamento amoroso**: segredos do amor e da intimidade sexual. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1988.
- MENDEL, G. **La crise de générations**: étude sociopsychanalytique. Payot: Paris, 1969.
- PERES, T. U. Por que a culpa? In: PERES, T. U. (Org.). **Culpa**. São Paulo: Escuta, 2001.
- ROUGEMONT, D. **O amor e o ocidente**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1988.
- SILVA, L. P; VANDENBERGHE, L. A importância do treinamento de comunicação na terapia comportamental de casal. **Psicologia em Estudo**. v. 13, n. 1, p. 161-168, 2008.
- TEIXEIRA, I. **Todo corpo tem relação. Toda relação tem corpo**: um estudo sobre a formação e manutenção dos vínculos afetivo-sexuais, sob a ótica da psicologia formativa de Stanley Keleman. 2009. 211f. Tese (Doutorado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Rio de Janeiro: UFRJ, 2009.
- TURKENICZ, A. **A aventura do casal**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.



## Capítulo 4 – A jornada da heroína lésbica: da descoberta ao relacionamento na prática

Renata “Diana Prince” Figueiredo

*Uma mulher sobre outra mulher  
não é preliminar é pré-histórico  
(Maria Isabel Iorio).*

*Para chegar ao durante, vale contar um pouco de antes (ou era uma vez uma heroína confusa...)*

Meu nome é Diana Prince, mas vocês também me conhecem como Mulher Maravilha. Ao longo desse texto, espero que consigam entender como e quando eu descobri meus superpoderes e me transformei. Prometo ser totalmente sincera. Prefiro explicar tudo o que me aconteceu na ordem cronológica, porém nem sempre linear. Convido a todos para uma leitura sem pré-julgamentos ou pedras nas mãos. Venham comigo!

Não sei dizer se nasci lésbica. Provavelmente não. Diante de todas as discussões sobre gênero e orientação sexual, talvez eu me entenda como bissexual. Sou um pouco descolada da atual fixação política sobre a afirmação identitária e não costumo gastar uma considerável parte do meu tempo procurando o mais confortável ou mais desafiador rótulo para mim, mas admito que, sim, isso tem um determinado grau de importância.

Por mais que eu tivesse, desde pequena, algumas inclinações afetivas e encantos por outras garotas, eu também sentia tudo isso pelos garotos. A grande diferença é que sendo parte das bilhões de exemplares humanas do sexo feminino crescendo e aparecendo num mundo heterossexual, paternalista e machista em amplo espectro, fui naturalmente impelida pela sociedade a encorajar o lado hétero e suprimir totalmente o lado homo desde quando o

desejo era um frio na barriga, uma excitação escondida pelo meu olhar tímido e meu disfarce de garota rebelde no pátio do colégio de freiras, num longínquo bairro da zona norte de São Paulo.

Com eles, eu deixava acontecer. Com elas, era proibido. Na adolescência, ainda antes das primeiras experiências sexuais com eles, eu vivia com elas a idealização de paixões clandestinas no calor do meu travesseiro, no silêncio do quarto que eu dividia com a minha tia. Sonhava que morava com elas, me relacionava com elas e transava com elas, porém mantendo-as como amigas de fachada, sem assumir um casamento. Éramos “melhores amigas com benefícios”.

Trancada dentro do armário, na minha imaginação, o modo de acomodar as coisas, corresponder à sociedade e saciar todas as minhas vontades consistia numa vida dupla: com eles eu teria um casamento pleno e uma família feliz, com elas eu teria todos os arroubos românticos e as fantasias eróticas sem assumir um relacionamento. No fim das contas, era um banquete de autoindulgência e amor bifurcado e bissexual, mas com uma metade às escondidas. Eu me aceitava e me reprimia numa montanha russa de sensações antagônicas que me faziam sofrer pela impossibilidade de ser quem eu era na íntegra, sem cortes.

Na vida real, porém, eu afastava dos meus pensamentos qualquer desejo homossexual e ficava ali, feito uma alma penada entre alguns homens, que tampouco eram os príncipes encantados ou os musos eróticos dos meus sonhos e fantasias. Eram homens bem comuns, que me transmitiam alguma segurança e comodidade, pessoas que eu conseguia administrar sem muito esforço. Eu sei, estou narrando um clássico, um clichê total, sou praticamente uma mocinha-chavão. Mas eu vivia nessa névoa de confusão juvenil enquanto mostrava ao mundo uma carcaça pouco apegada, pouco romântica, mas muito atirada e moderna, ainda que até a página 2, enquanto a culpa católica me assombrava.

Eu era muito boa de baladas, de festas, de noite, de zoeira sem fim, de discussões acaloradas sobre política, cultura, sociedade e até mesmo sobre sexo, com mil teorias sobre relacionamentos e

muitos pitacos sobre os namoros dos outros na mesa do bar. Supostamente, vivia bem e muito intensamente dessa maneira despachada e cheia de certezas. Na prática, porém, me sentia uma mini fraude. Fui apaixonada por três rapazes diferentes, apaixonada de verdade. O problema é que eles sempre me pareciam inatingíveis para um namoro de longo prazo, daqueles bem sérios, de apresentar para a família e desfilar no shopping center. Um era mais velho, o outro já tinha compromisso, o terceiro não era para o meu bico por qualquer outro motivo.

Enquanto eu idealizava cada um desses amores impossíveis, me divertia com os outros. Tive vários, às vezes até mais de um simultaneamente. O auge foi quando apresentei dois namorados – não sérios, é claro – na mesma festa de aniversário! O mais interessante é que um não sabia do outro e nenhum amigo meu contou a eles o que se passava. Acho que eu não me dava conta do quanto os objetificava. Mas o fato é que eu vivia insatisfeita com a minha vida amorosa e nada disso me preenchia para além de camadas muito superficiais. Tanta fartura por nada.

O sexo, que começou péssimo com os primeiros carinhas, foi melhorando aos poucos, mas ainda era muito aquém do que eu gostaria lá pela casa dos meus 25 ou 26 anos. Mesmo assim, segui colecionando histórias e ampliando meu repertório sexual com base em curiosidade e gosto por aventuras. Minhas amigas, do alto de seus namoros heterossexuais monogâmicos e padronizados, gargalhavam quando me ouviam contar. Vale ressaltar que eu tinha com a maioria deles relacionamentos heterossexuais até que bastante ricos de amizade e troca intelectual, sendo que alguns desses acompanhantes frequentes se tornaram bons amigos coloridos por anos. Contudo, quando algum deles tentava um relacionamento sério e assumido, eu escapulia feito um peixe escorregadio.

Com 27 anos, a coisa ficou incontornável. Me vi platonicamente apaixonada por uma mulher e só me dei conta disso com toda a força e verdade possível quando ela anunciou que se mudaria de país. Fui tomada por um desespero total, chorei por mais de 1 mês ininterruptamente, emagreci de luto, sequei por



dentro e por fora. Ensaiei, pensei, hesitei e não me declarei. Ela se foi sem saber o que eu sentia. E eu me dei conta do quanto era nocivo, daninho e triste para mim me esconder em relacionamentos sem intimidade real, que aconteciam da porta de casa pra fora, num sexo qualquer com aqueles homens sem significado amoroso para mim, ao quais eu provocava ou cedia quando ébria ou apenas por esporte, por mero instinto da vez.

*Um “outing” lento, errante e experimental - ou o percurso de Diana Prince à Mulher Maravilha*

*e na maciez do leito jovial...  
satisfazias tua volúpia...  
(Safo de Lesbos)*

Aos 28 anos, dei o primeiro passo sólido rumo ao mundo do amor entre mulheres. Meu percurso não foi tão simples, parecia mais uma maratona com barreiras. Minha primeira experiência lésbica foi com uma carioca de olhos verdes, dona de um corpaço e muitíssimo atraente, numa relação de ponte aérea, sem convívio diário, mas cheia de passionalidade, loucura, catarse, altas temperaturas. Fogo, mas não só. Era como se os quatro elementos da natureza tivessem despertado simultaneamente seus fenômenos mais furiosos dentro de mim. Sim, é brega, mas o que posso fazer? Acontece que a mocinha em questão, apesar da personalidade solar e vibrante, era uma bela de uma moralista habituada a ditar regras – e que morria de medo de quem quebrasse essas regras. Acho que ela havia se excitado com a (comum) disputa das lésbicas pela conversão das garotas hétero, ou seja, pelo rito de passagem da carne nova no pedaço. Mas depois, nossas expectativas se desalinham.

O resultado é que eu terminei em frangalhos depois de algumas idas e vindas, ilusões perdidas, decepções, coração partido, coisa de poeta maldito francês, só que em versão feminina, lésbica e “paulistana, meu”. Fiquei me sentindo incompleta, injustiçada e impedida de consumir o relacionamento como eu

gostaria. Uma das justificativas dela para pular fora de um relacionamento mais sério e longo comigo era o fato de que eu parecia “hétero demais”. Havia, sim, um forte ciúme pelo meu passado com homens e pelo fato de que eu talvez pudesse voltar a estar com eles. Eu, aliás, deixava claro que não havia vestido a camisa do Lésbicas Futebol Clube, jurado bandeira, cantado o hino e comprado toda a discografia da MPB Sapatão, decorado todas as letras de Ana Carolina, Martinália, Maria Gadú, Joana e Simone. Eu não estava disposta a fazer isso. Eu não me identificava com elas e achava a música delas muito, mas muito chata.

Em termos de MPB Sapatão, aliás, eu ficava no máximo entre Gal Costa, Maria Bethânia e Marina Lima, a mais cool de todas. Ok, menção honrosa para a louquíssima Ângela Rô Rô, grande figura. Mas minhas lésbicas favoritas eram, na verdade, gringas e desconhecidas do repertório da nação sapatônica made in Brazil. A principal delas era a canadense kd lang (em minúsculas), com sua voz volumosa, capaz de encher uma rua com a emoção que ela quisesse e sem o menor esforço; ela e seus flertes com o jazz, o country e a pop music; ela e sua presença andrógina, magnética, provocadora e sexy nos cliques que a MTV exibiu nos anos 1990; ela e suas letras claramente endereçadas a elas.

Em “*Sexuality*”<sup>6</sup>, por exemplo, kd lang primeiro impõe uma aura musical de mistério que eclode num clímax similar ao orgasmo feminino e exprime todo o tesão que eu estava pronta para dar e minhas altas, altas expectativas no mundo homossexual feminino. “*Ora, ora/ Mande um beijo para aqueles /Que dizem que seu tesão é errado (...) Lance seu corpo sobre mim/ Liberte-se das amarras da castidade/ Despeje a sua sexualidade em mim*”. Já em “*Hush Sweet Lover*”<sup>7</sup>, ela decifra todos os meus desejos. “*Apaixone-se, doce amada/ Me dê tudo/ Tudo o que você pode dar*”. Por fim, no hit “*Constant Craving*”<sup>8</sup>, estava “matadoramente”

---

<sup>6</sup> “*Sexuality*”, de kd lang; do álbum: “*All You Can Eat*”, 1995. (Warner Bros).

<sup>7</sup> “*Hush Sweet Lover*”, de kd lang, do álbum: “*Even Cowgirls Get The Blues*”, 1993 (Warner Bros).

<sup>8</sup> “*Constant Craving*”, de kd lang, do álbum: “*All You Can Eat*”, 1995. (Warner Bros).

estampada a confissão da minha condição incompleta e em plena busca de correspondência. *“Mesmo na mais obscura camada/ Seja espessa ou fina / Há sempre alguém marchando bravamente/ Sob a minha pele/ Tem sido uma constante ânsia/ Desde sempre”*.

Perdi o rumo durante um bom tempo. Fiquei num elo perdido. Quem eu era? Onde eu estava? Para onde iria? Como e quando conheceria outras mulheres se praticamente toda a minha turma era heterossexual, com a exceção de uma amiga lésbica que morava fora do país e de apenas um ou outro amigo gay? Como é que eu faço para catar os cacos do chão e partir para outra? Quem é a outra? Será que eu devo voltar para os outros? Era como se eu estivesse me sacudindo no liquidificador da modernidade líquida de Bauman (2001): o mundo me pressionava para seguir adiante, para não me apegar a ninguém, para gozar da fartura de opções, mas eu ainda estava apaixonada por ela, julgando que nunca mais encontraria ninguém, muito menos outra garota tão bonita.

Ou como diria o próprio Bauman (2001), no prefácio de seu clássico *Modernidade Líquida*:

“Fluidez” é a qualidade de líquidos e gases. [...] Os líquidos, diferentemente dos sólidos, não mantêm sua forma com facilidade. [...] Os fluidos se movem facilmente. Eles “fluem”, “escorrem”, “esvaem-se”, “respingam”, “transbordam”, “vazam”, “inundam” [...]. Essas são razões para considerar “fluidez” ou “liquidez” como metáforas adequadas quando queremos captar a natureza da presente fase [...] na história da modernidade. (p. 7).

Como se não bastasse o fato de que a partir daí, e durante um tempão, minha vida se tornaria uma busca incessante e errante pelo verdadeiro amor, eu ainda tinha que compreender, aceitar e lidar com a própria fluidez do meu desejo sexual.

Eu estava obviamente muito mais interessada nas mulheres e na exploração daquela imensa descoberta recente, em busca de algo sério com uma delas. Queria encontrar alguém especial, mas estava difícil. Entretanto, não tinha simplesmente perdido a atração por

eles. Sabe aquela história da pessoa que busca um relacionamento sério, mas adere ao “ninguém é de ninguém” no Carnaval? Pois bem, eu tive vários carnavais, inclusive fora de época. Conheci várias pessoas. Se desse certo e virasse algo perene, bingo! Se desse errado, pelo menos, em tese, eu estaria vivendo e aprendendo com as situações. E como ainda estava solteira, livre como um táxi e com a autoestima derrubada pelo fim do romance, muitas vezes preferia estar na companhia de um homem do que sozinha, ainda mais enquanto me sentia numa espécie de limbo, sem outras mulheres no radar, sem estabelecer novas redes de amizade e afinidade, presa entre o passado e a ideia de um futuro mais feliz. Foram tempos solitários e cheios de ansiedade, em busca da minha tribo. Será que eu realmente encontraria uma?

O mais curioso, contudo, é que acabei tendo algumas das minhas melhores aventuras e experiências sexuais justamente nesse período – e foi com homens. Mais especificamente com dois deles. Acho que o fato de ter passado a fronteira entre a repressão e a vivência catártica da minha sexualidade com outra garota me libertou de uma tal maneira que o meu orgasmo com eles se tornou mais potente, sem vergonha e orgulhoso de si. Obviamente também pesa nessa equação o fato de que se tratava de dois belos exemplares da espécie humana de gênero masculino, possivelmente os primeiros a cumprir com todas as idealizações das fantasias eróticas da minha adolescência. Eles gabaritaram e não poderiam ser desperdiçados, certo? Eu aproveitei! Sem culpa, sem pressão e sem perspectivas, na leveza do momento.

A própria Escala de Kinsey, criada em 1948<sup>9</sup>, aponta que é raro encontrar pessoas totalmente heterossexuais ou totalmente homossexuais. A maioria se encaixa na bissexualidade. Não é por acaso que a escala apresenta 7 categorias diferentes, que separam

---

<sup>9</sup> A Escala de Kinsey foi publicada pela primeira vez no estudo “*Sexual Behavior In The Human Male*” (1948) e consultada para este texto no dia 27 de setembro de 2019 pelo site oficial do *Kinsey Institute*: <https://www.kinseyinstitute.org/research/publications/kinsey-scale.php>

peças monossexuais e cisgêneros numa abrangência que vai de exclusivamente heterossexuais a assexuais. Apesar disso, é duro perceber que, certamente, depois de tantas décadas, a bissexualidade ainda é tão condenada e malvista – inclusive pelos homossexuais. Em praticamente todos os grupos gays que passei a conhecer e frequentar, bissexuais são prevalentemente vistos como pessoas indecisas, em cima do muro, infiéis, dúbias, falsas, que se escondem enquanto os outros lutam, que não são confiáveis, que não querem se assumir. Há também uma parte do coro moralista que acredita que bissexuais são pervertidos, confusos ou perdidos. E ainda tem os que consideram a bissexualidade uma mera fase de transição entre a hetero e a homossexualidade. Pela minha experiência, quase todos os donos da razão querem impor o que pensam sobre a sexualidade humana e se acham verdadeiros juizes. Fui e sou julgada todos os dias. Acho que todas as carapuças mencionadas até podem servir a uma série de pessoas, mas tais generalizações e acusações acabam sendo injustas e preconceituosas com boa parte dos bissexuais. As coisas são não tão simplistas assim.

### *Hetero e homonormatividade feminina: a super-heroína deslocada*

Os papéis masculinos e femininos estão sedimentados há milênios e, independentemente dos períodos históricos em que a homossexualidade foi mais aceita ou reprimida, ficamos com uma herança heteronormativa que é maléfica para a sociedade e limitadora para a experiência humana. A própria Safo de Lesbos (630 a.C. e 604 a.C), provavelmente a primeira lésbica conhecida da História, subverteu a heteronormatividade ao tornar-se uma notória poeta na Grécia Antiga, quando a poesia, assim como o esporte, a filosofia e a política eram atividades masculinas. A homossexualidade masculina foi considerada normal e até bastante

aceita em diversos formatos<sup>10</sup>, em sociedades e períodos históricos que remontam a Grécia e Roma antigas, mas quase não se fala dos desejos e da sexualidade feminina. São milhares de anos de repressão sobre a sexualidade e a expressão feminina, especialmente aquelas que fogem aos padrões. Mesmo sobre Safo se sabe pouca coisa – somente uma pequena parte das obras dos poetas daquele tempo atravessou o tempo até o século XXI. Se as mulheres hétero foram pouco documentadas, as homossexuais menos ainda! São muitos os boatos e suposições que envolvem até mesmo princesas e rainhas, mas os relacionamentos gays entre mulheres são muito menos estudados e conhecidos do que os relacionamentos gays entre homens.

Não é difícil entender por que as paradas da visibilidade lésbica, ainda tímidas no Brasil, estejam crescendo e merecendo aparecer em todo o mundo. A indústria cultural pouco dá espaço a mulheres lésbicas e, quando o faz, aposta em representações estereotipadas, visões jocosas – como a da marchinha carnavalesca da Maria Sapatão –, ou na reprodução de lésbicas saídas das fantasias sexuais masculinas. O longa-metragem francês “Azul É a Cor Mais Quente” (La Vie d’Adèle), vencedor da Palma de Ouro no Festival de Cannes de 2013, causou polêmica nesse sentido. O diretor Abdellatif Kechiche foi acusado de abuso e assédio moral pelas atrizes<sup>11</sup> que protagonizam na tela um romance lésbico juvenil cheio de cenas de sexo que beiravam a pornografia, onde até a comida ganha um duplo sentido explícito.

Para além desta controvérsia, um outro debate protagonizou a discussão nos feudos lésbicos das redes sociais: a de que as cenas foram imaginadas por um homem para agradar outros homens. Algumas lésbicas vieram a público reivindicar a verossimilhança das cenas. “Eu não transo desse jeito. Nós não transamos desse jeito. As

---

<sup>10</sup> Vicki León in “O prazer do Sexo - Uma celebração da luxúria, do desejo e do amor na Antiguidade”. Editora Apicuri.

<sup>11</sup> <https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2019/04/24/a-historia-ocultada-do-abuso-contra-atrizes-de-azul-e-a-cor-mais-quente.htm>

lésbicas não transam desse jeito. Isso vem da imaginação suja dos homens! Isso não existe.” Não me espantou o fato de que os moralistas de plantão sempre se atêm muito mais às representações do sexo do que ao enredo da história em si. No fundo, era uma história sobre o amor, o sentimento de inadequação e a descoberta do desejo, mas isso ficou em segundo plano pra muita gente.

Cheguei a discutir com aquela minha primeira namorada e com a minha amiga lésbica que morava fora do Brasil. Ok, Kechiche me causa repúdio pela humilhação a que submeteu as atrizes. Beleza, sua câmera é heteronormativa e intrusiva, entendo todas as críticas a respeito e concordo com boa parte delas. Mas por que diabos não posso simplesmente gostar das cenas do filme ou me excitar com elas, considerando que o conteúdo é de sexo praticamente explícito entre duas mulheres atraentes? E seu transar igualzinho a elas? Por que cargas d’água eu tenho que fazer o sexo que as lésbicas com o megafone das redes sociais querem que eu faça? Devo pedir a benção e o atestado de pureza do júri lésbico para definir como vou transar? Não vou obter meu visto lésbico se não obedecer à “homonormatividade feminina”? Fiquei assustada com certo puritanismo revestido da mais pura repressão. A velha sexualidade feminina oprimida por milênios! Diga-se de passagem, a protagonista Adèle (vivida por Adèle Exarchopoulos) me provocou imediata identificação: a descoberta do real desejo, o coração partido, um antes e depois na vida, um futuro incerto. Outra super-heroína deslocada tanto da hétero quanto da “homonormatividade”.

Rebobinando a fita, é importante dizer que, ao contrário do que se imagina do lado de fora da bolha, homens e mulheres gays não necessariamente andam juntos. Nenhum dos meus amigos gays conhecia muitas mulheres lésbicas e as poucas que eles chegaram a me apresentar não faziam meu tipo, nem tinham referências parecidas com as minhas. Nem o assunto batia. Também é errado pensar que todos os gays são iguais e frequentam o mesmo tipo de ambiente, cheio de promiscuidade, droguinhas e música eletrônica ou que toda boate gay é caricata como os héteros imaginam, cheia de cores, purpurina, maquiagem e drag queens. Fui a algumas dessas boates

gays mais “fervidas” de São Paulo e praticamente todas as mulheres que vi eram as amigas hétero dos gays. Não era um lugar propício para a paquera lésbica, embora eu tenha adorado a autenticidade, a alegria e a diversão desses lugares. Meus amigos gays faziam a linha “indie”, ouviam rock alternativo, nem de longe se pareciam com as “bichas bombadas de academia”, habitués de eventos na The Week<sup>12</sup>. E nunca tinham nem ouvido falar em festas lésbicas. Isso tornava o meu novo encaixe cada vez mais difícil e eu me angustiava com a busca por uma nova identidade.

Por isso mesmo é que minha estratégia era tentar encontrar garotas em aplicativos de paquera e, paralelamente, tomar coragem para ir sozinha a uma dessas festas. Tal qual uma imigrante em terra estrangeira, sem documentos, credenciais ou parentes importantes, além de nenhuma fluência no dialeto local, comecei a frequentar as primeiras festas lésbicas que descobri pela internet. Primeiro tentei uma festa lésbica que rolava mensalmente num inferninho roqueiro na Rua Augusta. O lugar estava vazio. Passei a maior parte do tempo tentando socializar na área de fumantes, na fila do bar ou na fila do banheiro. Surpreendentemente, encontrei apenas meia dúzia de lésbicas, todas roqueirinhas indies, apenas uma levemente interessante à primeira vista. O problema é que elas fizeram uma roda e passaram horas conversando entre si no meio daquela música alta ou olhando para o chão. Nenhum flerte. Apenas uma noite em vão e R\$ 200 jogados fora num momento em que o dinheiro não estava exatamente sobrando.

Como prêmio nesse Grand Slam da Derrota, ainda acabei sendo beijada à força por um cara bêbado no fim da noite. Foi aí que eu aprendi que muitos homens héteros enxergam festas lésbicas como oportunidades de satisfazer a curiosidade e, quem sabe, realizar suas previsíveis fantasias voyeurísticas, ou mesmo de participar de algum envolvimento quente com uma lésbica. Eles não entendem que lésbicas são lésbicas, que elas não estão sentindo

---

<sup>12</sup> Uma das maiores e mais famosas boates gays de São Paulo, majoritariamente frequentada por homens.



“falta de um pau”, que elas não se tornaram lésbicas “por falta de homem” e que, se elas estão numa festa lésbica, é porque definitivamente não estão procurando homens! E eu não deveria ter que explicar que o fato de me entender como bissexual não implica que eu queira ou seja obrigada a “passar o rodo” e pegar todo mundo, homens e mulheres, certo?

Minha segunda experiência numa balada lésbica me ensinou uma nova lição difícil de digerir: a de que o machismo é quase sempre uma postura agressiva, impositiva e explícita, muitas vezes reproduzida até pelas mulheres – inclusive as lésbicas. Dessa vez, fui sozinha a uma festa famosa, com vários anos de existência, num lugar bem grande. Ali, passei a noite observando toda a fauna, sempre dentro dos estereótipos. Havia três clubes: o das caminhoneiras, o das intermediárias e o das superfemininas. Embora muitas aparências enganem, minha impressão era a de que os casais tinham papéis clara e orgulhosamente definidos, com a ativa e a lady (passiva) lado a lado, sendo que a mulher mais masculina do casal quase sempre exibia os mesmos sinais de possessividade que os homens hétero exibem em público com suas parcerias. Eu ficava tentando identificar quem seriam, entre as solteiras, as “relativas”, mulheres versáteis que podem atuar como ativas e ladies. Não faço nenhum juízo de valor entre os papéis sociais ou sexuais de ninguém, e talvez esses papéis não sejam sempre fixos, porém dou mais certo com as relativas.

Saldo da noite: fui paquerada por várias figuras que reproduziam outras manias invasivas de homens hétero – como pegar na cintura, no cabelo e tentar puxar pela mão – e não consegui paquerar ninguém, pois não tinha a menor ideia de como “xavecar” uma mulher. Afinal, no meu passado hétero e na minha única experiência homossexual até então, eu sempre tinha sido paquerada, nunca havia tomado a iniciativa. No fundo, ainda havia em mim um traço conservador da educação heteronormativa e machista das mulheres. E para completar, eu era um bocado insegura e tinha medo da rejeição. Antes de ir embora, ainda testemunhei uma cena patética, uma ação igualmente copiada do

esgoto do mundo dos machos cisgêneros menos evoluídos. Uma mulher alcoolizada saiu no soco com outra que, supostamente, havia dado em cima da sua namorada.

Enquanto isso, o Tinder e o Brenda, um aplicativo de paquera só para mulheres, mais pareciam campos minados. Todo lugar em que eu pisava escondia uma bomba que explodia. Meu Deus, quanta gente louca! Apesar dos vários shows de horrores, a experiência pelo menos me serviu para algumas coisas. Foi aí que eu entendi o porquê da enorme rejeição das mulheres lésbicas assumidas pelo “negócio arriscado” das bissexuais. Comecei a ser um alvo muito frequente de mulheres “iscas”, cujas fotos bonitas e sensuais escondiam suas reais intenções: sexo casual ou amizade colorida a três, incluindo seus maridos ou namorados. Outras diziam que estavam em um relacionamento heterossexual aberto – ou fechado –, sem perspectiva de término, porém a fim de uma parceira ocasional, ou uma “amiga colorida” a longo prazo, quase sempre de maneira “discreta”, ou seja, no armário. Nada contra o ménage a trois, mas por mais que me entendesse como bissexual, eu não queria ser um acessório, um objeto para apimentar o relacionamento alheio. Finalmente, em uma dessas conversas virtuais, quase fui vítima de um perfil fake. Por fora, uma bela viola loira, de olhos azuis, papo convincente de arquiteta bem-sucedida. Por dentro, um homem mentiroso, claramente doente (ou perverso) que descobri estar por trás do codinome de Bianca, com perfis falsos em vários apps de paquera, tendo as lésbicas como alvos principais.

Cheguei a avisar no meu perfil que não estava a fim de sexo a três, nem de gente casada ou com compromisso sério, tampouco de gente no modo “vai e volta” com o(a) ex! Encerrei rapidamente todas as conversas com as mulheres que, mesmo solteiras, se declaravam como “curiosas” e evitei o fetiche de iniciar outra garota hétero no mundo gay. Mesmo assim, continuei no elo perdido entre certos grupos de garotas lésbicas que eu estava conhecendo aos montes naquele período. Compreendo o lado delas, mas ainda discordo e não me encaixo em exigências que me parecem neuróticas demais ou mesmo paranoicas. Muitas se sentiam inferiorizadas em relação aos

homens e nitidamente rivalizavam com eles. Outras evitavam até mesmo a convivência social com homens.

Algumas eram ressentidas e julgavam errado que elas estivessem se assumindo, se expondo, sofrendo represálias na sociedade e até “levando porrada” enquanto as outras supostamente se escondiam no teoricamente cômodo terreno das bissexuais. Tive um breve affair com uma garota do Tinder que disse que tinha nojo de ficar com mulheres que transavam com homens, dizendo que o sexo deles é sujo, que o esperma deles é poluído. Posso imaginar os traumas delas e acho que elas têm razões para a autopreservação, mas tudo isso me soou ironicamente muito preconceituoso e um bocado autoritário.

Assim, afunilando os affairs que passavam para a vida real, fui mostrando e praticando meus superpoderes de filtragem e seleção com maior frequência, fui ficando mais à vontade com a minha sexualidade e mais confiante na capacidade de desenvolver alguma intimidade com outras mulheres. Foi um bocado difícil porque, em tempos de amores líquidos, nada durava mais do que algumas semanas. Parecia maldição: quando eu começava a gostar de alguém, alguma coisa dava muito errado ou a princesa virava sapa (sic). Por outro lado, fiz amizades. Com essas novas amigas, comecei a frequentar alguns eventos e montar meu próprio álbum de figurinhas feminino.

Passei a chamar um certo grupo expandido de Clube das Sapinhas Cocotas. A maioria das frequentadoras tinha entre 20 e 35 anos e pertencia às classes mais abastadas. Todas estilosas, de alguma maneira. Algumas bem bonitas, outras bonitas e chatinhas. O clima dessas festinhas e eventos era forçadamente cool, todo mundo fazendo carão, ouvindo um som moderninho e bebendo bons drinks. Tanto carão e bons drinks que ninguém se pegava! E ainda tinha outro problema: a fulana já tinha namorado com a beltrana, que a traiu com a sicrana, que agora namora com uma quarta pessoa, que está paquerando uma quinta, que brigou com a amiga fulana. Todas simultaneamente na festa, em pequenos grupinhos que mais pareciam estar na hora do recreio da escolinha,

fazendo uma fofquinha e falando mal das amiguinhas. O pior do comportamento estereotipado, fútil e cheio de picuinhas geralmente atribuído pelos machistas ao mundo feminino! Depois de várias festas, eu já havia perdido a paciência.

À esta altura, vocês devem achar que eu não gosto de nada ou de ninguém, que sou muito azarada e que o problema sou eu. Que estou mais para a desastrada Mulher Gato do que para Mulher Maravilha. Que tenho preconceito com o mundo lésbico e me julgo superior. Que sou antissocial. Confesso que também me perguntei se o problema não era comigo e não sabia como potencializar meus superpoderes. Achei que estava fadada a ser o Bloco da Eu Sozinha. Não conseguia dançar conforme as músicas – eu preferia kd lang, elas amavam Ana Carolina. Isso porque ainda não cheguei nas baladinhas em que as bandas de Cocotas Sapinhas se apresentavam musicalmente. Era sempre o mesmo formato. Havia sempre uma cantora com um violão na mão e uma horda de *groupies* ovulando para ela na primeira fila. Poderia ser um show do Bon Jovi ou de alguma *boy band*, o comportamento era o mesmo. Só faltava sair sangue dos olhos competitivos com os quais elas encaravam umas às outras enquanto disputavam a cantora, que namorava com a DJ modelete que assumiria as pick-ups ao fim do show. Uma panelinha!

A boa notícia é que eu me dei bem com parte das cocotas. Dormi com umas, transei com outras, fui aprendendo a me aproximar, jogar meu charme, meu xaveco, meu “sambárilove” de maneira bem peculiar. As cocotas faziam o papel de “finas” durante as festas, mas se soltavam no WhatsApp e afins. Muitas se soltavam só até a página 2, provocando primeiro e fazendo-se de pudicas depois. Sim, eu era uma estrangeira me habituando com o novo país e aprendendo a linguagem da sedução entre mulheres. Ficava cada dia mais à vontade com a minha identidade de jovem Mulher Maravilha, a amazona grega com superpoderes e dona de papéis corajosos, poderosos e tipicamente masculinos. Mas na maior parte do tempo, especialmente à luz do dia, eu ainda precisava caber na discreta e misteriosa identidade de Diana Prince.

Paixão, amor ou coisa parecida, só veio mesmo depois, no reencontro com uma antiga colega de escola, uma verdadeira gata, com muitos pontos em comum comigo. Mas a nova musa tinha um problema que eu, valente, destemida e imatura, resolvi enfrentar: era casada com um homem. Me confrontei novamente com um dos motivos pelos quais mulheres lésbicas tendem a temer e evitar bissexuais e entendi como elas se sentem. Afinal, seria muito cômodo para a minha amante continuar com seu conveniente casamento de fachada enquanto frequentava motéis com outra mulher às segundas-feiras à tarde, com o álibi do horário comercial.

Ela já tinha tido um caso com uma outra mulher e se declarou diversas vezes apaixonada e louca por mim, mas as minhas fantasias juvenis haviam mudado e agora eu não queria uma vida bifurcada com amores escondidos. Não queria ser delegada a essa posição, nem impor isso a ninguém. Eu queria uma mulher que me assumisse, uma vida por inteiro. Ela não podia ou não queria me dar isso naquele momento, por diversas questões que incluíam uma família conservadora e vínculos financeiros. Meses depois do fim, descobri que ela havia deixado o marido para ir embora com outra mulher. Foi como se um meteoro tivesse caído sobre mim e, de tanta raiva não devidamente descontada em aulas de boxe e *muay thay*, eu achei que fosse explodir.

*Relacionamento lésbico na prática: o relacionamento real entre Mulher Maravilha e Xena*

*Próximas como duas páginas em um livro  
elas lêem uma à outra no escuro  
(Elizabeth Bishop)*

Tudo isso só começou a mudar 5 anos depois da minha primeira relação homossexual. Foi quando, uma semana antes do meu aniversário de 33 anos, eu conheci a linda, loira e bem-humorada Elizabeth num improvável aplicativo de paquera, o Happen. Dessa vez, ao invés do campo minado de sempre, a notícia

bombástica seria o início do meu primeiro relacionamento sério com uma mulher. Eu havia saído da casa da minha família e estava há pouquíssimo tempo morando sozinha no meu primeiro apartamento, curtindo a vida adoidada, com baixa expectativa de encontrar alguém para namorar naquele momento. Depois de tantas tentativas e erros, eu estava muito desanimada e descrente nos envolvimentos sólidos, tanto que já havia me acostumado com os líquidos. Estava cansada dos aplicativos, mas também havia poucas opções de festas e encontros sociais para mulheres que eu realmente gostasse. As poucas amigas lésbicas que fiz pelo caminho estavam namorando. E as amigas hétero tinham zero interesse em ir a encontros lésbicos. Algumas até sofrem do mesmo problema da maioria dos homens hétero: medo do assédio de uma pessoa do mesmo sexo, talvez o medo da “sapatice” pegar.

O fato é que Elizabeth não apenas me paquerou, mas investiu, insisti e até me assustou um pouco com sua persistência devotada em me reencontrar após as primeiras vistas. Pelas minhas experiências anteriores, eu estava acostumada a encontros que paravam na terceira vez, às vezes até sem motivo, com gente que simplesmente sumia ou esfriava, às vezes de forma imprevisível. Fique claro que o “ghosting” – termo anglófono para designar o término repentino de um relacionamento sem deixar explicações, com a pessoa sumindo feito um fantasma – é uma prática comum a homens e mulheres. O contrário também acontecia: a pessoa grudava e me sufocava de carências mil já nos primeiros encontros, colocando o carro na frente dos bois, como se uma saída e um beijo na boca fossem um pedido de casamento. Havia também pessoas que desistiam diante do primeiro sinal de diferença ou pequena incompatibilidade, sem dar qualquer segunda chance. Isso sem contar aquelas que gostavam de coletar opções e manter todas à mão, enrolando as demais no famoso “não caga, nem sai da moita”. Eu tinha vivido na pele todos os pontos observados por Bauman (2004) em “Amor Líquido”. No meu instinto de preservação e autodefesa, talvez eu mesma tenha agido de maneira “líquida” com

alguma dessas pessoas, embora tenha dado vários feedbacks e tentado sair de maneira minimamente ética dessas roubadas.

Por isso mesmo é que demorei para botar fé em Elizabeth. Achava que ela fosse mais uma doida. Só três meses depois de nos conhecermos é que começamos a namorar de fato, iniciando um tipo de relacionamento totalmente diferente e novo para mim, em todos os aspectos. A primeira grande mudança foi que, quando eu vi, ela já estava passando 90% do tempo no meu apartamento, não mais na casa dela. Isso nos levou, imediatamente, a compartilhar rotinas que a maioria dos casais demoram um pouco mais para fazer. Pulamos a etapa do namoro e fomos direto morar juntas, nos vendo todo dia, com cara de sono, mau humor e mau hálito pela manhã, tendo de dividir tarefas de limpeza e arrumação domésticas e colocando o assunto “dinheiro e contas a pagar” na mesa do jantar. Esses temas, que geralmente só se conhece a fundo depois de anos de namoro, nós tivemos logo no começo.

Não demorou muito para que as personalidades fortes de ambas começassem a aparecer, por mais que o clima predominante tenha sido o de encantamento, excitação sexual e ternura durante boa parte do tempo, com algumas pausas para os choques e brigas. Às vezes, até uma pequena fagulha pode virar um fogaréu. E é por isso que apelidei Elizabeth de Xena, outra heroína grega como eu, que se tornou um verdadeiro ícone lésbico. Ela costuma ser muito, mas muito brava! Mas diferente das relações frágeis de antes, o desafio mútuo de alinhar as expectativas, fazer ajustes, melhorar comportamentos e renovar compromissos, bem como o de gerenciar os espaços de cada uma, foi realmente assumido. Houve e há discordâncias, dificuldades, altos e baixos, crises – algumas vezes precipitadas pela habitual intensidade do comportamento feminino e por conta do período hormonal. A novidade é a constante situação de renovação de compromissos, os planos de longo prazo e os aprendizados a que nos propomos diariamente.

Aos poucos, fomos conhecendo as famílias uma da outra e não tardou para conhecermos os problemas, os desafios e as necessidades pessoais e profissionais de parte a parte. Tudo sem

filtros, na real e na lata. Somos parecidas, em certa medida. Somos de famílias conservadoras da zona norte de São Paulo e praticamente só tínhamos morado na casa dos pais até aquele momento. Estávamos acostumadas com o “colinho” de mãe e a ter pessoas cuidando da casa por nós, enquanto trabalhávamos e estudávamos. Ambas nos formamos em comunicação social e amamos cinema, embora tenhamos gostos e referências diferentes que, para minha positiva surpresa, acabaram se misturando muito bem. Conseguimos nos apoiar mutuamente em relação ao trabalho, que por vezes é tão cansativo e extenuante, nos desafiando a não levar os desgastes e problemas do escritório para a cama e a gerenciar melhor o tempo que passamos juntas, conciliando também nossas vidas e compromissos sociais.

Ambas nos consideramos bissexuais, embora estejamos totalmente entregues e engajadas numa relação lésbica que pretendemos que dure para sempre. Nos entendemos como bissexuais que preferem estar com mulheres e que se sentem completas e felizes no atual relacionamento. Ser bissexual não significa que sejamos infiéis, ou estejamos sentindo falta de homens. Não sentimos falta de ninguém, nos bastamos e não precisamos do palpite ou do julgamento alheio, obrigada. Estamos bastante ocupadas com o nosso relacionamento.

Somos assumidamente um casal para mais de metade das pessoas que conhecemos, mas ainda nos reservamos em alguns meios e com algumas pessoas. Aquela máxima de que “parente é serpente” é verdadeira para os dois lados. Na família dela, parentes homofóbicos tendem a usar isso contra seus pais. Aliás, os pais dela sabem de nós e temos um bom relacionamento. Meu pai tem muitas qualidades, mas também é abertamente machista, homofóbico e impulsivo. Essas três características são potencializadas pelo seu consumo abusivo de álcool. Qualquer coisa que o contrarie pode explodir um barril de pólvora na família, onde todo mundo tem os nervos à flor da pele e cabeças bem fechadas em relação à cultura, política, comportamento e sociedade. Já nos confrontamos muito,



mas hoje administro algumas coisas à distância para evitar certas crises com desfechos imprevisíveis.

Nem eu nem ela nos vemos como covardes por conta disso. Não estamos procurando justificativas para nos manter parcialmente dentro do armário. Apenas criamos, ao longo da vida, nossos próprios mecanismos para nos relacionar com o mundo, tal qual acontece com todas as pessoas, sem exceção. Temos nossos filtros e tomamos alguns cuidados com determinados meios onde até nossas vidas podem estar em jogo devido a tantos discursos de ódio e intolerância propagados abertamente até mesmo pelos altos escalões da política. Já tivemos problemas com taxistas e motoristas de aplicativo extremamente grosseiros e com discurso reacionário, mesmo que a gente sequer pergunte o que eles acham sobre as coisas. Assim, evitamos demonstrações de carinho nesses locais. Temos medo da violência dessas pessoas. Sendo mulheres em um país onde a violência contra a mulher é tão epidêmica, torna-se ainda mais difícil sentir segurança e conforto nas ruas das nossas próprias cidades. Quando nos sentimos à vontade, mostramos carinho em público sem nenhum problema, mesmo em ambientes “não gays”, como shopping centers e restaurantes. Xena e Mulher Maravilha pensam estrategicamente e se resguardam quando necessário.

No horário comercial, em nossos trabalhos, também é assim. No trabalho dela, todo mundo nos conhece e ela se sente segura e protegida numa rede de pessoas LGBT. Embora o chefe seja bolsonarista, ele me trata muito bem, pelo menos socialmente. Não sei, no entanto, se ele nos consideraria uma má influência para seus filhos somente por sermos um casal lésbico. Também não fazemos nenhuma questão de frequentar a casa dele e temos amigos mais interessantes, sem o desprazer dessas hipocrisias e ignorâncias. No meu trabalho, compareço como uma Diana Prince cada vez mais fundida com a Mulher Maravilha. Muita gente sabe, mas alguns ficaram sabendo por fofocas, o que não me surpreende e só prova como as pessoas são despreparadas e tolas. Eu conto numa boa quando há contexto para isso. Nunca me senti vulnerável a perder

um emprego por conta da minha orientação sexual, mas admito que meu meio é mais liberal do que a média. Conheço pessoas em profissões e contextos prevalentemente conservadores e machistas que aguentam isso por conta dos boletos a pagar. Numa situação de crise econômica no país, com menos empregos na praça, o medo reina e tudo isso se torna mais repressivo.

Não descarto a possibilidade de falarem mal de mim ou tirarem sarro comigo pelas costas por essa razão. Já me posicionei veementemente contra falas machistas e homofóbicas nesses ambientes e deixo muito claro que repudio esse comportamento. Sou bastante franca nas minhas palavras e ações em todos os espaços, o que certamente já me trouxe inimigos e fechou portas, enquanto aliados verdadeiros se aproximaram e outras portas se abriram. Viver de acordo com a nossa verdade tem um preço. Óbvio que não posso comparar a minha realidade privilegiada de moça branca, de classe média e aparência feminina com a realidade de tantas lésbicas que já sofreram todo tipo de agressão e preconceito por não conseguirem “camuflar” sua condição. Tampouco com a realidade das pessoas transexuais. Mas isso não significa que eu e Elizabeth não passemos por problemas e coisas desagradáveis por conta disso. O próprio fato de que a orientação sexual ainda importa como critério para desqualificar pessoas é profundamente infeliz e injusto.

E não, não estamos como duas princesinhas encasteladas, se protegendo do mundo enquanto os homossexuais que dão a cara a tapa apanham. (Ontem mesmo li uma discussão de Facebook em que um gay que se julga mais assumido, aguerrido e exposto acusava um gay discreto de covardia e oportunismo. “Você só aparece quando convém.” É um tipo de acusação corriqueira para algumas militâncias). Nós participamos de debates, discussões, eventos, manifestações públicas, protestos na realidade – não apenas na vida virtual –, para o mundo além da Parada do Orgulho LGBT. Não temos vergonha de ser quem somos. O maravilhoso arco-íris da bandeira gay reluz na janela da nossa sala de estar. E toda vez que nos amamos de corpo e alma estamos existindo e

resistindo também. É possível que minha jornada de descoberta nunca tenha fim e que eu ainda me surpreenda comigo mesma ou com a potência e a variedade dos meus próprios poderes. Talvez seja esse o meu modo de viver bem, de estar inteira nesse mundo.

*Q&A – Mitos e verdades sobre lésbicas e bissexuais (com base na minha experiência e observação empírica)*

1) **“Sapatão não namora, sapatão casa!”**

**Verdade.** Com 90% dos casais lésbicos que conheço, foi exatamente assim. Mal começa a namorar e já junta as calcinhas no mesmo varal!

2) **“Duas TPMs na mesma casa deve ser demais!”**

**Verdade.** É bem difícil contornar o período menstrual uma da outra e a famigerada TPM. Mas isso não acontece só em relacionamentos amorosos, mas também em amizades, entre membros da família e no trabalho. Portanto, vale ter paciência com aquele choro despropositado e relevar aquela ferradura lustrada, novinha em folha, pronta para dar o coice! A patada de hoje é o denguinho de amanhã (e vice-versa).

3) **“O relacionamento lésbico é mais intenso”.**

**Meio mito, meio verdade.** Claro que isso faz todo o sentido para as lésbicas, não é? E gostamos disso! Acredito que mulheres costumam expressar mais as emoções do que os homens. Mas não podemos tomar isso como regra, pois certamente há relações hétero e entre homens com grande intensidade de emoções.

4) **“As lésbicas nunca encontraram um homem de verdade...”**

**Mito.** As lésbicas apenas gostam de mulher. Elas podem até ter tido relações sexuais e afetivas satisfatórias com homens

anteriormente. Aliás, hétero que é hétero se mete em cada fria que é melhor não comentar!

**5) “Lésbicas precisam usar consolos para substituir o pênis nas relações sexuais”.**

**Mito.** Lamento desapontar as pessoas com fixação pelo falo, mas o sexo lésbico não necessariamente precisa disso. Aliás, ele é maravilhoso sem isso! Depende da preferência de cada casa: tem gente que adora e faz questão, que gosta de vez em quando, que apenas tolera e que simplesmente não gosta de penetração.

**6) “Sempre existe um macho e uma fêmea nas relações amorosas entre mulheres”.**

**Mito.** Essa falácia tem base no comportamento heteronormativo, mas a vida real é bastante diversa. Em muitos casos há uma mulher mais masculina em termos de visual e comportamento e certamente há relações com papéis definidos de “ativa” e “passiva”, mas isso não é uma regra.

**7) “Bissexuais são pessoas indecisas, dentro do armário ou apenas em transição”.**

**Mito.** Até pode haver pessoas que se declaram bissexuais por conta desses fatores, mas em boa parte das vezes os bissexuais sofrem verdadeiras injustiças e preconceitos com esses estigmas.

*Considerações finais (do Organizador)*

Este texto realmente ilustra muito bem as dúvidas e anseios de várias pessoas do sexo feminino que, independentemente da faixa etária, já pensaram, pensam ou pensarão algum dia em assumirem relacionamentos homoeróticos ou bissexuais. Em minha experiência, como psicólogo especializado em abordar as dificuldades do relacionamento amoroso, vejo quantos são os

denominadores comuns entre a história real da nossa protagonista e a vivenciada cotidianamente por várias pessoas como essa. A homossexualidade pode ser, infelizmente, hoje ainda considerada como uma situação-problema específica. Muitas vezes, nem tanto para as pessoas que compartilham de uma natureza homoerótica para seus relacionamentos afetivo-sexuais, mas para o seu entorno próximo, uma vez que pais e parentes criam várias expectativas, preconceitos e preocupações assíncronos com as vivências homossexuais ao invés de procurar dar mais apoio e agir com mais empatia em relação aos seus entes queridos. Há aqueles que oprimem os filhos com chantagens, xingamentos e humilhações diversas. Quer conferir uma situação aberrante como essas? Basta acessar algum link para o YouTube e digitar algo parecido como: “Trolei a minha mãe/pai dizendo que eu era gay”, para você ver a quantidade de reações negativas e constrangedoras, se fosse realmente uma confissão e não um ‘experimento social’, para vermos o quanto estamos distantes de uma convivência respeitosa com o que o outro escolhe como adequado para si mesmo.

Até foram criados ambientes para acolher pessoas que se declararam homossexuais para os pais e sofreram retaliações severas por tal atitude, como serem agredidos ou expulsos de casa. Para quem quiser conhecer um pouco mais o trabalho dessas casas, ou precise recorrer a elas, peço que acesse o site: <https://projeto colabora.com.br/ods5/casas-dao-abrigo-para-lgbts/>

Logicamente não proponho qualquer solução que seja uma panaceia com vistas a um entrosamento harmônico entre a heteronormatividade e o homoerotismo, mas, de certo, nossas posturas, sejam elas de que natureza forem, merecem ser pensadas e repensadas em favor de criar uma sociedade com menos parâmetros do que eu julgo certo e errado e mais aproximações com qualquer que seja a natureza do outro que comigo convive.

## Referências

- BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.
- \_\_\_\_\_. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.



## Capítulo 5 – A importância da harmonização orofacial para a manutenção dos relacionamentos afetivo-sexuais

Kalil Cesar Marão

*Não sei o que é a beleza, mas  
sei que ela afeta muitas coisas na vida.  
(Albrecht Dürer)*

### *Considerações iniciais*

A harmonização facial está em alta! Você com certeza já ouviu falar a respeito desse procedimento estético que equilibra os traços do rosto com algumas técnicas que variam desde preenchimentos com substâncias específicas, retiradas ou inserções de gordura corporal da própria pessoa, introdução de fios que realizam a função de sustentação de alguma parte do rosto, entre muitas outras possibilidades. Neste capítulo, abordaremos o tema “Harmonização orofacial” e falaremos como esse assunto é importante para os relacionamos, juntamente com outro tema de relevância essencial para o nosso cotidiano, os “relacionamentos afetivo-sexuais”, sobretudo, quando já estou inserido no contexto de um relacionamento amoroso, seja eu um homem ou uma mulher.

Muitos autores dissertam sobre a arte da conquista (*e.g.* ALMEIDA; MADEIRA, 2011), focando em como começar um relacionamento. Outros, ainda, atentam em como se manter firme e dar continuidade à vida após um relacionamento. Mas, o que aludiremos neste capítulo será o assunto que necessita de maior esforço e força de vontade. Nem o pré nem o pós-relacionamento, mas o durante, ou seja, quando eu já estou inserido em um relacionamento amoroso e qual a importância da harmonização orofacial.



Independentemente da habilidade psicológica de uma pessoa e de suas estratégias utilizadas, a grande maioria delas sempre conseguirá iniciar um relacionamento e boa parte delas continuará com o(a) parceiro(a) escolhido(a) por um bom tempo. Mas nosso foco será tão somente em como manter esse relacionamento, lançando mão das técnicas que eu, como um cirurgião dentista devidamente habilitado para conduzir esses procedimentos, domino, com o intuito de ajudar milhares de pessoas, a propósito, como eu já o fiz. E não apenas manter o relacionamento de uma maneira teórica e automatizada, mas manter com qualidade. Para isso é indispensável um dos melhores artifícios da atualidade, ao qual podemos recorrer: a “Harmonização Orofacial”.

### *Conceitos*

O tema “beleza” é um dos assuntos mais controversos e dignos de embates tanto no meio acadêmico quanto fora dele, visto que envolve inúmeras influências conceituais: família, sociedade, meio, cultura, condições socioeconômicas, época etc. Essa importância é mais bem percebida ao realizarmos uma análise de interações interpessoais nos mais diversos âmbitos. Por exemplo, na busca de um emprego, de aceitação social, ou, porque não dizer, de um relacionamento amoroso entre duas pessoas.

Uma pessoa insatisfeita com seu lado de fora, sobretudo o rosto, pode carregar consigo uma série de particularidades afetadas, mas, principalmente, a autoestima, que leva a muitos outros caminhos nada agradáveis. Dessa forma, pensar a questão da autoimagem se faz necessário porque geralmente a imagem que fazemos de nós mesmos dificilmente corresponde à realidade (ALMEIDA; CEZARINO, 2010; ALMEIDA; BITTENCOURT, 2017). A baixa autoestima tende a ter prejuízos graves, por exemplo, a perda de concentração, mau humor, prejuízos no trabalho, na saúde e, em outros aspectos, na qualidade de vida de uma pessoa. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o conceito de qualidade de vida é subjetivo e multidimensional. Dessa forma, há de se evidenciar que o conceito de

qualidade de vida relacionado à saúde de um paciente compreende tanto o bem-estar físico quanto emocional. Para a OMS, Qualidade de Vida é a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e no sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (MOREIRA; GOURSAND, 2005). Dessa forma, infere-se que qualidade de vida é um conceito que está atrelado à questão da autoestima, da autoimagem e mesmo do autoconceito. Considera-se que a autoestima é um dos principais construtores da personalidade, diferente de autoconceito, que se refere à noção ou ideia que faço de mim ou ainda de autoimagem, que diz respeito a como a própria pessoa se vê. Para Mosquera (1987, p. 62), o autoconceito é “[...] aquilo que pensamos ser e envolve a nossa pessoa, nosso caráter, o status, a aparência e, ao mesmo tempo, nossa necessidade de nos projetar além do tempo”. Complementarmente, Stobäus (1983, p. 55) considera que o autoconceito “[...] fornece um quadro referencial para o próprio sujeito, propiciando-lhe uma visão globalizadora da sua própria pessoa”. Logo, ao possuímos uma autoimagem e uma autoestima mais positivas/reais, as relações interpessoais podem ser favorecidas, pois melhorias no autoconhecimento e na autoestima são fatores que podem colaborar para uma melhor socialização, tornando o ser humano mais afetuoso e empático. E, assim, ao respeitar mais as individualidades e diferenças idiossincráticas, podem-se estruturar os princípios de uma ética da alteridade, desprovida de normatividade e fundamentada na capacidade de comunicação intensa entre os sujeitos em diálogo. Nesse sentido, o desenvolvimento de uma real e coerente autoimagem e autoestima é de fundamental importância para eu me relacionar com os demais membros da sociedade e, assim, promover ações individuais e sociais transformadoras na ordem vigente. Para García del Cura (2001), a autoestima é o conjunto de atitudes e de percepções avaliativas que cada pessoa tem a respeito de si própria e é uma forma de medir os valores que elas atribuem aos seus julgamentos e suas capacidades. Em outras palavras, autoestima é o nome que se dá a uma tendência relativamente estável de sentir-se bem (positivamente) ou sentir-se mal (negativamente) consigo

mesmo, ou a uma média de várias situações e episódios nos quais as pessoas se percebem mais ou menos favorecidas em determinados momentos da vida. Logo, autoestima é um estado, um modo de ser o qual a própria pessoa ajuda a moldar com ideias que podem ser positivas ou negativas a seu respeito. De acordo com Gnatta et al. (2011), quando a autoestima é positiva, expressa o sentimento do indivíduo em considerar-se bom o suficiente e capaz, sem necessariamente sentir-se superior aos outros. Todavia, quando é negativa, implica em uma percepção e atitudes de autorrejeição, insatisfação e desprezo consigo próprio que levam o indivíduo a desejar a invisibilidade aos olhos dos demais, como se fosse um erro moral a ausência de beleza.

Em se tratando de qualidade de vida e de relacionamentos amorosos, um dos principais sustentáculos para a questão da qualidade de vida que pode ser pensado cotidianamente. Vamos pensar juntos, qual relacionamento consegue ser sustentado, quando um dos componentes desse relacionamento está afetado por questões derivadas de um rebaixamento de sua autoimagem e, conseqüentemente, de sua autoestima? E se um dos parceiros é afetado diretamente por um desses pensamentos, o outro, em curto, médio ou em longo prazo, será também afetado por questões como essas. Logo, o que era uma preocupação de uma pessoa, acaba por se tornar uma tarefa árdua para dois amantes se manterem em um relacionamento afetivo-sexual no qual o outro se sinta dessa forma. De um lado, a pessoa insatisfeita com sua beleza, com seu corpo, seu rosto, seus cabelos (ou falta deles); do outro, o amor da vida dela, que tem que conviver continuamente com alguém que se sente feia(o) e que ao invés de utilizar com qualidade o tempo que possui, investe esse tempo em autocomiseração e sofrimento. E essa situação interfere mais significativamente, ainda, na vida das pessoas por essas questões afetadas. Segundo um estudo do Centro Internacional para Saúde e Sociedade de Londres, a baixa autoestima favorece, ainda, o aparecimento de problemas de saúde. Pesquisas mostram que pessoas deprimidas

ficam com o sistema imunológico abatido, o que pode aumentar a probabilidade de ataques cardíacos ou de morte precoce.

Antes de compreendermos todas as áreas que podem ser afetadas pela falta de beleza, e como reverter esse quadro, precisamos entender todo seu âmbito. O que é, como funciona, por que funciona, se é saudável, e, até onde devo me importar com esse quesito. E dentro dessa compreensão precisamos ter claramente em nosso entendimento o que é o conceito de beleza e o que é o conceito de harmonia.

Podemos entender harmonia como o substantivo feminino com origem no idioma grego e indica uma concordância tanto no contexto artístico como social. Um equilíbrio entre cores, tamanhos e movimentos. Basicamente, quando mencionamos harmonia, falamos em consonância, este termo é muitas vezes utilizado como sinônimo de paz. É um substantivo que sempre está ligado ao bem-estar. O conceito de “belo” não se encontra muito longe do conceito de harmonia. É aquilo que é digno de apreciação, é a essência do ser ou daquilo que pode incitar uma sensação de êxtase, que desperta admiração ou prazer por meio dos sentidos. É o encanto, a formosura, a venustidade. Complementarmente, Schlösser (2014) expõe que:

Não é mistério algum: a beleza aprisiona mentes. Sendo ela uma perfeita mistura de carne e imaginação, a beleza fascina, seduz, influencia valores, altera comportamentos e modela emoções e desejos. Quando olhamos para alguém que julgamos atraente, na maioria dos casos pensamos coisas positivas a respeito desta pessoa. Logo, a aparência física nos possibilita um quadro para análise dos processos de avaliação das outras pessoas, retendo nossa atenção e formando um julgamento direto desta pessoa, através de nosso processo de percepção. Sendo assim, aquela antiga frase: “o que é belo é bom” faz muito sentido! (SCHLÖSSER, 2014, p. 82).

A Harmonização facial, que será abordada no capítulo, nada mais é então que a união do belo com a harmonia no rosto da pessoa. O “Rosto” é a porta de entrada para toda e qualquer relação humana, ele é responsável por dar e tirar diversas oportunidades.

Segundo o Jornal da USP<sup>13</sup> (2018), até mesmo alguns animais são capazes de identificar nossas expressões e isso gera reações positivas ou negativas nos mesmos, que dirá nos humanos! Portanto, pensar sobre harmonização orofacial é relevante uma vez que, segundo muitos estudos, pessoas que possuem harmonia facial são consideradas mais apreciadas socialmente, mais desejadas como parceiros sociais, amigos e que ocupam posição social mais conceituada. É socialmente considerado que pessoas imputadas massivamente como belas são mais populares, inteligentes, confiantes, sexualmente excitantes, experientes, com maior oportunidade de flertes e de ter amigos, entre outros benefícios (ETCOFF, 1999). Essa situação pode ser explicada usando por base a teoria do efeito halo, que considera que a avaliação de uma característica interfere no julgamento das demais, contaminando o resultado geral (ROSENZWEIG, 2007). Avaliam-se as roupas, o corpo, o rosto do outro, sendo que muitas vezes essas avaliações duram apenas alguns segundos. A beleza é parte universal da existência humana, fixa atenção da percepção, dá prazer e impele ações que visam assegurar a sobrevivência de genes humanos, ainda que instintivamente. No entanto, os que não exibem critérios de harmonização orofacial podem ter possíveis problemas psicológicos, produzidos pela não inclusão social, conforme aponta Cruz (2018). Logo, a odontologia pode se tornar uma grande aliada, a serviço da saúde física e mental, não apenas no restabelecimento da função e bem-estar, mas, principalmente, na busca por um sorriso harmônico e pelo equilíbrio facial.

Quando buscamos uma parceria amorosa, mais importante do que seios fartos, glúteos avantajados, coxas torneadas e outros padrões corporais que já bem conhecemos é aquilo que está estampado, a única parte do nosso corpo que expomos o tempo todo, a face. Quando os homens buscam um relacionamento em longo prazo, o primeiro traço avaliado em uma mulher é o rosto

---

<sup>13</sup> <https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-biologicas/cabras-surpreendem-cientistas-ao-reconhecer-expressoes-faciais-humanas/>

(provavelmente por questões biológicas, visto que este estampa, de certa forma, o quão fértil é a mulher), já as mulheres valorizam mais o rosto do que o corpo independentemente de relacionamentos em longo ou em curto prazo.

Note algo interessante. Todos os nossos pontos erógenos mais sensíveis (mamilos, vagina, glândula do pênis, ânus) possuem uma cor diferente, mais chamativa, alarmante. Já parou para pensar que a única região destas que expomos no dia a dia são os lábios. Um dos procedimentos que mais trabalho no consultório hoje é o preenchimento labial, sem dúvida alguma um dos mais importantes na área da conquista e da preservação de um relacionamento. Os lábios denotam sensualidade extrema e um beijo em uma boca farta, apta a receber umas mordidinhas é sempre mais gostoso (para não falar do sexo oral, que com certeza, fica muito mais interessante quando se tem um bocão).

Hoje, apesar do meu renome mundial ser em fios de sustentação, um dos procedimentos mais procurados no consultório é o preenchimento labial. Quando um lábio é volumoso, quando é corado, exposto, denota uma saúde e sensualidade exuberante. E o melhor profissional para realizar essa arte é aquele que entende de lábios, de cavidade bucal e da parte dentária. Mas por que a parte dentária? – porque uma boca com elementos dentários faltando faz com que esta fique “murcha”, devido à redução de algo que chamamos na odontologia de DVO (Dimensão Vertical de Oclusão). Não adianta você colocar litros de ácido hialurônico na boca se esta não tiver apoio dos incisivos centrais e uma DVO adequada. Irão ficar entumecidos, porém, sem desenho algum.

*O que caracteriza um harmonizador, quem pode ser?*

Harmonizador é aquele que gera harmonia, mas no caso em questão, trata-se de alguém que especificamente gera isso na face das pessoas, ou seja, que as torna mais belas, mais atraentes, mais sensuais, enfim, mais realizadas no seu íntimo e mais aceitas

socialmente. E, no meu caso mais especificamente, procuro gerar a harmonia dentro dos relacionamentos.

O harmonizador pode ser biomédico esteta, farmacêutico esteta, cirurgião dentista, cirurgião plástico ou dermatologista. No entanto, para realizar a harmonização são necessárias algumas habilidades. É importante que se realize diversos cursos na área, mas principalmente 3 cursos básicos para qualquer profissional que queira exercer com maestria essa frente tão maravilhosa. São eles: toxina botulínica, bichectomia e preenchimento com ácido hialurônico. Além destes, temos muitos outros tratamentos que podemos agregar chegando a resultados “não cirúrgicos” ainda melhores como: bioestimuladores, fios de sustentação etc.

O que é o tal da toxina botulínica ou botox, tal como ela é mais conhecida e divulgada? A toxina botulínica aplicada ao rosto é o procedimento que realizará o relaxamento muscular na face, fazendo assim com que as rugas dinâmicas, as quais denotam envelhecimento, sejam reduzidas, de tal forma que o indivíduo aparente maior jovialidade. Esse fenômeno ocorre porque ao longo dos anos, conforme a pessoa se expressa, a musculatura da face, assim como todas as outras, começa a hipertrofiar, gerando pequenas depressões entre os ventres musculares. Quando realizamos a aplicação de toxina botulínica, ocorre uma atrofia muscular estratégica, a qual irá melhorar o aspecto do paciente, além de permitir outros tratamentos como o das rugas estáticas, que são aquelas que ficam aparentes mesmo quando estamos parados, sem forçar o músculo. Vejam alguns exemplos de procedimentos que eu realizei em meu consultório<sup>14</sup>.

A bichectomia é um procedimento que remove uma gordura do rosto, a qual é responsável por aparecimento de flacidez em região de mandíbula. Quando não removida, é responsável

---

<sup>14</sup> Todas as pessoas que aparecem aqui autorizaram devidamente, por escrito, a divulgação dos resultados delas a fim de que elas figurassem nos livros e artigos científicos que eu escrevo. Fique tranquilo(a) se acaso você vier ao meu consultório para fazer um procedimento como esses, não acabará em nenhum livro ou artigo.

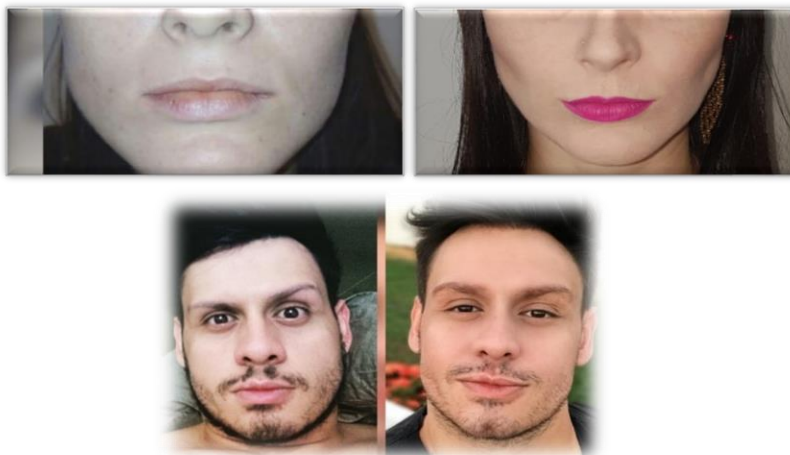
também por fazer com que o rosto aparente mais volume, dando aspecto infantil e gordo em algumas pessoas. Ao remover este anexo, o rosto se torna mais sensual e atraente nas mulheres e, nos homens, aumenta a impressão de masculinidade, pois a mandíbula fica mais demarcada.



**Figura 1.** A. Região frontal sem ação da toxina botulínica. B. Região frontal com ação da toxina botulínica.

O domínio do terceiro procedimento, que nos torna esteta orofacial, é o preenchimento com ácido hialurônico. Este permite uma modelagem completa no rosto e no corpo. Ao longo dos anos, nosso corpo perde estrutura óssea profunda, gordura, colágeno, ácido hialurônico, entre muitas outras coisas importantes. Essa perda volumétrica faz com que a face fique muito flácida e com aspecto de queda. Quando injetamos o ácido hialurônico, restauramos o volume facial, fazendo com que o paciente tenha mais viço na pele e um aspecto mais atraente no rosto. Pessoas jovens geralmente apresentam traços mais marcados devido a ter ossos e musculatura mais forte, quando esse volume se perde e o substituímos pelo ácido, a jovialidade é restaurada.





**Figura 2.** A. Caso feminino de Bichectomia previamente ao procedimento e após o procedimento. B. Caso Masculino de Bichectomia previamente ao procedimento e após o procedimento.

O ácido hialurônico é uma substância naturalmente presente no organismo humano, uma molécula de açúcar que atrai a água e pode atuar como um lubrificante e absorver choques em partes móveis do corpo como as articulações. O Ácido Hialurônico ajuda a manter a sustentação e a hidratação da pele, evitando a flacidez, as linhas e sinais de expressão, preenchendo e mantendo a pele hidratada, viçosa e revitalizada. Por ser um componente natural do nosso organismo, essa substância não é rejeitada pela pele.

Todavia, por volta dos 25 anos, sua produção é consideravelmente reduzida, afetando diretamente a sustentação, hidratação e firmeza da pele. O ácido hialurônico possui uma alta capacidade de retenção hídrica, chega a reter 1000 vezes o seu peso em água. Levando-se em consideração que 56% dele está na nossa pele, preenchendo os espaços entre as células e atraindo água, quando perdemos e/ou reduzimos a produção dele, nossa pele perde o viço devido à desidratação.

Há vários tipos de formulações de ácido hialurônico, mas, dentre elas, temos 3 que se destacam:

- 1- Ácido hialurônico não reticulado: Tem a função apenas de forçar a hidratação da região em que é aplicado e repor o ácido perdido fisiologicamente;
- 2- Ácido hialurônico não reticulado associado a ativos: Possui a mesma função do ácido citado acima, porém tem ativos que forçam uma melhora da pele e sustentação;
- 3- Ácido hialurônico reticulado: É o principal e o que mais se utiliza hoje. Possui ligações intermoleculares que fazem com que sua durabilidade se estenda por períodos que variam de três meses a dois anos e meio. É utilizado para volumizar áreas do corpo e da face como bigode chinês, malar, mandíbula, queixo, bumbum, mãos etc.

A idade chega para todos e, com ela, suas evidências já citadas acima. Para reverter e/ou brecar esses sinais de aviso de envelhecimento eu, dr. Kalil, trago o que tem de melhor no mercado nacional e internacional. A saber, os mais diversos tipos de bioestimulação e sustentação da face. E, juntamente comigo, os melhores profissionais especializados em corpo também!!!



**Figura 3.** Imagem representativa de rugas periorbitares previamente e após o envelhecimento<sup>15</sup>.

---

<sup>15</sup> <https://hypescience.com/voce-pode-estar-envelhecendo-mais-rapido-do-que-os-seus-amigos/>

O que querem nossos pacientes, para além de um sorriso belo? Saúde, atratividade, rejuvenescimento, harmonia e bem-estar. São pedidos que vão além do sorriso simétrico que se costuma esperar de um dentista comum e que, para serem oferecidos, requerem que o profissional esteja atualizado com terapêuticas estéticas e cosméticas, seja para aplicá-las, seja para indicá-las. Nesse sentido, a odontologia, com a especialização em harmonização orofacial, pode ser uma grande aliada, não somente para produzirmos percepções de equilíbrio psicológico e de bem-estar em nossos pacientes, mas, principalmente, na busca por um sorriso em harmonia com uma face equilibrada, o que é definido como beleza e jovialidade.

Nas mulheres, costumamos preencher o malar, o músculo chamado zigomático, a mandíbula (com cuidado para não ser excessivo), os lábios, em alguns casos, a têmpora e empinamos o nariz, além de afiná-lo em alguns casos, fazendo com que a mulher se torne bem mais jovial é atraente.



**Figura 4.** A. Lábios sem preenchimento. B. Lábios após preenchimento. C. Nariz antes da rinomodelação. D. Nariz após Rinomodelação.

Nos homens, preenchemos a mandíbula com um volume bem maior que nas mulheres, fazendo com que dê a impressão de que ele possui um músculo facial extremamente forte. Este tipo de aspecto irá dar ao homem um peso social maior, demonstrando muito mais masculinidade e aumentando o poder de atração.



**Figura 5.** A. Mandíbula sem preenchimento. B. Mandíbula após preenchimento.

No caso dos bioestimuladores, teremos uma melhora considerável na qualidade da pele do paciente em questão, fazendo com que boa parte dos craquelamentos (linhas da pele que ficam marcadas e geram “quebra” da maquiagem, como se fosse barro seco) e linhas estáticas (rugas que aparecem mesmo quando a pessoa está sem se expressar) de expressão diminuam.



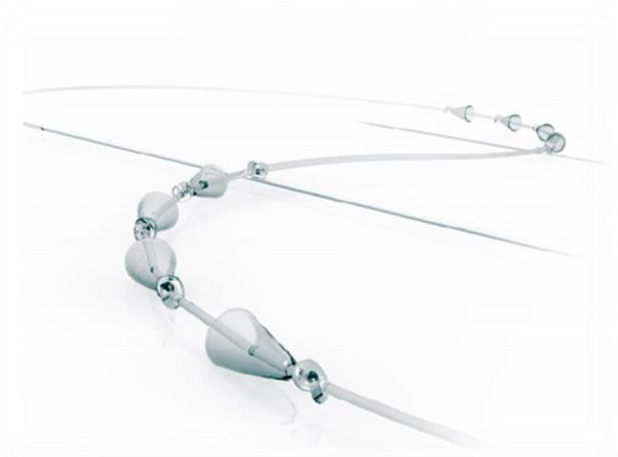
**Figura 6.** Representação de melhora de pele e olheiras após harmonização.

E, por último, mas não menos importante, os fios de sustentação. Materiais que suspendem a face, fazendo com que algumas ptoses (quedas) melhorem consideravelmente, sem a necessidade de uma plástica. Por exemplo, a famosa linha de marionete, aquela ao lado do queixo, formada pela queda das bochechas, ou o bigode chinês, formado pela queda do malar (região logo abaixo das olheiras).



**Figura 7.** A. Paciente previamente ao tratamento com fios Russos.  
B. Paciente após tratamento com fios Russos.

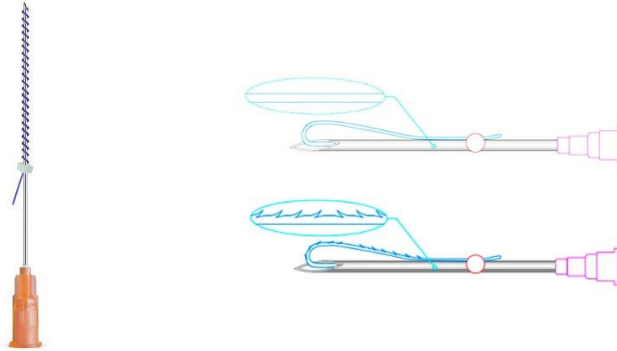
Entre os fios, temos também vários tipos, sendo os mais comuns: Silhouette Soft, Polidioxanona (I-thread) e fios Russos (Beramendi).



**Figura 8.** Imagem Representativa de modelo de fio Silhouette Soft®.

A – Silhouette Soft: O fio mais refinado da categoria, atende um público seletivo de pacientes. Possui um custo alto, todavia acessível. Serve para pequenas trações e levantamentos do rosto. Sua tecnologia de cones faz com que os riscos sejam mínimos, quase inexistentes, e a técnica de uso dele é extremamente simples, sendo praticamente impossível o profissional falhar em seu uso. Tem uma duração que chega a 2 anos dependendo do paciente, e sua colocação demora em torno de 10 minutos. Seu material é o PLLA (Ácido Poli-L-Lático). Totalmente Reabsorvível.

B – I-Thread: Linha de fios de polidioxanona. Material totalmente reabsorvível com garrinhas que seguram o tecido e o tracionam, possui uma duração aproximada de 8 meses. Sua aplicação é realizada em consultório e demora em torno de 15 minutos. Possui uma linha de bioestimuladores (fios lisos), volumizadores (fios parafuso) e tracionadores (fios espiculados). Seu custo é relativamente baixo e deve ser colocado a cada 4 meses.



**Figura 9.** Imagem representativa de fios espiculados de PDO (polidioxanona).

C – Fios russos (Beramendi): Fios definitivos, feitos de polipropileno (uma espécie de plástico cirúrgico), possui a maior tração de todos os fios e a maior duração e produção de colágeno. Porém, exige uma técnica extremamente refinada e certa, pois não aceita erros. Existem diversos tipos de fio russo, todavia, o mais utilizado é o 3C.



**Figura 10.** Imagem Representativa de Fio Russo.

*Perfis das pessoas que me procuram*

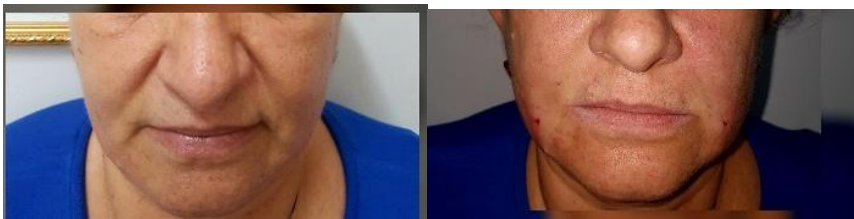
Sou procurado para atendimento a pacientes das mais diversas idades (de 6 anos a 80 anos), sexos e sexualidade. Não é o foco do artigo falar sobre atendimento de crianças com deformidades faciais que necessitam de tratamentos pouco

invasivos como os da harmonização, mas que se tome nota dessa possibilidade que evita traumas desnecessários (tanto sociais, quanto de internação).

A – Homens Heterossexuais: Um público que apresenta pouca procura, todavia, existe. Geralmente, o foco deste público é melhorar algumas linhas de expressão como rugas dos olhos, da testa, bigode chinês (aquela marca que vai do nariz até o canto da boca, em algumas pessoas chega ao queixo).



**Figura 11.** Tratamento com toxina botulínica.



**Figura 12.** Preenchimento com fios PDO.

A principal busca se encontra naqueles com faixa etária entre 35 e 60 anos, que buscam como objetivo se sentirem mais joviais, mais atraentes e, muitas vezes, tentando chamar a atenção de sua parceira e dos familiares... Não é incomum um desprazer em saber



que se passaram os anos áureos e a harmonização consegue de maneira substancial melhorar a autoestima deles.

Mas onde de fato isso ajuda no relacionamento? Para responder a essa pergunta irei fazer uma outra pergunta. Qual o órgão sexual mais importante do ser humano? Você deve estar pensando: O pênis, claro... Pois lhe digo que não. O cérebro é o órgão sexual mais importante de todo o corpo. Por mais incrível que pareça, é possível fazer sexo deliciosamente sem um pênis ou uma vagina. Basta você se lembrar do auge da sua adolescência, quando passar horas em beijos e abraços com sua amada era surrealmente melhor do que uma hora de sexo com seu parceiro. E isso não se deve tão somente aos hormônios que transbordavam pelo seu corpo, mas, sim, à curiosidade, à imaginação, à maneira de olhar as coisas a sua volta e à certeza de que aquele momento era surreal para os dois, porque os dois se achavam lindos e tinham a certeza do desejo do outro.

Quando o homem de meia idade decide pela harmonização, muitas vezes ele não quer apenas fazer sua parceira achá-lo lindo, mas ele quer se ver de maneira diferente, imponente, forte, viril. E quando ele se sente assim, fica assim. Os aspectos fenotípicos (ou seja, a aparência) têm um impacto singular, fazem com que nossa autoestima suba aos céus, gerando em alguns casos até mesmo alguns quadros de mania (o que é muito legal quando ocorre equilibradamente).

Falando desse fato, lembro-me de uma história de um paciente muito jovem, casado com uma mulher linda de mais idade. Todavia, diferente do que se espera, ele se sentia inseguro e tinha um medo muito grande de perdê-la. Não expôs muita coisa para mim abertamente, mas o pouco que expôs foi mais que suficiente para entender que se tratava de alguém emocionalmente dependente e que necessitava chamar a atenção da sua amada de alguma maneira.

Então, com o fim de aumentar sua autoconfiança, trabalhei basicamente no ponto facial mais masculino de um homem, o mais imponente, aquele que denota maior impetuosidade, a mandíbula. Fomos influenciados por décadas com super-heróis, atores referenciais de beleza e virilidade com mandíbulas e queixos surrealmente enormes, tal informação ficou incutida na mente de várias sociedades. Além disso, um “queixo” largo é um indicador de musculatura forte e altos níveis de hormônios masculinos.



**Figura 13.** Imagem representativa de desenhos referenciando ideais de beleza já para o público infantil. As crianças já crescem absorvendo padrões sem se dar conta disso.

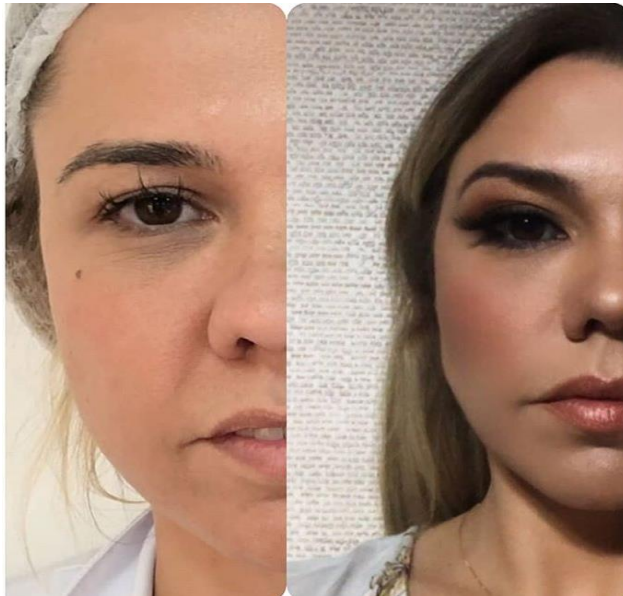
Partindo desse princípio, quando se quer aumentar a imponência de um homem, basta evidenciar sua mandíbula e, em alguns casos, realizar um aumento zigomático.

B – Mulheres heterossexuais: É sem dúvida o público que mais busca meus serviços. Há uma procura bem mais abrangente, não somente em mudanças de mandíbula ou pequenas rugas. Mas uma procura por melhoras na pele, manchas, marcas, craquelamento, códigos de barra etc. As mulheres, em sua maioria, buscam se sentir mais atraentes para os homens e mais belas para si mesmas. As queixas variam bastante, mas as principais são: Flacidez (o rosto parece que vai derretendo com a idade), rugas na testa e sulco nasogeniano (vulgo bigode chinês).

Esse público busca diferentes objetivos de acordo com a faixa etária:

→16 aos 30 anos: Buscam lábios muito volumosos a fim de lançar moda para as amigas, fazer sucesso nas baladas e chamar a atenção dos rapazes, causando ciúmes nos devidos parceiros (o que realmente funciona, por motivos já apresentados antes). Uma boca volumosa significa sensualidade e chama muito mais sexualmente a atenção quando comparada a lábios finos. Geralmente querem “bocão”, e com a técnica exclusiva que desenvolvi, entrego isso a elas sem ficar artificial.

Boa parte desta faixa etária também busca mandíbulas e malaras volumosas (o famoso “top model look”), o que remete a atrizes famosas como Angelina Jolie, por exemplo. Ao realizarmos os preenchimentos em áreas estratégicas, os traços femininos ficam bem imponentes e marcantes, chamando a atenção em festas, reuniões e eventos em geral. Além de facilitar a entrada no mercado de trabalho, por passar um ar mais responsável e adulto.



**Figura 14.** Tratamento de bichectomia associado ao uso de maquiagens para evidenciar ainda mais o tratamento no pós operatório, realçando a beleza e sensualidade feminina.

→30 aos 45: Buscam atrair mais o cônjuge, ter de volta o volume das fases mais jovens, porém, em sua maioria, não querem algo que chame demais a atenção. A receita funciona muito bem. Os maridos tendem a desejar experimentar mais a “boca nova” e, além da novidade dos beijos, as carícias mais íntimas com os lábios ficam bem interessantes. Os relacionamentos geralmente melhoram após uma harmonização labial.

Esta faixa etária procura também uma melhora nas expressões, arqueando a sobrancelha com o uso de toxina botulínica e fios de sustentação, além de preencherem seus rostos, melhorando o viço e o volume perdido (conforme os anos passam, nossos ossos e gordura profunda vão reabsorvendo e essa é uma das causas da perda de sustentação. Quando colocados os fios e os preenchedores profundos, essas perdas são substituídas, gerando uma nova sustentação).



**Figura 15.** Tratamento de lipoaspiração submentoniana (de papada).

→45 aos 65 anos: Buscam procedimentos a fim de melhorarem algumas rugas estáticas e dinâmicas e de ficarem mais belas, exercendo um poder social maior. Em sua maioria, não querem chamar a atenção, mas desejam resultado, desejam ver não rostos joviais, mas maduros, todavia, com qualidade de pele e conformação volumétrica adequada.



**Figura 16.** Preenchimentos faciais diversos a fim de deixar a face mais jovem.

→65 em diante: Geralmente não se importam tanto em mudar quando chegam. Em sua maioria são levadas pelas filhas ou filhos que querem ver a mãe mais animada, mais vaidosa. Porém, quando veem a transformação, acabam por repetirem o procedimento sempre. É muito bom se sentir bela!!! Dá muito ânimo, renova sonhos e dá foco aos objetivos.



**Figura 17.** Aplicação de toxina botulínica.

→Gestantes: Há também mulheres grávidas que me procuram, desejando realizar inúmeros procedimentos, o que eu, particularmente, tenho que negar em 99% dos casos prezando pela segurança do bebê. Devido ao fato de haver poucos estudos da correlação dos procedimentos de harmonização orofacial em gestantes e seus bebês, o ideal é evitar todos os procedimentos, salvo alguns específicos em que temos que atentar para a saúde das mães.

C – Homoafetivos do sexo masculino: Público fantástico, detalhista e exigente. Sou muito procurado por estes exatamente porque sou um dos poucos harmonizadores no Brasil e no mundo que consegue melhorar o que já está bom. Este público tem uma característica especial, são muito cuidadosos em sua maioria... Em resumo, são pessoas que cuidam da aparência desde muito cedo, logo, os detalhes que querem mudar são muito específicos, não há espaço para erros e deslizes.

Temos algumas variáveis a serem observadas. Há dois tipos de homoafetivos do sexo masculino que me procuram:

→ Afeminados: Público geralmente mega extrovertido. Basicamente me procuram para remover um pouco os traços masculinos. Isso é possível através de aplicações de toxina botulínica em áreas estratégicas, preenchimento labial, facial e bichectomia.

Ao aplicar a toxina em alguns pontos da mandíbula, consigo afinar a face, feminilizando. Pontos estratégicos na frente fazem arquear a sobrancelha, dando um ar de poderoso e afeminado, sem exageros.

Outro ponto interessante que trabalhamos é a região malar e zigomática. Ao preencher essa área conseguimos deixar a face mais triangulada e volumizar mais a área superior também faz com que a mandíbula chame menos a atenção

Por último, empinamos e afinamos o nariz, além de realizar o preenchimento labial, dando um ar mais sensual, feminino e muito atraente. Lábios carnudos chamam a atenção e são a “cereja do bolo” no protocolo de feminilização.

→ Masculinizados: Público mais discreto, a grande maioria esconde o seu afeto por outros homens. Sua harmonização geralmente busca dar um ar mais pesado, rústico. Nestes, preenchamos a mandíbula com uma quantidade considerável de ácido hialurônico. O que define mais o contorno da barba e deixa com uma impressão respeitosa e extremamente imponente.

D – Homoafetivos do sexo feminino: Público não muito exigente, quando afeminadas, seu desejo é o mesmo das mulheres heterossexuais, a diferença se dá quando desejam masculinizar.

Para um efeito de masculinização do público feminino geralmente realizamos preenchimento mandibular e pontos estratégicos de toxina a fim de fazer com que apareçam algumas rugas masculinas, como as do “bravo” (região de glabella, que forma vinco entre os olhos).

## *Considerações finais*

Neste capítulo, pretendi dar uma pincelada em alguns dos procedimentos que são mais utilizados em se tratando de estética e harmonização orofacial e as suas implicações para os relacionamentos amorosos, visando à manutenção dos relacionamentos para as pessoas que quiserem lançar mão desses recursos. No próximo capítulo, do qual eu também serei o autor, eu pretendo tirar algumas das dúvidas que meus mais de 6 mil pacientes encaminharam para o meu consultório ao longo do exercício da minha profissão.

## **Referências**

- ALMEIDA, T; BITTENCOURT, R. Mens sana in corpore sano: em busca de uma autoimagem positiva na contemporaneidade. **Revista Augustus**, v. 22, n. 44, p. 48-65, jul./dez., 2017.
- ALMEIDA, T.; MADEIRA, D. **A arte da paquera**: inspirações à realização afetiva. São Paulo, Letras do Brasil, 2011.
- CEZARINO, R.; ALMEIDA, T. Vigorexia: amor-próprio e a questão da imagem corporal. **Revista Personalité**, p. 85-88, nov. 2010.
- CRUZ, A. S. L. O. **Harmonização orofacial com ácido hialurônico**: vantagens e limitações. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Odontologia) - Faculdade Maria Milza, Governador Mangabeira, 2018.
- ETCOFF, N. **A lei do mais belo**: a ciência da beleza. Rio de Janeiro: Objetiva, 1999.
- GARCIA DEL CURA, J. M. V. **La autoestima en la escuela, la afectividad, actitudes y valores**. Pamplona, Espanha: Edición del autor, 2001.
- GNATTA, J. R. et al. O uso da aromaterapia na melhora da autoestima. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, n. 5, p.1113-1120, out. 2011.



- MOREIRA, R. L.; GOURSAND, M. **Os sete pilares da qualidade de vida**. Leitura: Minas Gerais, 2005.
- MOSQUERA, J. J. M. **Vida adulta**: personalidade e desenvolvimento. 3. ed. Porto Alegre: Sulina, 1987.
- ROSENZWEIG, P. **The Halo effect...and the eight other business delusions that deceive managers**. New York: Free Press, 2007.
- SCHLOSSER, A. Beleza física e atração interpessoal: apontamentos teóricos. In: ALMEIDA, T. (Org.). **Relacionamentos amorosos**: o antes, o durante e o depois. São Paulo: PoloBooks, 2014. v. 2, p. 77-96.
- STOBÄUS, C. D. **Desempenho e auto-estima em jogadores profissionais e amadores de futebol**: análise de uma realidade e implicações educacionais. 1983. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 1983.

## **Capítulo 6 – Algumas dúvidas e respostas sobre procedimentos estéticos conduzidos por dentistas e suas relações com a manutenção dos relacionamentos amorosos**

Kalil Cesar Marão

### *Considerações iniciais*

Como você foi informado desde o início do capítulo anterior, sou um profissional do ramo da odontologia. E, neste capítulo, venho falar a vocês a razão por que devem procurar um dentista para a realização dos procedimentos e não um médico. Médicos são ruins para conduzirem procedimentos estéticos??? Não!!!! De forma alguma!!! Inclusive, possuo amizade com vários colegas dermatologistas, cirurgiões plásticos e médicos estetas (únicas áreas da medicina autorizadas a realizarem harmonização orofacial). TODAVIA, conheço poucos que entendem e fazem bom uso do mais importante meio de diagnóstico que deve ser avaliado quando falamos de harmonização da face e vou citar os mais diversos motivos.

E qual é esta característica tão importante assim Kalil? – Responderei sua pergunta com algumas perguntas e depois irei explicar melhor cada uma.

1 – Qual o primeiro local em que o ser humano olha quando acaba de conhecer uma pessoa?

2 – Qual é o primeiro gesto afetivo de um humano logo que ele nasce (já que estamos falando de relacionamento e construção de emoções)?

3 – Qual o único local no corpo do ser humano que tem relação direta com mais de 95% das doenças (inclusive psicológicas) e que pode ser usado para curá-las e ou diagnosticá-las?

4 – Qual o local do ser humano com maior número de órgãos presentes?

5 – Qual o sistema do ser humano responsável pela comunicação direta?

6 – Qual sistema do ser humano que pode afetar ao mesmo tempo: cabelos, coração, pernas, ossos, rins, fígado, intestino, cérebro, sistema muscular, sistema endócrino, sistema psicossomático e praticamente cada célula do nosso corpo, ou seja, tudo?

7 – Qual sistema do nosso corpo que pode entortar e deixar completamente sem simetria até mesmo os olhos ou os joelhos?

8 – Qual sistema do nosso corpo pode prejudicar diretamente a respiração?

9 – Qual sistema do nosso corpo está diretamente relacionado ao aparecimento de olheiras e calha lacrimal?

10 – Qual sistema do nosso corpo é responsável pela relação afetiva/rejeição inicial em um namoro?

11 – Qual sistema do nosso corpo é capaz de influenciar positivamente ou negativamente um relacionamento?

12 – Qual sistema do nosso corpo é responsável pelas rugas de marionete, pelo bigode chinês, pela papada, pelo queixo duplo, pelo nariz caído, pela falta de lábios, pelas olheiras, por problemas respiratórios, por problemas de fala e muitos outros atributos que podem deteriorar completamente um relacionamento? Lembrando que essas características não são valorizadas positivamente nos padrões da cultura brasileira.

13 – Qual elemento do corpo é responsável por dar suporte aos lábios e deixar estes com volume?

14 – Qual o sistema do corpo que permite definir não somente etnia, mas gênero sexual e características sociais.

15 – Qual é o primeiro sistema que deve ser avaliado para se identificar uma doença (seja ela de aspecto psicológico ou físico)?

16 – Qual sistema do corpo é responsável pela maior diversidade de prazeres sensoriais (inclusive sexuais).

17 – A qual sistema pertence o músculo mais forte do ser humano?

18 – Qual o sistema responsável pelo maior tempo usado em interações sexuais?

\*Se você corrigiu tudo e não corrigiu o sistema estomatognático, você não corrigiu nada.

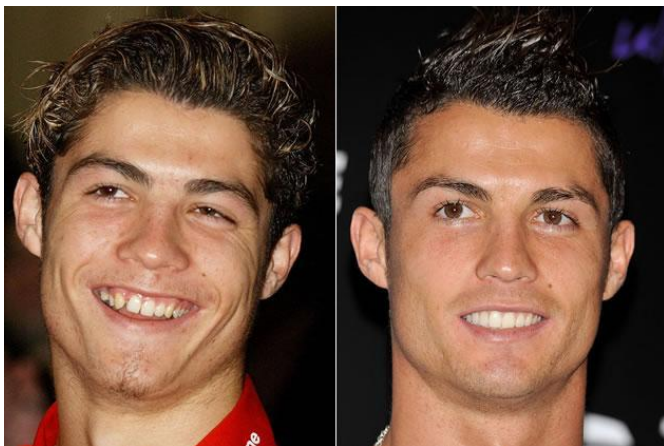
Bem, você, leitor inteligente, já percebeu que estamos falando de sistema estomatognático, lábios, dentes, músculos da face, enfim. Área totalmente dominada por apenas um tipo de profissional, o cirurgião-dentista, MAS!!!! Abro aqui uma ressalva! Posso alguns amigos médicos, biomédicos e farmacêuticos que, após terem feito cursos com dentistas sérios e competentes, abriram seus olhos para a importância e necessidade absoluta de se entender sobre boca e mastigação antes de realizarem qualquer tipo de procedimento em seus pacientes. A estes eu tiro meu chapéu... A todos os outros que realizam harmonização sem entender de dentes e sistema estomatognático, convido-os a participarem de um curso de harmonização com um dentista capaz que explique como que é importante a resolução dos problemas bucais previamente e/ou em conjunto com os procedimentos de harmonização.

Bom, sem mais delongas, vamos discorrer agora sobre a importância do sistema estomatognático de maneira mais detalhada, respondendo às questões antes colocadas.

Questão 1 – O primeiro local em que o ser humano olha são os dentes. Você pode ter o rosto mais lindo do mundo! Se a região bucal estiver ruim, todo o contexto é lançado por terra. Sabe-se que, desde a antiguidade, os dentes eram sinônimos de saúde, beleza e jovialidade. Dentes fortes e bonitos sempre foram critérios de seleção. Inclusive, um critério essencial na escolha de um bom cavalo, por exemplo, ou, se voltarmos alguns anos atrás, de um escravo promissor, são os dentes.

Ao escolhermos nossa parceira ou parceiro, o sorriso é, em praticamente 100% dos casos, aquilo que cativa e prende o ser humano no início do relacionamento. Principalmente na mulher, um sorriso amplo e evidente denota além de saúde e beleza, submissão emocional, o que lá no íntimo biológico dos homens

agrada bastante (apesar de sabermos que lá no fundo, quem mandam são elas rs).



**Figura 1.** Cristiano Ronaldo, antes e depois de se submeter a procedimentos estéticos, mostrando a importância da harmonia facial <sup>16</sup>.

Questão 2 – A primeira experiência de comunicação é o choro do bebê e o primeiro gesto afetivo do ser humano se dá na amamentação, que acolhe e acalma aquele que acabou de sair do calor e conforto da “barriguinha da mamãe” para um mundo frio, no qual entra um ar gelado em seus pulmõezinhos, um ser frágil que precisa se adaptar a novas regras e imposições. E o primeiro gesto de amor é através dos lábios do bebê no seio da mãe, enquanto suas mãos o acolhem, gerando uma interação que ciência nenhuma pode exprimir. E o protagonista de tudo isso é o sistema estomatognático.

---

<sup>16</sup>Fonte:

[https://www.google.com/search?q=%22Cristiano+Ronaldo%22antes+e+depois&source=lnms&tbnm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjOtaOrMrnAhXJLLkGHQwvBykQ\\_AUoAXoECA0QAw&biw=1366&bih=608#imgrc=XDqT6-UFKhkBzM](https://www.google.com/search?q=%22Cristiano+Ronaldo%22antes+e+depois&source=lnms&tbnm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjOtaOrMrnAhXJLLkGHQwvBykQ_AUoAXoECA0QAw&biw=1366&bih=608#imgrc=XDqT6-UFKhkBzM)

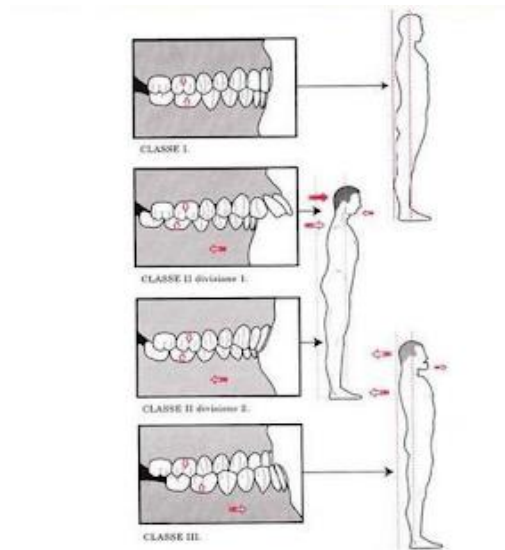
Questão 3 – Todo o sistema de defesa do corpo humano é ativado através da boca. Ao nascer, o bebê possui apenas as defesas maternas, antibióticos do leite, não tendo um sistema de defesa próprio muito funcional. Mas, através do contato da cavidade oral com o mundo externo e bactérias externas seu corpo começa a desenvolver resistência biológica.

Além disso, a maioria esmagadora dos diagnósticos, necessita de uma boa avaliação oral. Por exemplo, úlceras bucais podem ser diagnósticos diferenciais de Lúpus ou AIDS, algumas alterações como gengivite denotam muitas vezes uma alteração no sistema imunológico. A cor da língua pode ceder informações sobre diversos problemas de estômago. Determinadas regiões e tipo de pigmentação dentária denunciam o uso de certas drogas em alguns pacientes. Não podemos deixar de nos lembrar da elevada relação da periodontite com a endocardite bacteriana, ou do hálito cetônico o qual serve de diagnóstico para diabetes. Dá para saber até o que o paciente come pelo formato dos dentes, ou se tem refluxo, simplesmente analisando áreas de desgaste. O lábio inferior entrega com facilidade quanto de sol o paciente tomou durante a vida e se toma bastante água ou não. Algumas pessoas falam sobre ler as mãos a fim de prever o futuro... Ahhh se elas aprendessem a ler os dentes haha, aí sim seria uma ciência exata.

Agora, os diagnósticos mais importantes no que se refere aos relacionamentos... Dentes curtos denotam geralmente bruxismo, quanto mais curtos, correlacionando idade, gênero e estilo de vida, dá para saber se a pessoa é nervosa, estressada, se guarda as coisas para ela mesma. Dependendo da localização do desgaste, conseguimos descobrir se ela tem alongamento muscular e ósseo, problemas tensionais geradores de cefaleias e uma total correlação com um sono de baixa qualidade.

E lembrando que estamos falando de harmonização. Pense comigo: Se eu usar somente o meu braço esquerdo para fazer absolutamente tudo na vida, se for na academia e só treinar ele, dirigir utilizando só ele, pegar as coisas só com ele, concordam comigo que o lado esquerdo do meu corpo ficará mais pesado

devido ao tamanho irregular e uso excessivo desse braço e que com certeza até minhas pernas ficariam assimétricas? Pois é exatamente o que a maioria das pessoas faz na boca. Mastigam de um lado só, gerando assimetrias (rosto torto) e problemas que vão de escoliose a deformidades articulares.



**Figura 2.** Relação da posição dentária com posição postural<sup>17</sup>.

Vamos analisar um outro ponto de SUMA IMPORTÂNCIA quando falamos de relacionamento. A boca possui a maior quantidade e variedade de bactérias de todo o corpo humano... Trocando em miúdos, se após uma caminhada no esgoto você lambe seu pé, é mais correto dizer que você sujou os pés e não que contaminou a boca (\*não faça isso). Mas por que está falando isso Kalil?

– Porque um dos melhores sexos da nossa vida é o sexo oral. Quem nunca passou um bom tempo acariciando o parceiro com a

---

<sup>17</sup> <https://www.saudecuriosa.com.br/mordida-errada-pode-causar-problemas-de-postura-e-equilibrio/>

boca? Todavia, se essa boca estiver sem escovação, contaminada, cheia de doenças, periodontite e inflamações pode contaminar toda a área genital... Quero aqui abrir uma observação. AIDS e outras DSTs, TRANSMITEM-SE ATRAVÉS DE BEIJO E SEXO ORAL. Todavia, se a pessoa estiver com o dentista em dia, as chances são extremamente reduzidas, pois a gengiva saudável não permite a troca de fluidos contaminados tão facilmente.

Questão 4 – Além da língua e glândulas, a boca possui 32 órgãos, chamados dentes, estruturas com vasos, nervos e minerais. Algumas pessoas falam, “Ah! mas é só um dentinho!” Imagine que você perca um “dentinho”. Ao perder um elemento dentário, todos os outros entortam a fim de equilibrar as forças mastigatórias. Além disso, a língua fica entrando naquele espaço vazio (fazendo com que seja mordida sempre), as bochechas perdem apoio, gerando uma assimetria facial, há uma má distribuição enorme da força mastigatória, sobrecarregando os músculos, as articulações e os dentes que sobraram. Há um aumento de lesões por placa bacteriana, devido ao fato de ficar mais difícil a higienização, isso sem contar as trincas de esmalte e as cefaleias. Nunca é “só um dentinho”.

Questão 5 – Imagine você um homem totalmente dentro dos padrões de beleza, alto, forte, cabelo bem cuidado, olhar penetrante, bem vestido, cheiroso... E aí na hora da conquista ou de falar palavras de amor, o tal homem fala cuspidando porque não tem selamento labial ou porque o posicionamento irregular dos dentes ou da língua não permite segurar a saliva na boca. Ou igualmente ruim, imagine uma mulher, linda, corpo escultural, cabelos longos e cheirosos que, quando vai conversar, possui aquele mau hálito ou, ainda, a falta de um dente na frente. Isso acaba afetando não somente a comunicação verbal, mas até mesmo a não verbal. E pensando no nosso foco, que é a manutenção do relacionamento, devemos lembrar que sorrir é um excelente remédio de amor e um beijo doce, cheiroso e algumas mordidas cheias de dentes no cangote são sempre bem vindas, claro, com um bom hálito e todos os dentes.



Questão 6 – Quando a manutenção dos seus dentes não está em dia, há uma grande possibilidade de perder o prazer de comer. Conseqüentemente, as pessoas deixam de ingerir carnes, verduras duras, saladas, visto que a boca já não mais tritura adequadamente. Conseqüentemente há uma queda substancial na produção de serotonina e endorfinas (hormônios do bem-estar) e conseqüentemente entram em estado depressivo pela falta de liberação desse composto. Isso afeta o sistema imune diretamente, pois a pessoa tem depressão, gerando uma queda na resistência biológica e, associado a isso, uma deficiência nutricional, pobre em micro e macronutrientes. Mas calma, pode piorar... Pense comigo em “*junk food*” (ao pé da letra, comida lixo) (comidas processadas, doces, marmeladas, chocolates, sorvete etc.), até uma pessoa sem dente algum consegue comer esses alimentos e são uma delícia. – Fechando a conta então, depressão + falta de bons nutrientes e vitaminas + açúcar e gorduras hidrogenadas = baixa resistência + doenças crônicas e agudas + ganho de peso + aumento de pressão + chance de diabetes. Logo, conseguimos prejudicar todas as células do nosso corpo pela simples falha de um sistema. Mas, vamos um pouco mais além. O alimento mal mastigado gera uma dificuldade enorme de digestão, prejudicando o estômago e forçando o fígado a liberar mais ácidos para a dissolução desse alimento, fazendo também com que o intestino seja forçado a absorver moléculas grandes (o que ele não consegue), além de causar constipações intestinais e refluxo frequente. Devemos lembrar que a saliva possui ptialina, uma enzima responsável pela quebra molecular inicial dos alimentos. Logo, quando a pessoa não sente conforto para mastigar, o alimento fica menos tempo em contato com a saliva, prejudicando também o resultado da digestão. Isso sem falar em questões estéticas... Imagine você que o indivíduo já possui uma depressão por fatores químicos devido à alimentação inadequada. Pegue esse quadro e some ao fato de a pessoa se sentir feia e retraída por não possuir um ou mais dentes, que, muitas vezes, são elementos visíveis pelas outras pessoas.

Questões 7, 8 e 9 – O sistema estomatognático é o PRINCIPAL responsável pela simetria facial e corporal. Como falei anteriormente, temos na musculatura do masseter a maior força muscular do ser humano em condições normais. Vamos entender onde entra o processo de simetrização e dessimetrização do ser humano relacionado à Dentição. Vou dividir em letras para facilitar a didática.

A – *Overjet*. No procedimento conhecido como *Overjet* (trespasse horizontal) temos uma projeção dos dentes anteriores fazendo com que fiquem muito à frente dos inferiores. Na imagem abaixo vemos uma mordida normal e uma com *overjet*. Quando possui o *overjet* em excesso, o paciente fica com uma expressão “bicuda” e dá a impressão de faltar “queixo”, o que de maneira mais técnica chamaremos de “mento”. Nos pacientes com essa projeção, geralmente temos o que chamamos de pacientes classe 2.



**Figura 3.** A. Mordida normal<sup>18</sup>. B. Mordida com overjet<sup>19</sup>.

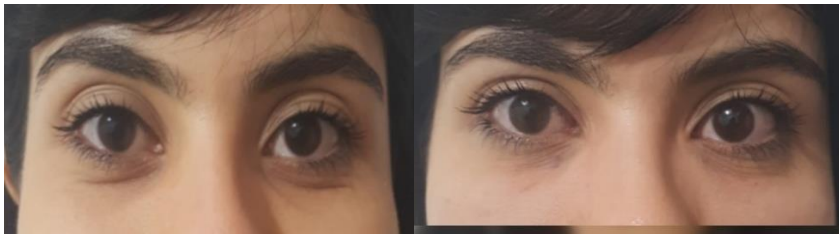
Esse tipo de problema muitas vezes atrapalha a alimentação, gera falta de selamento labial (os lábios não tocam) e força os músculos do mento, a fim de que a boca consiga um fechamento adequado, o que gera o aparecimento de celulites mentuais (buraquinhos no queixo) onde, muitas vezes, o profissional não preparado, por não entender do sistema estomatognático, inadvertidamente aplica a toxina botulínica (o que melhora essas

<sup>18</sup> <http://beautyeraa.com/boy-bullied-for-overbite-now-has-the-perfect-smile/>

<sup>19</sup> <https://www.dradanielathys.com.br/post/2018/01/16/quando-tratar-a-classe-ii>

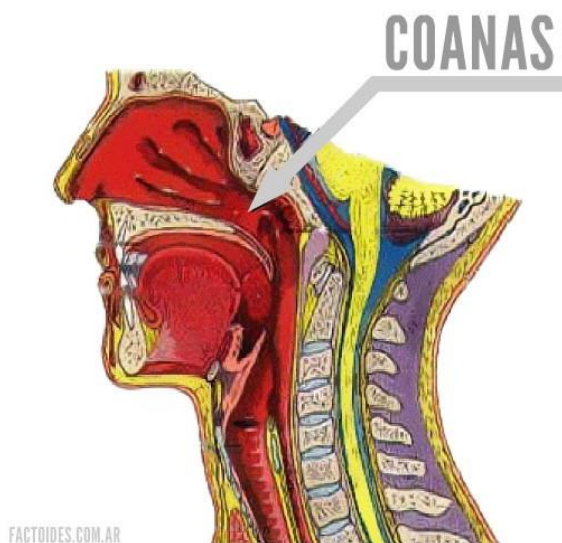
celulites e prejudica completamente a função do paciente). Ademais, ainda temos o problema de fala, pois a língua toca posições erradas na boca, gerando pronúncias deficientes. E não nos esqueçamos também de que o lábio inferior costuma ficar posicionado entre os dentes superiores e inferiores em alguns casos, o que gera uma deformidade deles.

Vamos a um segundo ponto. Segundo um estudo publicado pelo jornal brasileiro de pneumologia, o *overjet* está relacionado a um estreitamento das vias aéreas superiores, o que gera um prejuízo respiratório, fazendo com que o paciente desenvolva problemas de oxigenação do sangue, prejudicando o desenvolvimento físico do paciente, conseqüentemente gerando o aparecimento de olheiras e aprofundamento de linha palpebromalar. Essa falta de oxigenação gera problemas de memória, problemas de sono, problemas de abstração, cansaço físico, estresse e outros muitos que se ficarmos citando aqui precisaria de um capítulo só para falar sobre isso.



**Figura 4.** Tratamento de olheiras com ácido hialurônico.

Temos ainda um estímulo ao desenvolvimento de carcinoma devido ao ressecamento de mucosa. O *overjet* está relacionado a um problema sério, a respiração bucal, o que resseca a mucosa e favorece aparecimento de lesões e problemas de garganta como amigdalite. Devemos lembrar que quando o ar não passa pela via respiratória nasal, além de não termos o filtro dos pelos, que nos protegem de agentes externos, também não temos o aquecimento do ar gerado pelas coanas nasais, podendo gerar traumas ao sistema respiratório.



FACTOIDES.COM.AR  
**Figura 5.** Coanas<sup>22</sup>.

Em resumo, *overjet* = olheiras + falta de memória + calha lacrimal + aumento de chance de carcinoma + falta de oxigenação do sangue + cansaço físico + etc.

Aí você faz a harmonização sem corrigir o *overjet* de maneira funcional e adivinha? Seu tratamento vai embora como se fosse água.

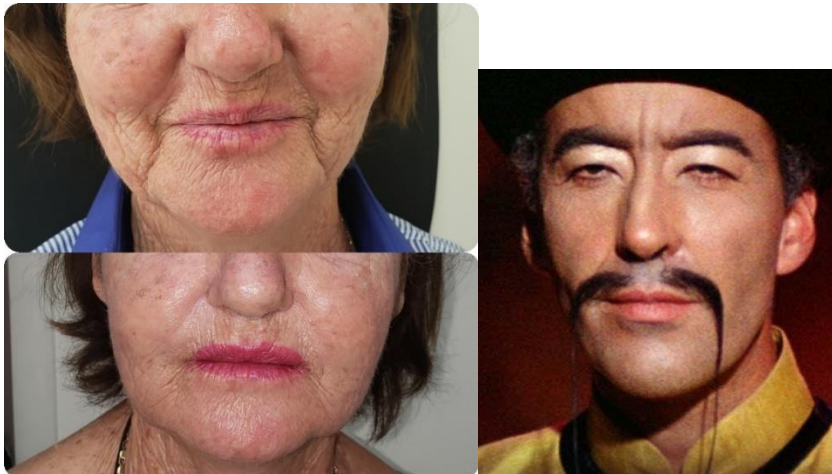
B – *Overbite* (trespasse vertical ou mordida profunda) é uma deficiência de mordida que faz com que os dentes superiores se sobreponham de maneira excessiva sobre os elementos inferiores e isso é responsável por problemas de harmonização, principalmente do terço inferior da face.

Quem nunca se incomodou com o famoso bigode chinês (sulco nasogeniano) ou com a famosa linha de marionete? Pois é, sem correção do *overbite* não há como resolver de maneira significativa esse problema. Por isso muitos profissionais desentendidos da parte dentária preenchem as linhas de marionete dos pacientes e

---

<sup>22</sup> <http://armazembilogico.blogspot.com/2019/05/sistema-respiratorio-o-sistema.html>

duas semanas depois lá estão elas novamente. Devemos lembrar que a causa do problema é muito mais importante do que a consequência dele e que sem tirar a causa, a consequência será eterna. Devido ao fato de a mordida se fechar mais que o normal devido ao *overbite*, a área do meio dos lábios inferiores acaba por forçar a região lateral da boca a descer, gerando o famoso “sorriso triste” (ou boca triste), no qual o canto dos lábios desce, gerando uma feição de tristeza ou de pessoa brava; pela mesma causa, as linhas de marionete ou sulcos dos depressores labiais começam a aparecer, gerando semelhança aos antigos bigodes chineses, dando um aspecto triste e envelhecido.



**Figura 6.** A. Tratamento de paciente com Sulco Nasogeniano demarcado (vulgo Bigode Chinês) B. Imagem representando bigode chinês<sup>23</sup>.

Para a correção desse problema é necessário o uso de aparatos ortodônticos e reanatomizações dentárias. Concomitantemente a isso, tratamento com fios de sustentação, fios de preenchimento, bioestimuladores e ácido hialurônico. Mas volto a reiterar, É

---

<sup>23</sup> <https://br.pinterest.com/pin/720083427900251753/?lp=true>

## NECESSÁRIO O ENTENDIMENTO DO SISTEMA ESTOMATOGNÁTICO!

C – Mordida aberta. Temos 3 tipos:

- **Mordida aberta anterior** – Neste tipo de mordida verificamos uma falta de contato entre os dentes da frente;

- **Mordida aberta posterior** – Neste tipo de mordida verificamos uma falta de contato entre os dentes posteriores (pode ser uni ou bilateral);

- Mordida aberta lateral: – Neste tipo apenas os pré-molares estão sem oclusão (pode ser uni ou bilateral)



**Figura 7.** Imagem representando mordida aberta anterior e posterior.

Quando o paciente tem mordida aberta, ele possui problemas sérios de fonética, falta de selamento labial e imagine a dificuldade de beijar devido ao posicionamento dos dentes. Este tipo de mordida gera também um problema muito sério que vem

acometendo boa parte da população e que não tem tido a devida atenção, o zumbido nos ouvidos, que gera estresse, perda de sono. Quanto ao relacionamento, este tipo de mordida gera estresse por conta do desprazer em se alimentar, gera todos os problemas já citados de mastigação e ainda vem com um extra, o barulho dos alimentos e da mastigação na boca, o que gera asco em algumas pessoas, aumentando a dificuldade de manter um relacionamento ou, às vezes, de iniciar um.

D – Diastema. Não chega a ser de fato um problema de saúde, gera alguns problemas de fonética e estética, todavia algumas pessoas acham bonito. Não há um problema generalizado quanto a este detalhe. Todavia, quando ele incomoda existem diversas possibilidades de tratamento. Ortodontia, fechamento com resina, lentes de contato dentárias etc.



**Figura 8.** Imagem representando diastema anterior.

E – Bruxismo excêntrico e/ou concêntrico. É um dos problemas mais graves na harmonização, não simplesmente pelo ato de apertar (bruxismo concêntrico) ou pelo ato de raspar os dentes (bruxismo excêntrico), mas pelo que ele gera. O apertamento acompanhado ou não do ranger gera problemas graves devido ao fato de destruírem os dentes, aumentarem o volume mandibular e, principalmente, estragarem o sono. Mas vamos entender melhor como isso afeta a estética.

A destruição dos dentes gera problemas graves devido à perda de suporte dentário. Na maioria dos cursos que ministro para profissionais não dentistas, costumo referenciar a imagem abaixo, questionando-os qual procedimento foi feito. A imagem abaixo se encontra em uma aula de preenchimento labial com ácido hialurônico, entremeadada a vários casos clínicos de lábios. E quando pergunto a eles o que foi feito na figura abaixo, eles automaticamente respondem: – Ah, professor, preencheu os lábios, empinou o nariz e preencheu o bigode chinês com ácido! Eu dou risada e espero eles prestarem mais atenção. Você leitor, sabe qual a única coisa que foi feita abaixo? Se não descobrir, envie uma mensagem no meu **instagram @dr\_kalil** que lhe contarei.



**Figura 9.** Imagem mostrando paciente sem prótese dentária e com prótese dentária evidenciando a importância da estrutura dentária para posicionamento dos lábios<sup>24</sup>.

A seguir. O procedimento realizado acima é uma prótese dentária (vulgo dentadura ou chapa). No momento em que a

---

<sup>24</sup> <https://monografias.brasilecola.uol.com.br/medicina/otimizacao-estetica-com-implantes-regiao-maxilar-anterior.htm>



prótese foi trocada, houve aumento da dimensão vertical de oclusão, houve apoio dos lábios superiores e inferiores nos dentes, conseqüentemente dando a impressão de mais lábios. Na verdade, a boca já tinha volume, mas, estava “amassada”.

Enfim, falei da prótese para que você entenda, apesar da pessoa com bruxismo possuir todos os elementos dentários, estes quebram, se desgastam, mudam de forma e posição, fazendo com que os lábios percam apoio dentário, com que a “linha de marionete, também chamada de buldogue”, apareça, aumenta o bigode chinês, altera a posição até mesmo das sobranceiras, além de causar outros problemas. Falar de bruxismo daria um livro inteiro.

Vamos à segunda parte, mais importante ainda. Dormir é importante? – Com certeza!!!

Agora imagine que durante o seu sono você se enquadre em um sonambulismo e vá caminhar em volta do quarteirão... Você foi dormir às 22h. Levantou sonâmbulo às 23h59 e ficou caminhando até às 6h da manhã, hora em que seu celular despertou e você acordou de fato. Não dá para negar que você dormiu, todavia, dormiu caminhando ao mesmo tempo, isso significa que seu corpo não descansou completamente; conseqüentemente você irá acordar nervoso, agitado e completamente cansado. Temos conhecimento de que o sonambulismo nesse grau que vos falo é relativamente raro, mas... Você sabia que a maioria das pessoas se exercita durante o sono e isso é prejudicial?

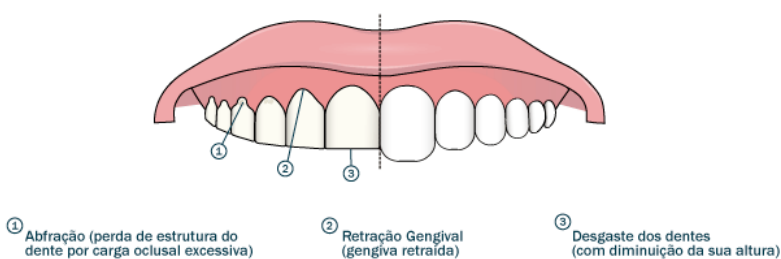
Durante o dia passamos por situações de stress. Quando nos estressamos, precisamos de algo para compensar esse estresse, o que é natural. Algumas pessoas roem as unhas, outras arrancam fios de cabelo, outras descontam em exercícios físicos, música etc. Mas a maioria esmagadora da população que sofre de stress desconta à noite, durante o sono, e algumas até mesmo acordadas. E adivinhem como?... Apertando e rangendo os dentes, algumas em estágios tão avançados que chegam a falar com a boca semifechada por conta do hábito de manter a contração dos

músculos da mordida. Quero que se lembrem do sonâmbulo de agora há pouco...

Apesar de quase ninguém sair caminhando e dormindo ao mesmo tempo, a maioria das pessoas aperta os dentes durante o sono. Imagine que você passou o dia inteiro estressado e quando vai dormir fica apertando os dentes... você já se levanta estressado pelo dia anterior somado ao cansaço de ficar apertando os dentes durante a noite. E o pior de tudo, o stress produz cortisol, o cortisol impede a formação de colágeno, o corpo sem colágeno manifesta flacidez e rugas. Logo, se você não dorme bem e tem bruxismo, você envelhece sua pele mais rápido, além da perda surreal de sustentação pela perda de volume dentário. Além do problema do excesso de cortisol e do volume dentário há inúmeros prejuízos à produção de fatores de crescimento.

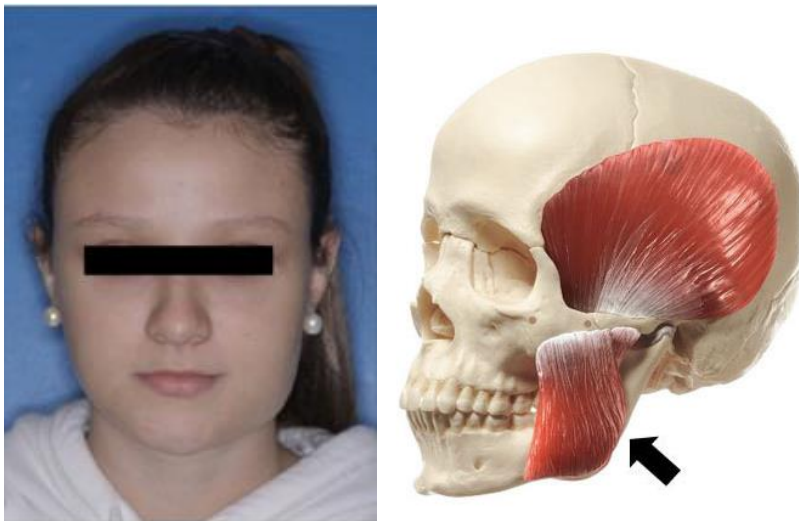
Bruxismo -> prejuízo do sono <-Stress (looping infinito) - > quanto mais bruxismo, menos qualidade de sono, quanto menos qualidade de sono, mais stress, quanto mais stress, menos qualidade do sono, quanto menos qualidade do sono, mais bruxismo... É um "looping" infinito.

## Efeitos do Bruxismo



**Figura 10.** Imagem representando dentes desgastados por bruxismo em comparação com dentes saudáveis<sup>25</sup>.

<sup>25</sup> <https://www.saudebemestar.pt/pt/medicina/dentaria/bruxismo/>



**Figura 11.** A. Imagem representando hipertrofia de masseter. B. Imagem representando músculo masseter<sup>26</sup>.

Imagine você que um belo dia você acordou e decidiu começar a academia, todavia, você só iria treinar o seu braço direito. Ao longo do tempo o seu braço direito e músculos anexos ficariam muito mais fortes, pesados e grandes que todo o lado esquerdo do seu corpo. Consequentemente, a sua coluna sofreria uma inclinação para compensar a diferença de peso e, consequentemente, o apoio na perna direita seria muito maior e cada vez mais intenso do lado que treinou o braço.

Essa mesma norma se aplica quando falamos de mastigar somente de um lado. Esse hábito gera hipertrofia unilateral de alguns músculos da face, dentre eles, o mais forte do corpo, o masseter. Consequentemente, há um desnivelamento da mandíbula e um maior peso do lado hipertrofiado, assim como um desgaste maior dos dentes e em alguns casos, dores de cabeça unilateral. Isso sem falar da enorme assimetria.

---

<sup>26</sup> [http://revodonto.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-52102013000400003](http://revodonto.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-52102013000400003)

Devemos lembrar que os ombros têm a tendência de compensar o desnível mandibular. Consequentemente, se a mandíbula entorta, os ombros entortam, se os ombros entortam, a coluna entorta, se a coluna entorta, os joelhos entortam... Há um gênesis de assimetrias generalizado no corpo, apenas pela mastigação. Sabe aquela dor no dedão do pé ou na coluna que você foi em 3 ortopedistas e nenhum resolveu? Já pensou em procurar seu dentista?

G – Hipertrofia bilateral de masseter. Semelhante ao problema anterior, todavia por ser bilateral geralmente causa desgastes, trincas e fraturas dentárias, gerando todos os problemas que mencionei referentes ao bruxismo, todavia, sem problemas de coluna, joelhos, assimetria, entre outros.

H – Protrusão mandibular.



**Figura 12.** Imagem de uma protrusão mandibular<sup>27</sup>.

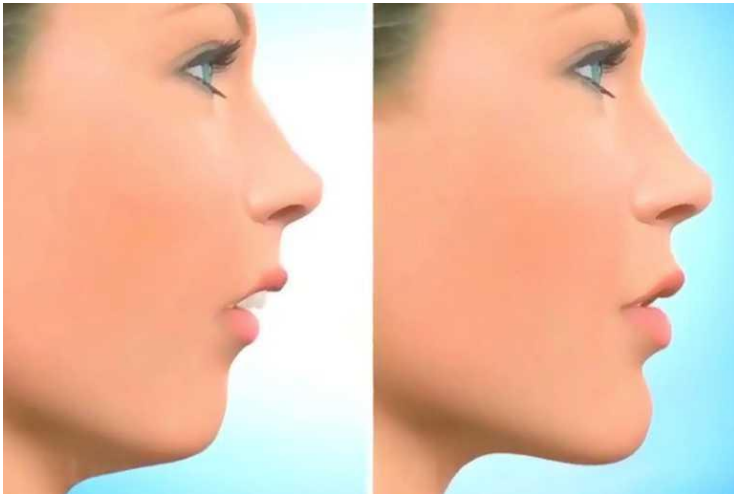
A Protrusão mandibular é um mau posicionamento da mandíbula que faz com que ela fique avançada em relação às outras estruturas. Pode gerar problemas de deglutição, de fala, de mastigação, entre outros. Mas pensando nas questões do amor, este problema prejudica o volume labial, já que o lábio superior fica intruído em relação ao inferior. Nos homens não gera tanto problema, mas nas mulheres deixa com um “aspecto de bruxa”, além de masculinizar a face devido à projeção do queixo. Alguns

---

<sup>27</sup><https://fortius.com.br/centro-de-gravidade-e-articulacao-temporomandibular/>

casos são corrigidos com aparelho, outros com cirurgia ortognática e, alguns mais simples, com um simples preenchimento de malar, dos lábios e empinando o narizinho. Tudo depende do grau de avanço. Mas quero lembrar mais uma vez que os únicos que conseguem fazer um diagnóstico diferencial e prestar o melhor tratamento são os que entendem dos dentes e do sistema estomatognático. Volto a atentar que nada impede que um não dentista entenda dessas coisas que os dentistas gastam 5 anos mais especializações estudando, todavia, são raros os não dentistas que conheço que detêm esse conhecimento.

### I – Protrusão Maxilar



**Figura 13.** Imagem de uma protrusão maxilar<sup>28</sup>.

A protrusão maxilar se caracteriza pela projeção da maxila do paciente, gerando problemas fonéticos, alimentares, de ressecamento de mucosa, deglutição, entre outros. Mas no

---

<sup>28</sup> Fonte: [https://www.google.com/url?sa=i&source=images&ccd=&ved=2ahUKEwj2o6bJxKb1AhVWD7kGHUqiB0AQjRx6BAgBEAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.saudeebeleza.com.br%2Findex.php%2Fodontologia%2Fitem%2F1009-tratamento-da-protrusao-dentaria&psig=AOvVaw1\\_Oz2rEeazrT6qW5BnO3lk&ust=1571513080354201](https://www.google.com/url?sa=i&source=images&ccd=&ved=2ahUKEwj2o6bJxKb1AhVWD7kGHUqiB0AQjRx6BAgBEAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.saudeebeleza.com.br%2Findex.php%2Fodontologia%2Fitem%2F1009-tratamento-da-protrusao-dentaria&psig=AOvVaw1_Oz2rEeazrT6qW5BnO3lk&ust=1571513080354201)

relacionamento ele atrapalha os beijos e a estética. Geralmente de resolução cirúrgica ou ortodôntica. A maxila avantajada sugere um aspecto abobalhado, infelizmente, e pode prejudicar gravemente o desenvolvimento social durante a adolescência e gerar traumas severos na vida adulta.

Pelo fato de muitas vezes o jovem não ter idade para uma intervenção cirúrgica, fica complicado reverter isso em uma das fases de maior sociabilidade e desenvolvimento de relacionamentos amorosos, a adolescência e pré-adolescência. Nada é mais necessário e importante nesse sentido do que a **HARMONIZAÇÃO**. A harmonização pode ser feita até mesmo em uma criança de 6 anos (em casos de necessidade extremas), que dirá em um jovem de 13 anos que é complexado por não ter queixo. A harmonização salva as pessoas de traumas, de problemas graves, de intervenções cirúrgicas e de uma vida debilitada por passar a adolescência sem saber o que é um beijo.

J – Sorriso gengival. Poderia vos falar de pelo menos mais 10 problemas odontológicos que afetam diretamente a autoestima e os relacionamentos, mas me prolongaria muito e teria que fazer um livro à parte. Então vou finalizar com este, que é um dos problemas mais simples de se resolver e que, todavia, gera um incômodo de tamanhos imensuráveis em quem o tem.

O sorriso gengival funcionalmente não gera grandes problemas. É algo estritamente estético. Pode ser resolvido facilmente com fios, toxina botulínica, ácido hialurônico ou cirurgias invasivas. Todavia, a melhor de todas sem dúvida é a resolução com fios. Possui longa duração e deixa o sorriso harmônico, sem travar desnecessariamente de maneira química os músculos. Quero lembrar vocês de que, para esse procedimento, sou contra o uso de toxina botulínica, pois ela gera desnecessariamente uma atrofia muscular, por desnervar quimicamente o músculo.



**Figura 14.** Sorriso gengival previamente e após tratamento com fios.

Questões 10 e 11 – Novamente voltamos ao sistema estomatognático. Você leitor, já deve ter percebido o quão importante é esse sistema. Agora vamos pensar em uma pessoa que definitivamente não é bonita. Tem quase tudo destoante dos padrões estéticos, EXCETO o sistema estomatognático. A pessoa tem a voz bonita, dentes lindos, sabe conversar. Esta pessoa conquista... Tudo pode ser destoante na pessoa, menos as palavras e o sorriso.

Quer algo mais reconfortante que depois de um dia ruim receber um sorriso e doces palavras (sem bafo) da sua esposa, do seu marido? Já parou para pensar no quão importante é a boca na conquista e manutenção do relacionamento. A boca fala, exprime seus amores com beijos, mordidas, carinhos, sexo, e muito mais

coisas do que conseguimos imaginar. Uma boca volumosa e palavras adocicadas é um dos cernes principais de qualquer amor...

Basta pensar naquele casal, que com certeza você conhece, em que um dos cônjuges é muito feio e o outro muito bonito e são felizes... Ou ainda, vou mais longe. Aquela moça que falava muito mal do rapaz, mas depois de meia hora de conversa estavam namorando e hoje ele é o rapaz mais lindo do mundo para ela. Um sorriso e uma boa conversa mudam a maneira como enxergamos as pessoas. Mas, nem a melhor conversa do mundo irá atrair se a saúde bucal não estiver em dia.

Questão 13 – De acordo com Dahlberg (1963), as seguintes estruturas dento-antropológicas são úteis para fins de identificação e de verificar as afinidades raciais:

- ⊗ Tamanho, número e localização de cúspides;
- ⊗ Padrão de crescimento oclusal;
- ⊗ Canais radiculares;
- ⊗ Número e disposição dos dentes;
- ⊗ Medidas individuais dos dentes;
- ⊗ Proporções dimensionais entre diferentes dentes;
- ⊗ Relações oclusais e ósseas;
- ⊗ Tamanho da câmara pulpar e dos canais;
- ⊗ Características microscópicas da superfície dos dentes.

Além das questões anatômicas que contam a nós a etnia de cada indivíduo, ainda conseguimos identificar se é mulher (dentes mais arredondados) ou homem (dentes mais quadrados) e características sociais, até mesmo a profissão, de acordo com o tipo de desgaste e cor dos dentes.

Questão 15 – O sistema estomatognático é o dedo duro das doenças. Praticamente todas elas têm sintomas bucais:

- Síndrome de Sjögren: boca extremamente seca;
- Doença de Crohn: inchaço da gengiva, úlceras na boca e inchaço dos lábios, lúpus eritematoso sistêmico: úlceras da boca;
- Doença de Hashimoto: inchaço facial, inclusive da garganta;
- Esclerodermia: dificuldade de engolir;



- HIV: Verrugas Orais, Leucoplasia Pilosa, Candidíase (sapinho), Aftas, Gengivite;
- Tuberculose: área edemaciada, ulcerada, dolorida, com linfonodo infartado;
- Sífilis: Placa mucosa elevada, firme ao toque, com superfície fibrinóide e irregular, Nódulo bilobulado, firme ao toque, superfície irregular e cobertura fibrinóide. Áreas erosivas, eritematosas, consistência semelhante a mucosa, contornos bem definidos. Lesão ulcerada rasa, recoberta por membrana fibrinolítica, circundada por área eritematosa. Placa cinzenta, irregular, consistência semelhante à mucosa, adjacente à região de ulceração;
- Anemia: palidez de mucosa na doença periodontal, na atresia papilar lingual e na pigmentação dentária;
- Depressão: Herpes, Aftas, desgaste dentário, Bruxismo, língua geográfica.

Questão 16 – Já parou para pensar o tanto de tempo que gastamos com nossa boca e o tanto de prazeres que ela tem a oferecer?

Quando a solidão bate, cantamos e isso dá prazer, quando estamos estressados, comemos um docinho (que me perdoem os nutricionistas haha) e isso nos dá alegria, quando estamos com raiva, mordemos alguém e por aí vai. A boca expressa muitas das nossas emoções sem nem ao menos precisarmos exprimir palavras. Quando a pessoa fica brava, faz bico; quando está feliz, sorri; quando está triste, os cantos abaixam juntamente com o choro.

Mas pensemos no maior prazer que a boca pode oferecer. Usamo-la o dia todo, para tudo, mas, quando chega a hora do sexo, ela é a protagonista... Por onde começam os carinhos? Um beijo no pescoço, subindo vagorosamente para a nuca com algumas mordidas, depois palavras quentes aos pés do ouvido e, então, um beijo molhado, trocando fluidos de olhos fechados. Arrancamos levemente a roupa do parceiro com os dentes e depois de completamente nus, beijamos, a começar pelos pés, panturrilhas, coxas... e nesse meio tempo podemos passear nossa língua ao longo

do delicioso corpo despido sobre a cama, refrescando e esquentando nosso cônjuge. E por que não misturar sabores, limpando com beijos um leite condensado que sem querer se espalhou por ali.

Depois das pernas limpinhas beijemos o umbigo ou, para melhorar, podemos sem querer derramar um bom vinho sobre ele, e beber deste cálice maravilhoso. Mas tampe os olhos de quem estiver com você, deixe ele(a) sentir sua língua, sua respiração... Os mamilos interagem de maneira única quando são beijados. Mas fica uma dica... apenas beije, deixe o calor da sucção para os momentos mais intensos, faça seu parceiro desejar como nunca aquilo que você tem de melhor, sua boca...

Depois dessas preliminares, porque não um sexo oral bem molhado, até o parceiro estremecer de prazer... Ahhh... Não existe sexo sem os lábios. As maiores palavras ditas pela nossa boca são no silêncio dos toques. E ainda que você faça amor e interaja os órgãos reprodutores, após o gozo com o pênis e a vagina, quem vem beijando devagarinho o rosto e acalmando os ânimos depois? A boca é quem conta se foi somente sexo ou se foi amor também...

E vou além, o que fazer quando o parceiro ainda está insatisfeito, mas as suas energias acabaram? Ah meus amigos... a língua é muito forte e a boca resiste a esse trabalho maravilhoso por horas. Um eunuco com uma língua treinada é mais eficaz que o maior triatleta do sexo que existir no mundo... \*Obs.: para você que tem a língua presa, a resolução disso é em 5 minutos. Quer melhorar a performance na cama, procure um dentista.

Faça a diferença para o seu parceiro, aprimore seus lábios e sua língua. Agora uma dica pessoal... Uma boquinha com um pouquinho de preenchimento faz mágicas que vocês não imaginam.

Questão 17 – Sistema estomatognático – músculo masseter.

Questão 18 – Respondida na 16. Mais vale uma boca treinada que um pênis ereto.

## *Considerações finais*

A busca pela estética facial aumenta a cada dia, transformando a harmonização facial na área da odontologia que vai além do simples sorriso. Essa busca, cada vez mais crescente, também se deve ao fato de as pessoas que já estão inseridas em um contexto de relacionamentos amorosos quererem se assegurar de que o interesse afetivo-sexual por seus parceiros continue com o viço dos primeiros encontros. Neste texto vimos alguns desses procedimentos como Bichectomia, preenchimentos com ácido hialurônico, Fios de sustentação, Toxina botulínica, entre outros que atualmente podem garantir que obtenhamos características socialmente valorizadas como lábios volumosos, pele lisinha e um rosto demarcado e jovem.

Espero que tenha sido de grande utilidade este pequeno resumo que fiz sobre algumas das poucas coisas que a Harmonização orofacial pode fazer por você. Se desejar saber um pouquinho mais, entre em contato direto comigo via Instagram @dr\_kalil. Ou pelo telefone (18) 98140 3323.

Um fraterno abraço, que Deus abençoe muito a todos vocês leitores...

Façam amor, não façam guerra...

Atenciosamente, Dr. Kalil Cesar Marão.

## Capítulo 7 – O limite entre o saudável e o doentio: o amor e a dependência patológica

João Marcos Panho

*Amar significa abrir-se ao destino, a mais sublime de todas as condições, em que o medo se funde ao regozijo num amálgama irreversível.  
(Zigmunt Bauman).*

*Amor e dependência emocional do outro: pontos de intersecção e pontos de ruptura com a contemporaneidade – um breve histórico.*

Conforme colocado por Almeida (2013, p. 7), em seu prefácio: “O amor é uma das mais importantes palavras em qualquer idioma – e a que mais gera confusão! Todos nós temos milhares de dúvidas e perguntas, que se desdobram continuamente em outros questionamentos, quando o assunto é amor! Afinal, o que devo fazer para ser feliz amorosamente?” Segue o autor nos lembrando de que a vida, geralmente, tem muitos focos de investimento para a nossa energia, para a nossa dedicação, para a nossa satisfação e para as nossas preocupações como trabalho, vida social, filhos, amizades etc. Mas, talvez nenhum deles seja tão relevante como as preocupações amorosas, antes, durante ou mesmo depois de os relacionamentos terem se consolidado em nossas vidas (ALMEIDA, 2013). Logo, o tema relacionamentos amorosos é motivo de diálogo e trabalho terapêutico em consultórios médicos e principalmente psicológicos. Esse cotidiano de relações, muitas vezes idealizadas, marca um cenário importante na vida de homens e mulheres, iniciando, geralmente, na adolescência e se estendendo até a fase adulta. De acordo com Almeida e Lomônaco (2018, p. 19): “O conceito popular de amor implica, de maneira geral, o estabelecimento de um vínculo

emocional com alguém, ou com algum objeto que seja capaz de receber este comportamento amoroso e enviar os estímulos sensoriais e psicológicos necessários para a sua manutenção e motivação.”

O amor é entendido por muitos como a maior de todas as conquistas do ser humano. Ou, ainda, como uma experiência ética de alteridade, pois pressupõe a capacidade de respeitarmos rigorosamente as diferenças do outro, afirmando-se como se essas fossem nossas próprias qualidades (BITTENCOURT, 2014). Nessa acepção, o amor leva um casal a se comprometer mutuamente ao estabelecer um profundo vínculo entre eles (HINTZ, 2008). Nesse sentido, o amor entre parceiros, doravante, para os nossos interesses, chamado apenas de amor, pode ser entendido como um sistema complexo e dinâmico que envolve cognições, emoções e comportamentos relacionados muitas vezes à felicidade do ser humano (ALMEIDA; MAYOR, 2006). Mas, quanto do fenômeno amoroso se circunscreve em aspectos positivos?

Muitos pensadores, desde filósofos, psicólogos, biólogos e atualmente neurocientistas, manifestaram suas ideias a respeito do amor, ora ressaltando seu valor positivo e, exclusivamente, humano, identificando nele a expressão inefável da transcendência, ora tratando-o como uma meta inalcançável e, até mesmo, como algo a ser evitado pelas suas consequências, por vezes, danosas (ALMEIDA; LOMÔNACO, 2018). Contudo, há certo acordo entre os estudiosos em admitir que “O Banquete”, escrito por Platão (428/27 – 347 a.C.) é a matriz de todos os discursos sobre o amor no Ocidente (GUTTMAN, 2009). Nessa obra, na qual se discorre sobre um jantar fictício, os integrantes que estavam ali na mesa conversavam sobre o amor, foram estudadas diversas essências do relacionamento amoroso e seus objetivos no amor. Aristófanes, um dos integrantes desse evento acrescentou que, em tempos mais antigos, habitavam a terra seres arredondados, com duas cabeças exatamente iguais, uma de um lado e outra de outro lado, com quatro braços e pernas e dois órgãos sexuais. Muitos não tinham distinção entre os órgãos sexuais, possuindo ambos masculinos ou

femininos. No entanto, havia três gêneros desses seres, o masculino, o feminino e o andrógênio, aquele considerado meio masculino e meio feminino. Sua forma de multiplicação era como as das sementes, eles enterravam-se no chão e, assim, brotavam outros seres, não necessitando de relação sexual para reprodução.

A literatura consta que, devido ao excesso de confiança em suas forças, decidiram atacar e dominar o Olimpo, morada dos deuses. Zeus, um dos deuses antigos da mitologia Grega, irado com o atrevimento dos seres esféricos, pediu a Apolo, deus da mitologia greco-romana, que os abrisse ao meio para que se enfraquecessem, tornando-os humanoides, seres com características que lembram a dos humanos. Nesse momento, cada um dos seres passou a ter apenas uma cabeça, dois braços, duas pernas e um órgão sexual. Como parte de seus corpos ficaram com carnes expostas com o corte, Zeus pediu, desta vez, que Apolo juntasse as bordas da ferida e as esticasse, deixando uma pequena abertura, denominado umbigo, para que, ao olharem, lembrassem da força do corretivo dos deuses que lhes havia sido aplicado um dia (PLATÃO, s/d apud SOPHIA, 2008). Desde o ocorrido, os seres transformados em humanoides perderam a vontade de viver, não comiam, não bebiam e nem se enterravam para se reproduzir. Vagavam a esmo à procura de suas referentes metades e, se ocorria de se encontrarem, se reconheciam de imediato, abraçavam-se intensamente em busca de se unir novamente. Permaneciam assim por tanto tempo que faleciam. E a espécie foi desaparecendo aos poucos (PLATÃO, s/d apud SOPHIA, 2008). Aflito com a possibilidade de a espécie acabar, Zeus ordenou a Apolo que colocasse as genitálias das metades para frente, logo abaixo do umbigo, para que, ao se abraçarem, se unissem sexualmente, instituindo, assim, que a reprodução passasse a ocorrer pelo acasalamento, ou seja, por meio da relação sexual (PLATÃO, s/d apud SOPHIA, 2008).

Segundo Sophia (2008), o mito de Platão explica a origem de um dos conceitos básicos sobre a psicopatologia do amor: o amor complementar, no qual cada sujeito seria uma metade que busca no

outro o seu complemento, a sua alma gêmea. Ama-se quando não se tem, isto é, o amor torna-se uma forma de superar uma deficiência do self (Eu), quando eu não me sinto feliz vivendo só. Nesta definição, o outro passa a ser o responsável direto pela felicidade do Eu, apesar de ser, por definição, um ser imperfeito. Passa-se a validar a ideia de que só se é amado, porque se precisa do outro.

Platão (s/d), citado por Sophia (2008), distinguiu o amor possessivo ou complementar como aquele que caça o outro como um objeto a devorar. O amante ama o seu par como o lobo ama o cordeiro. E distinguiu o amor autêntico ou verdadeiro como aquele que só pode ser satisfeito pela contemplação, com a pretensão ao belo, ao verdadeiro e ao bem, ou seja, ao absoluto. Amor este que liberta o corpo do sofrimento e conduz a sua alma ao banquete divino. Na obra, Sócrates (um dos chamados para o banquete) findou o discurso acrescentando que, uma vez que o objetivo do amor é ser nobre (o belo), nobre também é o amante (a alma) e da mesma nobreza é a relação entre amante e amado. Por meio dessa abordagem do amor, pela filosofia surge a expressão amor platônico. Nessa forma de amor, não se tem qualquer interesse secundário envolvido, trata-se do amor puro do qual se abstrai o elemento sexual.

Há de se ressaltar, ainda, que atualmente se convive com uma noção distorcida do que é o amor platônico. Esta expressão é costumeiramente utilizada para designar um amor ideal, alheio a interesses ou prazeres carnis. O amor platônico, no sentido popular, costuma denotar a vivência de um amor impossível de se realizar, um amor descrito como perfeito ou ideal. Almeida (2017) destaca, nesse sentido, que quando Platão se vincula ao atributo “platônico” faz sentido a existência de algo apenas no plano das ideias. O autor destaca ainda que “ideias”, em Platão, não é uma cogitação da razão ou da fantasia humana. É a realidade essencial. O amor em Platão é falta. Em outras palavras, segundo Platão, o amante busca o ser amado que, por vezes, caminha passo a passo com o sofrimento dessa ausência percebida.

Um outro exemplo de sofrimento amoroso pode ser pinçado ao nos lembrarmos da tragédia escrita pelo poeta dramaturgico William Shakespeare entre 1591 e 1595: “Romeu e Julieta”, marcada pela jornada persistente de dois adolescentes em busca de viverem uma paixão juvenil. Apesar de conhecermos a trama histórica, que serviu como base para outras produções cinematográficas, ela é controversa para a área da saúde mental, pois situações parecidas com essa, na realidade, repetem-se, hoje, há mais de quatro séculos após a elaboração da obra shakespeariana. A trama citada ilustra o amor, que em sua definição no dicionário é um sentimento que impulsiona o indivíduo para o belo; grande afeição de uma pessoa a outra do sexo oposto; ligação espiritual, amizade; desejo sexual (SOPHIA; TAVARES; ZILBERMAN, 2007).

Diferentemente do que podemos pensar atualmente, o amor nem sempre foi relacionado à satisfação e ao bem-estar, sobretudo para a filosofia greco-romana. Sophia (2008) aponta que na filosofia estoica, o amor, ao menos, segundo Arnold (1911), era entendido como um vício da alma. E que a atitude de uma pessoa sábia, isto é, aquela pessoa que possuía a sabedoria, era não cultivar a paixão, tornando-se um ser insensível, o que é denominado também como apatia. O objetivo estoico não era controlar a paixão, mas, sim, extingui-la de uma vez por todas. Dessa forma, acreditava-se, naquela época, que o homem ideal era aquele sem paixão, o qual poderia andar como um Deus entre os homens.

Em outras civilizações, também, como no Egito do ano 1000 a.C., o amor já era retratado como um esmagamento do eu e, portanto, semelhante a uma espécie de doença que deveria ser erradicada (MONTET, 1989). Afinal de contas, eles precisavam era de construir pirâmides, não de ficarem de papo para o ar, suspirando pelo ser amado.

Avançando mais um pouco na linha temporal, em períodos da Idade Média, para Rougemont (1988 apud SOPHIA, 2008), até o séc. XI, pessoas que buscavam a união conjugal, objetivando a satisfação, eram considerados impuros ou pecadores, pois esse tipo de relação visava o prazer carnal, como o sexo, por exemplo.



Conseqüentemente, a união com finalidade de multiplicar-se, dando origem a outro ser vivo, era considerada como “superior” ou bem aceita, na qual o amor deveria prevalecer entre os conjugues. Há de se ressaltar que de acordo com os valores da Igreja Medieval, soberana na época, esse amor, que deveria ser vivenciado entre os pares casados, era o amor ao próximo, beneficência, sem a atração carnal. Em outras palavras, pessoas casadas se comportariam de forma deserotizada e assexuada se não quisessem ser pecadores, de acordo com as normas eclesiais. Nesse cenário, o casamento não deveria objetivar o amor e sim a estabilidade da sociedade, servindo apenas para reprodução e para a união de riquezas, logo, eram racionalizados. Então, nesse período, o amor carnal e o exercício da sexualidade acabaram sendo abafados, não sendo estimulados e restringidos pela concepção medieval (ALMEIDA, 2017). Esse temor, segundo Brown (1990 apud ALMEIDA, 2017), aconteceu porque a elite romana era sensível aos apelos de moderação e de contenção sexuais e a opinião popular estava cheia de histórias de castigos que afligiam o mundo por culpa de más pessoas que não se amavam uns aos outros.

E, avançando mais um pouco na linha cronológica, Immanuel Kant, entre 1724 e 1804, também mencionado por Sophia (2008), retoma a ideia inicial de Platão, de amor saudável e amor doentio. Para Kant (1960), haveria “amor-ação” ou “amor prático” e o “amor-paixão” ou “amor patológico”. Os dois se diferem entre a disposição lógica de agir de modo benevolente com o que precisa e aquele difícil de controlar e que inclui desatino e desprezo pelo outro. Ações patológicas, para o autor, decorreriam de paixões caprichosas e não de um julgamento racional do que seja certo fazer.

*Amor e dependência emocional do outro na contemporaneidade*

Infelizmente, algumas pessoas vivenciam o fenômeno da dependência emocional atualmente em suas relações ainda que não percebam ou se atentem a esse fato. Em outras palavras, a

dependência emocional costuma ter sinais claros, mas quem está na situação nem sempre consegue enxergá-los. E, infelizmente, essa é uma realidade mais comum do que se pensa. A dependência emocional é um transtorno caracterizado por comportamentos aditivos em relacionamentos amorosos. Entretanto, ainda há debate se essa dependência seria considerada uma patologia, como denominá-la e quais sintomas a definiriam. Mas, para nossos fins de entendimento, podemos compreender a dependência emocional como um transtorno aditivo, um vício, em razão do qual o indivíduo afetado por esse quadro necessita do outro para manter seu equilíbrio emocional. Mas, como assim, um vício não é somente em relação a algum tipo de substância psicoativa como álcool, drogas e cigarro? Não. O termo vício aqui é completamente cabível, pois o termo “vício” remete à necessidade irresistível (“desejo”) de ter o parceiro e estar com ele(a); a priorização da pessoa sujeita à dependência em relação a qualquer outra atividade; preocupação constante de acessá-lo(a) no caso de não estar presente (“dependência”); o sofrimento que pode ser devastador, em caso de ruptura (“abstinência”). E tais comportamentos e emoções podem desencadear episódios depressivos ou ansiosos, perda ainda maior de autoestima, hostilidade, sensação de fracasso etc. Daí, procurarmos o vício, cada vez mais, para compensarmos necessidades psicológicas decorrentes de experiências traumáticas anteriores, seja na infância ou durante a vida adulta. Em outras palavras, apesar de usarmos mais costumeiramente o termo “dependência” estar atrelado ao uso de substâncias ou drogas psicoativas de abuso, as “Dependências de Sentimentos” (denominação já utilizada por MORAL; SIRVENT, 2009) ou as “Dependências de Relacionamentos” (denominação já proposta por SIRVENT, 2000) também merecem ser objeto de discussão, pesquisa e intervenção, visto que apresentam etiologia e sintomatologia semelhante à de outras dependências, neste caso, tendo como base o relacionamento afetivo-sexual entre as pessoas. E, por que devemos discutir sobre esse assunto? Por vários motivos, sendo que um dos principais é o fato de que a relação de

dependência emocional é um fator relacionado na literatura à permanência nas situações agressivas, dificuldades na vida conjugal, situações de abuso doméstico e violências, em todos os níveis, conforme apontam Silva et al. (2019).

É incrível como o amor, que poderia ser livremente correspondido e compartilhado, pode se tornar dependente e obsessivo. O ser amado deixa de ter vida própria e vive a vida do outro. E essa "dependência afetiva" pode colocar em risco o seu bem-estar físico e emocional (CANAAN, 2007). Zolet (2000) complementa essa ideia ao definir a dependência afetiva como:

A concessão extrema, desnecessária, permissiva, na qual a pessoa se deixa na mão do outro. Pode ser classificada enquanto personalidade dependente, porque o indivíduo submete-se à subjugação afetiva, faz e reage para não perder o afeto do outro devido a algum medo, falta de autoconfiança, insegurança pessoal (ZOLET, 2000, p. 54).

As relações afetivo-conjugais, que envolvem dois seres, homens e mulheres, integram grande parte da vida do ser humano. Segundo Teixeira, Pereira e Silva (2015), em nossa sociedade existe a cultura de que o sujeito, quando adulto, "deve" encontrar alguém com quem vai construir uma relação e dividir suas vidas. No entanto, muitas vezes, o que acontece é que um dos parceiros passa viver a vida do outro, quer controlar o outro, quer que o outro assuma papéis na sua vida e protagonize ações e atitudes que sejam confortáveis a ele e desconfortáveis ao parceiro, tal conjunto de atitudes pode causar sofrimento significativo a si e ao parceiro escolhido. Sophia (2008) destaca que quando os relacionamentos afetivo-sexuais são vivenciados de forma prazerosa, podem trazer benefícios, em diversas áreas, proporcionando bem-estar e satisfação. No entanto, em alguns casos, algumas pessoas perdem sua rede de contatos e não conseguem ser produtivas no trabalho em função do outro ou do que deixam o outro fazer na vida delas. Para alguns parceiros, o medo de serem abandonados se torna um gatilho que pode desencadear transtornos. Por exemplo, a

personalidade dependente é considerada um transtorno psicológico, o qual é caracterizado pela necessidade excessiva de ser cuidado, que leva a um comportamento submisso ao medo da separação. A Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamentos - CID-10 (1997) traz as seguintes características para tal transtorno:

(a) encorajar ou permitir a outros tomarem a maioria das importantes decisões da vida do outro indivíduo; (b) subordinação de suas próprias necessidades às dos outros dos quais é dependente e aquiescência aos desejos desses; (c) relutância em fazer exigência ainda que razoável às pessoas das quais depende; (d) sentir-se desconfortável ou desamparado quando sozinho por causa de medos exagerados de incapacidade de se auto cuidar; (e) preocupações com medos de ser abandonado por uma pessoa com a qual tem um relacionamento íntimo e de ser deixado para cuidar de si próprio; (f) capacidade limitada de tomar decisões cotidianas sem um excesso de conselhos e reassseguramento pelos outros (p. 202).

Há hoje também o debate sobre a inclusão no CID (Catálogo Internacional de Doenças) do "amor patológico", que atualmente é considerado "somente" uma síndrome comportamental. Alguns estudos têm trabalhado na validação de escalas para avaliação do amor patológico criadas em outros países e que se aproximam muito daquelas que identificam a dependência química como forma de identificar os indivíduos "saudáveis" (BERTI et al., 2011). Conforme Fabeni et al. (2015) explicitam, de acordo com as definições de dependência afetiva, as pessoas dependentes, geralmente mulheres, submetidas ao agressor, por motivações internas de cunho emocional, expressam, por meio de pensamentos/comportamentos de inferioridade, um amor excessivo que ultrapassa o seu próprio bem-estar, de forma que mesmo diante dos abusos sofridos, silencia-se com receio de romper a relação conjugal patológica. Conseqüentemente, não se reconhecem como vítimas na relação conflituosa, tampouco conseguem reagir a uma situação de violência.

Além disso, em casos mais severos de amores doentios, essas pessoas podem cometer agressões e crimes. Dessa forma, há de se evidenciar que amores doentios podem estar ligados à quadros de angústia, depressão, ansiedade, pânico, dentre muitas outras possibilidades. Além dos transtornos, estudos recentes de Sophia et al. (2007) mostram que certas áreas do cérebro são ativadas quando surge o interesse por alguma pessoa. Isso é observado na obsessão. Uma sensação química que gera dependência, tal como uma droga. Quando se fica longe da pessoa “amada”, sintomas físicos semelhantes nas síndromes de abstinência das dependências químicas são percebidos, mas talvez não pela própria pessoa que esteja manifestando esses sintomas. Conseqüentemente, engajar-se em um processo terapêutico pode auxiliar a pessoa no processo de entendimento do que está acontecendo, levando-se em consideração a ausência de conflitos de interesses do profissional que conduzirá esse processo e o seu distanciamento e neutralidade em relação ao casal. Assim, ela se torna mais funcional nesse aspecto da sua vida. É necessário que a pessoa reveja os seus critérios para que sejam feitas escolhas saudáveis. A psicoterapia pode auxiliar o paciente a focar sua energia em outras atividades que lhe proporcione prazer. Também pode facilitar no resgate da autoestima e na amplitude da consciência de que ninguém irá preencher o vazio existencial. O outro deve acrescentar algo de bom e valioso na vida de um casal, pode ser um fator até terapêutico para o parceiro, mas não necessariamente é isso o que acontece. Muitas vezes, o outro parceiro, quando manifesta comportamentos patológicos como controle, obsessões, entre outras possibilidades, acaba se comportando como um fator destrutivo na vida do parceiro, minando a autoestima dessa pessoa, somente para citar um dos descaminhos possíveis para suas atitudes.

Em uma relação afetivo-sexual, o indivíduo passa por grandes experiências, experimenta diversos sentimentos e emoções, exercita a convivência e a relação com o outro, o que pode, muitas vezes, ajudar em suas demais relações interpessoais. Sobretudo,

quando o relacionamento traz angústia e sofrimento, e causa sentimentos não saudáveis, como o desprazer e a infelicidade e, mesmo diante dessa situação a própria pessoa não é capaz de melhorar essa relação prejudicial a sua saúde mental e ou romper com esse parceiro, tal situação pode se tomar como um indicativo de que algo errado pode estar ocorrendo, colocando em risco a saúde física e mental desse indivíduo. Atualmente, observa-se que boa parte dos casais vivencia relacionamentos problemáticos. Em meu consultório, cotidianamente, eu recebo casais com queixas, por exemplo, um dos parceiros está sempre insatisfeito. Ele faz o tipo de cobrança de atitudes em relação ao outro parceiro o tempo todo. Aquele que está sempre esperando algo a mais do outro. Em outros casos, um dos parceiros precisa exercer o poder do relacionamento, naquela velha relação de domínio e submissão. Não raramente, também recebo pessoas com queixas de que um dos parceiros demonstra pouco afeto, que silencia seus desejos e suas emoções. Não raramente, também, acolho casais dos quais um dos parceiros tem o ego exacerbado. Acha-se o maioral e o sabe tudo da relação. Busca constantemente elogios, com extrema necessidade de autoafirmação. O outro se torna mero coadjuvante do relacionamento estabelecido. Em resumo, há relacionamentos que sofrem porque um dos parceiros está emocionalmente adoentado. E essas doenças se revelam de diferentes maneiras.

Falar de paixão também significa falar de sofrimento, assim seja, patologia. Lino (2009) faz esse comparativo destacando que as palavras (paixão e patologia) têm a mesma origem etimológica (*pathos*). Explicando melhor, a paixão é caracterizada por um estado de intenso prazer, sendo este misturado com o sofrimento, que pode surgir através da insatisfação, estados de ansiedade, bem como a necessidade de estar com a pessoa amada. Algumas pessoas que experimentam esse sofrimento também se queixam de alguns sinais psicossomáticos, isto é, quando nosso corpo começa sentir as dores emocionais, nesse caso se destaca a febre, falta de apetite, irritabilidade, entre outros sintomas que aparecem quando o indivíduo se sente privado da pessoa amada.

Para entendermos melhor essa relação apontada no parágrafo anterior, foi observado por Freud (1974), na Idade Contemporânea, durante o início do século XIX, uma paciente histérica (termo usado por Freud para classificar pacientes que possuíam alterações de consciência, podendo haver perdas de memória e mudanças comportamentais como tiques, paralisia motora, perda de sensibilidade, até cegueiras e convulsões), que não conseguia expressar-se com palavras, mas que fazia isso por meio de seu corpo. O autor, por meio desta observação, apresentou a energia de Eros (Eros, deus que na mitologia grega era conhecido pelo amor e o erotismo). Nesse sentido, o autor fez a analogia de Eros com a libido, o nomeado instinto amoroso é tudo aquilo que pode ser resumido como amor, si mesmo, pais, filhos, humanidade, saber e objetos abstratos. Sophia (2008) concorda que, apesar dessa ideia de que o conceito de amor seria uma ampliação do conceito de sexualidade, Freud (1974) define amor como sendo um conjunto de processos mentais internos que dirigem a libido do sujeito para um objetivo, nesse caso um parceiro, com o intuito de objeto e satisfação. Em outro momento, Gomes (2004), citado por Lino (2009), mostra-nos que a paixão e o amor romântico são sinônimos, iguais, por assim dizer. E são caracterizados por um turbilhão emocional e sexual da ligação entre duas pessoas. Entendendo melhor isso, o amor romântico, para o autor, é dividido em duas categorias: o amor físico, aquele categorizado pela atração sexual que desperta sentimentos eufóricos em ambas as pessoas envolvidas e o amor afeição, que seria um conjunto de sentimentos variados, não observado somente o vínculo sexual, pois este iria perdendo sua intensidade ao longo dos anos. No entanto, Freud (1974) mostra também que a sexualidade seria a base de todas as manifestações de amor. Fromm (1956 apud SOPHIA, 2008), no entanto, menciona que diversos autores criticam parte dessa teoria como sendo uma repetição de conceitos filosóficos já citados anteriormente.

Lasch (1983 apud SOPHIA, 2008) acredita que em nossa cultura atual existem características que estimulam o aparecimento

de casos denominados Amor Patológico (AP), bem como o surgimento de demais patologias narcísicas, aquelas de um indivíduo que possui em sua personalidade características que incluem opinião muito elevada sobre si mesmo, necessidade de admiração, crença de que as outras pessoas são inferiores e falta de empatia pelos outros. Por AP podemos entender que o sujeito pode passar a dar atenção de maneira repetitiva aos cuidados do companheiro amoroso, conforme destacam Sophia, Tavares e Zilberman (2007). Tais manifestações não são exclusivas das mulheres, como pode-se pensar, pelo contrário, os homens também são profundamente afetados no seu equilíbrio e capacidade interior quando manifestam AP. Ambos os sexos têm a perder na sua integridade de pessoas livres e autônomas quando usam o outro para suprir carências de qualquer ordem.

O fenômeno do AP, segundo Freud (1976), serviria com o intuito de recuperar o afeto absoluto fantasiado que se tinha na relação mãe e filho, isto é, o sujeito portador de AP tem comportamentos que lembram a relação bebê e mãe, aquela forma de se comportar com o intuito de conseguir atenção, afeto e aceitação. Essa relação seria estendida até a fase adulta nos relacionamentos afetivos do indivíduo. Naquela relação, o outro e o mundo faziam parte indiferenciada do Eu, isto é, a criança recebia o afeto e todas as suas necessidades eram prontamente atendidas, não havendo uma sensação de falta.

Esse “afeto” esperado na relação é também observado com determinada frequência em relacionamentos abusivos. Em meu trabalho, como terapeuta cognitivo-comportamental, recebo alguns clientes com queixas pontuais de insatisfação com seus parceiros amorosos. Essa insatisfação, sendo observada em um olhar clínico, geralmente faz uma associação com a falta de “afeto” ou de “sensibilidade” na manifestação de que a pessoa ao seu lado o ama de verdade. Observados aqui essa relação mencionada pela literatura e o surgimento de uma patologia emocional, estar com o outro, assim como em amor complementar, seria a necessidade do outro para dar alimento às “crenças do apaixonado” de desamor e



de desamparo. Infelizmente, para alguns casos, tenho percebido o grande número de ocorrências em que, quando esse “alimento” não é fornecido, o relacionamento experiencia o lado maligno ou patológico do amor. A agressão verbal se estendendo, em casos mais graves, até para violências físicas e riscos de homicídio e ou mesmo de suicídio preocupam muito. Nesse sentido, é válido destacarmos aqui algumas características importantes: nossa cultura, por exemplo, vive o desejo insaciável de consumo e, criando, assim, uma falsa sensação de bem-estar na aquisição de um novo produto ou de uma nova pessoa, o homem contemporâneo encara o seu parceiro ou as relações amorosas nas quais se insere como sendo um objeto de valor a possuir. Fromm (1986) destaca ainda que os parceiros costumam se sentir atraídos um pelo outro quando têm a sensação de terem encontrado a melhor pessoa do mercado.

Certa vez, em um atendimento clínico, recebi a seguinte queixa: “não consigo ser feliz em meus relacionamentos”. Essa queixa é bastante comum no consultório. Desenhando mais este caso em especial, a cliente, que hoje se encontra na fase adulta, viveu um histórico familiar disfuncional, com um pai inflexível que constantemente repetia frases como: “aqui em casa quem manda sou eu”, “você não tem direito de fazer o que pensa”, entre outras falas e comportamentos coercitivos. Essas atitudes criaram na cliente uma forte insegurança emocional desde muito cedo. Daí, a paciente não conseguia entender como os sintomas que ela manifestava como diversos tipos de medos, pesadelos noturnos, baixo rendimento escolar, isolamento social, falta de iniciativa e um comportamento nomeado por ela como “travar” estavam relacionados a essa vivência. Em busca de viver uma fuga da relação aversiva com o pai, ela iniciou o primeiro relacionamento com cerca de 16 anos. Esse relacionamento foi muito bom, segundo ela, por um período de cinco meses, quando após isso ela percebeu que seu parceiro não queria deixá-la se comportar naturalmente como ela gostava. E passou a ditar as roupas que ela usava, questionar e tentar controlar as formas dela agir, cercar o círculo

de amizades dela, limitar o contato com os estudos e demais situações embaraçosas que foram narradas pela cliente. Como se pode observar, uma pessoa que se comporta com esse perfil está emocionalmente adoecida. No entanto, acaba por também adoecer física e mentalmente o(a) parceiro(a) com o(a) qual vai desenvolver a relação, pois pouco a pouco a pessoa vai se tornando limitada e se comportando de forma mais empobrecida do que como gostaria e poderia, abdicando de um potencial para ser uma pessoa melhor. Algum tempo após o término dessa relação, ela referiu não sentir mais “prazer” nas relações amorosas. Passou a usar, com muita frequência, as redes sociais nas quais ela estava engajada para disseminar uma ideia de “está tudo bem comigo”. Porém, as relações que ela encontrava quase sempre não lhe agradavam. Um dia, deparei-me, em terapia, com o termo “acumuladora de relações”. Ela se via como uma consumista de relacionamentos, afinal de contas podia escolher “um perfil ideal” e, assim, se sentir no controle da situação, já que não o tinha, em sua história familiar e romântica, construído a sensação de liberdade. Esse conceito do ser livre foi comentado por Sartre (1997), ele mencionou que o homem pode escolher o que fazer de sua vida conforme os acontecimentos ao longo dela e que nesse sentido, não se teria um destino previamente imaginado ou escrito. O amor, no entanto, estaria fadado a falhar ou fracassar. Segundo ele, apontado por Sophia (2008), o amor complementar levaria à decepção, pois nesse caso a pessoa é reduzida como um objeto e com isso se torna algo irreal, uma vez que se espera um amor impossível de alcançar. Sartre (1997) também relaciona que somos atraídos pela liberdade e independência que detectamos no outro, mas ficamos tão amedrontados que temos que privá-lo desses e outros atributos quando passamos a estabelecer uma relação amorosa.

Na busca da definição e classificação do amor, diversos autores discutem entre teorias na tentativa de alcançar a divergência entre o amor saudável e o patológico. Erick Fromm (1956 apud SOPHIA, 2008) destaca dois tipos de classificação para o amor. Seriam eles: o verdadeiro amor ou amor maduro, como

aquele que é caracterizado pelo cuidado, responsabilidade e respeito, a fim de preservar a própria integridade e individualidade; e antagonizando essa manifestação amorosa, segundo Fromm, teríamos o falso amor, como sendo aquele descrito na linguagem popular como submissão ou passividade exagerada, contornado de conteúdos não adequados para o bem-estar do relacionamento em questão. Este caracteriza-se por uma união na qual o indivíduo esquiva-se do sentimento de isolamento. No entanto, tornar-se parte da outra pessoa, a qual passa a dirigir e proteger de forma a tornar o outro submisso, indica a dependência e a falta de integridade. Essas condutas laterais ou unilaterais nos relacionamentos amorosos são facilmente identificadas com algumas expressões comuns no dia a dia da relação, “vivo por ela e ela para mim”, “eu não sei o que faria sem ele”, “minha vida só faz sentido se você estiver nela”, “me mataria se ele me faltasse”, “preciso de você”. Essas expressões, embora pareçam não causar nenhum dano momentâneo, mantém no outro a dificuldade de se sentir feliz e, muitas vezes, a incapacidade de pôr um fim na relação.

As definições de amor não param por aí, ao final do século XX Russel (1983) aponta uma visão mais otimista do amor. Descreve que o amor não é somente uma fonte de prazer, mas que também a sua ausência é causa de sofrimento. O amor propicia realce aos deleites da vida e, nesse sentido, deve ser apreciado, como ouvir uma música e ver a luz da lua espelhada sobre as águas. Para o autor, o amor poderia, com isso, quebrar o individualismo, pois as emoções de um seriam necessárias para a satisfação dos instintos do outro. Já Sophia (2008) pontua que através de um levantamento bibliográfico são encontradas diversas denominações para o amor e seus conteúdos negativos, como podem ser citados:

- ♥ Possessivo;
- ♥ Obsessivo;
- ♥ Paixão;
- ♥ Falso;
- ♥ Complementar;

- ♥ Mania;
- ♥ Ansioso-ambivalente;
- ♥ Amar demais;
- ♥ Dependência;
- ♥ Patológico;

Bystronski (1995) discute que é na esfera das relações interpessoais que o indivíduo vive suas maiores emoções, como o prazer ou o desprazer e a felicidade ou a infelicidade. Esses sentimentos são decorrentes da vivência do amor, sendo ele saudável ou patológico. Quando o bem-estar da presença do outro se torna indispensável, a necessidade urgente de encontrar o ser amado o atormenta e o mundo dos pensamentos está exausto de imaginar ou idealizar uma relação, você pode se considerar bem-vindo ao mundo dos dependentes emocionais. Marazziti (2007) afirma essa definição e completa que quando uma relação termina, isso pode provocar grande sofrimento, porém necessário para incorporar mais aprendizagens.

#### *Características clínicas do amor doentio*

O comportamento caracterizado como patológico dentro do amor, segundo Simon (1982), Fisher (1990), Sophia, Tavares e Zilbermam (2007) é o de prestar atenção e cuidado ao parceiro de forma repetitiva e sem controle na relação amorosa, tornando-se conduta prioritária para o indivíduo, causando lesão a outros interesses antes valorizados pelo mesmo ou para seu parceiro amoroso. Norwood (1985) evidencia que mesmo que esses comportamentos sejam claros de seus respectivos danos na vida do sujeito ou de seus familiares, essa atitude excessiva é mantida, entendendo-se, assim, como um indício a classificação da patologia.

Esses comportamentos são verificados atualmente no contexto clínico. Comumente, tenho contato com queixas específicas de problemas emocionais recorrentes em relacionamentos amorosos ou sociais. É importante destacarmos, aqui, que esses problemas

emocionais enfrentados por essas pessoas que buscam ajuda, muitas vezes, são narrados por elas como uma “dependência”. Já ouvi relatos clínicos, por exemplo, de clientes expondo que têm uma sensação de “necessidade” de estar em contato com o ser amado. Aqui destacamos, em especial, que em determinados momentos essa necessidade é também observada em outros contextos na vida de algumas pessoas que buscam o acompanhamento psicoterapêutico clínico, como no caso de relações familiares, de trabalho e amistosas. É válido ressaltarmos, aqui, que essas relações “viciosas” ou “obsessivas” estão presentes em boa parte dos seres humanos. Comportamentos assim foram descritos por Robinson e Berridge (1993), sobre os quais Sophia (2008) destaca que estudos realizados com animais demonstram que estes apresentam indícios patológicos por determinados parceiros, sendo isso justificado por alguns sistemas no nosso cérebro que são responsáveis pela nossa preferência por determinados parceiros amorosos. O sistema dopaminérgico, responsável pelas nossas condutas relacionadas ao desejo e pela capacidade de vínculos sociais e o sistema de neurotransmissores formado pela ocitocina e vasopressina atuam em conjunto, dando-nos preferência por determinado companheiro amoroso (WANG; AROGONA, 2004; VAN FURTH; WOLTERINK; VAN REE, 1995).

Sophia, Tavares e Zilberman (2007), em seus escritos, destacam que os estágios iniciais dessa patologia ocorrem com o indivíduo da mesma forma como no contato experimental com a cocaína ou com outro estimulante do sistema nervoso central. Comparando esse padrão de relacionamento como vicioso, o mesmo proporciona alívio da angústia. Este alívio pode ter relação direta com a diminuição do desconforto relativo ao sintoma depressivo, pois, por exemplo, esse padrão de relacionamento causa no indivíduo a constante liberação adrenérgica pelo estado de exaltação. Alguns autores, no entanto, defendem a ideia de o amor patológico ter relação direta com a decorrência de transtornos ansiosos e depressivos. Nessa hipótese, assim como na

dependência química, a pessoa portadora de amor patológico busca no seu amado o “motivo de viver”, no caso, o parceiro dará significado para sua vida, situação esta imaginária que inicialmente traz alívio à angústia de ter que dar conta de si mesmo (SOPHIA, TAVARES, ZILBERMAN, 2007).

Segundo a pesquisadora Donatella Marazziti, a neurofisiologia do amor se dá em duas etapas: a atração e o apego (MARAZZITI, 2007). Na etapa da atração, ocorrem sensações inatas ativando nossos estímulos sensoriais como olfato, audição, tato, paladar e visão. Isso ocorre devido a essas informações cruzarem uma área específica do cérebro, chamada amígdala (área responsável pelas emoções e pelas respostas correspondentes). Quando essa área é informada do que está ocorrendo em meio à situação, ela torna consciente os sentimentos, proporcionando-nos prazer. Essa sensação de prazer é o efeito direto da alta concentração do neurotransmissor serotonina. Esse neurotransmissor é responsável direto pelo bem-estar emocional do sujeito e seu mau funcionamento poderia causar a queixa da incapacidade de apaixonar-se, comum aos pacientes deprimidos.

O aumento da capacidade de atenção nessa fase, já citado anteriormente, está associado também à área da amígdala. A razão direta para isso seria o aumento da dopamina e da noradrenalina. O aumento desenfreado desses neurotransmissores provoca pensamentos intrusivos recorrentes em relação ao parceiro, comum na fase da atração (início da paixão) e estes, por sua vez, estariam associados ao Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) (MARAZZITI, et al., 1999). Segundo Cordioli, Heldt e Raggin (2005), os sintomas do TOC envolvem alterações: do comportamento, como rituais ou compulsões, repetições, evitações; dos pensamentos, como preocupações excessivas, dúvidas, pensamentos de conteúdo impróprio ou ruim, obsessões; e das emoções, como medo, desconforto, aflição, culpa e depressão.

Vocês já pensaram que algumas pessoas “amam” tanto que parecem ficar “loucos”. Esses termos de amor e loucura são observados, por exemplo, nas terapias de casais, geralmente

quando alguns casais com problemas afetivos e emocionais no relacionamento buscam a psicoterapia. Esses casais apresentam uma linha de guerra, vivenciam tal conflito de egos na relação que, muitas vezes, até a terapia se torna um “campo de guerra”. Percebe-se em casos como esse a necessidade de se sentirem “ouvidos”. Essas relações instintivas do amor humano foram identificadas pela pesquisadora Helen Fisher que concluiu que o amor humano não se trata de uma emoção, mas, sim, de um instinto natural, como a fome, por exemplo (FISCHER, 2004). Este instinto, segundo a autora, foi instalado no cérebro ao longo da evolução de nossa espécie, tornando-se, assim como os demais impulsos básicos, difícil de controlar, focalizado em uma recompensa específica, no caso o parceiro amoroso, como no caso da fome, onde o que é focalizado é a comida.

Estudos mais recentes, segundo Sophia (2008), confirmam o caráter universal desses dados sobre as respostas em áreas específicas do cérebro. Fisher (2004) realizou uma pesquisa sobre o amor romântico com 839 homens e mulheres, americanos e japoneses. Os resultados desse estudo sugerem que, quando um indivíduo se apaixona, algumas áreas do cérebro se acendem, isto é, existem nessas áreas específicas um aumento do fluxo sanguíneo. Isso confirma o que foi apresentado anteriormente, quando citamos a mudança da estrutura neuroquímica do cérebro em algumas áreas.

Norwood (1985) e Moss (1995) concordam que, em termos psicológicos, a patologia não parece ser amor, mas medo de estar só, de não ter valor, de não merecer amor, de vir a ser abandonado. Portanto, apesar da falta de liberdade com relação às próprias condutas, se, por um lado, gera desconforto e prejuízo ao indivíduo, por outro, propicia alívio desses temores. Esse sistema de crenças foi descrito por Knapp e Beck (2008). Eles concordam que os esquemas são adquiridos precocemente no desenvolvimento humano, agindo como filtros pelos quais as informações atuais são processadas. Essas crenças são moldadas pelas experiências pessoais e derivam da identificação com outras

pessoas significativas e da percepção das atitudes das outras pessoas em relação ao indivíduo. Os esquemas de crenças de indivíduos bem ajustados permitem avaliações realistas, ao passo que os de indivíduos mal ajustados levam a distorções da realidade que, por sua vez, geram um transtorno psicológico.

Conforme descrito anteriormente por Marazziti (2007), pesquisas atuais se referem ao Amor Patológico como sendo um comportamento obsessivo-compulsivo em relação ao parceiro. Um estudo americano realizado por Leckman e Mayes (1999) confirmou que o padrão neurológico e comportamental, com relação ao amor romântico, está associado com o transtorno obsessivo-compulsivo. Outros autores, no entanto, sinalizam que o problema em questão pode estar associado à dependência do amor, subtipo este previsto no transtorno de personalidade dependente (PINCUS, WILSON, 2001; ELLIS, SIMPSON, CAMPBELL, 2002).

Ainda, apontando o ponto de vista psicológico, Sophia (2008) referiu que o amor é uma característica da maturidade humana, se for devidamente estimulado ele surgirá, caso contrário, irá arruinar-se. Por esse sentido, alguns indivíduos necessitam do amor, mas não o manifestam em suas ações. A autora faz esse comparativo com a linguagem humana, que é uma capacidade natural que se desenvolverá se for devidamente estimulada pelo meio externo. O amor é um potencial também natural, no caso da criança, que, segundo a teoria psicanalítica, irá se desenvolver ou não, em decorrência do estímulo e do aprendizado recebido dos pais. Essa conceituação de amor, descrita por Amaro (2006), é uma função característica da parte já amadurecida da personalidade de cada indivíduo. Norwood (1985) agrega no indivíduo em formação a responsabilidade de assumir a função dos pais, cuidando assim dos irmãos e dos afazeres domésticos, por exemplo, evitando assim o temido abandono.

Em grande parte das vezes, esse esquema é estendido até a vida adulta, reproduzindo esse modelo nos relacionamentos amorosos. Nesse caso, Norwood (1985) pontua que esse registro do relacionamento na infância interfere diretamente no mecanismo de



escolha de um parceiro romântico. Em muitos casos o indivíduo é atraído por parceiros distantes e inseguros, dependentes de drogas e ou que necessitam de cuidados diversos. Esse modelo de repetição foi confirmado anos mais tarde por Sternberg (1989) através de um estudo realizado com cerca de 50 casais. Nesse estudo, observou-se a correlação da intensa necessidade de atenção do outro, bem como a presença de sintomas de abstinência na falta dela, conceito semelhante ao que estamos descrevendo sobre o Amor Patológico.

Conforme já mencionado anteriormente neste capítulo, ao longo da história, o amor tem sido observado e delineado de várias formas em dois grandes subtipos, o normal e o doentio, neste caso, o amor saudável e o Amor Patológico. Alguns autores como Sophia (2008) defendem a ideia de que o amor patológico tem semelhança com os sintomas clínicos empregados para diagnóstico de dependência de substâncias. Os critérios para Transtorno por uso de substâncias, referenciados pelo Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – 5ª edição (DSM – V, 2013), apresentam relação com o que está sendo descrito aqui neste texto. Verifica-se que as pessoas portadoras desses transtornos relacionados ao amor patológico apresentam em comum pelo menos nove sintomas associados e mencionados pelo DSM – V (2013). São eles:

1. A substância é frequentemente consumida em maiores quantidades ou por um período mais longo do que o pretendido;
2. Existe um desejo persistente ou esforços malsucedidos no sentido de reduzir ou controlar o uso da substância;
3. Muito tempo é gasto em atividades necessárias para a obtenção da substância, em sua utilização ou na recuperação de seus efeitos;
4. Fissura ou um forte desejo ou necessidade de usar a substância;
5. Uso recorrente da substância resultando em fracasso em cumprir obrigações importantes no trabalho, na escola ou em casa;
6. Uso continuado da substância apesar de problemas sociais ou interpessoais persistentes ou recorrentes causados ou exacerbados pelos efeitos de seu uso;
7. Importantes atividades sociais, profissionais ou recreacionais são

abandonadas ou reduzidas em virtude do uso da substância; 8. Uso recorrente da substância em situações nas quais isso representa perigo para a integridade física; 9. O uso da substância é mantido apesar da consciência de ter um problema físico ou psicológico persistente ou recorrente que tende a ser causado ou exacerbado por ela (DSM - V, 2013, p. 577-578).

Esses sintomas mencionados fazem parte de um conjunto de critérios que classifica um nível de dependência de uma pessoa para com alguma substância. Como descrevemos aqui sobre o amor e a patologia amorosa, é importante destacar que esses sinais ou indicativos para o amor patológico ainda não são classificados pelo DSM – V (2013). Porém Sophia, Tavares e Zilberman (2007) sugerem semelhança entre indivíduos que sofrem de dependência por uso de substâncias e indivíduos que sofrem por amor. Podemos, no entanto, comparar esses critérios com a dependência emocional patológica. Estudos apontados por Canaan (2007) já fazem uma relação com o fenômeno da codependência, conceito este criado para explicar diversos distúrbios emocionais. O fenômeno da codependência observado clinicamente na psicoterapia em casais é muito semelhante ao de clientes que têm algum tipo de dependência por uso de substâncias. Nesses casos clínicos a codependência é visualizada em perfis de indivíduos que possuem baixa autoconfiança e autoestima, mantendo um comportamento repetitivo de relações prejudiciais e abusivas. A análise clínica a respeito desse tema assemelha-se com o que expõe a literatura que já vimos até aqui, principalmente quando destacamos o medo de abandono e a falta de limite do ego. De qualquer forma, como não se trata de uma diferença suficientemente manifestada, muitos dependentes emocionais emparelhados com alcoólatras ou viciados em drogas são também descritos como codependentes.

Os critérios anteriormente mencionados nos dão uma direção clínica para o trabalho terapêutico fundamentado em algumas evidências do que pode estar ocorrendo. Quando tratamos

cl clinicamente de indivíduos com características de dependência emocional, algumas perguntas que adaptamos devem ser respondidas, dando assim um possível indicador da patologia. Podemos aqui deixar algumas delas para você saber a hora de buscar ajuda caso você esteja em dúvida se amores doentios estão acontecendo com você. Questione-se: a) apesar de ser frequentemente maltratado, minha necessidade de estar com a pessoa “amada” parece aumentar?; b) quando meu(minha) parceiro(a) está ausente eu pareço me sentir como se estivesse em abstinência (me faltando) e não consigo obter prazer em outras coisas?; c) tenho desejo de deixar meu(minha) parceiro(a), mas minhas tentativas são pouco sólidas e contundentes?; d) eu invisto uma grande quantidade do meu tempo para estar em contato com meu(minha) parceiro(a), deixando de lado tudo e todos?; e) quando estou me relacionando com alguém eu me distancio de familiares e amigos, deixo de me importar com meu trabalho e minhas atividades recreativas?; f) mesmo sabendo das graves repercussões psicológicas para minha saúde eu alimento o vínculo do relacionamento?; g) você não consegue preencher o seu vazio interior com a relação, apenas sente que atenua sua solidão com o relacionamento estabelecido?; h) você percebe, em algum momento, que o seu relacionamento se traduz, na prática, em manifestações parasitárias (ou seja, que vive à custa alheia), assimétricas e por mecanismos de controle?

Se você respondeu ‘sim’ para quatro ou mais dessas questões, está na hora de se questionar sobre o que fazer, pois provavelmente você está adoecido(a) emocionalmente e amorosamente.

Concordando com os critérios que apontam para uma possível manifestação patológica do amor, Abreu, Tavares e Cordas (2007) destacam um olhar semelhante com o de Norwood (1985), onde é comum que o indivíduo que sofre com o Amor Patológico tenha passado por situações de abandono, negligência ou qualquer tipo de carência afetiva em algum momento da vida, sendo mais comum esta ter ocorrido na infância. Isso faz com que o indivíduo perceba seus relacionamentos como algo que vai trazer redução em

seus sentimentos de angústias, advindos desses fatores de sua vida. Essa percepção, no entanto, trata-se de uma patologia que evolui progressivamente, principalmente devido ao fato de que seus sintomas, ao contrário do desejado, acabam afastando o parceiro. Aos poucos, ou mesmo rapidamente, essa pessoa pode tornar um relacionamento turbulento e estressante e pode fazer com que o seu nível de angústia aumente ainda mais com o passar do tempo. Algumas características de personalidade, emocionais, psicológicas e comportamentais estão presentes no dependente emocional. Podemos ressaltar aqui algumas delas como: baixa autoestima, medo da solidão, estado de ânimo caracterizado por ansiedade, depressão e inquietude, isto é, pensamentos e sentimentos negativos, dar preferência ao parceiro de forma intensa, escolhas repetitivas de parceiros egoístas, presunçosos e hostis, necessidade extrema de acesso recorrente ao parceiro, autoanulação, desejos de exclusividade, necessidade de agradar em demasia, preocupação com as críticas e a rejeição, baixa capacidade assertiva nas relações sociais, ocupar um papel inferior na relação amorosa. Tendo em vista esses prejuízos acarretados pelo desenvolvimento do Amor Patológico e a Dependência Emocional para a vida do sujeito, tanto para os aspectos físicos, sociais e psicológicos, Abreu, Tavares e Cordas (2007) destacam que é importante ficar atento a essa patologia, identificar e compreender como ela se manifesta.

Lino (2009), certa vez, comentou que a dependência reúne três sensações frequentes: a excitação, a saciedade e a fantasia. Nesse sentido, o autor pontua que esse fenômeno de dependência amorosa tem um desenvolvimento maligno, pois o ser humano tem a tendência para a excitação, para a fantasia e para a saciedade. Mesmo as pessoas podendo viver sem afeto ou amor, elas terão dificuldades em desenvolver a sua autoestima, a empatia, que seria a capacidade de se colocar no lugar do outro, ou até mesmo de amar a própria vida. O autor também pontuou que a dependência amorosa pode se tornar doentia e levar até a violência.

Essas alterações patológicas também vêm sendo estudadas por Sophia, Tavares e Zolberman (2007) em outras áreas, nas relações afetivo-humanas. O amor patológico e a dependência emocional também possui relação intrínseca com demais patologias como: (1) a Erotomania, na qual o indivíduo oscila entre uma certeza ilusória de que o parceiro real, seja ele do presente ou do passado, irá amá-lo e uma insegurança referente ao amor desse parceiro; (2) o Transtorno de Personalidade Limítrofe ou Borderline, na qual o sujeito tem a experiência marcante de instabilidade emocional, comportamento autodestrutivo e intensa sensação de angústia, apresentando condutas extremistas contra si e com menor intensidade contra o outro; (3) o Transtorno Obsessivo-Compulsivo, que apresenta pensamentos intrusivos sobre o parceiro, ato repetitivo que acarreta sofrimento para o indivíduo e para sua relação; (4) e demais transtornos mentais como a codependência, a mania, o transtorno esquizoafetivo e o ciúme patológico, ao qual destinaremos nossa atenção a partir de agora.

*Ciúme patológico, um derivado da dependência emocional?*

No delinear deste capítulo, deparamo-nos com uma literatura e alguns exemplos reais de pessoas que se torturam e são torturadas com a dependência emocional, a pessoa que desadaptativamente se apega ao outro e promove um grande desperdício de sua energia, a qual poderia lhe render grande gratificação. As estratégias de retenção do parceiro variam de acordo com o grau de dependência afetiva e do desespero, que podem ser diferentes para cada caso. Existem, por exemplo, dois tipos desses perfis, o ativo e o passivo. Pessoas com o perfil ativo dependente podem se tornar ciumentas e hipervigilantes. Nesse caso é comum terem ataques de ira e apresentar um comportamento obsessivo, ameaças verbais e físicas. Também podem se fazer presentes como uma maneira inadequada de chamar a atenção, inclusive mediante atentados à própria vida. Casos como esses são típicos e se enquadram no ciúme patológico,

também nomeado como “Síndrome de Otelo”. Ao longo de nossa história de vida, já tivemos ou iremos ter algum contato com tal fenômeno, seja ele intenso, seja superficial. Podemos entender o ciúme como um estado emocional, que em sua definição pelo dicionário é um complexo que envolve um sentimento penoso provocado em relação a uma pessoa de quem se pretende o amor exclusivo; o receio de que a pessoa amada dedique seu afeto a outrem; e também é previsto como o medo de perder alguma coisa. O ciúme é visto por muitos estudiosos como um sentimento humano que pode interferir, em maior ou menor grau, na dinâmica de um relacionamento afetivo. Por exemplo, para Seo (2005), esse sentimento produz angústia, raiva, desconfiança, baixa autoestima, insegurança e tensão, podendo atingir formas mais doentias, abalando assim a saúde mental. Atos extremos de violência, como agressões físicas, homicídios e suicídios também podem ser esperados em alguns contextos. Tal comportamento se trata de uma resposta negativa e ao mesmo tempo protetora frente a uma ameaça, real ou imaginária, da perda do parceiro íntimo ou que cause danos na qualidade do relacionamento.

“*Othello, the Moor of Venice*”, na tradução, “Otelo, o Mouro de Veneza”, é uma obra do escritor William Shakespeare escrita por volta de 1603. Essa obra, que conta a história do general mouro que serve o reino de Veneza, é conhecida atualmente pelos variados temas de amor, ciúme e traição, girando em torno da rivalidade entre personagens. Nessa obra, o autor intitula o ciúme como o “monstro dos olhos verdes”. Otelo, no drama, envenenado de ciúme por Iago, seu alferes, deixa-se levar pelo sentimento doentio que envolve o seu melhor amigo Cássio e sua esposa, de tal forma que o ciumento mouro estrangula a inocente Desdêmona. Almeida, Rodrigues e Silva (2008) pontuam a obra, observando que, no âmbito do ciúme, não é preciso haver provas para acusar os parceiros, tampouco concluir a partir de fatos que validem as crenças ciumentas, a exemplo do Mouro de Veneza.

O termo “Síndrome de Otelo”, criado em 1955 por Todd e Dewhurst (1955) em referência à obra shakespeariana, é um dos

conceitos do ciúme mórbido ou patológico que, segundo Leong e autores (1994), compreende várias emoções e pensamentos irracionais e perturbadores, além de comportamentos inaceitáveis ou bizarros. O que aparece no ciúme patológico, segundo Cavalcante (1997 apud ALMEIDA; RODRIGUES; SILVA, 2007):

[...] é um grande desejo de controle total sobre os sentimentos e comportamentos do companheiro. Há ainda preocupações excessivas sobre relacionamentos anteriores, isto é, ciúme do passado dos parceiros, as quais podem ocorrer na forma de pensamentos repetitivos, imagens intrusivas e rumações sem fim sobre fatos de outrora e seus detalhes (CAVALCANTE, 1997, p. 86-87).

Almeida, Rodrigues e Silva (2007) apontam também que na Síndrome de Otelo, definida também como ciúme patológico, várias emoções são experimentadas: ansiedade, depressão, raiva, vergonha, insegurança, humilhação, perplexidade, culpa, aumento do desejo sexual e desejo de retaliação. Seu portador é como um vulcão emocional, prestes à erupção, pois, para esta pessoa, essa manifestação é uma contingência obrigatória do sentimento amoroso, não sendo passível de crítica. Pessoas com essas características patológicas seriam, segundo os autores, extremamente sensíveis, vulneráveis e muito desconfiadas, portadores de autoestima rebaixada, tendo como sua arma de defesa o comportamento impulsivo.

É, no entanto, natural, segundo alguns autores como Bottura Jr. (2003), sentir medo pela perda da relação afetiva. Como seres humanos, geralmente nos sentimos inseguros diante das perdas, com o medo de sermos excluídos da vida de outra pessoa. Cavalcante (1997), citado por Seo (2005), também concorda que o indivíduo ciumento vive as exigências de um amor possessivo, por medo ou risco de perda do objeto amado. David Buss (2000), em sua obra "A paixão perigosa", atenta para alguns ingredientes centrais do ciúme, como a ameaça de perder um parceiro e a presença de uma terceira pessoa. Segundo o autor, o ciúme, nessa

linha de interpretação, consiste em uma emoção negativa, causando dor psicológica que, em excesso, pode destruir a harmonia de relações, tornando-as pesadelos infernais. Kingham e Gordon (2004), concordam que o ciúme é extremamente comum entre as mais diferenciadas emoções humanas.

Para Almeida, Rodrigues e Silva (2008), todos nós cultivamos um certo grau de ciúme. Afinal, quem ama cuida. Porém, pode existir variações na interpretação ciumenta de uma pessoa a outra. Nesse contexto, o ciúme se desenvolve quando sentimos que nosso parceiro, no caso romântico, não está tão estreitamente conectado conosco como gostaríamos. A ocorrência da dependência emocional é percebida clinicamente em casos de indivíduos que vieram de um histórico familiar disfuncional (desadequado), onde não se sentia aceito, aprovado e amado. O cenário terapêutico atual busca analisar casos de indivíduos que buscam na terapia o melhor entendimento de seus sentimentos e comportamentos. Nos casos de dependência emocional é percebido que o ciúme patológico faz parte de um repertório obsessivo de comportamentos de hipervigilância do parceiro ou da parceira afetiva. Almeida (2007) destaca que em uma relação afetada pelo ciúme, os indivíduos, geralmente, são tratados como objetos pelos seus parceiros, perdendo grande parte de sua identidade para serem o que o ciumento quer que sejam, tentando, assim, corresponder a todas suas expectativas. Nesse caso, pode-se dizer que não há uma aceitação mútua. O autor destaca, ainda, que essa visão distorcida e altruísta do enciumado pode ser considerada egoísta. Nesse sentido, o ciúme se manifesta não visando à proteção do outro, como erroneamente se costuma pensar, mas, sim, para preservar a si mesmo de preocupações futuras que lhe sejam custosas em relação ao investimento amoroso realizado. Observa-se nesse sentido que uma relação influenciada pelo ciúme extremado pode ser caracterizada como doentia e altamente destrutiva. Segundo Ferreira-Santos (2003), as pessoas se beneficiam uma das outras ou, ainda, servem-se do outro como uma forma de obter garantia de que não serão abandonadas. Essa



seria uma forma de parasitar, metaforicamente falando, o parceiro. A literatura aborda dois tipos de ciúme: o normal e o patológico. Cavalcante (1997) se refere ao ciúme doentio ou patológico como sendo uma perturbação total, uma espécie de transtorno afetivo grave. Nesse sentido, a pessoa ciumenta sofre em seu amor, em sua confiança, em sua tranquilidade e em seu amor-próprio. O ciúme lhe corrói e destrói o sentimento do amor em suas bases primordiais, com uma raiva furiosa. O maior sofrimento do ciumento é a incerteza em que vive, pela impossibilidade de saber, com segurança, se o seu parceiro o engana ou não.

Indivíduos emocionalmente dependentes do outro e enciumados costumam apresentar sofrimento intenso em seus relacionamentos amorosos e amistosos. E muitas queixas de relações extremistas, generalistas e abusivas são apresentadas por pacientes em terapia no consultório. Um ponto de interesse a compartilhar nesta obra é que, por mais que homens e mulheres sejam igualmente ciumentos, existe distinção entre a manifestação do ciúme na relação. Essa diferença entre as formas de ciúme é observada clinicamente em meus atendimentos. Por exemplo, os homens sentem ciúme de suas parceiras por duvidar de sua fidelidade sexual e em mulheres essa manifestação costuma ser de dúvidas recorrentes sobre a falta de compromisso com o relacionamento e pensamentos distorcidos relacionados ao desamor. Essas divergências clínicas entre ambos os sexos, certa vez, foram observadas por Buss (2000), que demonstrou em seus estudos conduzidos que indivíduos tanto do sexo masculino como feminino são igualmente ciumentos. Em outras palavras, ambos podem ser atormentados pelo ciúme, tanto em suas manifestações cotidianas quanto em suas expressões mais ostensivas. Entretanto, os eventos que disparam o ciúme se diferenciam para ambos os sexos. Na maioria das vezes, no caso do gênero feminino, têm-se como preferência o envolvimento emocional, o compromisso, o amor, relações maduras e com status financeiro. Em contrapartida, os homens têm desejos de variedade sexual, priorizando beleza física e juventude. Sob esse prisma, o autor traz a ideia de que para

as mulheres, seria mais perturbadora a infidelidade emocional, enquanto os homens ficam mais aflitos pela infidelidade sexual de suas parceiras. Buss (2000) ainda destaca que é importante, no caso do sexo feminino, atentar para os principais fatores que podem precipitar as manifestações de ciúme, levando a sentimentos como de inferioridade, menor prazer sexual e medo da infidelidade do parceiro. Já em indivíduos do sexo masculino, os temores de abandono e os delírios de infidelidade podem surgir em situações mais específicas, como no caso de algum adoecimento. Nesse caso, a doença faz com que o homem se sinta vulnerável, com o pensamento de que a parceira ficaria livre para sair, por isso, atormenta-a com questionamentos e levantamento de acusações imaginárias.

Outro gatilho para a manifestação de ciúme nos dependentes emocionais, segundo Seo (2005), é a insatisfação sexual, grande causa de infidelidade conjugal que aumenta a probabilidade de rompimento e de ameaça de infidelidade. Essa, geralmente é uma das principais razões para agressões físicas. Segundo Buss (2000), as manifestações de ciúme podem variar desde ameaças de violência, espancamentos e até mesmo assassinatos.

Uma outra razão, segundo Rosset (2004), são as dificuldades emocionais de cada um dos parceiros. Sujeitos com deficiências, em sua estruturação de personalidade, terão habilidades menores para lidar com relacionamentos e suas comorbidades como desacertos, rejeições, desavenças. Para Amélio e Martinez (2005), a linha divisória entre a imaginação e a certeza se torna vaga e imprecisa, os ciumentos passam com isso a adotar comportamentos obsessivos, como de hipervigilância sobre seu parceiro amoroso. Esses comportamentos disfuncionais acerca do cuidado exagerado sobre o parceiro são percebidos em dependentes emocionais.

Corroborando o que foi destacado por Rosset (2004), Rodrigues (2005 apud ALMEIDA; RODRIGUES; SILVA, 2008) considera que quando um indivíduo é portador de baixa autoestima, ele é tomado por uma forte ilusão de conseguir em seu conjugue aquilo que lhe falta. A partir dessa predisposição, a

pessoa escolhe, em um parceiro amoroso, a estima ou outras características para acrescentar em sua própria subjetividade como indivíduo, características essas discutidas anteriormente quando destacamos o amor complementar como um dos sintomas patológicos no amor romântico. Nesse sentido nos cabe a pergunta: E como fica o parceiro não ciumento? Pois bem, em muitos casos atendidos por mim, existe uma semelhança do parceiro vítima do ciumento submeter-se a esse ciúme. Esse comportamento também é um indicativo de um possível dependente emocional, o qual se envolve na relação “acreditando” que pode lidar com a situação e, talvez, convencer o outro a ser uma pessoa diferente. A intenção inicial é boa, mas a prática da relação passa a se tornar exaustiva para ambos, um enciumado controlador e outro emocionalmente dependente querendo mudá-lo. Esses rituais exaustivos caem por terra quando o dependente emocional percebe que suas tentativas são em vão, essa percepção traz a “insegurança do outro”, isto é, alimenta os pensamentos de “não vou dar conta”, “não sou boa o suficiente”, “ninguém me ama de verdade”, “preciso dele para ser feliz”. No início de uma relação amorosa, costumamos depositar um conjunto de desejos e expectativas no outro que quase sempre cegam parcialmente para a realidade. Fischer (2006) categorizou o ciúme entre os casais, destacando ser uma reação adaptativa, uma vez que as pessoas envolvidas em um relacionamento captam sinais do possível fracasso da relação.

Os tratamentos nesses casos de amor patológico, dependência emocional e ciúme doentio são feitos por profissionais da área da saúde mental que se especializaram no auxílio de indivíduos com essas características desajustadas. Geralmente, esse trabalho psicoterapêutico envolve um conjunto estruturado de sessões que visam a resolução ou minimização do sofrimento do cliente. Exemplificando melhor a abordagem psicológica cognitivo-comportamental no tratamento para casos de dependência emocional, gostaria de apresentar para vocês algumas estratégias que utilizo em meu consultório quando avalio essa queixa. Dependentes emocionais sofrem com a falta de controle sobre suas

ações. Essas perdas de controle podem ser observadas na família, no trabalho, no grupo de amigos ou no próprio relacionamento. O objetivo inicial nesse sentido é auxiliar o cliente no autocontrole, embora a falta dele seja considerada como “vício”. Conforme citado anteriormente, é necessário estimular essa capacidade de ‘brigar’ contra a necessidade ou impulsividade, minimizando, assim, os problemas secundários da falta de controle. Nesse momento, vamos nomear esse procedimento como uma relativização de custo-benefício, pela qual o indivíduo entende que vale a pena sacrificar um prazer imediato por uma gratificação maior a longo prazo.

Outro passo na abordagem terapêutica é entender que não é necessário esperar desapaixionar-se para saber lidar ou até mesmo por um fim na relação doentia com o amado. O treinamento de reconhecimento das emoções facilita a superação do medo que geralmente se esconde atrás do apego. Além disso, a autoestima e a autoeficácia (capacidade pessoal para organizar e executar certas ações) são fundamentais para o desenvolvimento de estratégias para a resolução de problemas oriundos da dependência emocional. Lembram quando citamos anteriormente que o termo “vício” se aplica corretamente a essas situações aqui delineadas? Então, é importante nos lembrarmos disso, pois durante o processo terapêutico, buscamos desenvolver no cliente a capacidade de perceber que o viciado deixa de consumir, mesmo que seu organismo não queira fazê-lo. Quando o indivíduo trava essa batalha, ele tende a perceber sua independência e então poderá descobrir que aquele sentimento não se tratava de amor, mas sim de uma forma de “vício psicológico”.

Dentre a estrutura das sessões, elaboradas para cada caso em específico, divide-se alguns passos importantes como a psicoeducação. A psicoeducação, nesse caso, ocorre quando o terapeuta auxilia o cliente a compreender a natureza de suas relações dependentes bem como as consequências para sua vida afetiva que isso acarreta, a reestruturação cognitiva, na qual o cliente aprende a mudar suas crenças, regras e comportamentos

disfuncionais, buscando modos mais saudáveis de pensar a vivência emocional. Utilizo essa técnica para que o indivíduo possa fazer uso de imagens mentais e dramatizações, auxiliando-o a se compreender emocionalmente e mudar suas vulnerabilidades emocionais, a mudança de padrões comportamentais. O objetivo desse processo psicoterapêutico é treinar habilidades sociais e assertividade para a resolução de problemas, relaxar o paciente em situações de estresse, auxiliar a redução da ansiedade e diminuir as chances de fuga ou recaída e a elaboração de um cronograma de atividades que deem prazer e aumentem a eficácia das relações pessoais.

Concluindo, ainda, Almeida (2011) destaca que o ciúme passa a ser tratado como problema quando ultrapassa a dose ideal e esboça contornos paranoicos presentes nos indicativos de uma patologia. O ciúme é um fenômeno que sinaliza a infidelidade onde é de dever de cada indivíduo, presente na relação, repensar sobre seus próprios comportamentos e suas manifestações de ciúme. Este, quando não ou mal direcionado, causa tristeza e sofrimento ao relacionamento como um todo.

### *Considerações finais*

O presente capítulo apresentou o tema amor e a dependência patológica, buscando fazer uma relação entre o limite do saudável e do doentio. Como se pode observar, a dependência patológica é um padrão crônico de demandas afetivas insatisfeitas as quais os indivíduos buscam atender através de relacionamentos interpessoais caracterizados por um apego patológico em relação ao parceiro amoroso. Logo, é bom conhecermos melhor esses dois fenômenos para que não sejamos alvo das consequências danosas da dependência emocional para nós e para nossos parceiros. Ambos os fenômenos são relativamente esperados ou, pelo menos, frequentes em algum momento da vida de um indivíduo. E, apesar de essas dependências serem ignoradas por muitos profissionais, elas são muito frequentes no cotidiano clínico. É considerável que

as produções científicas acerca dessa área busquem trazer clareza ao leitor como sendo algo genuinamente humano e que pode transcender o limite do saudável e tornar-se disfuncional ao relacionamento amoroso.

Como se pode observar, ao longo deste capítulo, o sofrimento amoroso pode ser considerado como inevitável para uma relação afetivo-sexual e visto, até mesmo, como uma etapa necessária na construção de uma relação mais amadurecida e duradoura. Em outras palavras, é possível que as pessoas afetadas por um sofrimento amoroso não considerem essa situação que as debilita como se fosse algo muito ruim, do qual querem se ver livres o mais rapidamente possível. No entanto, essa 'sofrência' amorosa deve se diferenciar de uma psicopatologia amorosa. Percebemos que os critérios que sinalizam a natureza de uma patologia, dentro de um relacionamento a dois, vem sendo foco de atenção e estudo desde tempos remotos. Sabe-se, no entanto, que é esperado que em todo amor possa existir seu lado patológico, como apontam os autores mencionados ao longo desta obra. Nesse sentido, o fenômeno da dependência emocional vem sendo mais detalhadamente investigado por novos teóricos das áreas afetivo-humanas e associado a diversas patologias já existentes na saúde mental.

É importante destacar que o amor patológico e a dependência patológica podem se manifestar associados a ou isolados de quadros psiquiátricos, como no Transtorno de Ansiedade ou no Transtorno de Humor Depressivo. Geralmente, indivíduos com características impulsivas possuem maior pré-disposição para apresentar indicativos para comorbidades patológicas no amor. Também é válido pontuar que tanto homens quanto mulheres com um possível quadro de amor patológico apresentam essas características em sua personalidade e costumam repetir determinados comportamentos disfuncionais em diferentes relações amorosas.

Embora sejam reais essas relações disfuncionais, é importante ter em mente que existem possibilidades de tratamento adequado para esses indicativos patológicos. A psicoterapia conduzida por

um profissional devidamente habilitado e até mesmo tratamentos farmacológicos são indicados para auxiliar o indivíduo a identificar e a minimizar as perturbações individuais e na relação amorosa, contribuindo assim para uma união a dois saudável.

## Referências

ABREU, C.; TAVARES, H.; CORDAS, T. **Manual clínico dos Transtornos do Controle dos Impulsos**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

ALMEIDA, T. **Ciúme romântico e infidelidade amorosa entre paulistanos: incidências e relações**. 2007. Dissertação (Mestrado em Psicologia Experimental) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2007.

ALMEIDA, T. **O conceito de amor: um estudo exploratório com uma amostra brasileira**. 2017. Tese (Doutorado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-20092017-104821/pt-br.php> >. Acesso em: 02 out. 2019.

ALMEIDA, T. **Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois**. São Carlos: Compacta, 2013. v. 1.

ALMEIDA, T. **A Síndrome de Otelo: quando o ciúme se torna patológico**. S. l.: Brasil Medicina, 2011.

ALMEIDA, T.; LOMÔNACO, J. F. B. **O conceito de amor: um estudo exploratório com participantes brasileiros**. São Carlos: Pedro & João, 2018.

ALMEIDA, T.; MAYOR, A. S. O amar, o amor: uma perspectiva contemporâneo-ocidental da dinâmica do amor para os relacionamentos amorosos. In: STARLING, R. R.; CARVALHO, K. A. (Orgs.). **Ciência do comportamento: conhecer e avançar**. Santo André: Esetec, 2006. v. 5, p. 99-105.

ALMEIDA, T. D.; RODRIGUES, K. R. B.; SILVA, A. A. O ciúme romântico e os relacionamentos amorosos heterossexuais

contemporâneos. **Estudos de psicologia**, v. 13, n. 1, p. 83-90, 2008. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v13n1/10.pdf> >. Acesso em 08 set. 2019.

AMARO, J. W. F. Mal-estar e amor. **Revista de psiquiatria clínica**, São Paulo, v. 33, n. 6, p. 337-341, 2006. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-60832006000600007&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832006000600007&lng=en&nrm=iso)>. Acesso: 13 set. 2019.

AMÉLIO, A.; MARTINEZ, M. **Para viver um grande amor**. São Paulo: Gente, 2005.

RNOLD, E. V. **Roman Stoicism**. Cambridge: Cambridge University Press, 1911.

BAUMAN, Z. **Amor líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Trad. Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.

BERTI, M. B et al. Validação das escalas para avaliação do amor patológico. **Revista de Psiquiatria Clínica** v. 38, n. 4, São Paulo, 2011, Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832011000400004> >. Acesso em: 12 set. 2019.

BITTENCOURT, R. N. O amor coisificado pela sociedade de consumo e suas implicações nas relações humanas. **Revista EDUC-Faculdade de Duque de Caxias**, v. 1, n. 1, p. 65-81. 2014.

BOTTURA JR, W. **Ciúme**: entre o amor e a loucura. São Paulo: República Literária, 2003.

BUSS, D. **A paixão perigosa**: porque o ciúme é tão necessário quanto o amor e o sexo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2000.

BYSTRONSKI, B. Teorias e processos psicossociais da intimidade interpessoal. In: Rodrigues A. **Psicologia social para principiantes**: estudo da interação humana. Petrópolis: Vozes; 1995.

CANAAN, S. Contribuições da terapia analítico-comportamental na avaliação e tratamento de mulheres com dependência afetiva. In: ENCONTRO DA ABPMC- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSICOTERAPIA E MEDICINA COMPORTAMENTAL, 16., 2007, Brasília.

CAVALCANTE, A. M. **O ciúme patológico**. Rio de Janeiro: Record: Rosa dos Tempos, 1997.



CORDIOLI, A. V.; HELDT, E.; RAFFIN, A. L. Transtorno Obsessivo Compulsivo: perguntas e repostas. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. UFRGS, v. 10. 2005. Disponível em: < [http://www.ufrgs.br/psiquiatria/psiq/FOLDER%20TOC%20vers%C3%A3o%2010\\_05.pdf](http://www.ufrgs.br/psiquiatria/psiq/FOLDER%20TOC%20vers%C3%A3o%2010_05.pdf) > Acesso em: 02 set. 2019.

ELLIS, B. J.; SIMPSON, J. A.; CAMPBELL, L. Trait-specific dependence relationships. **Journal of Personality**, v. 70, n. 5, p. 611-59, 2002.

FABENI, L. et al. O discurso do "amor" e da "dependência afetiva" no atendimento às mulheres em situação de violência. **Revista NUFEN**, Belém, v. 7, n. 1, p. 32-47, 2015.

FERREIRA-SANTOS, E. **Ciúme**: o medo da perda. São Paulo: Claridade. 2003.

FISHER, M. **Personal love**. London: Duckworth; 1990.

FISHER, M. **Why we love**: the nature and chemistry of romantic love. New York: Owl Books, 2004.

FISCHER, H. **Por que amamos**. Rio de Janeiro: Record. 2006.

FREUD, S. **Sobre o narcisismo**: uma introdução. Rio de Janeiro: Imago; 1974. v. 21. (Ed. Standart Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud).

FREUD, S. Histeria. In: FREUD, Sigmund. **Edição Standard Brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud**. Rio de Janeiro: Imago, 1976, v. 1, p.65-83.

GUTMAN, G. Amor celeste e amor terrestre: o encontro de Alcibíades e Sócrates em O banquete, de Platão. **Revista Latino-americana de Psicopatologias**, v. 12, n. 3, p. 539-552, 2009.

HINTZ, H. C. Questões afetivas versus questões financeiras na relação conjugal. In: MACEDO, R. M. S. (Org.), **Terapia familiar no Brasil na última década**. São Paulo, SP: Roca, 2008. p. 376-382.

KANT. **Fundamentação da metafísica dos costumes**. Trad. Paulo Quintela. Coimbra: Atlântida, 1960.

KINGHAM, M.; GORDON, H. Aspects of morbid jealousy. **Advances in Psychiatric Treatment**, v. 10, p. 207-215, 2004.

KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Revista Brasileira de**

**Psiquiatria**, v. 30, supl. 2, p. s54-s64, out. 2008. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462008000600002&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462008000600002&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 02 set. 2019.

LASCH, C. **A cultura do narcisismo: a vida americana numa era de esperanças em declínio**. Trad. Emani Pavaneli. Rio de Janeiro: Imago, 1983.

LECKMAN, J. F.; MAYES, L. C. Preoccupations and behaviors associated with romantic and parental love: perspectives on the origin of obsessive-compulsive disorder. **Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North**. v. 8, n. 3, p. 635-665, 1999.

LEONG, G. B. et al. The dangerousness of persons with the Othello Syndrome. **Journal of Forensic Sciences**, v. 39, p. 1445-1454, 1994.

LINO, T. L. **A patologia do amor: da paixão à psicopatologia**. (Trabalho de Conclusão de Curso). Faculdade de Medicina: Lisboa, 2009.

MARAZZITI, D. **A natureza do amor: conhecendo os sentimentos para vivê-los melhor**. Trad. Betina Mariante Cardoso. São Paulo: Atheneu, 2007.

MARAZZITI, D. et al. Alteration of the serotonin transporter in romantic love. **Psychological medicine**, v. 29, n. 3, p. 741-5, 1999.

MONTE, P. **O Egito no tempo de Ramsés**. São Paulo: Companhia das Letras, 1989.

MORAL, M. V.; SIRVENT, C. Dependencia afectiva y género: perfil sintomático diferencial en dependientes afectivos españoles. **Interamerican Journal of Psychology**, v. 43, n. 2, p. 230-240, 2009.

MOSS, E. Treating the love-sick patient. **Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences**, v. 32, n. 3, p. 167-73, 1995.

NORWOOD, R. **Women who love too much**. Los Angeles: J. P. Tarcher; 1985.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde: **CID-10 Décima revisão**. Trad. do Centro Colaborador da OMS para a Classificação de Doenças em português. 3 ed. São Paulo: EDUSP, 1996.

PINCUS A. L.; WILSON K. R. Interpersonal variability in dependent personality. **Journal of Personality**, v. 69, n. 2, p. 223-51, 2001.

ROBINSON T. E.; BERRIDGE K. C. The neural basis of drug craving: an incentive-sensitization theory of addiction. **Brain Research Reviews**, v. 18, n. 3, p. 247-91, 1993.

ROSSET, S. M. **O casal nosso de cada dia**. Curitiba: Sol. 2004.

RUSSEL, B. **The problems of philosophy**. Oxford: Oxford University Press, 1983.

SARTRE, J. P. **O Ser e o Nada: ensaios se ontologia fenomenológica**. 2. ed. Petrópolis. Vozes, 1997.

SEO, K. T. Principais fatores desencadeantes de ciúme patológico na dinâmica de relacionamento conjugal. **Revista Científica Eletrônica de Psicologia**. FASU/FAEF. Graça: São Paulo. 2005. Disponível em: < [http://faef.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/M2dMQLOJzflTzLm\\_2013-4-30-16-23-35.pdf](http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/M2dMQLOJzflTzLm_2013-4-30-16-23-35.pdf) >. Acesso em. 02 set. 2019.

SILVA, C. R. et al. Violência física e emocional no contexto familiar: influências no comportamento da mulher e dos filhos. **Anuário Pesquisa E Extensão Unoesc Videira**, v. 4, e20652, 2019. Disponível em: < <https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/apeuv/article/view/20652> >. Acesso em: 11 Set. 2019.

SIMON, J. Love: addiction or road to self-realization, a second look. **American Journal of Psychoanalysis.**, v. 42, n. 3, p. 253-63, 1982.

SIRVENT, C. Las dependencias relacionales (D.R.): dependencia emocional, codependencia y bidependencia. In: PONENCIAS Y COMUNICACIONES. SYMPOSIUM NACIONAL SOBRE ADICCIÓN EM LA MUJER, 1. Madrid. **Resumos...** Madrid, Espanha, p. 27-30. Disponível em < <http://www.fispiral.com.es/images/06-PDFs/libros/I-symposium.pdf> >. Acesso em: outubro, 2000.

SOPHIA, E. C. **Amor patológico: aspectos clínicos e de personalidade**. 2008. 130 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

SOPHIA, E. C.; TAVARES, H.; ZILBERMAN, M. L. Amor patológico: um novo transtorno psiquiátrico? **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 29, n. 1, p. 55-62, mar. 2007. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462007000100016&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462007000100016&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 02 set. 2019.

STERNBERG, R. J. **El triangulo del amor**. Buenos Aires, Paidós, 264 p, 1989.

TEIXEIRA, D. S. O.; PEREIRA, N. P.; DA SILVA, K. C. A. Amor patológico: análise comparativa entre o tratamento pela terapia cognitivo-comportamental e o grupo MADA, **Revista Eletrônica Machado Sobrinho**. Juiz de Fora, v. 11, p. 23-35, 2015. Disponível em: < [http://www.machadosobrinho.com.br/revista\\_online/index.php](http://www.machadosobrinho.com.br/revista_online/index.php) >. Acesso em 08 set. 2019.

TODD, J.; DEWHURST. K. The Othello syndrome: a study in the psychopathology of sexual jealousy. **Journal of Nervous and Mental Disease**. v. 122, p. 367-374, 1955.

VAN FURTH, W. R.; WOLTERINK, G.; VAN REE, J. M. Regulation of masculine sexual behavior: involvement of brain opioids a dopamine. **Brain Research Review**., v. 21, n. 2, p. 162-84, 1995.

WANG, Z.; ARAGONA, B. J. Neurochemical regulation of pair bonding in male prairie voles. **Physiological Behavior**, v. 83, n. 2, p. 319-28, 2004.

ZOLET, S. Autonomia afetiva: maturidade nas inter-relações. In: SIMPÓSIO DE CONSCIENCIOTERAPIA, 1., 2000. **Anais...** 2000.



## **Parte III**

### **O depois**

*“A tragédia começa quando os dois lados acham que têm razão” (Shakespeare).*



## Capítulo 8 – Tratamentos cosméticos e sua relação com a vaidade: quando a estética chega depois que os relacionamentos amorosos se foram<sup>30 31</sup>

Natália Rita Prudente

A vaidade faz parte da cultura da humanidade desde sua constituição. É um tema universal, presente do mito de Narciso à fábula da Branca de Neve, passando pelos pecados capitais da igreja católica. Normalmente é compreendida como uma visão exageradamente positiva de si próprio, uma afirmação esnobe de autoestima, poder ou beleza. (Abdala, 2008, p.10).

A vaidade está em toda ação humana, acredite: todos somos vaidosos! A autoconfiança tem o poder de transformar a capacidade do ser humano e nada melhor do que estar de bem e em paz com o espelho para que tenhamos a autoconfiança equilibrada. A aparência física é assunto que a cada dia ocupa as preocupações de grande parte da população mundial. Por que essa tendência cada vez mais crescente? A aparência estética de uma

---

<sup>30</sup> À Liége Ferreira Fischer. A vida é feita de desafios e obstáculos que precisamos superar! Para muitos deles são necessários parceiros que acreditem no desafio e na capacidade de sairmos vitoriosos no desejo de trazermos alegria e conhecimento a toda comunidade. Estou imensamente agradecida pelo apoio recebido da Liége Ferreira Fischer, que acreditou no sucesso deste importante texto para mim. Eu sinto a sua generosidade em cada gesto e o seu amor em cada palavra e, por isso, quero estimar esta amizade que nos une e retribuir o carinho que você faz questão de demonstrar dia após dia.

<sup>31</sup> À Jessica Leistayo Figueiroa. Algumas pessoas entram na nossa vida para torná-la melhor e você com certeza é uma delas. Eu não teria chegado até onde cheguei se não fosse por você. Além de me ensinar muito, durante este tempo, você se tornou uma amiga muito importante. Ter uma chefe assim é uma sorte incrível e eu só tenho a agradecer. Deixo aqui minha gratidão por todos ensinamentos, pela sua liderança e pela parceria de sempre. Você é uma grande chefe!



pessoa, psicologicamente, relaciona-se a uma tendência para atribuir, a essa pessoa, boas qualidades sociais e individuais. O tema tem sido estudado desde a década de 1970 por autores como Dion, Berscheid e Walster (1972), que em um estudo intitulado “*What is beautiful is good*”, conduziram um experimento no qual puderam concluir que pessoas atraentes são superficialmente vistas como possuidoras de melhores qualidades e um melhor padrão de vida. Desde então, numerosos estudos corroboraram esses resultados, formando um consistente *corpus* acadêmico sobre as consequências sociais da beleza física (e.g. EAGLY et al., 1991; CHAOUALI et al., 2019; MATSANGIDOU; OTTERBACHER, 2019; JOHNSON; THOMAS, 2018; KIRILLOVA; CHAN, 2018).

Além desse fator, a aparência impacta a nossa autoestima, porque a nossa autoimagem é um componente essencial para determinarmos como está a nossa autoestima. Afinal, quando estamos bem com nossa aparência, vamos nos mostrar mais empoderados e determinados.

Em nossa sociedade contemporânea, que preza cada vez mais o espetáculo da aparência externa e das experiências sensoriais, acumulam-se fontes de evidência da importância da vaidade (BARBER, 2016; CAMPANA, FERREIRA; TAVARES, 2012; SWAMI et al., 2014; LOUREIRO, 2014; MATSANGIDOU; OTTERBACHER, 2019; ORTH; MAES; SCHMITT, 2015; CHAOUALI et al., 2019). Quando nos referimos à aparência física, é importante frisar que englobamos alguns nuances da modernidade, tais como: consumo de materiais cosméticos e de higiene pessoal, procedimentos cirúrgicos diversos, a exemplo de cirurgias plásticas, roupas e moda e, atualmente, prática de exercícios físicos e até mesmo adornos externos, como tatuagens e piercings. Neste texto, procuraremos focar os cosméticos e produtos de higiene pessoal, pois são os mais básicos e inerentes ao nosso dia a dia. E, mais particularmente, como as pessoas utilizam esses recursos em razão do final dos relacionamentos amorosos para se reerguerem dessa situação, por vezes, dramática e relacionada a sofrimentos diversos.

A vaidade também sofre preconceito científico. Apesar de todas as evidências mercadológicas que demonstram a forte presença da vaidade na sociedade, percebe-se que ela foi pouco estudada formalmente, sendo difícil encontrar trabalhos acadêmicos focados no assunto.

Mesmo na literatura filosófica, autores como Nietzsche interpretavam negativamente a essência etimológica contida na palavra latina *vanitas*, hoje traduzida como vaidade, a qual foi originalmente entendida como vacuidade, ou nada. O autor afirma que o ser humano se sente desconfortável com esse vácuo interior, motivo pelo qual, ao longo dos séculos, o termo vaidade mudou de sentido, sendo atribuído ao modo pelo qual o homem consegue manter algum amor-próprio, mesmo diante desse vazio.

Desde o início dos tempos, os seres humanos tentam diferenciarem-se um dos outros, com finalidades diferentes, seja para conquista amorosa, seja para a diferenciação social. O homem sempre buscou maneiras de mudar sua aparência para tornar-se “único e especial”. Neste momento, surge a pergunta: já não somos os únicos? Sim... Todos sabem que apesar de possuímos a mesma base fisiológica chamada humana, cada um possui características exclusivas e somos moldados por nossa vivência. Nossa convivência com o próximo levou a raça humana a querer uma diferenciação maior. Criamos diferenciação em tudo que cerca a nossa existência. Inventamos as classes sociais, moda, diferenciação intelectual e uma série de maneiras para colocar cada indivíduo em uma esfera que o categorize e o faça ser diferente. Esse senso de ser incompleto leva as pessoas a criarem e se recriarem, consumindo bens e serviços no processo e constituindo o mecanismo básico do ciclo de vaidade física e consumo.

Com o avançar dos tempos e o desenvolvimento das tecnologias, o homem vem construindo o mundo cada vez mais com diferenciações. Pergunte-se: Para quê? A resposta seria muito clara e objetiva se não tivéssemos uma relação tão conturbada com esse fenômeno que sempre movimentou o mundo a sua volta... a Vaidade!

Entenda: não temos nenhuma intenção de modificar o sentimento de verdade nas pessoas, mas de retirarmos esse preconceito imenso que herdamos de uma sociedade que não cabe na nossa realidade atual. O que chamamos de futuro chegou e faz tempo. Já podemos falar com outra pessoa do outro lado do mundo em tempo real, temos redes de convivência telemáticas, temos produtos cosméticos utilizando os princípios de nanotecnologia e isso é mais que suficiente para colocarmos um basta em preconceitos e pensamentos retrógrados e ultrapassados. Mas por que temos tanta vaidade? Esse sentimento, quando esclarecido e compreendido, torna o ser humano capaz de ter a percepção desse fenômeno. Vamos tratar agora desse assunto, mais profundamente.

*O que é e para que serve a Cosmetologia...*

Cosmetologia é o ramo do conhecimento e da pesquisa aplicada que se dedica à análise e utilização dos produtos cosméticos. Entende-se, cientificamente, que o estudo de produtos para embelezar e tratar o corpo com uso de cosméticos seja uma região de ciências exatas, mensurável e definida com exatidões. Então, nós, cosmetólogos, devemos ao mundo algumas respostas para perguntas simples, tais como: Qual o sentimento maior que impulsiona uma pessoa a querer alterar seu estado de insatisfação com uma parte do corpo? Qual é o gatilho disparado que faz a coragem para mudança inicial? Quando um produto ou procedimento cosmético é de um preço alto, prometendo maiores e mais rápidos resultados, o quanto o usuário acredita e desenvolve mais substâncias endógenas para essa mudança? Por que nosso país é um dos líderes nos segmentos de beleza, cuidado e higiene pessoal? Muito mais que uma utilização pura e simples de pote de creme ou de um frasco de xampu, a cosmetologia deve, sim, abrir seu campo de visão para os motivos que levam as pessoas a iniciarem um tratamento cosmético.

Não raramente, percebemos que uma insatisfação pessoal reflete incisivamente na atitude de mudar nossas vidas e, quase

sempre, toda essa mudança é impulsionada por um sentimento que aflora intensamente, a vaidade. Outra linha para ser bem clara: qual mulher nunca terminou o relacionamento e correu para o cabeleireiro para mudar de visual? Qual homem nunca exibiu suas conquistas para mostrar seu poder intelectual? Isso mesmo. É próprio da natureza humana exibir-se, como também é inerente ao ser humano uma constante atitude de busca e mudança para aprimorar ou melhorar sua autoconfiança.

A cosmetologia não pode simplesmente, por preconceito, virar as costas para essas demandas. Não se deve ignorar o poder de transformação que a vaidade terá durante esse processo.

Todo o processo de desenvolvimento tissular é muito sensível a pequenas variações hormonais e isso é facilmente detectável, mesmo a olho nu. Não raramente, ouvimos das pessoas que nossa pele está mais brilhante quando estamos apaixonados, por exemplo. Que os cabelos caem ou mesmo sobre o agravamento de patologias severas, como a psoríase, quando o nível de estresse aumenta. Temos considerações sobre mudanças psicológicas que induzem mudanças hormonais ao ponto de melhorar ou piorar um estado físico. Então, qual seria o motivo de desconsiderarmos a vaidade como fator atuante em tratamentos? Puro preconceito.

O medo embutido, em nossas cabeças, não pode ser maior que nossa capacidade de discernimento. Todo cosmetólogo deve ter claro que nenhum processo de tratamento e de cuidados pessoais passa longe da vaidade. O ponto de partida sempre será uma insatisfação ou uma desejada diferenciação e o ponto de chegada sempre deverá ser a sensação de felicidade. Sendo assim, o cosmetólogo é, antes de qualquer coisa, um promotor de saúde através da manipulação das vaidades individuais e com objetivo de promover a felicidade para seus clientes. Nós, cosmetólogos, estamos inseridos em uma sociedade como promotores de saúde e beleza, logo, não podemos descartar que os dois alvos têm em seu centro a vaidade humana. Cabe ao bom profissional aprofundar seus estudos, adquirir maiores conhecimentos e aprender a trabalhar com sua vaidade e a alheia.

Lembre-se: VAIDADE É BOM... Quanto mais, melhor! Saber compreendê-la é questão de maturidade emocional. Vaidade não é olhar-se no espelho. Sem a vaidade você nem pentearia seu cabelo ao acordar pela manhã. Cultive a ideia de saber mais sobre suas vaidades.

Desde os primórdios da civilização, o homem busca incessantemente a Fonte da Juventude e os prazeres e privilégios que uma vida longa e feliz possa trazer. Paralelamente a essa procura pela beleza, encontra-se a busca pelo amor, fazendo a beleza como ponte para alcançar essa dádiva tão preciosa.

Diferentemente de outrora, uma mulher hoje pode ressurgir de um relacionamento afetivo-sexual pouco satisfatório tal como uma fênix que ressurge das cinzas. E, para empoderar e embelezar essa bela ave, ela pode contar com os mais numerosos e sofisticados produtos e serviços da cosmetologia, alguns dos quais trataremos ao longo deste texto. Muitas vezes, um relacionamento insatisfatório com um parceiro pode deixar marcar físicas e psicológicas em uma pessoa que permanece nessa estrutura afetivo-sexual, por quanto tempo essa relação perdurar. Hoje, uma mulher, por exemplo, não precisa mais conviver com as traições do parceiro que consome sua vida e suas expectativas de um futuro melhor. Hoje, as crises conjugais que se arrastam e imprimem rugas e retiram o viço da pele e a expectativa de vida da pessoa já são uma situação que pode ser superada. Dadas as alternativas em que as pessoas convivem e a relativização de compromissos, anteriormente considerados duradouros ou por questões morais ou religiosas, uma mulher, hoje, não precisa continuar a conviver com a percepção de estar sendo rejeitada ou descartada em seu matrimônio e pode reagir e se empoderar, mesmo dentro dessa estrutura afetivo-sexual estabelecida, e viver de forma mais próspera e satisfatória. Nesse ponto, as clínicas estéticas, por meio de seus procedimentos, têm uma importância fundamental nesse ressurgimento/empoderamento, em ressaltar essa nova mulher. Nas nossas entrevistas iniciais com as pessoas que acorrem a nossa clínica, não são poucas as pessoas que afirmam possuir uma

autoimagem negativa e deturpada fruto de traições, rejeições, manifestações depressivas relacionadas às constantes brigas com o parceiro e que querem, embora não acreditem que possam, modificar as suas vidas a partir do momento em que rompem com essa estrutura de relacionamento falida na qual conviviam.

E, então, as clínicas e seus processos se tornam agentes desse empoderamento, tentando afastar sinais de cansaço da vida, deteriorizações exteriores, impulsionando homens e mulheres a reconstruírem-se, seja de dentro para fora ou vice-versa. E, o que se percebe é que as pessoas que partilham desse denominador comum, qual seja, o rompimento em relacionamentos amorosos, acorrem cada vez mais às clínicas estéticas com o objetivo de ficarem mais atrativas para o outro, sim, mas, sobretudo, para si mesmas.

De acordo com Martin e Peters (2005), os padrões de beleza, sobretudo os que dão origem à noção de atratividade são construções sociais influenciadas, em grande parte, pela mídia de massa. Essa preocupação excessiva com a estética propagada pela mídia atinge cada indivíduo de maneira diferente, gerando consequências idiossincráticas e coletivas (BALDANZA; ABREU, 2006). As propagandas voltadas para a beleza e a estética reforçam a noção de que a atratividade física é uma característica valorizada (BLOCH; RICHINS, 1992), podendo, até mesmo, gerar consequências negativas com relação à autoestima das pessoas quando elas se percebem menos atraentes do que as modelos dos anúncios. No próximo tópico vamos ver como se dá essa dinâmica da procura dos tratamentos estéticos após o término dos relacionamentos.

#### *A busca pelos procedimentos estéticos após o término dos relacionamentos*

A maioria das mulheres busca cada vez mais uma adequação estética ao seu corpo, seja uma cirurgia plástica, um procedimento estético como uma limpeza de pele ou simplesmente a rotina de fazer manicure e pedicure toda semana. Para Valter Camello Junior, consultor e diretor da Criolipólise Brasil, o crescimento do

mercado de estética deve muito ao aumento do poder de compra feminino nas últimas décadas. Segundo o autor:

O mercado depende muito do consumo feminino. São elas que puxam as vendas e que exigem das empresas uma melhor abordagem com a clientela. O crescimento do poder de compra feminino foi e ainda é essencial para que o segmento da estética dentro da economia possa seguir em alta e crescendo (CAMELLO JUNIOR, 2017).

O grande avanço do mercado estético é decorrente do consumo feminino. Segundo pesquisa realizada pelo Instituto Sophia Minds, mulheres das classes A e B gastam em média R\$ 117,00 por mês com beleza e estética. Já as consumidoras das classes C e D injetam em média R\$ 69,00 nesse ramo (DINO, 2017). Camello Junior (2017) conclui:

Por mais que os homens estejam cada dia mais preocupados com a aparência, são as mulheres que movem, alimentam e exigem cada vez mais do mercado. A mulher é muito mais perceptiva aos detalhes e isso fez com que as empresas ou as clínicas de estética aprimorassem os produtos e o atendimento. (CAMELLO JUNIOR, 2017).

A procura pelos ideais de beleza acompanha a evolução do pensamento humano, gerando teorias, acepções e diversas divagações em torno do conceito do que é belo. Para Sócrates, a especificidade da beleza de um corpo é somente um modelo da beleza dos corpos em geral, sendo que quando nos damos conta disso, a fixação por um corpo em particular minimiza-se e passamos a apreciar a beleza onde quer que ela se encontre, desde a filosofia até a essência do belo na corporeidade das formas.

De acordo com Wolf (1992), há uma normatização da beleza, estabelecendo-se os limites do normal, do aceitável e do estético. E, muitos são os caminhos para se embelezar e se empoderar. Um deles é recorrer às cirurgias plásticas com função estética. Segundo

a American Society For Plastic Surgeons (ASPS, 2005), a cirurgia plástica estética "[...] é realizada para dar uma nova forma a estruturas normais do corpo com o objetivo de melhorar a aparência do paciente e sua autoestima." Com o mesmo objetivo das cirurgias plásticas, podemos encontrar os tratamentos estéticos minimamente invasivos ou procedimentos injetáveis, os quais também visam melhorar a aparência do paciente e sua autoestima. Os tratamentos minimamente invasivos são uma nova tendência do setor, que se tornou febre entre aqueles que desejam mexer em alguma parte do corpo, mas preferem não correr os riscos inerentes a uma cirurgia plástica convencional.

Segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica<sup>32</sup>, só em 2016, foram registradas cerca de 1,3 milhão destas intervenções, somente no Brasil. "Realizados em até 30 minutos, no próprio consultório médico, estes tratamentos vêm apresentando resultados tão bons ou superiores aos procedimentos cirúrgicos tradicionais", afirma o Dr. Francisco Tribulato, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica [...].

Os tratamentos estéticos disponíveis no mercado são extremamente eficazes, porém necessitam de um pouco de paciência e um número grande de sessões para se ter um bom resultado. A cirurgia plástica já traz o resultado em pouco tempo, porém, além de possuir grandes riscos, não é necessária em muitos casos. Até há pouco tempo os procedimentos injetáveis estéticos eram de atribuição privativa dos profissionais médicos, entretanto tudo não passou de uma confusão entre os conceitos de procedimento invasivo e de procedimento injetável. A própria Anvisa já retirou a antiga página do ar.

O conceito legal de procedimento invasivo está previsto no artigo 40, §40, inciso III, da Lei Nº 12.842, DE 10 DE JULHO DE 2013. Vejamos a transcrição do dispositivo:

---

<sup>32</sup> <http://sinclairpharma.com.br/qual-diferenca-entre-fazer-uma-cirurgia-plastica-e-um-tratamento-estetico-minimamente-invasivo/>



Art. 4º São atividades privativas do médico:

[...]

III - indicação da execução e execução de procedimentos invasivos, sejam diagnósticos, terapêuticos ou estéticos, incluindo os acessos vasculares profundos, as biópsias e as endoscopias;

[...]

§ 4º Procedimentos invasivos, para os efeitos desta Lei, são os caracterizados por quaisquer das seguintes situações:

I - (VETADO);

II - (VETADO);

III - invasão dos orifícios naturais do corpo, atingindo órgãos internos.

Assim sendo, atualmente não existe qualquer dispositivo legal atribuindo exclusividade aos profissionais médicos para o manuseio de procedimentos como aplicação de toxina botulínica ou procedimentos similares. Pelo contrário, o próprio Poder Executivo vetou esse tipo de restrição por considerá-la abusiva e prejudicial aos demais profissionais da saúde.

Considerar o Botox um procedimento invasivo seria como proibir todos os profissionais de aplicar injeções ou de manusear agulhas com exceção dos médicos. Da mesma forma, apenas os médicos poderiam fazer tatuagens em outras pessoas. Já imaginou?

### *Beleza e Estética*

Pergunte “o que é beleza” e receberá respostas diferentes. Todos têm uma teoria. Na verdade, a humanidade busca essa resposta há muito tempo. O fato é que, durante a vida, seu próprio conceito de beleza vai mudando. O que é apropriado em uma idade ou fase da vida pode não ser em outra.

Há menos de um século, diferentes autores definiam a beleza como um conjunto de atributos que agradavam aos olhos, aos ouvidos, ao intelecto, à faculdade estética ou ao senso moral. Hoje, o conceito-padrão prioriza apenas o que é agradável ao olhar. Essa mudança ganhou força porque, há bastante tempo, o belo, mesmo

em sua versão natural, vem sendo redefinido pela mídia, pelo cinema de Hollywood e pela indústria globalizada de cosméticos. Então, quando pensamos somente no âmbito exterior – uma máscara que usamos ou o que projetamos para impressionar os outros –, criamos um jogo impossível de vencer.

A autoimagem é a parte descritiva do conhecimento que o indivíduo tem de si próprio. O conceito de autoestima está ancorado na autoimagem e se refere à valorização física e psicológica de si, em diversos setores da nossa vida. Pesquisas apontam que, para a maioria das pessoas, os adolescentes estão mais sujeitos a sofrer modificações nos aspectos da autoestima e autoimagem (VASCONCELOS, 2017). Isso tem grande impacto na saúde e no bem-estar, pois a autoestima está relacionada a quanto o sujeito está satisfeito ou insatisfeito em relação às situações vividas. Quando sua manifestação é positiva, geralmente o indivíduo se sente confiante, competente e possuidor de valor pessoal. Também há estudos que mostram que quem aceita a própria aparência é mais feliz e saudável – o estresse de lutar contra si mesmo pode prejudicar a saúde, o que, por sua vez, afeta a aparência e o aspecto físico (CARVALHO et al., 2007; OLIVEIRA et al., 2011; RIBEIRO; SILVA, 2003; SÁNCHEZ, BARRÓN, 2003; SOUZA et al., 2013; VITORELI; PESSINI, 2005).

De acordo com Maio (2004):

A base da beleza facial é simetria, equilíbrio e proporção. As maiores forças responsáveis pelo envelhecimento da face são gravidade, amadurecimento do tecido mole, remodelamento do esqueleto, atividade muscular facial e alterações solares. Envelhecimento no terço superior da face se manifesta como ptose da região frontal, glabellar e da sobrancelha. Iniciando da metade para o final dos 30 anos, as alterações tornam-se aparentes em toda a face. Rugas e pequenas linhas aparecem em torno dos olhos e da boca, e as pálpebras superiores e inferiores começam a cair. (MAIO, 2004, p. 295).

Padrões de beleza socialmente aceitos são veiculados pela mídia, fazendo com que as pessoas acreditem que se fossem como as modelos, teriam o tão desejado sucesso em seus relacionamentos. E levando homens e mulheres a ter uma visão errônea de que para alcançar o relacionamento de sucesso precisam de tais padrões, contando assim com a ajuda da indústria da beleza, que divulga soluções rápidas para atingir o padrão estético ideal (GOETZ, 2009). Fomentando tal afirmação, uma pesquisa realizada pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS, 2010) trouxe dados estimativos sobre procedimentos estéticos cirúrgicos e não cirúrgicos (procedimentos menos invasivos, tal como a aplicação de botox) realizados mundialmente. Nos 25 países pesquisados, 817 cirurgiões plásticos realizaram mais de 17 milhões de procedimentos cirúrgicos e não cirúrgicos, contabilizando 8.536.379 procedimentos estéticos cirúrgicos e 8.759.187 procedimentos não cirúrgicos. É socialmente considerado que pessoas belas são: mais populares, inteligentes, confiantes, sexualmente excitantes, experientes, com maior oportunidade de flertes e de ter amigos, entre outros benefícios (ETCOFF, 1999). Essa situação pode ser explicada usando por base a teoria do efeito halo, que considera que a avaliação de uma característica interfere no julgamento das demais, contaminando o resultado geral (ROSENZWEIG, 2007). Tendo por base os constructos da beleza na atualidade, faz-se necessário pontuar quais são esses padrões de atratividade, mediante novas contribuições teóricas.

Muitas vezes, as indústrias publicitária e da beleza acabam por patrocinar a ilusão de que só se é feliz e bem-sucedido no amor quando se segue os padrões de beleza apresentados por elas. Não raramente, também, a demanda estética vem acompanhada de uma sintomatologia com causas de fundo psíquico, ou seja, um paciente pode precisar de tratamento psicológico para ter os efeitos de seu desejo estético alcançados. Fenômenos do âmbito da saúde mental como a ansiedade, a depressão ou até mesmo a automutilação podem ser fatores que impeçam que o paciente e os profissionais da estética consigam os efeitos desejados.

## *O fim de uma relação*

Ao terminar um namoro ou até uma convivência de anos, um casamento, isso faz com que muitas dúvidas nos invadam a mente. O porquê do fim é o principal questionamento.

Quando o fim se aproxima, na maioria das relações, é nítido a intenção de ambas as partes de enfraquecer ainda mais a relação amorosa, não respeitando o parceiro. Motivo de piadas e ser alvo de comentários e ações machistas são exemplos comuns que ouço em meu consultório, como posso citar: “Você está fora de forma”, “olha essa parte caída do seu corpo”, “as mulheres que eu encontro pela rua não são tão descuidadas como você” e outras milhares de frases que coadunam com estratégias psicológicas de prejudicar a autoimagem e a autoestima da pessoa com a qual estamos nos relacionando. Mas, por que, aparentemente, a beleza vai nos escapando com o passar do tempo?

Além de fatores genéticos, em que prefiro não me deter aqui para explicá-los pormenorizadamente, a associação de uma causa à identificação de um substrato anátomo-fisiológico (como a perda de líquido no espaço intersticial ou a diminuição de algum tecido como o da glândula mamária) representa, para Canguilhem (1982, p. 108), o processo que leva à patologização de uma anomalia: “[...] desde que a etiologia e a patogenia de uma anomalia são conhecidas, o anômalo torna-se patológico”. Seguindo essa mesma lógica, encontra-se uma patologia da beleza segundo o que nos propõe os autores Poli Neto e Caponi (2017). De acordo com esses autores, as lesões anatômicas surgem, nos estudos, como estruturas alteradas responsáveis pela aparência externa indesejável, como no exemplo: “Ptoses mamárias geralmente resultam de alterações involutivas do pós-parto ou da amamentação, caracterizadas por diferentes graus de atrofia da glândula mamária, flacidez da pele e ptose do complexo mamilo-areolar” (VELASCO, ARIZTI; TOCA, 2004, p. 199).

Com um envelhecimento ativo, é cada vez mais comum, após o luto do término, o indivíduo que foi deixado procurar

procedimentos estéticos buscando, através disso, encontrar ajuda para combater a depressão, aumentar a autoestima e melhorar a qualidade de vida. A maioria das mulheres que atendo em meu consultório estão na faixa dos seus 40 aos seus 68 anos, quando os filhos já não estão mais em casa e elas se veem sozinhas e envelhecidas, com pouca vontade de viver e nenhuma manutenção para um estado emocional mais estável.

As reclamações são em grande parte isso: que devido aos filhos e marido e o compromisso com a casa perderam o desejo de se cuidar, deixando a vaidade de lado. Esta mesma mulher após o término se olha no espelho e não reconhece o que vê. No caso específico das mulheres com filhos, ainda é mais difícil. Muitas vezes, os compromissos sociais as obrigam a se deparar com a sua silhueta no espelho, deixando-as insatisfeitas e desanimadas, porque depois que nasceram os bebês do casal, o corpo sensual de outrora agora não existe mais e também acabam fechando os olhos para algo tão importante para a família quanto a criação dos filhos: a união do casal.

Antes mesmo da decisão final do término, há sempre o relato da queda da autoestima e o medo de expor o seu corpo ao marido, o que acabou levando à perda de interesse sexual. Isso gera um grande problema para o casal, podendo ser o começo do fim de muitos relacionamentos.

*O porquê de as mulheres e os homens buscarem os procedimentos estéticos/clínica de estética*

Obviamente que os procedimentos estéticos não devem ser buscados por ninguém para agradar o outro. Somente devemos fazê-lo para atender a um desejo íntimo e de satisfação pessoal. E é exatamente nisso que as mulheres pensam quando optam por encontrar uma ótima clínica de estética e realizar seu sonho, segundo o que apontam as pesquisas como as de Infante, Calixto e Campos (2016). Elas querem voltar a gostar delas mesmas,

sentirem-se atraentes, marcar presença nos eventos sociais e, principalmente, receber elogios.

Com o avanço da tecnologia e da medicina, hoje os pacientes podem escolher entre uma cirurgia plástica ou um procedimento injetável. Os procedimentos injetáveis são de longe a melhor opção, pois possuem um menor risco, o investimento é acessível a todos, não retira o paciente do trabalho, pois não há repouso restrito, são biocompatíveis.

Os pacientes chegam até a clínica com uma expectativa muito grande, apostando todas as fichas no resultado dos procedimentos, por isso é muito importante da minha parte, enquanto profissional, no momento da avaliação e anamnese, deixar muito claro que o resultado não é totalmente previsível e que o mesmo pode não satisfazer completamente. O tratamento pode ser inefetivo ou seu efeito pode ter duração limitada, o tratamento poderá requerer material adicional e terá um custo adicional, tanto pelo material quanto pelo procedimento. O que pode ocorrer também com as cirurgias plásticas.

É muito importante saber que “procedimento” não é um “tratamento” e as pessoas confundem muito isso. Por diversas vezes recebo pacientes que nunca cuidaram da pele, não usam filtro solar, e são fumantes, por exemplo, e acreditam que com a aplicação da toxina botulínica terão resultados incríveis e a solução de todos os problemas. Um resultado satisfatório depende de muitos fatores: a quantidade de água ingerida por dia, doenças pré-existentes, qualidade de vida, qualidade de sono, meio em que trabalha.

Quando recebo uma paciente que me traz toda a queixa de uma separação, procuro analisar com o maior distanciamento possível a relação passada e avaliar os fatores que influenciaram a decisão de procurar minha clínica de estética e o que a levou a tomar tal atitude para que eu possa saber o nível e grau de expectativa da paciente.

Como citado anteriormente, muitas vezes, a demanda estética vem acompanhada de uma sintomatologia com causas de fundo

psíquico, ou seja, um paciente pode precisar de tratamento psicológico para ter os efeitos de seu desejo estético elaborados. A ansiedade, a depressão ou até mesmo a automutilação podem ser fatores que impedem que o paciente e os profissionais da estética consigam os efeitos desejados. E se tem algo que nos deixa desesperados e com possíveis sintomas de fundo psíquico, é o fim de uma relação.

Atualmente existem diversos tratamentos focados na melhora do contorno corporal e do aspecto da pele. Os procedimentos minimamente invasivos são os mais procurados em meu consultório. Para cada necessidade, eu, como profissional esteta, faço uma avaliação minuciosa e indico a técnica mais adequada, prezando sempre pela saúde do paciente. Os procedimentos mais procurados são: massagens, aplicação de toxina botulínica, preenchimentos faciais (ácido hialurônico, hidroxipatita, etc), fios de sustentação, peeling suaves a profundos, remoção de manchas faciais e nas mãos, rejuvenescimento das mãos, pescoço e colo, microagulhamento.

### *Beleza por fora, saúde por dentro*

A clínica Dra. Jessica Leistayo é uma clínica de estética localizada no bairro Vila Mariana, um bairro nobre do município de São Paulo. Em nossa clínica já foram realizados mais 2 mil atendimentos. Muito além da quantidade, prezamos principalmente pela qualidade, procuramos sempre oferecer os tratamentos mais avançados para resgatar a beleza e a autoestima de nossas clientes. Crescemos, amadurecemos e, em 2019, demos início ao nosso projeto de lançar nossa própria linha de cosméticos home care de tratamento, o que comprovou a qualidade da nossa marca e fortaleceu ainda mais o nosso empreendimento. Continuamos cuidando do crescimento da nossa clínica, apoiados em duas premissas importantes: oferecer o melhor atendimento e manter a qualidade dos nossos serviços. Estamos continuamente construindo cada dia com muita garra, comprometimento e

vontade de fazer melhor pela sua saúde e beleza. Servir à beleza é o nosso propósito. Nosso trabalho é trazer cada vez mais inovação e alta capacitação para atender as necessidades e particularidades em tudo o que se refere à beleza. Oferecemos os nossos 4 anos de experiência, equipamentos de última geração, um time de especialistas altamente qualificados e a busca por tecnologias e a garantia de certificação a um extenso portfólio de tratamentos. Realizar o seu desejo de ser atraente, mais confiante e sensual é o nosso desafio diário.

### *O que oferecemos?*

Produtos, serviços e tratamentos estéticos exclusivos voltados para a sua beleza. Também oferecemos um atendimento personalizado. Desde o primeiro contato da cliente conosco, ela sente que é especial. Nosso atendimento é próximo, entendendo a situação de cada pessoa e oferecendo a melhor solução a ela. Gostaria de comentar, mais pormenorizadamente, sobre alguns dos procedimentos que realizamos em nosso espaço:

- **Lipoaspiração mecânica de papada:** Lipoaspiração mecânica de papada é o procedimento para a retirada de excesso de gordura abaixo do queixo. Geralmente, pessoas que estiveram acima do peso em alguma fase da vida e emagreceram podem encontrar muita dificuldade em perder a gordura localizada no pescoço (papada). Em outros casos, mesmo a pessoa encontrando-se sempre dentro das medidas-padrão, elas apresentam um acúmulo de gordura nessa região desde a infância ou adolescência. Não é raro algumas mulheres ou homens terem uma linha entre a face e o pescoço (a linha da beleza) apagada pelo acúmulo de gordura localizada no pescoço. O procedimento é baseado na remoção de gordura localizada no pescoço utilizando uma cânula de diâmetro pequeno, delicada, para aspirar o excesso de gordura e dar um contorno mais jovem e belo para o ângulo entre o mento (queixo) e o pescoço. O procedimento é feito com anestesia



local, o regime é ambulatorial (o paciente não tem necessidade de dormir no hospital e pode ir para casa no mesmo dia);

- Botox: A toxina botulínica, popularmente conhecida como botox, é um dos procedimentos mais requisitados quando o assunto é envelhecimento. Por meio dela é possível combater as marcas de expressão. A toxina é aplicada no músculo e seu efeito promove um relaxamento temporário no local. Assim, o músculo deixa de fazer movimentos, o que impede que uma ruga dinâmica se transforme em uma ruga estática. A aplicação da toxina nessa área diminui a ação do músculo que puxa a sobrancelha para baixo, trazendo um aspecto mais curvilíneo para ela. Além de melhorar a aparência da sobrancelha, a aplicação também reduz as marcas de expressão, rugas e pés de galinha da região dos olhos e pode deixar a testa mais lisinha e firme. O uso da toxina botulínica para arquear as sobrancelhas permite também corrigir assimetrias existentes entre os lados da face. Sabia que a toxina botulínica, o botox, não é usada somente para fins estéticos? Se você sofre com o suor excessivo, a hiperidrose, na região das axilas, mãos, e até mesmo no couro cabeludo, ela é uma ótima aliada! Quando a toxina botulínica é aplicada, ela bloqueia a transmissão nervosa das glândulas sudoríparas, cessando temporariamente a produção do suor na região e resolvendo o problema. Os primeiros resultados aparecem em duas semanas e duram, aproximadamente, seis meses;

- Tratamento para melasma: Um dos problemas de pele mais difíceis de serem tratados é o melasma – as temidas manchas. Além da relação com a radiação (em especial a do sol), o melasma tem componentes genéticos e hormonais (anticoncepcionais, gestação e reposição hormonal podem ser os gatilhos) e é teimoso – basta uma nova exposição desprotegida para que o problema volte com tudo. A boa notícia é que equipamentos recém-lançados e novos protocolos prometem deixar mais eficientes e seguros os tratamentos contra as manchas, mesmo as recorrentes. Aqui na Clínica Dra. Jessica Leistayo, contamos com

a nova tendência que está em alta na saúde estética, a estética regenerativa, que usa material do próprio paciente: a mistura do Plasma Rico em Plaqueta (PRP), retirado do paciente, com o ácido tranexâmico, o qual é injetado nas manchas. O sangue passa por um processo de centrifugação, em que são isoladas as proteínas plasmáticas e as plaquetas. Essas substâncias, em alta concentração no PRP, fazem a renovação das células, promovendo um clareamento das manchas que é potencializado pelo ácido tranexâmico, com intervalo de três semanas entre elas;

- Preenchimento com Ácido Hialurônico: Se você quer se livrar de sulcos, rugas e da flacidez facial, o preenchimento é o tratamento perfeito para você. Esse procedimento também é indicado para hidratar a pele, mas a sua maior vantagem é proporcionar volume facial, recuperando o colágeno perdido com o tempo. Você já aproveita os resultados imediatamente e pode apreciá-lo por até dois anos;

- Jato de plasma para verrugas: o Jato de Plasma, é utilizado com eficiência para remover pequenas VERRUGAS. Você com certeza conhece alguém que teve ou tem essas pequenas VERRUGAS, que geralmente ocorrem na face, pescoço, tórax e axilas. As verrugas não representam risco à saúde, mas incomodam esteticamente. Muitas pessoas comentam sobre a comparação entre o Jato de Plasma e a cirurgia plástica. Sem dúvidas, o nosso querido Jato é mil vezes mais prático. Não há nenhum corte na pele, não há a necessidade de pontos e a cliente também poderá voltar a trabalhar ou fazer suas atividades da rotina no mesmo dia do procedimento. Um grande exemplo é a famosa blefaroplastia, uma cirurgia que visa a reconstrução da pálpebra. Com o Jato de Plasma, a cliente poderá erguer a pele de suas pálpebras sem nenhum corte ou cicatriz. As vezes o caso pode ser resolvido com apenas uma sessão;

- Microagulhamento para o tratamento da alopecia: A microperfuração superficial do couro cabeludo gera sangramento na região. Ao coagular, esse sangue, que é formado por plaquetas que possuem fatores de crescimento,

passa a estimular o nascimento de novos fios de cabelo. Além disso, essa micro lesão no couro cabeludo estimula o processo de cicatrização e a formação de colágeno tipo XVII. Hoje sabemos que o colágeno tipo XVII é importante para aumentar a sobrevida do folículo piloso e consequentemente o tamanho e a espessura final do fio de cabelo. Após 6 horas, o paciente deverá higienizar os cabelos com um xampu específico para evitar infecção. O procedimento deve ser realizado ao menos cinco vezes para alcançar bons resultados com intervalos de 15 dias a 1 mês;

- CO2 Fracionado: O CO2 Fracionado é um tratamento estético que elimina rugas e manchas através de ondas de laser composto por CO2. Essas ondas atingem as camadas mais profundas da pele, aumentando a produção de colágeno e deixando-a novamente com aspecto jovial. Para que serve o CO2 Fracionado? O CO2 Fracionado é indicado para o tratamento de Rugas, Flacidez Facial, Olheiras, Manchas (H.P.I) no rosto e Cicatriz de acne. Também é utilizado por quem busca Rejuvenescimento facial e corporal (colo, pescoço e mãos). Benefícios do CO2 Fracionado: o tratamento com laser CO2 Fracionado é rápido e traz resultados visíveis logo após a primeira sessão. Além de tratar marcas do envelhecimento e manchas (HPI), o procedimento também aumenta a produção de colágeno, fecha os poros e melhora a textura, elasticidade e firmeza da pele, dando mais vida e brilho ao tecido.

### *Considerações finais*

Acreditamos que a beleza é a aspiração de boa parte dos seres humanos em todas as fases da vida. E ela é capaz de impulsionar sua autoestima, e melhorar a autoestima nos dá a sensação de plenitude.

Cuidar de si, corpo, mente, espírito é o ideal para sermos felizes e ainda mais quando estamos também com o coração preenchido por amor. Isso parece ser uma utopia, uma grande vaidade e,

infelizmente, nem todos conseguem chegar a esse patamar, mas podemos pelo menos tentar chegar próximo desse ideal.

A vaidade nem sempre precisa ter conotação pejorativa, o problema é quando as pessoas excedem muito e de forma extrema e a vaidade acaba se tornando um pesadelo.

Cuidar da aparência faz bem para as pessoas no início de um relacionamento, quando o casal está se conhecendo, apaixonando-se, e também pode ajudar no caso de rompimento da relação, quando as pessoas procuram melhorar a autoestima para conseguir superar a separação, embora muitas pessoas resolvam se cuidar mais no intuito de fazer com que o outro perceba o que perdeu com o rompimento. De qualquer maneira é saudável desde que não vire uma obsessão. É aí que entra a estética, a cosmetologia e os profissionais da área que serão os grandes aliados dessas pessoas para melhorar a autoestima, o bem-estar, afinal, quem não quer ter uma boa aparência?

## Referências

AMERICAN SOCIETY FOR PLASTIC SURGEONS. ASPS. **What is the difference between cosmetic and reconstructive surgery?** Disponível em: <[www.plasticsurgery.org/FAQ-What-is-the-difference-between-cosmetic-and-reconstructive-surgery.cfm](http://www.plasticsurgery.org/FAQ-What-is-the-difference-between-cosmetic-and-reconstructive-surgery.cfm)>. Acesso em: 15 mai. 2005.

AMERICAN ACADEMY OF COSMETIC SURGERY. **About cosmetic surgery.** 2015. Disponível em: <http://www.cosmetic-surgery.org/?page=CosmeticSurgery>. Acesso em:

BALDANZA, R. F.; ABREU, N. R. A comunicação na mídia e os símbolos de beleza: reflexões sobre a influência da indústria cultural da difusão de valores estéticos. INTERCOM SUDESTE 2006. SIMPÓSIO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO NA REGIÃO SUDESTE. 11., Ribeirão Preto, 2006. Ribeirão Preto, 2006

- BARBER, K. **Styling masculinity: gender, class, and inequality in the men's grooming industry**. New Brunswick: Rutgers University Press, 2016.
- BLOCH, P.; RICHINS, M. L. You look "Mahvelous": The pursuit of beauty and the marketing concept. **Psychology & Marketing**, v. 9, n. 1, p. 3, jan. 1992.
- CAMPANA, A.; FERREIRA, L.; TAVARES, M. Associações e diferenças entre homens e mulheres na aceitação de cirurgia plástica estética no Brasil. **Revista Brasileira de Cirurgia Plástica**, v. 27, n. 1, p.108-114, 2012.
- CANGUILHEM, G. **O normal e o patológico**. 2. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1982.
- CARVALHO, M.P. et al. Auto-estima em pacientes com carcinomas de pele. **Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, v. 34, n. 6, p. 361-6, 2007.
- CHAOUALI, W. et al. Reconsidering the "what is beautiful is good" effect. **International Journal of Bank Marketing**, v. 37, n. 7, p. 1525-1546. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1108/IJBM-12-2018-0337>. Acesso em: 10/10/2019.
- DION, K.; BERSCHIED, E.; WALSTER, E. What is beautiful is good. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 24, n. 3, p. 285–90, 1972. doi:10.1037/h0033731
- EAGLY, A. H. et al. What is beautiful is good, but...: a meta-analytic review of research on the physical attractiveness stereotype. **Psychological Bulletin**, v. 110, n. 1, 10, p. 9–128, 1991.
- ETCOFF, N. **A lei do mais belo: a ciência da beleza**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1999.
- GOETZ, E. R. et al. Representação social do corpo na mídia impressa. **Revista Psicologia e Sociedade**, v. 20, n. 2, p. 226-236, 2008.
- THE INTERNATIONAL SURVEY ON AESTHETIC/COSMETIC. ISAPS. Procedures Performed in 2010 (Revised – January 15, 2013). [2013]. Disponível em: <https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2017/10/ISAPS-Results-Procedures-2010-1.pdf>. Acesso em: 09/09/2019

JOHNSON, J.; THOMAS, T. What is beautiful is Good: an evaluation of effectiveness of attractiveness in celebrity endorsements, **Indian Journal of Marketing**, v. 48, n. 8, ago. 2018. DOI: 10.17010/ijom/2018/v48/i8/130538

KIRILLOVA, K.; CHAN, J. What is beautiful we book: hotel visual appeal and expected service quality". **International Journal of Contemporary Hospitality Management**, v. 30, n. 3, p. 1788-1807, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1108/IJCHM-07-2017-0408>. Acesso em: 10/10/2019.

LOUREIRO, C. P. **Corpo, beleza e auto-objetificação feminina**. 2014. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória, Espírito Santo. 2014.

MAIO, M. The minimal approach: an innovation in facial cosmetic procedures. **Aesthetic Plastic Surgery**, v.28, n.5, p.295-300, 2004.

INFANTE, V. H. P.; CALIXTO, L. S.; CAMPOS, P. M. B. G. M. Comportamento de homens e mulheres quanto ao consumo de cosméticos e a importância na indicação de produtos e adesão ao tratamento. **Surgical & Cosmetic Dermatology**. v. 8, n. 2, 2016.

POLI NETO, P.; CAPONI, S. N.C. The 'medicalization' of beauty. **Interface** (Botucatu), v. 11, n. 23, p. 569-584, Dec. 2007. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-32832007000300012&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832007000300012&lng=en&nrm=iso). Acesso em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-32832007000300012>.

MARTIN, M. C.; PETERS, C. O. Exploring adolescent girls' identification of beauty types through consumer collages. **Journal of Fashion Marketing and Management**, v. 4, n. 5, p. 391, 2005

MATSANGIDOU, M.; OTTERBACHER, J. What is beautiful continues to be good. In: LAMAS D. et al. (eds.). **Human-Computer Interaction – INTERACT 2019**. Lecture Notes in Computer Science, vol 11749. Springer, Cham. 2019

OLIVEIRA, M. C. M. et al. Autoestima, depressão e espiritualidade em pacientes portadores de neoplasia mamária. **Revista Médico Residente**, v.13, n. 4, p. 261-9, 2011.

ORTH, U.; MAES, J.; SCHMITT, M. Self-esteem development across the life span: a longitudinal study with a large sample from Germany. **Developmental Psychology**, v. 51, n. 2, p. 248-259, 2015.

RIBEIRO, M. C. P.; SILVA, M. J. P. Avaliação do sentimento de auto-estima em pacientes portadores de patologias oncológicas e onco-hematológicas que utilizam as terapias complementares. **Nursing**, v. 6, n. 63, p. 20-23, 2003.

ROSENZWEIG, P. **The halo effect...and the eight other business delusions that deceive managers**. New York: Free Press, 2007.

SÁNCHEZ, E.; BARRÓN, A. Social psychology of mental health: the social structure and personality perspective. **Spanish Journal of Psychology**, v. 6, n. 1, p. 3-11, 2003.

SOUZA, D. M. S. T. et al. Qualidade de vida e autoestima de pacientes com úlcera crônica. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 26, n. 3, p. 283-8, 2013.

SWAMI, V. et al. Associations between women's body image and happiness: results of the YouBeauty.com Body Image Survey (YBIS). **Journal of Happiness Studies**, v. 16, n. 3, p. 705-718, 2014.

VASCONCELOS, H. S. Autoestima, autoimagem e constituição da identidade: um estudo com graduandos de psicologia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**. v. 6, n. 3, p. 195-206, ago. 2017.

VELASCO, M. G.; ARIZTI, P.; TOCA, R. G. Surgical correction of the "small" postpartum ptotic breast. **Aesthetic Surgery Journal**, v. 24, n. 3, p.199-205, 2004.

VITORELI, E.; PESSINI, S. M. J. P. A auto-estima de idosos e as doenças crônicas degenerativas. **Revista Brasileira da Ciência do Envelhecimento Humano**. v. 2, n. 1, p.102-14, 2005.

WOLF, N. **O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres**. Trad. Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro: Rocco, 1992.

## Capítulo 9 – Luto amoroso e pensamentos distorcidos diante de uma situação de perda: mitos e verdades<sup>33</sup>

Thiago de Almeida  
Maria Luiza Lourenço

*Esqueçamos com generosidade aqueles que não podem  
nos amar  
(Pablo Neruda).*

### *Considerações Iniciais*

Quem nunca sofreu uma dor de cotovelo por precisar superar um rompimento amoroso que atire a primeira pedra, pois todos nós sabemos que uma hora ou outra na vida já passamos também por essa situação e que a sensação de ser rejeitado ou abandonado pode agregar bastantes sofrimentos e mágoas (o que, na maioria das vezes, acontece). É quase inevitável que os relacionamentos amorosos terminem um dia e, se isso acontece quando um dos parceiros ainda está envolvido afetivamente, a dor sentida pela perda é grande. Tão pouco comum como um romance que seja eterno é o fato de o fim do namoro ser consensual entre o casal, o que acontece na maioria absoluta das vezes é a mágoa do homem ou da mulher que não concordam com o rompimento. Podemos dizer então que a dor da perda é natural para qualquer ser humano e que é tão normal quanto necessária.

No capítulo 16 do livro *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois* (Volume 1), procurei, juntamente com outro autor, abordar o tema do rompimento amoroso e as suas consequências imediatas, em médio e longo prazo, para a vida,

---

<sup>33</sup> Nossos agradecimentos especiais a Renata da Silva Menezes pela leitura atenta e contribuições ao nosso capítulo.



sobretudo, da pessoa que foi abandonada. Percebi, ao longo de todas as indicações de leitura que fiz para os meus pacientes, desde a data de lançamento desse capítulo, em 2013, que ele ajudou muitas pessoas. No entanto, um tema como esse é impossível de ser esgotado, dadas as mais diferentes formas de luto amoroso que as pessoas podem enfrentar. Daí, eu resolvi discorrer um pouco mais sobre o assunto, procurando focar, no presente capítulo, algumas indagações que pairam na cabeça das pessoas que sentem a dor da perda do parceiro, especialmente, para aqueles que sentiram ou ainda sentirão a dor do abandono. Logo, procurei reunir, para elaborar este capítulo, algumas dúvidas as quais percebi que ficaram sem ser respondidas, em relação às dúvidas que os meus pacientes trouxeram ao meu consultório, desde que me propus a tratar desse tema no primeiro volume desta série. Aconselho você, leitor(a), se não teve a oportunidade de ler o capítulo: “O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma vez que o luto pelo rompimento da relação acabou?”, que o faça para que, juntamente com o capítulo presente, você que passou, passará ou quer ajudar alguém que está passando por uma situação como essa, saiba como superar da melhor forma possível essa situação. Paralelamente a essa leitura, peço que também faça a leitura do capítulo *A influência de relacionamentos passados para novas histórias de amor*, contido no livro: *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois* (Volume 3), principalmente, se você se preocupa com a ameaça do fantasma do(a) parceiro anterior de seu atual parceiro. Creio que esses capítulos se completem e sejam uma introdução para o presente capítulo. Dessa forma, o presente texto permitirá alguns entendimentos sobre o luto amoroso e alguns encaminhamentos para lidarmos melhor, quando o fizermos, com essa situação que não precisa ser tão complicada.

*O que são erros ou distorções cognitivas e como esse assunto se relaciona com a perda amorosa?*

O título deste capítulo foi um chamariz para convidá-los a conhecer um pouco mais as dinâmicas que acontecem durante a perda de um parceiro, mesmo que a gente esteja somente achando que nosso parceiro está se distanciando da gente e que o rompimento efetivamente não se oficializou por nenhuma das partes ou, principalmente, quando o rompimento já ocorreu e você está sem saber o que fazer.

Sou um psicoterapeuta cognitivo-comportamental e o termo mais adequado para tratarmos desse assunto delicado é “erros cognitivos”. A Terapia Cognitivo-comportamental, doravante a chamaremos de TCC, foca no modo como as pessoas sentem, pensam e agem, buscando ajudá-las a superar as suas situações problemáticas e quando elas se sentem perturbadas por estarem enfrentando alguma dificuldade. Vamos entender, pormenorizadamente, o que significa esse termo e como ele se relaciona ao processo de perda diante de uma situação de rompimento amoroso. Primeiramente, o termo cognição deriva do verbo latino “cognoscere” e significa “conhecer”. Quando tratamos do assunto cognição, costuma-se fazer referência a tudo o que está relacionado com o conhecimento. Em outras palavras, a acumulação de informações que adquirimos através da aprendizagem ou experiência.

A definição mais aceita de cognição é a habilidade para processar informações através da percepção (estímulos que recebemos através dos diferentes sentidos), conhecimentos adquiridos através da experiência e nossas características subjetivas, que nos permitem integrar todas essas informações para avaliar e interpretar nosso mundo. Em outras palavras, a cognição é a habilidade que temos para assimilar e processar as informações que recebemos de diferentes meios (percepção, experiência, crenças, sonhos, lembrança, entre outros elementos) para que sejam convertidas em conhecimento.

Existem diversos tipos de processos cognitivos. Um dos mais importantes é a linguagem, que é a nossa capacidade de comunicação, sendo ela verbal ou não verbal (como gestos e entonação de voz, somente para citarmos duas possibilidades). A percepção, a assimilação de informação, a reflexão, o pensamento lógico, a concentração e a memória são outros exemplos de elementos cognitivos. Por exemplo, por meio da percepção, um dos processos cognitivos essenciais, atribuímos significado a estímulos sensoriais, a partir de histórico de vivências passadas. Outro exemplo, por meio da atenção, uma outra função cerebral, conseguimos fixar a atenção sobre um ponto, temos o poder de conectar com o agora e capturarmos a essência de um dado estímulo.

Um dos principais objetivos da TCC é nos mostrar como os nossos pensamentos, atitudes e crenças acerca de nós mesmos e do mundo a nossa volta têm um efeito imenso sobre a nossa forma de interpretar o nosso entorno e o modo como nos sentimos. Em outras palavras, se estamos nos sentindo, por exemplo, angustiados, maiores são as chances de elaborarmos um fluxo de pensamentos distorcidos que influenciam negativamente mais ainda o nosso modo de agir, pensar e de nos comportar. Em outras palavras, os pensamentos distorcidos podem nos levar a tomar decisões não adequadas, tirar conclusões precipitadas ou supor o pior das pessoas que nos cercam e das situações com as quais nos deparamos. Sem perceber, a todo momento, cometemos erros cognitivos que são distorções negativas da realidade. Mas, quando eles acontecem de forma muito frequente, esses pensamentos se tornam armadilhas automáticas que nos causam infelicidade e mal-estar. A TCC tem como objetivo reestruturar a percepção do paciente, seus pensamentos e, enfim, toda a sua cognição, a fim de interpretar o mundo de forma mais realista, adequada e funcional. O que ela nos propõe é uma mudança na nossa maneira de gerir as nossas experiências pessoais. Sobretudo, em uma situação de perda de um parceiro(a), o qual estimávamos, ocorre um desarranjo psicológico na nossa vida que debilita as nossas forças, faz com que

a gente fique sem dormir, sem comer direito e por aí vai. Quando um casal decide pela separação, essa escolha representa a resposta final a um conjunto de frustrações pessoais acumuladas que foram resultado da não realização de esperanças e anseios mútuos. Sendo assim, o rompimento amoroso expressa e expõe, socialmente, a discórdia existente entre o casal e, principalmente, o desejo de uma das partes, ou das duas, de romper uma relação de convivência. Em relações mais duradouras, a família, em geral, sofre um abalo em sua base quando um dos cônjuges decide ir embora e são evocadas percepções de perda, fracasso, desamparo, abandono, rejeição, medo, insegurança e incertezas. É um processo complexo que mobiliza sentimentos ambivalentes em suas mais diversas fases (pré e pós-separação) e, por mais que o casal anseie por isso, depara-se com uma nova situação, com repercussões internas (afetivas), familiares, sociais, laborais. Logo, ao entendermos esses erros cognitivos que vou apresentar para você, ao longo deste capítulo, gostaria de habilitar você a responder de forma mais saudável a algumas das mais comuns situações que ocorrem quando se está para perder um parceiro amoroso. Seja porque ele está sinalizando que quer debandar da relação, seja, principalmente, quando a notícia do término já é do seu conhecimento e você não sabe como agir, a partir desse momento.

De acordo com autores relacionados à TCC, como Beck (1976), Beck (1997, 2007, 2013). Beck; Alford (2000), Dobson; Dobson (2009), Knapp (2004), Leahy (2006), McMullin (2005), Wilson; Branch (2011), as funções cognitivas são essenciais para o ser humano. Mas, qual é a importância dos processos cognitivos? Sem as faculdades cognitivas, os seres humanos estariam fechados em si mesmos. Graças aos aspectos cognitivos podemos tomar decisões da melhor forma possível. Em outros termos, garantem nossa adaptação ao entorno e a nossa sobrevivência, enquanto indivíduos conscientes. No entanto, nem sempre acertamos na resolução de uma situação problema da forma mais adequada possível. Em Terapia Cognitivo-Comportamental, psicólogos e pacientes trabalham, em conjunto, com a reeducação de pensamentos e de

crenças (expectativas) distorcidas ou disfuncionais. As expectativas são aquilo que esperamos de nós mesmos, dos outros e do mundo. Para diferentes pessoas, suas expectativas podem ser realistas, muito altas ou muito baixas e quando há uma imposição em alcançá-las, elas se tornam obrigações. Frequentemente, expectativas não condizentes com realidade são a principal causa de problemas emocionais. Por exemplo, pessoas perfeccionistas podem estabelecer metas inatingíveis, levando-as a sentirem-se fracassadas, a despeito de suas qualidades e talentos. Outro exemplo é que uma expectativa muito baixa pode levar à depressão, estimulando a presença de pensamentos e sentimentos de menos-valia. Essas distorções ocorrem devido a alguns erros cognitivos, ou seja, dos nossos processos mentais como a percepção, a memória, entre outros. Então, podemos entender erros cognitivos como padrões de respostas que perpetuam os pensamentos automáticos (sabotadores) e as crenças que os geraram. Mas, o que são os pensamentos automáticos ou sabotadores?

Pensamentos automáticos ou sabotadores são os nossos diálogos internos, que ocorrem em forma de pensamento ou de imagens mentais, relacionados a interpretações negativas da nossa realidade. Todos temos essas conversas internas e automáticas o tempo todo. Essas vozes internas ficam nos dizendo o que fazer o tempo todo. Os pensamentos automáticos derivam das nossas crenças mais profundas. Dessa forma, todos cometemos alguns erros cognitivos em menor ou maior grau. Que tal, então, a partir de agora você começar a identificá-los em seu dia a dia para poder se libertar das consequências negativas da influência deles? Abaixo descreverei alguns tipos de erros cognitivos e darei como exemplo algumas distorções cognitivas:

- 1) Maximização do negativo ou catastrofização: Consiste em antever um futuro negativo, sem considerar os resultados mais prováveis e, dessa forma, você pode aumentar o que de ruim pode acontecer, sem ver o todo. Em outras palavras, é pensar que o pior vai acontecer, sem levar em consideração a possibilidade de

ocorrerem outros desfechos. Exemplos: “Sei que esse parceiro também irá me abandonar ou trair como fizeram todos os outros.”, “Se essa pessoa se separar de mim, não saberei viver.”, “Se essa pessoa me deixar, nunca mais encontrarei outra pessoa que me queira.”, “Se eu não tiver filhos com esse parceiro, nunca conseguirei ter com mais ninguém.”, “A dor da separação me consome a cada dia, e meus dias não são os mesmos...”;

2) Minimização do positivo: Reduz a importância das próprias realizações, considerando as experiências positivas como irrelevantes. Exemplos: “Se eu tenho tudo o que eu tenho é por pura sorte, não que eu seja uma pessoa esforçada.”, “Se o meu parceiro está comigo é por falta de opção, não porque eu seja uma parceira valorosa.”, “Só estão me elogiando porque são meus amigos.”;

3) Dicotomias ou pensamentos TUDO ou NADA: Pensamentos dicotômicos são aqueles pensamentos polarizados, isto é: “Ou 8 ou 80”. São aqueles para os quais não encontro um meio termo. Exemplos: “Ou ela vai me largar ou ela vai me trair.”; “Vou colocar ele contra a parede, ou ele vai preferir as amigas dele ou a mim.”, “Ou eu tenho um bom relacionamento, desde o início, ou então é melhor nem começar.” Sabemos, intelectualmente, que entre o preto e o branco há várias tonalidades, mas esta distorção só permite vermos “ou isto ou aquilo”: “Se eu não tiver uma pessoa que me ame, não sou nada.”, “Antes mal acompanhada do que só, pelo menos, eu tenho marido.”, “Não posso perder essa pessoa para outra, ele é o homem da minha vida. Onde iria encontrar alguém igual?”, “Fui amada ou usada?”;

4) Supergeneralização: De uma pequena parte de exemplos ou situações vividas, o indivíduo parte para o todo para justificar sua crença: “Nunca faço nada certo.”, “Sempre sou abandonada.”; “Todas as mulheres só querem o meu dinheiro e nada mais.”; “Todo mundo na minha família ficará a favor dela se ela me abandonar.”, “Como pude errar isso de novo? Não sirvo para nada, mesmo.”, “Sou um inútil. Não consigo nem manter um relacionamento amoroso.”, “Devo ser louca, mesmo... Nem eu me suporto mais.”, “Me sentia e não me sinto capaz de fazer alguém

gostar de mim.”, “É impossível eu ser amado.”, “Fracassei nesse relacionamento também! Jamais vou conseguir ter alguém comigo.”, “Ninguém se preocupa comigo.”;

5) Inferência arbitrária ou leitura de pensamento: Distorção esta que consiste em conclusões erradas que você tira, quando você interpreta o que os outros estão pensando, baseadas em poucas evidências reais e associa ideias que não necessariamente se subordinam. Por exemplo: “Fulano não prestou atenção no que eu dizia porque minha conversa estava chata.”, “Ela deve estar achando que sou um idiota.”, “Como pude dizer isto? Pela cara do meu parceiro, eles devem estar pensando que sou maluco.” Quando na verdade, a pessoa em questão pode estar muito preocupada com outro problema;

6) ‘Ditadura’ dos deveria: Consiste na criação de regras rígidas para si ou para os outros. Exemplos: “Eu tenho que... se não...”, “Preciso buscar meu equilíbrio.”, “Os outros deveriam...”, “E se eu tivesse tentado mais? Eu deveria ter feito isso ou aquilo...”;

7) Abstração seletiva: Distorção que ocorre quando você tira uma conclusão negativa radical que ultrapassa o limite da situação e desconsidera todo o contexto. Em outras palavras, ocorre quando se focaliza um detalhe e desconsidera os outros. Exemplos: “Hoje só tive problemas.” (quando você supervaloriza um acontecimento dentre outros 10 acontecimentos positivos que aconteceram no seu dia), “Dei mancada essa semana inteira com meu parceiro.” (quando você hiperdimensiona e lastima algo que você fez em detrimento de tantas outras coisas que você certamente fez pelo parceiro);

8) Personalização: O indivíduo se vê como o único responsável pelo que acontece, sem levar em conta inúmeras variáveis, levando a conclusões precipitadas. Exemplos: “Isso só pode estar acontecendo comigo. Todo relacionamento que início começa e termina dessa mesma forma.”, ou ainda, “Ele não me cumprimentou hoje. Já sei: ficou zangado com o que eu disse ontem.”, desconsiderando-se completamente os motivos alheios.

E, por que pensamos assim? Uma das razões para tal erro cognitivo, segundo Almeida e Aguirra (2013, p. 417) é que:

[...] quando uma pessoa inicia um relacionamento ela deposita grandes esperanças no ser amado, faz grandes investimentos e recebe promessas do amado. Daí, naturalmente ela pode baixar suas defesas e se entregar sem grandes reservas. (ALMEIDA E AGUIRRA, 2013, p. 417).

Logo, quando essas promessas não são cumpridas, ficamos frustrados diante das nossas expectativas não satisfeitas. Um dos primeiros entendimentos acerca dos rompimentos amorosos que eu gostaria de compartilhar com você é que dificilmente o término de namoro, noivado ou casamento vai ser prazeroso ou aliviante (BASTOS; ROCHA; ALMEIDA, 2019). Raramente vai transcorrer tranquilamente, a não ser que os dois lados estejam no mesmo momento emocional, ou seja, não sintam mais amor romântico um pelo outro, que concordem em ser apenas amigos ou simplesmente enjoaram um do outro e não querem nem mais conviver com a outra pessoa. E isso é muito, muito raro. O que é costumeiro é sentirmos raiva, tristeza e por aí vai. Na sessão seguinte, discorrerei mais pormenorizadamente sobre os principais erros cognitivos que acontecem em uma situação de rompimento amoroso para que não precisemos ter um sofrimento maior do que ele pode ser.

#### *Principais erros cognitivos encontrados no processo de luto*

Uma das principais situações que eu encontro, sobretudo para os homens em se tratando de rompimento amoroso é as pessoas tentarem conter a dor da perda e a tristeza resultante dessa experiência, como se pudessem colocar essa dor debaixo de uma grande pedra imaginária. Infelizmente, isso não é possível, a dor da perda do ser amado é real e é inevitável. É claro que podemos tocar a nossa vida do jeito que bem entendermos, mas não é bom



acharmos que essa dor pode se sublimar espontaneamente e, principalmente, de uma hora para a outra.

Uma das principais necessidades, quando surge a dor da perda do ser amado, é a de nos emanciparmos dessa dor. Afinal, quem tem qualquer dor física ou psicológica tem pressa. A dor nos evoca uma percepção de que perdemos o controle de alguma instância física e psicológica e, sem dúvida, queremos superar essa dinâmica o quanto antes. Seja a dor do rompimento amoroso, de âmbito psicológico, seja outras, é bom que compreendamos, uma hora ou outra, que só a podemos eliminar temporariamente. Não adianta alimentarmos alguma fantasia de onipotência ao dizermos para nós mesmos: “Eu já esqueci completamente do meu parceiro anterior. Ele para mim é uma flor de plástico. Não cheira, tampouco fede”, pois certamente estaremos nos enganando e procrastinando vivermos fases importantes desse processo de luto amoroso.

Não que seja um processo consciente, mas, inconscientemente, talvez nos sintamos fracos ou mais fragilizados ao admitirmos que não superamos a dor do fato de que o outro nos deixou e os inúmeros sofrimentos implicados dessa situação. Daí, gostamos de verbalizar para os outros e, sobretudo, para nós mesmos: “estou livre do meu ex”, principalmente quando a outra pessoa nos abandona. Certamente, estamos nos enganando. Fique ciente disso. O luto amoroso ocorre, pois, de uma forma ou de outra, investimos tempo e recursos diversos no ser amado, anteriormente escolhido para trilhar conosco parte de nossas vidas. Dessa forma, quando tentamos nos enganar dizendo que eliminamos totalmente a tristeza decorrente do fato ocorrido, acabamos por causar a nós próprios mais sofrimento em longo prazo.

Uma frase atribuída a Shakespeare já nos alertava de que não podemos impedir que os pássaros da tristeza sobrevoem as nossas cabeças, mas certamente podemos impedir que construam ninhos sobre elas. Nesse sentido, gostaria de abrir um pequeno esclarecimento sobre as emoções e, mais especificamente, sobre a emoção da tristeza. As emoções cumprem um papel muito importante, ajudam a dirigir a nossa conduta e a agir rapidamente.

Entre elas, as mais relevantes são as emoções básicas: surpresa, nojo, medo, alegria, tristeza e raiva.

Neste momento, vamos nos concentrar na emoção da tristeza. Tristeza é inevitável, sofrimento é opcional. Não queremos estar tristes. Nós tentamos libertar-nos da tristeza porque desejamos viver o que tínhamos projetado para nós, sem ela estar presente em nossas vidas. Queremos que a tristeza vá embora para podermos continuar a nossa vida como estava acontecendo até então. Infelizmente, não existe um remédio instantâneo que nos faça parar com a tristeza que estamos sentindo. Entretanto, muitas vezes transformamos a tristeza em sofrimento. Logo, a tristeza somente estará associada ao sofrimento se assim o quisermos e, por norma, este é um hóspede que queremos despachar de nossas casas o tão rapidamente possível. Muitas pessoas, sobretudo os homens, acham que a tristeza não tem serventia alguma e o melhor é que fique escondida para não causar mais problemas ainda. Quero que saibam todos: tristeza é uma emoção normal, tal como a alegria, ela é natural e decorrente de uma necessidade de um olhar interno, de reavaliação dos nossos comportamentos, dessa forma, é contrária à impulsividade. Por isso a tristeza reduz o nível de atividade, com o objetivo de economizar recursos e de evitar que façamos esforços desnecessários. Faz-nos parar para pensar e tentar perceber melhor o que sentimos e por quê. Suprimir qualquer uma de nossas emoções não é a única nem a melhor maneira de administrá-las em nossas vidas. Tentar consertar o que não pode ser concertado é a raiz do problema, para além do fato de essa tentativa ter custos pessoais e sociais muito elevados.

Evitar sentir ou viver emoções é algo fadado ao fracasso pessoal, podendo, inclusive, tornar-nos adoentados, de forma física ou psicológica. Há um equívoco ao pensar que reprimindo ou ignorando totalmente uma tristeza estamos conseguindo “escapar” de qualquer mal-estar que ela nos cause, pois acontece o contrário, ela se fortalece ainda mais, porque ela quer ser “ouvida”, percebida e compreendida. Temos que lembrar que o sofrimento é mais causado pela nossa luta contra a situação de tristeza originada do

rompimento amoroso que pela própria tristeza em si. Recusar lidar com essa experiência implica, muitas vezes, alienar-nos em distrações quaisquer na tentativa de evitar tomar consciência de que temos mesmo um problema. Um exemplo disso, geralmente, homens que são abandonados por suas parceiras se envolvem em comportamentos de beber em excesso, fumar em excesso, comer em excesso, engajar-se em comportamentos sexuais em excesso, como se tais comportamentos fossem reparatórios para tristeza que estão sentindo porque não querem lidar com uma aparente sensação de impotência diante do fato do rompimento amoroso. Nesse sentido, é importante estar alerta e nos impor limites. Se você se endividar ou engordar 20 quilos em um mês, a sua situação-problema atual, brevemente, só vai piorar. Mime-se um pouco, mas evite comportamentos destrutivos e nada saudáveis. É preciso tomar cuidado para não ficar mais triste do que antes.

Outro exemplo, próximo de minhas práticas clínicas, que posso citar é quando as pessoas me procuram tendo sido abandonadas pelo parceiro ou sentindo que serão abandonadas pelo parceiro. Como a duração da consulta é de 50 minutos e eu prefiro que o paciente dê vazão as suas dificuldades, peço que ele realize, como “lição de casa”, a leitura do capítulo 16 do livro *Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois* (Volume 1), que discorre sobre o luto. Alguns, quando veem que o capítulo é sobre perder parceiro, nem o leem. Outros abandonam a leitura em algum ponto. Somente poucos completam a leitura do capítulo, o que me mostra quais são os pacientes que têm uma menor e uma maior tolerância à frustração. Aqueles que se destacam são os controladores, que não queriam que a perda amorosa acontecesse. Em outras palavras, convivem com a negação e tentam manipular a vida e os acontecimentos, produzindo ainda mais sofrimento para as suas vidas. Certamente, essas pessoas percorrerão um caminho em psicoterapia maior que aquelas outras que completam a leitura sugerida.

Conclusão: por mais antagônico e paradoxal que possa parecer, a tristeza é uma energia muito útil para que tenhamos uma

vida mais feliz. Com isso não estou dizendo que “entrar no fundo do poço” é a solução. Apenas, estou querendo dizer que se as emoções em excesso podem atrapalhar, a falta delas deixa a vida totalmente sem graça. Dessa forma, tristeza é um aspecto inerente à vida do ser humano, mas o sofrimento pode ser opcional. Feitas essas considerações, podemos entender melhor a necessidade de acelerar o processo de luto amoroso, principalmente por parte daqueles que foram abandonados na relação amorosa que vivenciavam. Por último, e não menos importante: procure limitar o tempo que passa sofrendo. Por mais que seja necessário se permitir sentir a tristeza, você precisa compreender que chega um ponto em que é necessário seguir em frente. Não é saudável deixar que um término impeça você de crescer e ser feliz na vida. Separe um tempo para processar o que aconteceu, mas não tenha medo de seguir em frente com novas experiências.

Achamos que de uma semana para a outra, ou pior, de um dia para o outro podemos nos desapegar física e psicologicamente do outro. Ledo engano. Nos primeiros dias, semanas e meses, a partir do rompimento amoroso, por mais que possamos agora considerar o(a) parceiro(a) com quem estávamos alguém relativamente indesejável, ele(a) nos faz falta e causa uma espécie de abstinência psicológica, tal como uma droga psicoativa que deixa os seus efeitos de “quero mais” (PANHO; ALMEIDA, 2015). No entanto, voltarmos ou não agora é uma decisão da outra pessoa. E não tem mais, mais. E isso dá raiva e gera tristeza, tal impotência diante desse fato. Não há mais opção, não há mais jogadas, só resta se resignar, ou bola para a frente. Já a outra pessoa tem a decisão, tem o poder do “vamos tentar de novo?”, tem o poder de mandar um e-mail e retomar o assunto. Claro que toda relação nos deixa marcas, afinal, tivemos momentos bons e outros nem tanto e, geralmente, saímos magoados(as) do relacionamento, mesmo que não assumamos isso. Sempre vai existir algum estímulo ou evento que nos vai fazer lembrarmos-nos de um momento vivido com o outro, seja ele bom, seja ruim em nossa opinião.

Na luta para superarmos o mais rapidamente possível, ao lidarmos com emoções difíceis como a tristeza e a raiva, pensamentos, memórias desagradáveis, sensações não desejadas, procuramos queimar as etapas do processo de luto, a saber: negação, raiva, barganha, tristeza profunda, buscando chegar à aceitação da ausência do outro em nossas vidas. Mas aí está o grande erro cognitivo, a “ditadura dos deveria” já ter me esquecido dele, dela. Tudo tem seu tempo. Um ovo, para fritar, tem um tempo, um ovo, para cozinhar, tem outro tempo, um ovo, para assar, tem um tempo diferente dos outros dois. Tudo é uma questão de *timing*, ritmo, e não adianta quereremos evitar caminharmos o passo a passo desse processo. Como se a dor causada pelo sofrimento de nos sentirmos excluídos da relação não bastasse, a pessoa abandonada pensa nela, preocupa-se demasiadamente com seu estado atual, sente ter dor, antecipa ainda mais o futuro e aterroriza-se ao pensar numa vida com sofrimento. Queremos nos livrar tão logo do sofrimento amoroso que acabamos por dar um tiro em nossos próprios pés, causando-nos maior dor e sofrimento possível. Como já foi explicado, a tristeza e o sofrimento são dois fenômenos diferentes. Nós não temos que nos identificar com o sofrimento e se nós o fazemos, estamos a causar-nos ainda mais sofrimento. Mas, nada de querer catalisar o processo, ele terá o seu tempo próprio para se processar dentro das nossas “cabeças”, pois diferentes relações possuem diferentes interações e, conseqüentemente, diferentes tempos para nos apegarmos e desapegarmos do outro, quando necessário.

Acontece que, quando rompemos com alguém que amamos muito, ou, melhor, quando alguém rompe conosco, ficamos achando que aquela perda é o fim do mundo. Mas acredite: não é! A vida não precisa acabar ali. Costumamos ser melodramáticos e deixamos de enxergar as milhares de possibilidades e situações que teremos que enfrentar ainda pela vida. Vamos, sim, nos apegar, mesmo que paulatinamente, a novos projetos, a novos amores. Existe, sim, vida após o namoro, noivado, casamento e demais relacionamentos afetivo-sexuais. Procure, inicialmente, engajar-se

em atividades produtivas e satisfatórias para você que não envolvam o(a) ex-parceiro(a), sem se sentir culpado(a) de estar seguindo a sua vida. Certamente, o fim do relacionamento lhe causará aquele desânimo e abatimento, de tal forma que você vai sentir que estará a nadar contra a maré. Contudo, ao contrário do que você pode imaginar, você pode fazer desse momento o mais produtivo da sua vida. Trabalhar, conhecer novas pessoas e do seu meio social, engajar-se em novos projetos. Criar e trabalhar são sempre ótimos refúgios. Aproveite para tocar aquela ideia que estava perdida entre os compromissos do relacionamento que se findou. Não fique pensando que fará isso ou aquilo para se desvencilhar daquela pessoa que um dia amou. Caso contrário, essa orientação de pensamentos pode lhe causar mais abatimento, como se fizesse uma oração ao contrário, porque é como se impuséssemos um ponto final ou confessássemos uma falha em nossas escolhas amorosas. Mas, afinal, quanto tempo leva para uma pessoa esquecer a outra? Como dissemos, isso dependerá de muitas circunstâncias, por ora, viva e deixe viver. Como diriam os poetas arcadistas: *carpe diem* (viva o dia) e se der, *“carpe noctem”* (viva a noite).

De forma parecida, como não queremos sentir tristeza em uma situação de luto amoroso, também não queremos sentir raiva do(a) parceiro(a) que amamos, como se, ao fazermos isso, depreciássemos o amor que sentimos um dia pelo outro. A raiva é o sentimento que emerge quando a pessoa se vê submetida a situações que causam frustração ou que são hostis. A vivência que surge dessa emoção se categoriza como desagradável, junto a uma sensação de tensão que nos motiva a agir. É uma emoção de muitas faces e, em muitos casos, ambígua, pois dependendo da situação pode ser vista como mais ou menos justificada. Por exemplo, quando sentimos a necessidade de fazer doer no outro a tristeza que ele nos causou, quando nos abandonou ou traiu a nossa confiança. Uma pessoa que investe muitos de seus recursos no relacionamento amoroso, no qual estava inserido e veja nele o único sentido da sua vida, talvez reaja com raiva e sede de vingança

contra quem a abandonou. Pensamos, sim, em nos vingarmos, em retaliar o ocorrido, em xingar, em esbravejar, em comunicar ao outro o quanto estamos nos sentindo magoados. Em outros casos, a pessoa volta a agressão, originada pela raiva, para si própria e cai numa profunda depressão. Então, qual é a função da raiva? Como já dito, todas as emoções têm um propósito e são fundamentais para a nossa sobrevivência, bem como para o desenvolvimento psicológico e social. A raiva também tem uma função específica. A raiva é uma emoção cuja função é permitir a reparação perante a frustração vivida, a injustiça e a ofensa sofrida ou percebida e possibilita a restauração do sentimento de integridade e o estabelecimento de limites da pessoa que a sente. A raiva, pela tensão muscular que provoca, aumenta a nossa força e energia e cria em nós um impulso para a ação que visa defender os nossos direitos e impor limites em face à invasão do espaço pessoal. Por trás da manifestação da raiva, você provavelmente está se sentindo ignorado(a), decepcionado(a), usado(a) e rejeitado(a). Lidar com essas situações desencadeiam episódios de vulnerabilidade e forçam o uso da raiva como método de relaxamento. E é bem essa a função da raiva: sensibilizar o outro o quanto estamos frustrados pelas atitudes e comportamentos que nos feriram. Em nível orgânico e fisiológico, identificamos no corpo um aumento excessivo da ativação e uma preparação para a ação. Observamos um aumento da atividade cardíaca, no tônus muscular e na amplitude respiratória. Além disso, observa-se um aumento significativo da adrenalina no sangue, que, por sua vez, aumentará a tensão cognitiva. Mas, não confunda raiva com agressão. Se precisa de um tipo de liberação dessa quantidade de energia que veio à tona, vá até uma academia descontar o nervosismo usando um saco de pancadas.

Ocorre que muitos de nós fomos educados com a ideia de que externar emoções como raiva, tristeza ou o medo são indícios de fraqueza e que deveriam ser evitados a qualquer custo; e que a expressão da raiva, por exemplo, é altamente condenável, sendo imprescindível a necessidade de agradar os outros o tempo todo.

Conseqüentemente, a falta de permissão para que possamos admitir e expressar as emoções e a desvalorização delas faz com que muitas pessoas entrem em processos de negação, repressão ou distorção dessas emoções, em vez de as regularem e as expressarem adequadamente, aumentando consideravelmente o tempo do luto. Dessa forma, o silenciar da raiva impossibilita que o outro que nos ofendeu tome ciência do dano que causou e que tenha possibilidade de o reparar. Nesses casos, a internalização da raiva acaba por dar lugar a quadros de depressão e ansiedade, somente para citarmos algumas possibilidades. Em outras palavras, ao quisermos ser melhores que o outro, não manifestando a nossa indignação por meio da externalização da raiva, podemos estar nos condenando a uma vida mais infeliz e insatisfatória do que, de fato, merecemos. Dessa forma, da próxima vez que sentir raiva do ser amado, que o abandonou, lembre-se: ela é a nossa força de luta e transformação. Quando sofremos pela separação de um(a) parceiro(a), ela é quem nos acompanhará inevitavelmente na retomada da própria vida. Sem uma pitada de raiva, os sofrimentos não teriam fim. Portanto, dar vazão às emoções como a raiva é se permitir entrar em contato com as próprias fraquezas e sombras; assim se conhece os próprios limites, aprende e amadurece. No entanto, é preciso recorrer a ela com a devida consciência para aproveitar de sua sabedoria emocional. Respostas sempre enfiadas podem tanto ferir nossas relações afetivas mais preciosas quanto gerar uma cadeia de mágoas e situações mal resolvidas, para nós e para os outros. Devemos também ter cuidado nos momentos da explosão para que não nos engajemos em atos de violência contra o outro, seja ela física, psicológica, seja de qualquer outra natureza. Proporcionalmente, quando a projetamos apenas para dentro, podemos sentir o seu efeito devastador por meio de um intenso sofrimento psíquico ou da presença de inúmeras doenças que podem se associar a ela. É comum para as pessoas enfiadas a dificuldade de lidar com as frustrações; geralmente, “explodem” diante do ataque de alguém ou quando as suas expectativas, vontades e opiniões não são correspondidas. Muitas



vezes, depositamos sobre o outro a obrigação de apoiar nossas ideias, de pensar como nós pensaríamos em determinada situação ou de realizar nossos desejos, sem perceber que esse tipo de atitude não colabora para a construção de relações verdadeiras e maduras, aquelas em que podemos ser quem somos e crescemos no diálogo com as individualidades.

Para descobrir o que há por trás da sua raiva, ouça os seus pensamentos. Se está repetindo mentalmente algo como "Ninguém nunca vai me amar." (Generalizações), "Fulano deveria ter feito isso." (Ditadura dos deveria), talvez você esteja sentindo rejeição. Pense nisso por um tempo até discernir melhor o que está acontecendo com você. Há de se evidenciar também que a raiva costuma se tornar objeto de intensas preocupações nossas. Por exemplo, se você fala frequentemente mal do seu "ex" ou foca em todos os episódios desagradáveis que ocorreram entre vocês, é sinal de que você está obcecado por essa pessoa. Em outras palavras, a raiva o cegará, impedindo que você siga em frente.

Conclusão: Não resista à tentação de recorrer à raiva. Amadureça também com essa experiência (ou apesar dela). Você provavelmente sentirá, em algum momento da sua perda, raiva. Não tente parecer uma pessoa racional, negando esse acontecimento para você por muito tempo, como se fosse anormal sentir raiva por uma pessoa de quem um dia já gostou ou amou. Acredite, isso é normal e até necessário. Procuramos justificativas para o comportamento do outro quando estamos na fase anterior, da negação. Esconder a dor e esconder a nossa raiva não são atos saudáveis, tampouco adaptativos no processo de superação do rompimento amoroso. A raiva é uma é uma emoção que tem um sentido próprio, que tem uma função, por mais desagradável que ela lhe pareça quando você sentir ou passar por essa experiência. Mais um apontamento: ao contrário do que muitos pensam, é possível retomar a amizade com uma pessoa com quem você namorou ou teve um rolo. Se não conseguirem ser amigos, talvez vocês conquistem pelo menos um respeito mútuo. É importante que consigam estar no mesmo espaço sem trocar farpas. No

entanto, não se force a se reconciliar para provar a si mesmo ou a outra pessoa que você é um ser humano superior: se não consegue superar a mágoa, não é preciso forçar uma reconciliação.

Um outro erro cognitivo, de natureza da “ditadura dos deveria”, é de quem foi deixado achar que “deveríamos ter uma última conversa”. Ok, somos seres racionais em busca de explicações. Isso nos dá uma certa sensação de zona de conforto. Mas, atenção: se a pessoa, que até então dizia amá-lo(a) (mesmo que tenha sido ontem ou na semana passada), não lhe deu explicações razoáveis e compreensíveis, ela não merece seus “cabelos brancos” de preocupação. Não se torture em busca de porquês e quando você começou a desgostar de mim. O problema com um confuso fim de relacionamento é que você nunca vai encontrar todas as respostas que você está realmente procurando, quaisquer que sejam suas perguntas, quaisquer que sejam as respostas que lhe forem dadas ou ainda quaisquer que forem as oportunidades para tentar satisfazer sua curiosidade. Você fantasia um milhão de situações diferentes a respeito de por que uma história, que, até então, ao menos para você, era satisfatória, acabou por partir seu coração. Então, não perca tempo à procura de saber por que o relacionamento terminou. Respire fundo e procure recriar o seu futuro a partir desse término. Procure evitar toda intimidade, física e emocional, pelo menos por um bom tempo com a pessoa em questão, essa é uma prática bem-vinda. Estar perto dela pode ser confortável e conveniente, mas manter uma relação estranha com um(a) “ex” não é uma boa ideia. Assim que a intimidade acabar novamente, você passará por todo o processo de sofrimento mais uma vez, atualizando a dor para a sua vida.

Quantos pacientes meus eu já vi se humilhando atrás de seus ex-parceiro(a)s na tentativa de uma explicação, quando, na verdade, eles só queriam que frases parecidas com “a gente não dá mais certo junto, vou seguir o meu caminho, daqui por diante, sem você na minha vida” fossem completamente resetadas. Esse é mais um exemplo de fantasia de onipotência, como se a gente pudesse controlar o que se passa na cabeça do outro utilizando o pretexto

de uma última conversa. Daí, um erro cognitivo pode desembocar em outro ou em vários. Por exemplo, eu acho que eu deveria ter essa conversa (Ditadura dos deveria), caso o contrário, eu vou me afundar na minha dor (Pensamento dicotômico). Saiba que quanto mais pensar negativamente acerca de si mesmo(a), mais vai estar se menosprezando e ocultando seu valor. Que deixemos de ser hipócritas. O que ocorre é que, quando somos notificados do abandono do outro, não queremos dar “sopa para o azar” e deixar que a pessoa tenha a chance de conhecer outras pessoas mais interessantes do que nós. Quantos e quantos pacientes, sobretudo homens, já disseram para mim: “Eu não aceito dar um tempo para ela como ela me pediu, eu não aceito ser amigo de ex-namorada” (Pensamento dicotômico). Eu sei da grande necessidade que temos de arranjar pretextos para devolver pertences para os nossos ex-parceiros, de recolher de volta algo que tenhamos dado a eles, mas, novamente, vamos agir com calma. Nenhum movimento maior deve ser feito em momentos de precipitação emocional. Não é bom agir enquanto estamos em crises, quaisquer que elas sejam.

Muitos términos de relacionamentos amorosos são de rolos ou casos, namoros, casamentos que nunca existiram de fato. E não estou falando de relacionamentos platônicos, mas, sim, de relações que, de fato, nunca existiram na cabeça de um dos parceiros. São relações de uma pessoa só, sendo que o outro parceiro nunca de fato deu muita importância para a relação. São casos de amor de uma pessoa só. Sequer podem ser chamados de relacionamentos amorosos. São unilaterais do começo ao final, com alguma interação da outra parte. Somente um dos parceiros amou, cuidou, sofreu, doou-se. O outro sempre esteve ali, mas, de certa forma, esteve somente no aspecto físico, pois nunca deu a devida atenção ao outro(a) e quando deu, foi somente por momentos, por necessidade, por dó ou, ainda, por egoísmo de querer algo em troca.

Infelizmente, casos assim existem aos montes. Um dos parceiros acredita que só ele(a) amando basta e que é uma questão de tempo para contagiar o outro com o seu grande sentimento.

Portanto, vive em negação e se esquece que, na realidade, um relacionamento é feito por duas pessoas. Muitos casais vivem dessa forma por comodidade, por preguiça e não fazem questão de enxergar o óbvio. Quando o(a) parceiro(a) que não ama resolve dar um basta na relação porque cansou ou encontrou, de fato, outro(a) parceiro(a) que lhe causa calafrios, o(a) parceiro(a) que ama sofrerá um baque e não conseguirá aceitar o término da relação, pois sempre amou por dois, sempre achou que isso bastasse, que era o suficiente. Muitas pessoas fazem questão de não perceber essa não relação, talvez por comodismo, medo de ficar só, acreditar que uma relação funciona desse jeito, amar demais, achar-se autossuficiente, teimosia e outros fatores mais. Provavelmente, pessoas que vivem tais dinâmicas afetivas tenham problemas, traumas e outros fatores de ordem psicológica decorrentes de uma criação deficiente, repressora, problemas com pais separados, enfim, ela necessita de ajuda psicológica para melhorar sua autoestima, segurança e rever sua visão de um casamento, um relacionamento.

Infelizmente, o luto, ao findar esse tipo de relacionamento, também fará com que essa pessoa sofra muito, pois ela não se imagina sem a outra e ficará sempre a espera de que a outra pessoa volte. Sentir-se-á traída e ao mesmo tempo esperançosa de uma possível volta, pois acredita que a outra relação não existe, é somente um passatempo do(a) parceiro(a). Dificilmente ela perceberá que a outra pessoa sempre foi egoísta, manipuladora.

Muitas mulheres e homens também, muitas vezes, deixam-se levar por parceiros que não querem nada sério com eles. Muitas vezes são pessoas carentes de amigos, companhias para festas, baladas, viagens etc. e querem se sentir valorizadas, queridas, paparicadas por um tempo. Mas aí existe um outro problema, porque muitas pessoas que caem na lábia dessas criaturas são pessoas carentes, inseguras, com baixa autoestima, a procura de um amor, de fato, e não percebem que o outro é muitas vezes um manipulador, que somente quer que seu ego seja inflado, quer companhia, quer ser paparicado, quer estar presente.

Nem sempre essas pessoas manipuladoras são más e querem o mal do outro. São pessoas egoístas que pensam no seu bem-estar e, por esse motivo, esquecem que o outro tem sentimentos. Tais pessoas normalmente se apaixonam com facilidade, pois, por um breve período, sentem-se amadas, queridas. Quando resolvem abrir o jogo e contar ao outro que não querem nada sério, que não pretendem ter um relacionamento com esse outro, a situação poderá virar um inferno porque eles podem ter parceiros que não lhes darão tréguas, que tentam, barganham para não haver a inevitável perda, que ficarão insistindo até a exaustão numa possível “volta”. São parceiros que estarão presentes na vida do outro com telefonemas, uso das redes sociais, visitas não autorizadas, fofocas, invasão de privacidade, mexer com a família e amigos e outros problemas. De fato, muitas pessoas não aceitam um não como resposta e, infelizmente, até pessoas com problemas psicológicos podem estar nesse rol, pois, de fato, nunca sabemos quem entra em nossas vidas, como a pessoa é de fato, o que pretende fazer. Enfim, todo cuidado é pouco quando entramos numa relação.

O luto de um rompimento faz parte de qualquer tipo de relação, independentemente de tempo e de intensidade do relacionamento. No final, todos acabam sofrendo, seja por bem seja por mal. Mesmo que um casal, estando ambos numa relação tóxica, resolva terminar o relacionamento, ambos irão sofrer, pois, antes de estarem na situação que gerou a ruptura, foram por algum tempo “felizes”, vivenciaram um casamento, um namoro normal.

Muitas pessoas dizem que viveram um inferno no relacionamento, que querem esquecer o período que viveram com o(a) parceiro(a), mas uma relação não começa de maneira tão insatisfatória. Normalmente, o casal foi feliz por um tempo, curto ou longo, mas no momento da separação esse período feliz é esquecido, é jogado na lama, no esquecimento. E isso acontece com muitos casais.

Normalmente, aqui no Brasil e em outras partes do mundo, um casal se conhece, as duas pessoas se gostam, apaixonam-se,

entram numa relação afetiva tradicional ou não. Então, essa atração inicial entre as partes existiu, não foi forçada por costumes tradicionais como existe em alguns países da Ásia, da África, com algumas comunidades religiosas, sociedades patriarcais etc. Então fica difícil dizer que a relação foi ruim o tempo todo, mas quando as pessoas estão magoadas, com raiva, o sofrimento faz com que se esqueçam dos momentos bons, felizes e os parceiros poderão se tornar até inimigos para o resto da vida.

Muitos parceiros se tornam *personas non gratas* e literalmente morrem para a outra pessoa e são retiradas de uma parte da história da vida do(a) parceiro(a) como se nunca tivessem existido. Existem mágoas que nunca são esquecidas e as pessoas necessitam engajar-se em processos psicoterápicos para tentar minimizar esse sentimento, um luto que nunca acaba e desgasta e consome a vida da pessoa, que pode se tornar apática, fria, intolerante, teimosa.

Felizmente, existem pessoas que conseguem dar a volta por cima. São traídas, sofrem, passam por seu momento de luto, mas conseguem superar esse momento. Contam com ajuda de amigos, família, muitas vezes é necessário fazer psicoterapia, mas têm uma relação de bem com a vida, conseguem perceber os bons momentos vivenciados no relacionamento e não jogam ao vento os anos vividos com o(a) parceiro(a). E se encontram um(a) novo(a) parceiro(a), não têm medo de começar de novo numa tentativa de continuar a ser feliz.

Muitas mulheres, principalmente na Terceira Idade e Quarta Idade, quando terminam um relacionamento e mesmo quando ficam viúvas, conseguem superar o período de luto e continuam a viver bem sua vida, frequentando saraus, bailes, festas, viagens, namorando, fazendo novos amigos e muitas vezes vivendo sozinhas e felizes. Atualmente, vivemos, como disse Bauman (2004), a era do Amor líquido, da fluidez das relações, onde as pessoas se tornam mais distantes umas das outras para que não haja sofrimento quando do término de uma relação, uma certa fragilidade dos laços humanos; e onde as pessoas se tornam mais

inseguras, o que traz novos problemas para o mundo moderno, criando pessoas mais depressivas, com medo de relacionamentos.

Ninguém em sã consciência quer sofrer, quer se magoar, quer ficar doente. Infelizmente, a vida nem sempre é do jeito que a gente quer. Mesmo casais com relacionamentos sólidos, com anos de vivência podem passar por turbulências na relação, passar por fazes de luto, de mágoas. É necessário maturidade para compreender certas passagens “não felizes” numa relação. Todos estão sujeitos a passar por problemas, que podem ser resolvidos sem passar pelo trauma da separação, sem o luto e sem, por isso, deixar de acreditar que tudo pode dar certo.

Mais um equívoco ao tratarmos de rompimentos e suas consequências para o cotidiano é saber que é bem normal reconhecer no próximo parceiro coisas boas a partir dos referenciais anteriores (ex), o que não significa necessariamente que se deveria voltar para o parceiro anterior. Você e seu ex-parceiro tinham uma história a dois, experiências diversas, logo, é natural que você reconheça em novos pretendentes e parceiros afetivos-sexuais algumas similaridades em relação ao ex-parceiro.

Geralmente, na busca pelo nosso reequilíbrio emocional, depois de um rompimento com nossos ex-parceiros, buscamos o colo de amigos. Em um relacionamento, a gente acaba abrindo mão de uma coisa ou outra que fazia parte da nossa rotina, antes do namoro. Seja aquele encontro semanal com as amigas, aquela leitura sagrada antes de dormir, aquela liberdade de poder escolher ficar em casa em um sábado e colocar em dia todas as músicas que você quer ouvir, todas as bandas que você quer desbravar. Ou o contato com aquele ex-namorado que se tornou um amigo, mas de quem você precisou manter certa distância. Às vezes, a gente nem percebe do que abrimos mão. Afinal, a rotina ao lado dele(a) também era gostosa. Mas, resgatar esses compromissos com você mesmo(a), que eram só seus, consola e conforta o coração. Contudo, para algumas pessoas, atravessar essa fase somente com a ajuda dos amigos não é suficiente. Em outras palavras, você pode se dar a chance de conhecer melhor outras pessoas. Quem sabe aquela que

vivia tentando chamar a sua atenção? Mas, não necessariamente precisa recorrer a essa alternativa, você pode ser parte do amor que você tanto procurou no ser amado que a(o) abandonou, independente de novas provisões de amor e sexo, por exemplo. Mas não vá achando que um amor vai espontaneamente curar outro amor tal qual um passe de mágica. Depois do término da relação, a busca por outro amor pode ser dolorosa. Dói porque você realmente não está inteiro. Ou porque há uma parte de seus sentimentos presos à relação que se desfez e, para complicar, uma parte de você tenta incessantemente encontrar na atual relação características daquela pessoa do passado. Você age dessa maneira sem ter consciência, sem querer se machucar nem ferir o atual pretendente. Mas os dois acabam sofrendo juntos. Essa dor provém justamente da constatação de que seu atual amor não é quem você está procurando, porque quem realmente deseja está no seu passado. É aquela pessoa que mexe contigo, com seus bons sentimentos e até com sua raiva e frustração. Dá até medo pensar em como a pessoa pode estar se divertindo, neste momento, longe de você. E ninguém quer ser o tapa buraco da vida de ninguém.

Querer virar a página já é uma grande atitude a ser tomada. Orgulhe-se de pensar dessa forma. Geralmente, os obstáculos internos que atrapalham a entrega para o novo relacionamento costumam estar ligados ao grau de satisfação que você tinha com o(a) parceiro (a) anterior, além da sensação de ter se habituado ao jeito do outro. Estar a dois requer estar inteiro na relação para dar certo, respeitar o espaço do que já foi vivido e não ficar preso ao que passou. E tudo isso é difícil quando você ainda não esqueceu o parceiro (a) anterior. O mais importante neste momento é entender que você está totalmente dividido e pode, sim, sentir-se ambivalente: uma parte quer seguir em frente e encontrar alguém que esteja disposto a amar, enquanto o outro lado sofre todo dia com a distância de quem ainda ama.

Se estiver passando por essa situação, neste momento de sua vida, você acha que pode se entregar a uma nova relação e amar de verdade outra pessoa? Além disso, você acredita que vai encontrar



alguém que preencha todos os requisitos de um parceiro que você quer? Talvez não, afinal você não está em condições que lhe permitam nem mesmo reconhecer essa pessoa, já que ainda não terminou seu ciclo amoroso anterior.

Uma última dica, quando estiver passando por momentos de rompimento amoroso, ouça músicas. Ouvir músicas tristes quando se está para baixo não é uma má opção. Ao contrário do que se pode imaginar, de que certas músicas podem nos deixar mais para abaixo ainda, segundo alguns estudos (e.g. LEE, ANDRADE e PALMER, 2003), as músicas com um tom de “sofrência” criam uma conexão sua com o(a) cantor(a), que compartilha a sua dor, fazendo com que você não sinta que está sozinho(a). Em outras palavras, as pessoas preferem determinadas músicas com base em experiências recentes. Por exemplo, uma pessoa que teve apenas uma troca frustrante com alguém tem mais probabilidade de escolher música com raiva. Da mesma forma, aqueles com o coração partido escolhem músicas tristes. E, de acordo com a pesquisa de Lee, Andrade e Palmer (2003), em alguns casos, as pessoas que estão com seus corações partidos dizem que preferem ouvir uma música de rompimento chorosa a chorar no ombro de um amigo empático. Curioso, não é? Dessa forma, chore, esbraveje e cante junto para expressar suas emoções de modo saudável. Quando terminar, você se sentirá melhor. Afinal, as músicas têm um efeito terapêutico comprovado, reduzindo a frequência cardíaca e aliviando o estresse (SCHLOSSER, 2014; SCHLOSSER et al., 2016).

### *Considerações finais*

O rompimento amoroso implica na vivência de muito sofrimento, desilusão e frustração com relação ao outro por quem um dia nutrimos os mais belos sentimentos e, também, em relação à própria vida. Você pode até pensar que todo discurso racional, de conforto e de consolo, é pouco eficaz diante da sua situação. Afinal, o que você, no fundo, no fundo, quer é recuperar o *status quo* da situação anterior, qual seja, voltar com o(a) parceiro(a) com o(a)

qual teve a ruptura. No entanto, espero ter contribuído com alguns conhecimentos sobre a dinâmica do final dos relacionamentos amorosos. Como vimos, na dinâmica cognitiva da separação amorosa há, assim, a elaboração de um luto emocional. Existe uma perda daquilo que sonhamos com relação ao outro e ao casamento. Tudo uma hora termina, até mesmo os relacionamentos amorosos. Toda separação implica a vivência de muito sofrimento, sendo uma das experiências mais dolorosas pelas quais o ser humano pode passar. A separação é um processo complexo, vivido em diferentes etapas e em diferentes níveis. Quando nos debruçamos a pensar a respeito do fenômeno da separação amorosa, forçamo-nos a constatar a presença de morte na vida, isto é, os até então enamorados vivenciam uma sensação de morte recíproca: cada um tem que morrer em vida dentro do outro. Superar uma pessoa que você ama pode parecer impossível, mas não se preocupe: há uma luz no fim do túnel. Com tempo e com a cabeça no lugar certo, a dor desaparecerá e você voltará a se sentir como antes. Quando os relacionamentos afetivos são rompidos pelos seus membros, algumas alterações dos processos cognitivos mostram-se presentes e constantes na maioria das pessoas.

Como vimos, não podemos simplesmente obliterar da nossa vida o outro que amávamos como se não tivéssemos passado por essa experiência somente porque ele teve a iniciativa do rompimento amoroso. Mas, felizmente, há algumas atitudes que podem ser tomadas para que venhamos a suportar e até superar com menor dificuldade a dor da rejeição pelo fim de um relacionamento amoroso. E, como vimos, sejam de valência positiva, negativa ou neutra, o certo é que todas as emoções, como a raiva e a tristeza, que foram comentadas neste capítulo, cumprem funções que favorecem nossa sobrevivência. A negação desses estados emocionais não vai levar você para lugar nenhum. Se continuarmos a acreditar no mito cultural de que “uma boa vida é uma vida sem tristezas, tampouco angústias existenciais”, como aquelas com as quais nos deparamos em um momento de rompimento amoroso, estamos a entrar num embate que,

certamente, não poderemos ganhar. Essas emoções não vão embora se forem ignoradas. Não dar ouvidos às suas emoções somente farão com que elas explodam mais tarde, de uma forma ou de outra. Por outro lado, também trazem o perigo de, por sua intensidade, dominarem a nossa conduta. É preciso entender que somos mais do que as nossas próprias emoções momentâneas. Isso significa que devemos aceitar que nós não somos essas emoções, somos um conjunto de pensamentos e vários outros sentimentos, que são diretamente relacionados com elas. Logo, a virtude está no caminho do meio, da ponderação. Nem lá, nem cá.

### Referências

- ALMEIDA, T.; AGUIRRA, D. O fim do que era para ser para sempre: o que fazer uma vez que o luto pelo rompimento da relação acabou? In: ALMEIDA, T. (Org.). **Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois**. São Carlos: Compacta, 2013. v. 1; p. 417-425.
- BASTOS, V.; ROCHA, J. C.; ALMEIDA, T. Os efeitos do rompimento de um relacionamento amoroso em estudantes universitários. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 20, n. 2, p. 402-413, ago. 2019.
- BAUMAN, Z. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.
- BECK, A. T. **Cognitive therapy and the emotional disorders**. New York: International Universities Press, 1976.
- BECK, A. T.; ALFORD, B. A. **O poder integrador da terapia cognitiva**. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- BECK, J. S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- BECK, J. S. **Terapia cognitiva para desafios clínicos: o que fazer quando o básico não funciona**. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

- DOBSON, D.; DOBSON, K. S. **A terapia cognitivo-comportamental baseada em evidências**. Porto Alegre: Artmed, 2009.
- KNAPP, P. Princípios fundamentais da terapia cognitiva. In: Knapp, P. **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004. p. 19-41.
- LEAHY, R. L. **Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- LEE, C.; ANDRADE, E.; PALMER, S. Interpersonal relationships and preferences for mood-congruency in aesthetic experiences. **Journal Consumer Research**. 2013, 40, 382–391.
- MCMULLIN, R. E. **Manual de técnicas em terapia cognitiva**. Porto Alegre: Artmed, 2005.
- PANHO, J. M.; ALMEIDA, T. A influência de relacionamentos passados para novas histórias de amor. In: ALMEIDA, T. (Org.). **Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois**. São Paulo: PoloBoks, 2015. v. 3, p. 27-50.
- SCHLOSSER, A. O som do coração: influência da música nos relacionamentos amorosos. In: ALMEIDA, T. (Org.). **Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois**. São Paulo: Polo Books, 2014. v. 2, 97-112.
- SCHLOSSER, A. et al. Representações sociais de término de relacionamentos amorosos em músicas do sertanejo universitário. **Psicologia em Revista**. (Belo Horizonte), v. 22, n. 2, p. 407-427, ago. 2016. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-11682016000200010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682016000200010&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 10 jan. de 2020. <http://dx.doi.org/DOI-10.5752/P.1678-9523.2016V22N2P407>.
- WILSON, R.; BRANCH, R. **Terapia cognitivo-comportamental para leigos**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2011.

Quantas foram as pessoas que diante de um aparente fracasso de um projeto amoroso, de uma vida a dois, perdem o referencial de vida e ficam com sua autoestima abalada? Se tornam pessoas amargas e multiplicam o desamor e as mágoas afetivo-relacionais que sofreram por parte dos parceiros que compuseram sua história de vida? Quem vive situações de timidez, ciúme, infidelidade amorosa e de abandono, somente para citarmos algumas possibilidades, diz se sentir completamente só com seu desespero e com suas angústias existenciais. Quais as melhores palavras que produzirão acalanto aos nossos desalentos? Da boca de quem se originará tal unguento terapêutico? Não cometa esses mesmos erros que podem fazer com que ao seguir dicas superficiais e fundamentadas em senso comum à sua vida venha a derrocada.